



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Relatório de Estágio Curricular – U15 Gil Vicente Futebol Clube Mestrado em Treino Desportivo

Nuno Gonçalves Valentim



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Nuno Gonçalves Valentim

Relatório de Estágio Curricular Gil Vicente Futebol Clube

Mestrado em Treino Desportivo
Estágio Profissional de Futebol

Dissertação de mestrado efetuada sob a orientação do
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa
Professor Doutor João Miguel Vieira Camões

Junho de 2026

VALENTIM, Nuno

Relatório de Estágio Curricular: Gil Vicente Futebol Clube/ Nuno Gonçalves Valentim; Orientadores Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Professor Doutor João Miguel Vieira Camões -Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.- 113 p.

Palavras-chave: Futebol; treino; análise; treinador.

DEDICATÓRIA

Dedicar este trabalho aos meus pais, pelo apoio incondicional que me vem a dar ao longo da vida.

Dedicar também a todos os profissionais que estiveram comigo ao longo de todo o percurso, tanto a nível académico como profissional e por me terem ajudado a formar como Homem e profissional que sou hoje.

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste relatório, bem como no sucesso de todo o processo de evolução e muita aprendizagem, foi essencial a participação de várias pessoas, tendo as mesmas um papel direto ou indireto, ao longo do tempo, foram muito importantes nesta fase da minha vida.

Em primeiro lugar agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, como é a minha família, que criou as bases para que tudo isto fosse possível.

Agradecer à Escola Superior de Desporto e Lazer, pelos cinco anos de aprendizagem e evolução contínua, sendo os mesmos essenciais para o processo de estágio.

À Escola Superior de Desporto e Lazer, por estes cinco anos de aprendizagem constante e por todos os conhecimentos transmitidos, que foram de extrema importância para o meu desenvolvimento como profissional e pessoa.

Ao professor doutor António Augusto Ramalho Barbosa, por todo apoio e conselhos que demonstrou neste processo, bem como uma enorme receptividade em ajudar.

Ao professor doutor João Miguel Vieira Camões, por todo o empenho em prol de todos os alunos deste mestrado.

A toda a estrutura do Gil Vicente Futebol Clube, pela forma como tornaram fácil a minha integração e me forneceram os meios necessários para o meu desenvolvimento individual em todas as vertentes e da restante equipa.

A toda a equipa técnica dos U15 do Gil Vicente FC, com um agradecimento especial ao líder mister Carlos Lourenço, por todos os ensinamentos ao longo da época e por todas as conversas que nos permitem refletir sobre o futebol.

A toda a gente envolvida no processo, um obrigado.

ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. REVISÃO DA LITERATURA	14
2.1 Futebol.....	14
2.2 Treino.....	16
2.2.1 Jogos Reduzidos (Small-Sided Games).....	17
2.3 Preparação Física.....	20
2.3.1 Avaliação das Qualidades Físicas em JDC	22
2.3.2 Treino de Força em JDC	24
2.3.3 Treino Baseado em Velocidade em JDC (Velocity Based-Training)	28
2.3.4 Treino da Velocidade em JDC.....	30
2.3.5 HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade)	34
2.3 Treinador de Futebol.....	35
2.4 Análise no Futebol	36
2.4.1 Tipos de Análise.....	38
2.4.2 Análise Qualitativa vs. Quantitativa	39
2.4.3 Perfil do Analista	41
3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO.....	43
3.1 Gil Vicente Futebol Clube.....	44
3.3 Estrutura do Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube	46
3.4 Estádio Cidade de Barcelos.....	47
3.4.1 Instalações Desportivas	49
3.5 Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo	50
3.6 Caraterização da Equipa Sub15 do Gil Vicente FC	51
3.6.1 Caraterização dos Atletas	51
3.6.2 Caraterização da Equipa Técnica	54
3.6.3 Caraterização da Competição.....	55
4. PLANO DE ATIVIDADES	57
4.1 Tarefas Realizadas no Âmbito do Estágio	57
4.1.1 Tarefas Realizadas em Contexto de Treino	58
4.1.2 Tarefas Realizadas em Contexto de Jogo	70
4.2 Macro ciclo.....	73
5. CONCLUSÕES.....	76
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

ÍNDICE FIGURAS/QUADROS

Figura 1 - Estádio Cidade de Barcelos.....	35
Figura 2 - Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo.....	36
Figura 3 - UT30 (MD+2)	47
Figura 4 - UT31 (MD-4)	48
Figura 5 - UT32 (MD-3)	49
Figura 6 - UT33 (MD-2)	50
Figura 7 - Modelo de Jogo Base da Formação do Gil Vicente FC	54
Tabela 1 - Caraterização dos Atletas	51
Tabela 2 - Caraterização da Equipa Técnica	54
Tabela 3 - Exemplo do Microciclo Competitivo no Ginásio.....	58
Tabela 4 - Avaliação Física de Inverno.....	60
Tabela 5 - Avaliação Física da Páscoa	61
Tabela 6 - Exemplo do Microciclo Competitivo.....	65
Tabela 7 – Macro ciclo (Planeamento Anual) Gil Vicente FC U15.....	74

RESUMO

O futebol é um desporto que está inserido dentro dos jogos coletivos, é um desporto de enorme relevância a nível mundial, sendo apelidado de desporto rei. Tendo esta enorme influência na sociedade, recaem sobre o mesmo a transmissão de valores essenciais para uma vida em sociedade sendo cidadão, esses mesmos valores têm de ser incutidos desde cedo nos jovens atletas que praticam a modalidade.

O presente relatório de estágio, vem no seguimento do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Na época 2025/26, desempenhei o papel de treinador adjunto no Gil Vicente sub15, equipa que competiu na 2ª Divisão Nacional de Iniciados e no qual estive com maior foco na análise de jogo, bem como na cooperação de todos os aspetos desde do planeamento do microciclo, unidade de treino e todos os aspetos que estão subjacentes ao planeamento. O relatório apresentando engloba várias áreas ligadas ao futebol, com maior foco naquilo que é o trabalho de um analista de futebol, sustentado pela literatura científica que contempla as várias vertentes do trabalho de analista e do futebol.

O mesmo teve como objetivo transferir os conhecimentos teóricos (metodologia do treino, fisiologia do exercício, psicologia desportiva, etc) adquiridos no 1º ano, bem como da licenciatura prévia ao mestrado, para a prática, consolidando os mesmos. A elaboração deste relatório também tem como objetivo apresentar o trabalho realizado ao longo da época, em todas as suas vertentes e áreas de intervenção. O mesmo está dividido em 4 partes principais, revisão da literatura, o enquadramento da prática profissional, o enquadramento funcional e a caracterização das tarefas a implementar, sendo as mesmas sustentadas com bases científicas e o mais pormenorizada possível. Na parte da análise do jogo utilizei como instrumento de suporte a plataforma Once Sport, para fazer os cortes e transmiti-los da forma mais didática possível aos jogadores. Na parte da preparação física, utilizei como suporte a aplicação MyJump, que me ajudou nos processos de avaliação dos atletas.

Concluindo, este estágio permitiu-me desenvolver como treinador e pessoa, colocando-me em situações que exigiram-me sair da minha zona de conforto e assim existir uma evolução maior e mais consistente, trabalhar com miúdos e homens de alto valor humano e profissional, tornou a experiência ainda mais enriquecedora.

Palavras-chave: futebol; treino; análise; treinador.

ABSTRACT

Football is a sport within the category of collective games, carrying enormous relevance worldwide and being dubbed the "king of sports." Due to this massive influence on society, it bears the responsibility of transmitting essential values for civic life in community, values which must be instilled from an early age in the young athletes practicing the sport.

This internship report follows the Master's Degree in Sports Training from the School of Sport and Leisure of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo. During the 2025/26 season, I served as an assistant coach for Gil Vicente U15, a team competing in the 2nd National Division of *Iniciados* (U15). My main focus was on match analysis, as well as cooperating on all aspects ranging from microcycle planning to training units and all variables underlying the planning process. The presented report encompasses several areas related to football, with a greater focus on the work of a football analyst, supported by scientific literature that addresses the various dimensions of both the analyst's role and football itself.

The objective was to transfer the theoretical knowledge (training methodology, exercise physiology, sports psychology, etc.) acquired during the first year of the Master's, as well as from the previous bachelor's degree, into practice, thereby consolidating it. The preparation of this report also aims to present the work carried out throughout the season across all its dimensions and areas of intervention. It is divided into 4 main parts: literature review, institutional framework of professional practice, functional framework, and characterization of the tasks to be implemented, all of which are scientifically supported and as detailed as possible. In the match analysis section, I used the Once Sport platform as a supporting tool to code footage and convey it to the players in the most educational way possible. Regarding physical preparation, I used the MyJump application to support the athlete assessment processes.

In conclusion, this internship allowed me to develop both as a coach and as a person, placing me in situations that required me to step out of my comfort zone, leading to greater and more consistent growth. Working with youngsters and men of high human and professional value made the experience even more enriching.

Keywords: soccer; training; analysis; coach.

LISTA DE ABREVIATURAS

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

JR- Jogos Reduzidos

TF- Treino de Força

TBV- Treino Baseado em Velocidade

RM- Repetição Máxima

LVM- Limiar de Velocidade Mínima

HIIT- Treino Intervalado de Alta Intensidade

GVFC- Gil Vicente Futebol Clube

IPVC- Instituto Politécnico de Viana do Castelo

ESDL- Escola Superior de Desporto e Lazer

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GR- Guarda-Redes

LD- Lateral Direito

DC- Defesa Central

LE- Lateral Esquerdo

MC- Médio Centro

MCO- Médio Centro Ofensivo

ED- Extremo Direito

EE- Extremo Esquerdo

PL- Ponta de Lança

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório final de estágio, tem como principal objetivo dar a conhecer o trabalho que desenvolvi ao longo de toda a época desportiva 2025/26 na equipa técnica U15 do Gil Vicente Futebol Clube.

O mesmo surge no âmbito do 2º ano de mestrado em Treino Desportivo, realizado na modalidade de futebol, cujo o mesmo sempre fez parte da minha vida, numa fase inicial como jogador, mas que desde cedo o papel do treinador sempre me despertou o interesse de aprender e obter mais conhecimento sobre o que é ser um treinador. Tendo em conta que é a área que eu pretendo seguir ao longo da minha vida profissional, penso que a escolha por esta modalidade faz todo o sentido para o meu desenvolvimento, tanto a nível profissional, mas também no referente à importância do desenvolvimento das relações humanas e pessoais.

Na época desportiva 2025/2026, desenvolvi várias tarefas, tanto em contexto de treino como em contexto de jogo, que visaram a consolidação, desenvolvimento e aquisição de novos conhecimentos e competências técnicas, táticas, humanas e organizacionais.

O estágio foi realizado na equipa U15 do Gil Vicente Futebol Clube a competir na II Divisão Nacional de Iniciados.

Do ponto de vista pessoal, foi de um orgulho enorme desempenhar funções num clube da estrutura do Gil Vicente FC, sendo o mesmo reconhecido tanto a nível nacional como internacional, como um dos clubes que proporciona melhores condições aos seus profissionais e um dos maiores clubes de Portugal, tendo o clube princípios bem definidos tanto na estrutura da formação como nas equipas profissionais.

A par do protocolo entre a instituição de ensino (ESDL) e a instituição desportiva (Gil Vicente Futebol Clube) para o acolhimento de estagiários, foi possível ingressar no projeto e exercer funções no clube acima referido. O mesmo foi apoiado pela orientação do professor António Barbosa na instituição de ensino e pelo treinador Carlos Lourenço no clube.

Ao longo da época 2025/2026, foram completados nos U15 175 unidades de treino, 7 jogos de treino e 29 jogos oficiais. As áreas onde tinha total autonomia dentro da equipa técnica é na parte da preparação física e na parte da análise à nossa equipa referente ao jogo realizado no fim de semana antecedente à semana de treino, irei desenvolver de forma mais pormenorizada mais à frente na contextualização da prática.

O principal objetivo do estágio, foi transportar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do ciclo de formação, principalmente na modalidade de futebol. Este momento formativo teve a duração de uma época desportiva de sensivelmente 10 meses e este relatório consiste no relato da atividade profissional desenvolvida no dia-a-dia no clube, desde o seu planeamento, à sua operacionalização.

Este relatório está dividido em três partes distintas, a primeira parte trata-se da revisão da literatura, onde vamos falar de temas gerais e indo desconstruindo para temas mais específicos, tais como futebol, treino, preparação física e a análise no futebol. Em seguida vamos falar sobre o enquadramento do estágio profissional, onde é caracterizada a entidade de acolhimento, a estrutura de formação da mesma, estádio do clube, o centro de treinos e por último, uma caracterização da equipa U15 do Gil Vicente FC, que foi a equipa na qual estive inserido ao longo de toda a época desportiva. Falar também do plano de atividades, onde vou falar sobre as tarefas que realizei no âmbito do estágio, tanto em contexto de treino, como em contexto de jogo, o macro ciclo, microciclo e o modelo de jogo que foi o suporte desta equipa, durante a temporada.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Futebol

Atualmente, ainda no início do 3º milénio, um século e meio depois da classe britânica o ter separado do Rugby, o Futebol ganhou uma importância inesperada mesmo para os mais otimistas. Um conjunto de regras simples conjugado com a sua natureza expansiva, levou-o a converter-se no entretenimento preferido e mais popular nos cinco continentes do mundo (Grinvald, 1999).

Com o passar dos anos, surgiu no futebol um aumento do número de competições e jogos durante a temporada, envolvendo jogadores altamente preparados e especializados, com aptidões físicas específicas nos atletas, como a agilidade, velocidade ou força (Auré, 2016). O mesmo autor refere ainda, que para além destas características individuais, o futebol não deixa de ser um desporto coletivo, que requer uma organização coletiva eficiente e, simultaneamente, o desenvolvimento específico de cada jogador a partir da perspetiva individual e coletiva, a este nível, do ponto de vista posicional.

O futebol é um desporto que está inserido dentro dos jogos coletivos, é um desporto de enorme relevância a nível mundial, sendo apelidado de desporto rei. Tendo esta enorme influência na sociedade, recaem sobre o mesmo a transmissão de valores essenciais para uma vida em sociedade sendo cidadão, esses mesmos valores têm de ser incutidos desde cedo nos jovens atletas que praticam a modalidade. Independentemente das vitórias e títulos que pretendemos conquistar, o nosso maior contributo na vida dos nossos atletas é a sua adequada Formação (Lage, 2017). Os jogos coletivos, neste caso o futebol exige dos atletas uma grande preparação, a vários níveis: técnico, tático, físico e psíquico.

Considerando o futebol um jogo desportivo coletivo, possui seis características comuns aos jogos coletivos, nomeadamente, a forma de participação dos intervenientes (simultânea ou alternada), a forma de disputa da bola (luta direta ou indireta), utilização do espaço (comum ou separado), as trajetórias da bola (troca ou circulação da bola) e a natureza do conflito

(oposição, cooperação/ oposição) ou forma de interação dos atletas (Silva, 2007).

O jogo de futebol, para além de se inserir nos jogos desportivos coletivos, é também um sistema complexo, evolutivo, aberto e adaptativo às leis de jogo e à sua evolução tática. (Garganta & Gréhaigne, 2007) sugerem considerar o jogo de futebol como um sistema, visto que evidencia propriedades como, possibilidades de modificação, existência de componentes que integram outros sistemas; processos de decisão e decisões e existência de um objetivo e unidades de avaliação para o sucesso. Uma equipa é um sistema, sendo que as ações dos jogadores fazem parte de uma estrutura específica, seguindo um determinado modelo e de acordo com determinados princípios e regras (Garganta & Gréhaigne, 2007).

O futebol é um fenómeno complexo que é necessário analisar na sua globalidade, procurando perceber as interações que evidencia, os conhecimentos que promove, como organizá-los, direcioná-los e desenvolvê-lo (P. Silva et al., 2016).

O futebol é classificado como uma atividade de esforço intermitente. As atividades intermitentes têm como característica a constante mudança de intensidade (Neto & Vieira Sarmet Moreira, 2011). Ao longo dos 90 minutos de jogo, os jogadores executam variadas ações tanto de baixa intensidade como de alta intensidade.

Com a evolução da tecnologia no âmbito da análise do jogo/treino, pode-se destacar a possibilidade de observar e estudar o jogador em situações de jogo e de treino, permitindo controlar a sua prestação desportiva e ajudando a detetar pontos de melhoria, além da possibilidade de ascender a um nível mais apurado de conhecimento do jogo (Costa et al., 2010).

A importância da observação emerge porque os treinadores nem sempre conseguem relembrar os aspetos mais críticos do jogo. Por vezes, até os eventos que promovem maior impacto no jogo são esquecidos. Há muito o jogo de futebol, passou a ser um desporto profissional, aumentando a sua importância

com implicações na forma como é tratado pela ciência, cultura ou comércio (Barbosa & Resende, 2022).

2.2 Treino

O treino está ligado ao envolvimento em atividades que melhoram o desempenho de um atleta em determinada modalidade e/ou a sua condição física. A melhor forma de o alcançar será por meio da utilização e entendimento dos princípios gerais do treino desportivo, nomeadamente, sobrecarga, reversibilidade, progressão, individualização, periodização e especificidade (Kasper, 2019).

O treino de futebol é um processo complexo e multidimensional que visa o desenvolvimento integrado das capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas dos jogadores. O treino deve ser planeado e estruturado de forma sistemática, de modo a preparar os atletas para as exigências do jogo competitivo, promovendo simultaneamente o desenvolvimento individual e coletivo (Vilar et al., 2012).

O principal objetivo do treino de futebol é otimizar o rendimento desportivo. Para tal, as unidades de treino procuram desenvolver competências técnicas como o passe, receção, condução e remate; capacidades táticas como o posicionamento, tomada de decisão e organização coletiva; e capacidades físicas como resistência, velocidade, força e agilidade (Vilar et al., 2012).

As metodologias de treino no futebol evoluíram significativamente, passando de abordagens analíticas, que isolavam técnicas ou capacidades físicas, para métodos integrados, nos quais se desenvolvem simultaneamente componentes físicas, técnicas e táticas (Davids, 2012).

O planeamento do treino envolve a periodização, ou seja, a organização da carga e intensidade dos exercícios ao longo do tempo. Esta abordagem permite que os atletas alcancem picos de performance nas competições e reduzam o risco de fadiga ou lesões. A monitorização da carga de treino, através de medidas internas (perceção subjetiva de esforço, frequência cardíaca) e

externas (distância percorrida, velocidade, acelerações), é essencial para ajustar os estímulos de treino e otimizar a performance (Bradley et al., 2013).

O treino moderno enfatiza a adaptação do treino ao contexto competitivo e às características individuais dos jogadores. A manipulação das variáveis dos exercícios (número de jogadores, dimensões do campo, regras) permite ajustar as exigências físicas e cognitivas, garantindo que os estímulos de treino sejam eficazes e específicos (Dellal et al., 2011).

2.2.1 Jogos Reduzidos (Small-Sided Games)

A origem dos jogos reduzidos (JR) fundamenta-se na prática histórica informal, frequentemente designado como “futebol de rua”, onde a escassez de espaço e o número reduzido de participantes funcionavam como constrangimentos naturais que potenciavam a técnica individual. No entanto, a sua transição para o domínio científico ocorreu com a necessidade de superar as limitações das metodologias tradicionais de treino (analíticas), que isolavam a execução técnica do seu contexto real. Esta mudança de paradigma impulsionada pela introdução de modelos como o Teaching Games for Understanding (TGfU), que propôs a modificação das regras e do tamanho das equipas para priorizar a compreensão tática e a tomada de decisão sobre a simples repetição mecânica (Stolz & Pill, 2014).

A utilização dos JR consolidou-se como uma ferramenta de treino central devido à sua natureza multidimensional, integrando simultaneamente exigências físicas, técnicas e táticas num contexto de elevada validade ecológica. Os JR são eficazes não apenas na melhoria da capacidade aeróbia, mas também no desenvolvimento de comportamentos táticos e na organização coletiva, superando as abordagens de treino isoladas. Esta metodologia baseia-se no princípio de que a aprendizagem desportiva emerge da interação constante entre o atleta e os constrangimentos da tarefa, promovendo uma adaptação funcional que replica a complexidade do jogo real (F. M. Clemente et al., 2021).

A combinação dos JR e métodos baseados em corrida pode aumentar a carga mecânica aguda e os estímulos de corrida de alta intensidade em

jogadores, quando comparado a intervenção que utilizem apenas os jogos reduzidos (F. Clemente & Sarmiento, 2021).

Segundo (Vilar et al., 2012), os JR são uma estratégia eficaz para desenvolver competências táticas e melhorar a tomada de decisão dos jogadores, uma vez que reproduzem as dinâmicas do jogo real em contextos controlados.

A manipulação de variáveis como o tamanho do campo, o número de jogadores ou as regras do exercício pode influenciar o comportamento tático das equipas e as exigências físicas do treino (Dellal et al., 2011).

Os JR são amplamente utilizados no treino de futebol como estratégia metodológica para desenvolver simultaneamente as componentes físicas, técnicas e táticas dos jogadores. Estes exercícios consistem em versões modificadas do jogo formal, caracterizadas por um menor número de jogadores, dimensões reduzidas do campo e regras adaptadas, permitindo aumentar a frequência de ações técnicas e a participação dos jogadores durante o treino (Hill-Haas et al., 2011).

A literatura científica demonstra que os JR podem produzir respostas fisiológicas semelhantes ou até superiores às observadas em situações de jogo formal, sendo por isso considerados uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento da capacidade aeróbia e anaeróbia dos futebolistas.

Estes tipos de exercícios permitem atingir intensidades elevadas de treino, contribuindo para a melhoria da aptidão física dos atletas (Hill-Haas et al., 2011).

Outro aspeto relevante dos JR é a possibilidade de manipular diferentes variáveis do treino, como o número de jogadores, o tamanho do campo, a duração do exercício e as regras do jogo. Estas variáveis influenciam diretamente as exigências fisiológicas e os comportamentos táticos dos jogadores. De acordo com (Dellal et al., 2011), alterações nas instruções técnicas e nas regras do exercício podem modificar significativamente as respostas fisiológicas e o envolvimento dos jogadores nas ações de jogo.

Os JR promovem um maior número de interações entre jogadores, favorecendo o desenvolvimento da tomada de decisão e da compreensão tática do jogo. Este tipo de treino permite recriar situações semelhantes às do contexto competitivo, contribuindo para o desenvolvimento das competências coletivas e da organização da equipa (Xu et al., 2021).

Os JR podem ser utilizados para desenvolver simultaneamente capacidades físicas e habilidades técnicas, uma vez que os jogadores realizam um maior número de passes, remates, conduções de bola e duelos em comparação com exercícios analíticos tradicionais (Owen et al., 2011).

2.3 Preparação Física

A preparação física é definida como um processo sistemático de desenvolvimento das capacidades motoras com o objetivo de otimizar o desempenho desportivo. Este processo baseia-se em princípios científicos do treino e na adaptação biológica ao esforço (Bompa & Buzzichelli, 2019).

As principais capacidades físicas incluem força, resistência, velocidade e flexibilidade, sendo estas interdependentes e determinantes para o rendimento desportivo, o respetivo desenvolvimento destas capacidades deve respeitar princípios fundamentais como a sobrecarga progressiva, especificidade e individualização, que orientam a adaptação funcional do organismo ao treino (Bompa & Buzzichelli, 2019).

A organização do treino é estruturada através da periodização, que consiste na manipulação sistemática do volume e intensidade ao longo do tempo. Modelos contemporâneos defendem abordagens mais flexíveis, como a periodização ondulatória e por blocos, com o objetivo de maximizar adaptações específicas e reduzir o risco de fadiga acumulada (Issurin, 2010).

Em termos fisiológicos o treino provoca adaptações neuromusculares, metabólicas e cardiovasculares, incluindo aumentos na capacidade aeróbia, eficiência energética e produção de força. Estas adaptações são altamente dependentes da natureza do estímulo aplicado, reforçando a importância do controlo da carga de treino (Vetter, 2007).

O futebol é caracterizado por um perfil de esforço intermitente, onde os jogadores alternam entre períodos de baixa intensidade (cerca de 70% do tempo de jogo) e ações explosivas de alta intensidade. Estas ações, embora representem uma pequena fração do tempo total, são as que determinam o sucesso tático e o resultado final. O sistema aeróbio fornece a base energética para a continuidade, enquanto o sistema anaeróbio sustenta os sprints, saltos e duelos físicos (Elliott et al., 2007). O desempenho no futebol depende da capacidade de repetir esforços de alta intensidade com recuperação incompleta (Bangsbo et al., 2006).

A monitorização da carga de treino tornou-se essencial no futebol moderno. O uso de tecnologias como o GPS e escalas de perceção subjetiva de esforço permite quantificar a carga externa e interna, contribuindo para a otimização do desempenho e prevenção de lesões (Jayanthi & Brenner, 2017).

Segundo (McNeill et al., 2020), programas de treino de força com cargas elevadas e treino de Pliometria são os métodos mais eficazes para melhorar as ações explosivas que ocorrem durante o jogo.

Uma parte central da preparação física moderna é a gestão da carga para evitar a sobrecarga e lesões. As métricas de GPS e a perceção subjetiva de esforço (RPE) são utilizadas para quantificar o esforço físico (Park et al., 2020).

2.3.1 Avaliação das Qualidades Físicas em JDC

A avaliação das qualidades físicas constitui a base do processo de treino desportivo, servindo para diagnosticar o estado de prontidão do atleta, monitorizar o progresso e individualizar as cargas de trabalho. Uma bateria de testes eficaz deve possuir elevada validade e fiabilidade, permitindo distinguir entre as variações reais de rendimento e o erro de medição. A avaliação não deve ser um ato isolado, mas sim um processo contínuo que integra dados laboratoriais e de campo para construir um perfil fisiológico holístico do atleta (Currell & Jeukendrup, 2008).

A avaliação das mesmas na sua generalidade é um pré-requisito para a eficácia de qualquer programa de treino. Este processo permite transformar observações subjetivas em indicadores de performance objetivos, garantindo que a prescrição de exercício é baseada no perfil fisiológico real do indivíduo. A avaliação sistemática permite ao treinador identificar o potencial de adaptação de cada atleta, otimizando o tempo de treino e focando os recursos nas áreas de maior necessidade de desenvolvimento (Gabbett, 2016).

O processo de planeamento e programação do treino desportivo encontra-se inerentemente associado a uma lógica de individualização do treino, é a partir da adequação do estímulo de treino às necessidades da cada atleta que será possível um afinamento da intervenção e potencialmente maximizar o desempenho base (F. M. Clemente, 2023).

A utilidade dos dados de avaliação depende estritamente da padronização dos procedimentos e da validade dos instrumentos utilizados. Na generalidade, a avaliação deve respeitar o princípio da especificidade, assegurando que as qualidades medidas são relevantes para as tarefas motoras da modalidade, protocolos de avaliação inconsistentes resultam em dados enviesados, o que compromete a segurança do atleta e a eficácia das intervenções táticas e físicas planeadas pela equipa técnica (Quan, 2019).

Para além de medir a capacidade máxima, a avaliação geral foca-se na monitorização da resposta biológica ao stress do treino. Este conceito baseia-se na homeostase e na capacidade de recuperação do organismo. Avaliar

regularmente o estado físico do atleta permite distinguir entre a fadiga aguda (necessária para a adaptação) e a fadiga crónica (que precede o sobretreino). Assim, a avaliação torna-se um sistema de “alerta precoce” que protege a integridade do atleta enquanto maximiza os ganhos de performance (Halsen, 2014).

Para que a individualização do treino seja passível de ser executada, avaliar surge como um requisito imprescindível ao treinador. É na relação bidirecional entre a avaliação e planeamento/ programação que o treinador terá a capacidade de identificar se os efeitos da sua prática se encontram em linha com os seus objetivos e marcos ou se, por outro lado, deverá corrigir o processo para que o atleta não se desvie dos objetivos propostos (F. M. Clemente, 2023).

Principais missões da avaliação (F. M. Clemente, 2023):

- ✓ Identificar o estado do atleta;
- ✓ Acompanhar a evolução do atleta ao longo do tempo;
- ✓ Comparar com um grupo de atletas ou com valores referência para a população em causa;
- ✓ Fornecer informações determinantes para a programação e reprogramação do treino.

Sem pretender discutir se a adaptação ocorre por causa do treino, ou apesar do treino, a avaliação em momentos distintos e a análise de adaptações permitem à equipa técnica e/ou ao treinador perceber se o atleta se está a adaptar de acordo com o expectável e se não, como será reprogramada a intervenção. E, talvez, mesmo que exista adaptação favorável, como serão utilizadas as suas novas “marcas” para reprogramar o treino (F. M. Clemente, 2023).

A avaliação de endurance evoluiu da medição isolada do VO2máx para protocolos que refletem a natureza intermitente da maioria das modalidades coletivas. Testes como o 30-15 Intermittent Fitness Test (30-15 IFT) ganham destaque por permitirem uma prescrição de treino mais precisa do que os testes de corrida contínua. Esta abordagem avalia não só a potência aeróbia, mas também a capacidade de recuperação anaeróbia e a eficiência neuromuscular

nas mudanças de direção e qualidades fundamentais para a performance competitiva (Buchheit, 2008).

2.3.2 Treino de Força em JDC

O treino de força (TF) em desportos coletivos é extremamente importante pelas adaptações fisiológicas que proporciona as suas diferentes metodologias. Neste contexto tem se verificado que uma melhor periodização e organização do TF apresenta desenvolvimento superiores não só a nível de força, como da potência, composição corporal e outras variáveis de performance desportiva (Oliveira & Brito, 2023).

No âmbito da força, os desportos coletivos têm diversos objetivos de treino que podem incluir, como por exemplo, a melhoria da resistência, hipertrofia muscular, o aumento da força máxima e da potência/ força explosiva (Oliveira & Brito, 2023).

Estes são os seguintes métodos do treino da força, bem com das suas expressões (Oliveira & Brito, 2023):

- ✓ Força resistente traduz-se na realização de exercícios de força com elevado número de repetições com capacidade de resistir ao aparecimento de fadiga;
- ✓ Hipertrofia consiste no aumento do volume muscular através do aumento na área da secção transversal de cada fibra muscular;
- ✓ Força máxima reflete a capacidade do sistema neuromuscular em produzir força independente do tempo necessário para a atingir, permitindo uma realização de no máximo seis repetições máximas;
- ✓ Força reativa consiste na capacidade de o sistema neuromuscular realizar movimento com máxima velocidade, produzindo o maior impulso possível, num determinado período de tempo.

O desenvolvimento da força máxima é considerado a base sobre a qual se constroem as restantes capacidades neuromusculares no futebol. Existe uma correlação direta entre os níveis de força máxima (frequentemente medido através do agachamento) e a performance em sprints curtos e saltos verticais.

Segundo (Suchomel et al., 2016), jogadores com maiores índices de força relativa conseguem acelerar de forma mais eficiente, uma vez que a força máxima permite uma maior taxa de desenvolvimento de força, essencial para as ações explosivas que decidem os momentos críticos do jogo.

Para além do rendimento, o treino de força desempenha um papel vital na redução do risco de lesões, particularmente as roturas do ligamento cruzado anterior (LCA) e as lesões nos isquiotibiais. Programas que integram o treino de força excêntrica demonstraram ser altamente eficazes na preparação das estruturas musculares para as elevadas cargas mecânicas de travagem e mudança de direção. Aumentar a resiliência dos tecidos através do treino de força permite que o jogador suporte a densidade competitiva do futebol moderno sempre e comprometer a integridade física (Lauersen et al., 2014).

A especificidade do treino de força no futebol exige a transferência da força estática para ações dinâmicas através do treino de potência e da Pliometria. O ciclo alongamento-encurtamento (CAE) é fundamental para a eficiência de corrida e para a capacidade de salto. Segundo (Bedoya et al., 2015), a combinação de cargas elevadas com exercícios pliométrico produz adaptações neuromusculares superiores do que qualquer um destes métodos isoladamente, melhorando a economia de esforço do jogador e a sua reatividade durante as disputas de bola.

De acordo com (Bompa & Buzzichelli, 2019), a época desportiva pode ser dividida em três grandes fases: período de transição “Off-season”, período preparatório e período competitivo, sendo que cada uma apresenta objetivos distintos ao nível do desenvolvimento da força.

2.3.2.1 Período de Transição “Off-season”

Devido à longa temporada de competição, é de vital importância permitir um período de descanso ativo após o final da época competitiva (Stewart et al., 2019). Da mesma forma, tendo em conta o período de tempo que os jogadores estão envolvidos em sessões de treino supervisionado, pode fazer sentido, permitir que os jogadores realizem a parte inicial do treino, fora de época, sem supervisão e em local diferente do habitual, antes de iniciarem os treinos supervisionados. Uma das vantagens é ao nível psicológico ao quebrar a monotonia do ambiente de treino. A seleção de exercícios neste período é caracterizada por exercícios gerais de treino da força com o objetivo de desenvolvimento geral (Oliveira & Brito, 2023).

É importante, do ponto de vista da variação do treino, que os exercícios considerados específicos da modalidade não sejam utilizados exaustivamente durante todo o ano (Stewart et al., 2019).

2.3.2.2 Período Preparatório

O período preparatório, também designado como pré-época, tem como objetivo principal restabelecer os níveis de aptidão física dos atletas após o período de transição e criar uma base fisiológica robusta para suportar as exigências da época competitiva. Nesta fase, o planeamento caracteriza-se por um elevado volume de treino e uma intensidade progressiva, focando-se no desenvolvimento da potência aeróbia, da força máxima e da tolerância à fadiga. Uma boa pré-época também atua como um fator de redução do risco de lesão, ao longo de todo o ano competitivo (Cochrane et al., 2015).

Geralmente, no início do período preparatório, a intensidade de treino é baixa e o seu volume é elevado. À medida que o período competitivo se aproxima, a intensidade deve progressivamente aumentar e o volume diminuir. Este período permite prevenir e reabilitar algumas insuficiências musculares e articulares do atleta. No final do mesmo, o atleta deve apresentar um bom desenvolvimento muscular e estar recuperado de algum problema físico (Oliveira & Brito, 2023).

O período preparatório está dividido em três fases, que diferem na intensidade e volume (Oliveira & Brito, 2023):

- ✓ 1º Fase: Hipertrofia;
- ✓ 2º Fase: Força máxima;
- ✓ 3º Fase: Força explosiva.

2.3.2.3 Período Competitivo

Com o início das competições oficiais, o foco da preparação física transita do desenvolvimento de capacidades para a manutenção dos níveis de forma adquiridos e a otimização da recuperação entre os jogos. Devido à elevada densidade do calendário competitivo moderno, o volume de treino estruturado sofre uma redução drástica, enquanto a intensidade é mantida elevada através de sessões curtas e específicas, muitas vezes recorrendo a JR. O grande desafio nesta fase é gerir equilíbrio entre o estímulo de treino (carga externa) e a recuperação (carga interna), de forma a evitar estados de sub-treino ou de fadiga crónica nos atletas menos e mais utilizados, respetivamente (Zanetti et al., 2014).

Durante o período competitivo os atletas dedicam menos tempo ao treino da força, devido à maior ênfase no treino técnico e nas competições. O objetivo do TF nesta fase é a manutenção dos ganhos de força/ potência e de massa muscular adquiridos no período preparatório. Por essa razão, as sessões de TF devem ser mais curtas, com maior intensidade, permitindo a maior recuperação, do ponto de vista muscular, possível (Oliveira & Brito, 2023).

2.3.3 Treino Baseado em Velocidade em JDC (Velocity Based-Training)

O Velocity Based Training (VBT) fundamenta-se na relação linear e inversa existente entre a carga concêntrica e a velocidade de execução, quanto maior é a percentagem da carga, menor é a velocidade com que o atleta consegue mover a resistência. No contexto do futebol, o VBT permite determinar a prontidão neuromuscular diária do jogador sem a necessidade de realizar testes máximos (RM), que são altamente fatigantes e indutores de lesões. Ao medir a velocidade da primeira repetição de um exercício (como o agachamento), o preparador físico consegue ajustar a carga de trabalho do dia à capacidade biológica real do atleta, garantindo uma prescrição de precisão (Kuipers & Unger, 2010).

A aplicação do VBT no futebol facilita o treino direcionado para zonas específicas do perfil força-velocidade, nomeadamente as zonas de força-potência e potência-velocidade. Dado que as ações determinantes no futebol ocorrem em janelas temporais inferiores a 250 milissegundos, o foco do treino de força não deve ser o levantamento de cargas lentas, mas sim a máxima intenção concêntrica de movimento. O feedback imediato da velocidade fornecido pelos dispositivos de VBT atua como um estímulo motivacional extra, potenciando o recrutamento de fibras musculares de contração rápida (tipo II) e a respetiva transferência para o sprint e salto vertical (Weakley et al., 2021a).

Enquanto treinadores/ preparadores físicos, observamos que quando aumentamos a carga externa num determinado exercício, este é executado de forma mais lenta. De facto, existe uma relação quase perfeita e linear entre a velocidade da barra e a intensidade (enquanto 1%RM) sendo que a 1RM baseada em percentagem equivale ao LVM (Ribeiro, 2023).

Como VBT conseguimos criar um perfil individual de força-velocidade para um determinado exercício. Desta forma, passamos a prescrever o treino de forma mais específica e de acordo com o tipo de estímulo queremos dar (força máxima, força-velocidade, potência, velocidade-força ou velocidade máxima, prescrevendo os respetivos alvos de velocidade (Ribeiro, 2023).

Também com esta ferramenta é possível estimar 1RM sem a necessidade de se testar constantemente expondo os atletas a potenciais riscos e fadiga associados a estes testes (Weakley et al., 2021b).

Com esta ferramenta conseguimos autorregular o treino/cargas tendo em conta o estado de prontidão e de evolução do atleta, para que a prescrição de determinado exercício possa ser realizada com mais ou menos carga (Ribeiro, 2023).

À medida que vamos realizando repetições, a tendência será para que as repetições se tornem cada vez mais lentas, desta forma também conseguimos obter informações do quão perto o atleta esteve da falha, sendo que o LVM é estável independentemente do número de repetições realizadas na série fornecendo assim, informações sobre a fadiga imposta durante a série (Ribeiro, 2023).

Uma das maiores vantagens do VBT é a utilização da perda de velocidade dentro da série como indicador de fadiga metabólica e neuromuscular. Programar interrupções na série assim que o jogador perde entre 10% a 20% da velocidade inicial permite maximizar os ganhos de potência e velocidade de sprint, limitando a acumulação de lactato e o dano muscular induzido pelo exercício. Esta estratégia é crucial no futebol moderno, pois permite treinar qualidades de força sem gerar a fadiga residual severa que prejudicaria o rendimento técnico e tático nos treinos de campo (Sánchez-Medina & González-Badillo, 2011).

2.3.4 Treino da Velocidade em JDC

Cada vez mais as ações de alta intensidade nos JDC têm um papel muito importante, como por exemplo, a realização de sprints a velocidades elevadas (van den Tillaar et al., 2017). A velocidade assume por isso, um papel fundamental nos JDC. Desta forma, é imperativo que o treinador entenda o conceito de velocidade, e em que contexto a manifestação da velocidade decorre (Joshua, 2023).

A velocidade pode ser definida como uma habilidade de mover o corpo numa dada direção, o mais rápido possível, no mínimo tempo possível. Durante muito tempo, a velocidade foi vista como uma característica genética, que não podia ser melhorada. Embora a genética tenha um papel relevante, a velocidade é um determinante de performance que pode e deve ser treinada desde cedo (Joshua, 2023).

A velocidade pode-se expressar de várias formas (Haugen et al., 2019):

- ✓ Aceleração;
- ✓ Fase de transição;
- ✓ Velocidade máxima;
- ✓ Desaceleração;
- ✓ Mudança de direção;
- ✓ Velocidade Resistente.

Na organização e planeamento dos programas de treino da velocidade é imperativo avaliar periódica e continuamente a performance no sprint (F. M. Clemente, 2021).

Podemos avaliar a velocidade quantitativamente (através da utilização de sistema de posicionamento global, células fotoelétricas ou uma simples aplicação de smartphone) e também qualitativamente (através da visualização de imagens de pontos críticos durante a execução do sprint). É possível avaliar a velocidade máxima (Joshua, 2023).

A direção do movimento nos JDC é multidirecional. Por isso, a direção da velocidade pode ser linear, curvilínea ou lateral. As posições em que os atletas partem para iniciar a velocidade são variadas. Podem ser de pé, posições estáticas, em corrida lenta, lateralmente, ligeiramente agachados ou de costas (Joshua, 2023).

A aceleração é caracterizada pela mudança de velocidade de um indivíduo. A aceleração é medida em metros por segundo ao quadrado (m/s^2), e está relacionada com a quantidade de força e impulso horizontal que é produzido e aplicado no solo. Este impulso será retornado através do impulso das forças de reação do solo. A fase de aceleração vai desde os 0 metros a aproximadamente 10 metros, com tempos de contato no solo relativamente longos, um tempo de voo mais curto e uma posição do corpo mais inclinada para a frente (Joshua, 2023).

A velocidade máxima é caracterizada pela maior velocidade que um atleta pode atingir no menor tempo possível. A velocidade máxima pode ser considerada como o produto de algumas variáveis cinemáticas e cinéticas incluindo o comprimento da passada, a frequência da passada, o tempo de contato, as forças de reação do solo e a mudança vertical do centro de gravidade. A velocidade máxima pode ser medida em m/s ou km/h (Joshua, 2023).

Os velocistas de elite atingem a sua velocidade máxima entre os 50 e 80 metros, enquanto os atletas de JDC tendem a atingir as suas velocidades máximas mais cedo (por volta dos 25/30 metros), pois tendem a ter velocidades máximas mais baixas (Joshua, 2023).

A integração de sprints a velocidades máximas num programa de treino, pode atuar como uma “vacina” contra lesões nos músculos isquiotibiais e adutores. A execução de sprints oferece um estímulo, tanto a nível neural como a nível muscular, difícil de igualar numa sessão de ginásio. As forças de reação do solo numa fase inicial do sprint são cerca de 2 vezes o próprio peso do corpo. Com o aumento da velocidade, podem chegar até 5 a 6 vezes o peso do corpo (Joshua, 2023).

O treino de velocidade no futebol moderno foca-se na eficiência mecânica da aplicação de força. A velocidade máxima não depende da rapidez com que o atleta move as pernas no ar, mas sim da magnitude da força vertical e horizontal aplicada contra os pés em cada apoio. O mesmo deve integrar exercícios que otimizem a extensão da anca e a rigidez do tornozelo, permitindo que o tempo de contacto com o solo seja minimizado e a transferência de energia elástica seja maximizada (Belli et al., 2002).

Para além do treino resistido, o treino de sprint assistido (utilizando elásticos de tração ou declives ligeiros) é utilizado para expor o sistema neuromuscular a velocidades superiores às que o atleta consegue atingir de forma autónoma. Este método estimula uma maior frequência de passada e reduz o tempo de voo. O estímulo supramáximo desinibe os mecanismos protetores do fuso muscular, forçando o cérebro a coordenar padrões motores a uma velocidade mais elevada, o que resulta em melhorias na velocidade de ponta (Mero et al., 1992).

Para terminar o tema da velocidade, vamos falar sobre um tópico fundamental, que é a capacidade de desaceleração. As desacelerações intensas impõem uma carga excêntrica extrema nos quadríceps e nos isquiotibiais. Segundo (Harper et al., 2019), os atletas com défice de força excêntrica não conseguem desacelerar de forma eficiente, o que atrasa a sua capacidade de mudar de direção e aumenta o risco de lesão muscular.

2.3.4.1 Treino da Velocidade nos Jovens

O desenvolvimento da velocidade em jovens futebolistas exige a compreensão de que os métodos de treino devem variar consoante a maturação. Na fase pré-pubertária, os ganhos são predominantemente neurais, após o pico de crescimento, a componente muscular torna-se crucial. Combinar o treino de sprint com Pliometria e força gera os melhores resultados globais nos escalões de formação (M. C. Rumpf et al., 2016).

A habilidade para acelerar e atingir velocidades máximas são componentes da velocidade que devem ser exploradas durante todo o desenvolvimento dos jovens. A não exposição ao treino de velocidade durante a

infância pode restringir as oportunidades na idade adulta, pois a velocidade é uma característica que distingue atletas adultos de diferentes níveis competitivos (Oliver et al., 2013).

O uso de exercícios pliométrico é uma das estratégias mais eficazes para aumentar a velocidade em jovens atletas. Ao treinar o ciclo alongamento-encurtamento, os jovens aprendem a minimizar o tempo de contacto com o solo e maximizar a reutilização da energia elástica. Segundo (Ramirez-Campillo et al., 2014), este tipo de estímulos pliométrico, melhora diretamente a aceleração nas distâncias curtas típicas do jogo (5 a 20 metros).

A frequência da passada na velocidade máxima altera-se muito pouco da infância até a idade adulta, enquanto o comprimento da passada, tem sido um fator que contribui para a melhoria da velocidade máxima, estando muito relacionado com o aumento dos membros inferiores. O aumento do comprimento das pernas, tem uma influência positiva no aumento do comprimento da passada, o que por sua vez, vai ajudar os atletas mais jovens a atingir velocidades mais elevadas (Joshua, 2023).

Na infância, os rapazes e raparigas têm uma velocidade de sprint semelhantes, mas com o início da puberdade os rapazes melhoram a sua velocidade, numa proporção maior comparado com as raparigas (Oliver et al., 2013). Os ganhos de velocidade atingem o pico quando os jovens alcançam o pico de velocidade em altura (PVA) (Joshua, 2023).

Os períodos da infância e pré-puberdade são fases onde ocorrem importantes adaptações (Rodrigues et al., 2016). No período da puberdade, as adaptações já acontecem mais a nível estrutural, então nesta fase pode ser uma oportunidade boa para introduzir, juntamente com o treino de velocidade, o treino de hipertrofia e força. Nesta fase a técnica de corrida e a coordenação ainda têm a sua relevância. A exposição a sprints na adolescência deve acontecer com mais frequência e a intensidade máximas (Lloyd et al., 2016).

2.3.5 HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade)

O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) tem sido um dos métodos mais adotados devido à sua eficiência para melhorar a função cardiorrespiratória e metabólica do organismo e o desempenho físico dos atletas (Laursen & Buchheit, 2019).

A escolha por este tipo de treino tem sido, principalmente, baseada nos ganhos de aptidão aeróbia geral (exemplo, VO₂max, economia de corrida e limiares de transição fisiológica) e específica (exemplo, capacidade de repetir e sustentar sucessivos esforços intermitentes de alta intensidade) em períodos relativamente curtos de tempo (J. F. da Silva & Teixeira, 2023).

A base científica do HIIT consiste em aumentar o tempo de esforço realizado em alta intensidade de forma a potencializar o estímulo sobre as funções fisiológicas dos diversos sistemas do corpo humano, na busca de induzir adaptações positivas que melhorem a performance desportiva (Buchheit & Laursen, 2013).

O HIITlongo e o HIITcurto são dois formatos clássicos que induzem respostas agudas psicofisiológicas distintas. Ambas as formas de organização e seleção do estímulo do HIIT tem se mostrado eficientes para promover adaptações positivas na performance aeróbia e capacidade de sprints repetidos de atletas de desportos coletivos (F. M. Clemente, 2021).

A manipulação adequada da intensidade, duração e o número de repetições dos estímulos, bem como o modo (ativo vs. Passivo), a duração e a intensidade da recuperação entre estímulos são decisivas para garantir as respostas fisiológicas, metabólicas e neuromusculares desejadas na sessão de treino (J. F. da Silva & Teixeira, 2023).

2.3 Treinador de Futebol

A eficácia do treinador não depende exclusivamente do seu conhecimento técnico, mas também das suas competências interpessoais e de liderança, sendo estas fundamentais para a criação de um ambiente de treino positivo e produtivo (Côté & Gilbert, 2009). Esta perspetiva reforça a ideia de que o treinador atua como líder que influencia diretamente o comportamento e o desempenho dos jogadores.

A relação entre treinador e atleta é considerada um dos fatores mais determinantes no sucesso desportivo. O treinador exerce influência não só no desempenho físico, mas também na motivação e no bem-estar psicológico dos atletas (Jowett & Cockerill, 2003). Assim, a qualidade desta relação pode afetar significativamente os níveis de satisfação e rendimento dos jogadores.

No plano tático, o treinador é responsável pela definição do modelo de jogo, pela organização da equipa e pela tomada de decisões estratégicas durante a competição. Os treinadores baseiam as suas decisões em conhecimento tácito, adquirido através da experiência e da interpretação contextual do jogo (Kirk, 2006).

O futebol contemporâneo exige que o treinador integre diferentes áreas do conhecimento, incluindo análise de desempenho, preparação física e psicologia do desporto. O desenvolvimento no futebol envolve uma abordagem integrada, onde múltiplas competências devem ser consideradas de forma articulada (Williams & Reilly, 2000).

Importa salientar que os comportamentos do treinador têm impacto direto no desempenho coletivo da equipa, tendo isto em conta, as ações e decisões do treinador influenciam significativamente o desenvolvimento dos atletas e os resultados desportivos (Jowett & Lavalley, 2007). Assim, o treinador não é apenas um orientador técnico, mas um elemento-chave na construção do sucesso desportivo.

2.4 Análise no Futebol

O futebol é um fenómeno complexo que é necessário analisar na sua globalidade, procurando perceber interações que evidencia, os conhecimentos que promove, como organizá-los, direcioná-los e desenvolvê-lo (Barbosa & Resende, 2022; P. Silva et al., 2016a).

(Caixinha, 2004), reforça que os treinadores e respetivas equipas técnicas esforçam-se por desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização das suas equipas e respetivos adversários, tendo como objetivo controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo (Folgado et al., 2014).

A importância da avaliação sistemática emerge porque os treinadores nem sempre conseguem lembrar os aspetos mais críticos do jogo. Por vezes, até os eventos que promovem maior impacto no jogo são esquecidos. Há muito que o jogo de futebol, passou a ser um desporto profissional, aumentado a sua importância como implicações na forma como é tratado pela ciência, cultura ou comércio (Barbosa & Resende, 2022).

A profundidade do Futebol profissional neste momento é tão evidente que tudo o que se passa no jogo e todos os seus intervenientes é analisado ao pormenor (Joyce, 2002). Estas análises assim como as opiniões subsequentes exercem um peso muito considerável na definição de estratégias por parte do clube e dos seus dirigentes, que recorrem a este lado sentimental do jogo. Contudo, esses tipos de observações são, normalmente, imprecisos e pouco válidos (Barbosa & Resende, 2022).

A análise do jogo foi inserida no futebol para auxiliar os treinadores a diferenciar as opiniões pessoais dos fatos (Carosio, 2001; Garganta, 2000). Para (Sarmiento et al., 2018), a evolução dos dispositivos tecnológicos (por exemplo, GPS, monitores cardíacos, entre outros) e o desenvolvimento e validação de novas ferramentas de instrumentos táticos observacionais ajudam os treinadores e cientistas a estudar as características táticas, fisiológicas e biomecânicas específicas de diferentes jogos reduzidos e, como tal, a progressão da pesquisa de jogos reduzidos no futebol aumentou exponencialmente nos últimos anos.

Com a evolução da tecnologia no âmbito da análise do jogo/treino, pode-se destacar a possibilidade de observar e estudar o jogador em situações de jogo e de treino, permitindo controlar a sua prestação desportiva e ajudando a detetar pontos de melhoria, além da possibilidade de ascender a um nível mais apurado de conhecimento do jogo (Costa et al., 2010).

O processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo, assume-se como um aspeto cada vez mais importante na procura da otimização do rendimento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001).

Um estudo realizado na primeira liga portuguesa de futebol (Santos et al., 2011) demonstrou a importância que os treinadores davam à análise das suas equipas e das equipas adversárias para preparar o próximo encontro. Esta análise permite aos treinadores avaliarem as suas equipas nos princípios táticos fundamentais e planear o treino de acordo com as conclusões dessa análise.

O processo de observação e análise do jogo tem experimentado uma evolução evidente ao nível dos sistemas utilizados, a qual se tem processado por etapas, em cada uma das quais o sistema desenvolvido surge no sentido de aperfeiçoar os precedentes (Garganta, 2001). O sistema de notação manual com recurso à designada técnica de papel e lápis já não é o sistema prevalente na análise de jogo (Garganta, 2001), tendo sido substituído pela análise feita através de sistemas tecnológicos, como a análise de vídeo e de procedimentos algorítmicos. O sistema de notação manual continua a ser importante e muito utilizado, mas mais numa vertente de análise em tempo real, onde o treinador/analista precisa de anotar os seus pensamentos face à sua avaliação dos acontecimentos do jogo/treino a que está a assistir.

Uma vez conhecida a importância de se analisar o jogo para se obterem informações a respeito do desempenho dos jogadores e das equipas, direciona-se a atenção à procura do melhor procedimento e recurso para concretizar tal objetivo (Lee & Ward, 2009).

Nos desportos coletivos o rendimento dos jogadores está influenciado por diferentes fatores como o meio, companheiros, adversários, entre outros. Por

esse motivo a observação dos jogadores em movimento é extremamente complexa (Contreras & Ortega, 2000).

2.4.1 Tipos de Análise

As metodologias observacionais no contexto do futebol, reflete a necessidade de transitar de uma avaliação puramente subjetiva do jogo para um modelo de análise rigoroso, sistemático e cientificamente validado. No paradigma do rendimento desportivo atual, a recolha de dados sobre os comportamentos táticos e técnicos dos atletas já não se apoia apenas na intuição do treinador, mas sim numa estrutura metodológica que organiza a forma como a realidade do campo é capturada e interpretada (Sarmento et al., 2010).

Ao estabelecer critérios objetivos para o registo das ações, este enquadramento observacional divide-se em diferentes perspetivas de aproximação ao fenómeno desportivo, variando em função do nível de envolvimento do analista, da autonomia na recolha e do tipo de dados gerados (M. T. Anguera & Jonsson, 2017).

Observação direta – caracterizada pela análise no local do evento. O observador desloca-se ao local da competição, onde os dados são recolhidos em direto (Contreras & Ortega, 2000). Este tipo de observação é pertinente para adquirir informação relativa à especificidade e ambiente onde se desenvolve o jogo, bem como, o comportamento de jogadores quando não se encontram no centro do jogo.

Observação indireta – é caracterizada pela utilização de meios audiovisuais. O processo de observação não implica a deslocação direta ao local da competição (Contreras & Ortega, 2000). Fruto da tipologia da informação e da utilização de instrumentos de software para o tratamento audiovisual, ao dispor é possível realizar análises, com maior pormenor, mais sistematizadas, observações individuais e coletivas, entre outras. Este tipo de observação é muito importante no que se diz respeito à construção de um plano estratégico. O recurso ao vídeo do jogo habilita ainda o observador para realizar uma

montagem/ edição do jogo com partes selecionadas para posteriormente exibir aos jogadores (Ventura, 2013).

Observação mista – é a junção dos dois métodos e recolha de informação anteriormente mencionados. Consideramos ser o método mais completo. Obviamente que é também o mais difícil de operacionalizar, uma vez que implicaria grande dispêndio económico. Para (Ventura, 2013), é o tipo de observação mais rigoroso e o que permite uma melhor identificação das características do adversário.

2.4.2 Análise Qualitativa vs. Quantitativa

Contribuindo para agregar informações na análise contamos com a ajuda números e imagens gerando dados para as definições de padrões nas equipas. Consideramos dois tipos de análises, quantitativas e qualitativas (Barbosa & Resende, 2022).

A primeira forma de captura de informações foi mais na vertente da quantidade, análises quantitativas como é apelidado. Como por exemplo o número de finalizações que a equipa efetua em uma partida, uma medição da performance expressa em números, que pode ter ou não tratamento estatístico (Barbosa et al., 2011).

O outro tipo de análise feita é a qualitativa, que pode também conter medições da performance, mas são qualificadas por parâmetros estipulados pelo analista e equipa técnica, contudo, o que é mais comum em análises qualitativas são expressões das ações e padrões a partir de fotos digitais e vídeos para exemplificar (Barbosa et al., 2013; P. Silva, 2006). Outra possibilidade é recorrer aos padrões comportamentais de jogo como um meio de quantificação e qualificação da performance de equipas.

A observação técnica na visão desportiva tem sido associada ao desempenho dos atletas e equipas, através da análise qualitativa do movimento a através de parâmetros quantitativos, segundo critérios qualitativos. Ou seja, a um número deverá estar associado uma qualificação da ação do jogador, para

que seja feita a análise positiva ou negativa, fazendo sempre a ligação da análise quantitativa e qualitativa. A utilidade das análises quantitativas, neste domínio específico do conhecimento, é direcionada para deteção e caracterização dos padrões de comportamento constantes, no sentido de identificar os pontos fortes e fracos das equipas melhorando assim as performances individuais e coletivas (Barbosa & Resende, 2022).

2.4.2.1 Tipos de Análises Realizadas

A análise descritiva é muito utilizada, a título de exemplo na caracterização dos deslocamentos dos diferentes jogadores da equipa (Barbosa & Resende, 2022);

Análise comparativa procura analisar o jogo cruzando as informações entre diferentes elementos a avaliar. A título de exemplo, posição e nível competitivo, resultados, sistemas táticos, diferenças de campeonatos, diferenças de equipas, influência da fadiga (Barbosa & Resende, 2022);

Já análise preditiva procura analisar e antecipar a probabilidade de ocorrência de um evento (Peñas et al., 2010);

Temos também a análise das variáveis situacionais, que se fundamenta na análise comparativa e preditiva e procura estudar o impacto (Fontes, 2007);

Por último, temos a análise com enfoque metodológico, que visa discriminar os comportamentos, ou padrões comportamentais dos jogadores (F. M. Clemente et al., 2016).

2.4.3 Perfil do Analista

De forma geral há vários tipos de observadores do jogo, espectadores comuns, adeptos, comentadores, scouts, observadores e treinadores. Para que se verifique a produção de uma opinião rica em conteúdo é importante investir numa análise que tenha uma intervenção específica ao jogo, potenciando assim novos caminhos no âmbito da otimização dos processos de treino e competição (Gama et al., 2017).

Todos os elementos da equipa técnica devem ter claro qual o modelo de jogo, linguagem em comum, fazer parte da equipa técnica, reconhecendo o seu papel em função do treinador principal (Barbosa & Resende, 2022).

Como observador é determinante ter a capacidade de observar o jogo da mesma forma que o treinador principal o faz e saber dissociar o relevante do acessório. Perante uma quantidade alargada de informação, o analista deve ter a capacidade de sintetizar a informação visual a ser fornecida. Para auxiliar a ocorrência deste evento o observador analista deve ter uma visão global de toda a metodologia de trabalho, conhecer o progresso de treino e jogo avaliando quantitativamente e qualitativamente os jogadores e a equipa. Para a formação desta visão global é necessário a participação direta, como elemento da equipa técnica no campo de treino ou indireta através da observação e análise do treino (Barbosa & Resende, 2022).

O analista é um profissional capaz de identificar padrões que estruturam os modelos de jogo, pontos fracos e pontos fortes de cada equipa (Gama et al., 2017). O analista procura uma interpretação de várias ordens através dos comportamentos do homem e conjunto de homens, durante o jogo. Nessa perspetiva, o analista para desenvolver as suas tarefas deve ter bem presente uma estratégia de intervenção, sabendo o que quer analisar, como vai ser realizado esse processo e como essa informação recolhida vai ser transcrita, apresentada e aplicada à programação e ao ajuste do modelo de jogo e de treino para melhorar o rendimento competitivo da equipa (Vázquez, 2012). Os analistas, têm a árdua tarefa de recolher de forma exaustiva informação de cariz qualitativo/quantitativo, tanto da própria equipa como da equipa adversária, para que essa mesma informação possa ser analisada e relatada para o treinador principal.

O observador analista deve manter a lucidez crítica sabendo o que está acontecendo como se fosse uma “educação dos olhos”, algo para exercitar o que se vê e poder olhar de verdade o que se quer observar. Para (Anguera, 1999), uma boa observação é preciso ter a interação de três elementos fundamentais: percepção, interpretação e conhecimento prévio.

3. ENQUADRAMENTO DO ESTÁGIO

Para mim fez todo o sentido o estágio ser na modalidade de futebol, de forma a dar continuidade aquilo que foi o estágio realizado na mesma modalidade, de forma a concluir a licenciatura, também na Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL), mas principalmente por a minha área de interesse dentro do desporto ser o futebol. Desta forma, decidi enveredar na mesma modalidade, mas desta vez no 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo na ESDL, que irá permitir, com a sua conclusão, obter o grau II/ UEFA B de treinador de futebol.

O presente relatório foi realizado no Gil Vicente Futebol Clube, no decorrer da época 2025/2026, a partir de um protocolo estabelecido entre a instituição de ensino, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) e a instituição desportiva, Gil Vicente Futebol Clube (GVFC), que me possibilitou fazer parte do projeto e ingressar nos escalões de formação, mais especificamente, no escalão de Iniciados sub15, equipa a competir na II Divisão Nacional de Iniciados.

A par do protocolo entre a instituição de ensino (IPVC) e a instituição desportiva (GVFC), o estágio foi orientado pelo Professor Doutor António Barbosa e o Professor Miguel Camões, por parte da instituição de ensino e pelo treinador Carlos Lourenço na instituição desportiva.

O estágio permitiu criar e desenvolver várias relações com agentes desportivos, com os quais tive o privilégio de conversar, debater e trocar experiências com os mesmos, que potenciou o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

O nível de exigência que o GVFC coloca nos seus profissionais, fez-me evoluir e procurar constantemente soluções para os problemas, debater comigo próprio e com os restantes profissionais do clube, de modo a desenvolver o pensamento sobre o jogo, através do diálogo e discussão com profissionais do futebol (equipa técnica, jogadores, diretores, etc) e sobre as relações humanas, na qual o treinador principal dava muita importância a esse aspeto, para o sucesso do grupo e que eu ao longo da época fui absorvendo o seu estilo de

liderança e depois a partir de uma avaliação crítica comigo ou com a equipa técnica, perceber o que faz ou fez, mais ou menos sentido e aquilo que é mais ou menos eficaz, naquela situação específica. Foi um desafio que teve tanto de exigente como de prazeroso no modo como me fez pensar e procurar respostas, sabendo que não existe uma resposta certa para determinado problema dentro do futebol, por o mesmo não ser uma ciência exata.

O GVFC ofereceu todas as condições tanto aos seus profissionais como aos seus jogadores, para o desenvolvimento e potenciação das capacidades dos mesmos.

3.1 Gil Vicente Futebol Clube

O Gil Vicente FC foi fundado a 3 de maio de 1924 com a designação de Gil Vicente Foot-Ball Club. Um grupo de amigos reuniram-se no largo do Teatro Gil Vicente e resolveram criar um clube de futebol. É o clube mais representativo do Concelho de Barcelos e atualmente a equipa principal disputa a I Liga portuguesa, jogando na condição de visitado no Estádio Cidade de Barcelos. Na formação, o Gil Vicente FC tem equipas com jogadores desde os quatro aos vinte e dois anos (Vicente, 2025a).

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 (Vicente, 2025a).

A realidade é que com o passar dos anos, o Gil Vicente Futebol Clube foi crescendo, conseguindo ser campeão nas competições da Associação de Futebol de Braga e no ano de 1943 subiu à Segunda Divisão Nacional. Após o 25 de abril de 1974, data marcante para o país e também para a reorganização de muitas instituições, tal como o clube de Barcelos e na época desportiva de

1976/1977 e 1977/78, o Gil Vicente Futebol Clube consegue chegar às meias-finais e quartos-finais da Taça de Portugal, respetivamente(Vicente, 2025a).

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 (Vicente, 2025a).

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

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

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

Na época desportiva 2014/2015, a formação barcelense acabaria por descer novamente à Segunda Liga e na época 2017/2018 terminam a mesma em 19º da classificação, descendo assim ao Campeonato de Portugal. No

entanto, ainda em relação ao Caso Mateus, em 2016, o Tribunal Administrativo do Círculo de Lisboa deu razão ao clube de Barcelos e, no ano seguinte, um acordo foi realizado entre o Gil Vicente Futebol Clube e o Clube de Futebol Os Belenenses, permitindo assim a subida administrativa do clube à Primeira Liga na época 2019/2020, ou seja, jogaram apenas uma época no Campeonato de Portugal sabendo já o desfecho final.

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

Em 101 anos, o Gil Vicente Futebol Clube conta com um total de cinco títulos conquistados, sendo estes, dois da Segunda Liga nas épocas 1998/1999 e 2010/2011 e três da Primeira Divisão da Associação de Futebol de Braga nas épocas 1959/1960, 1963/1964 e 1964/1965 (Vicente, 2025).

3.3 Estrutura do Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube

O departamento de Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube é reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como uma Entidade Formadora de cinco estrelas, distinção esta que inclui apenas mais nove clubes portugueses (Vicente, 2025a).

A formação do Gil Vicente Futebol Clube é composta por quinze equipas de futebol masculino desde o escalão de petizes (sub6 e sub7) e traquinas (sub8 e sub9). Estes escalões jogam futebol de sete e competem na Competição Lúdica de Petizes e Traquinas, respetivamente, da Associação de Futebol de Braga (AFB). No escalão de benjamins (sub10 e sub11) e infantis (sub12 e sub13), existem três equipas por escalão. Os benjamins competem no Campeonato Distrital de Benjamins da Associação de Futebol de Braga em séries diferentes e jogam futebol de 7. Os infantis sub12 também jogam futebol de 7 e a outra equipa de infantis sub12 joga futebol de 9, sendo que os infantis sub13 jogam futebol de 11, competindo assim no escalão de iniciados (sub15), na II Divisão Distrital da Associação de Futebol de Braga.

Passando agora do futebol de base para a fase de especialização, o escalão de iniciados tem duas equipas. A equipa sub14, compete na Divisão de Honra da Distrital de Braga. Enquanto que os iniciados sub15, competem na II Divisão Nacional de Iniciados, organizada pela FPF. Idêntico aos iniciados o escalão de juvenis também é composto por duas equipas, os iniciados sub16, competem na Divisão de Honra de Juvenis e os iniciados sub17 na II Divisão Nacional de Juvenis. Para terminar, os juniores (sub19), competem na I Divisão Nacional de Juniores, o patamar mais alto no escalão a nível nacional.

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

Assim, o Gil Vicente Futebol Clube no futebol de formação assenta em três pilares fundamentais, a missão, a visão e os valores. Dentro desta base dispõem ainda de objetivos estratégicos desde formativos/cidadania, desportivos, comunitários e institucionais, por esta ordem de prioridade (Vicente, 2025a).

3.4 Estádio Cidade de Barcelos

O Estádio Cidade de Barcelos foi inaugurado em 30 de Maio de 2004 (Vicente, 2025a).

Situa-se na União de Freguesias de Barcelos, Vila Frescaíña (S. Martinho e S. Pedro) e Vila Boa, com fácil acesso pela Estrada Nacional 103, que liga Barcelos a Viana do Castelo.

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 nível de estacionamento tem dois parques cobertos, um com entrada pela bancada nascente (P1), com 67 lugares, e outro com entrada pela bancada sul (P2), com 48 lugares.

Existem também 273 lugares em parque exterior, junto à fachada nascente e 117 no arruamento junto à fachada poente. Há ainda 13 lugares de estacionamento para autocarros, sendo que os autocarros das equipas têm garagem própria com entrada direta pela bancada sul.

A orientação do relvado é norte-sul e as dimensões são de 105 metros de comprimento por 68 m de largura.

O Estádio Cidade de Barcelos tem a capacidade de 12.046 lugares sentados, distribuídos em (Vicente, 2025a):

- Bancada Norte 1.935
- Bancada Nascente 2.448
- Bancada Sul Superior 2.127
- Bancada SUL Inferior 1.836
- Bancada Poente Superior 1.587
- Bancada Poente Inferior 1.818
- Lugares para Deficientes 16 + 16
- Camarotes Empresa 192
- Camarote VIP 112
- Camarote VIP 218
- Tribuna Presidencial 41

Existem ainda 102 lugares destinados aos jornalistas e espaços específicos para transmissões televisivas.



Figura 1 - Estádio Cidade de Barcelos

O estádio tem ainda dois parques cobertos, um com entrada pela bancada nascente (P1), com 67 lugares, e outro com entrada pela bancada sul (P2), com 48 lugares.

Existem também 273 lugares em parque exterior, junto à fachada nascente e 117 no arruamento junto à fachada poente. Há ainda 13 lugares de estacionamento para autocarros, sendo que os autocarros das equipas têm garagem própria com entrada direta pela bancada sul.

3.4.1 Instalações Desportivas

A orientação do relvado é norte-sul e as dimensões são de 105 metros de comprimento por 68 m de largura.

O conjunto de balneários, vestiários e sanitários do Estádio Cidade de Barcelos são modernos e do mais funcional que existe, cumprindo as últimas normas e recomendações da UEFA e FIFA. Este espaço tem também englobado balneário para o treinador e sala de massagens.

Na zona de balneários situa-se ainda uma sala para a organização do jogo, uma sala do controlo “antidoping”, um posto médico e uma sala de aquecimento de piso sintético, transformada num miniginásio de musculação.

3.5 Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo

O Município de Barcelos prestou homenagem, no domingo passado, a Adelino Ribeiro Novo, histórico guarda-redes do Gil Vicente FC, com a atribuição do nome do antigo atleta ao novo Centro de Treinos do Complexo Desportivo de Barcelos (Vicente, 2025a).

O Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo é composto por dois campos de futebol – um em relva natural e o outro sintético –, uma bancada com 865 lugares para público, sete balneários (quatro para equipas e três destinados a árbitros), zonas técnicas, posto médico, zona de tratamentos e uma sala de reuniões.

Atualmente, já utilizam o Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo as equipas de sub-15, sub-17, sub-19 e sub-23 do Gil Vicente FC, bem como as crianças das Escolinhas do clube – com idades entre os cinco e os 13 anos – e a formação de futebol feminino. O relvado natural está, também, a ser utilizado para os jogos dos sub-23.



Figura 2 - Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo

3.6 Caracterização da Equipa Sub15 do Gil Vicente FC

A equipa sub15 do Gil Vicente FC disputou nesta época a II Divisão Nacional de Iniciados com o objetivo principal de formar jogadores, mas também a nível competitivo subir de divisão para o patamar mais alto do escalão a nível nacional e estar entre os melhores, potenciando assim as capacidades dos atletas do Gil Vicente FC.

3.6.1 Caracterização dos Atletas

O plantel sub15 do GVFC no início da época era constituído por 27 jogadores, tendo em janeiro contado com mais dois reforços, passando a equipa técnica a contar com 29 atletas. Em termos de nacionalidades dentro do plantel, um jogador é de dupla nacionalidade italo-brasileira, outro jogador ucraniano e também um jogador natural de Madagáscar, todos os restantes são de nacionalidade portuguesa. A grande maioria dos atletas são residentes em Barcelos, Braga e Viana do Castelo. Na Tabela 1 conseguimos identificar todos os atletas do plantel com a sua posição, ano de nascimento e também o seu pé dominante.

Tabela 1 - Caracterização dos Atletas

Nome	Posição	Ano de Nascimento	Pé Dominante
AF	GR	2011	Direito
FV	GR	2011	Direito
GL	GR	2011	Direito
RP	LD	2011	Direito
AP	LD	2011	Direito

BC	DC	2011	Direito
LG	DC	2011	Direito
DC	DC	2011	Esquerdo
JM	DC	2011	Esquerdo
MM	DC	2011	Esquerdo
TK	LE	2011	Esquerdo
RC	LE	2011	Direito
AC	MC	2011	Direito
MF	MC	2011	Direito
GC	MC	2011	Direito
RS	MC	2011	Esquerdo
TF	MC	2011	Direito
RS	MC	2011	Direito
DA	MCO	2011	Direito
NB	MCO	2011	Direito
GG	EE	2011	Direito
AR	EE	2011	Direito
JP	EE	2011	Direito
RD	ED	2011	Esquerdo
RM	ED	2011	Esquerdo
NC	ED	2011	Direito

JM	PL	2011	Direito
GV	PL	2011	Direito
SG	PL	2011	Direito

Tendo em conta que o plantel acima caracterizado pratica futebol de 11 e o mesmo ser composto por 29 atletas, podemos dizer que é um plantel extenso, de referenciar também que todos os jogadores são de 2º ano de iniciados, o que tem os seus benefícios a nível competitivo.

Durante a época não houve nenhuma desistência e como já referido, em janeiro tivemos a possibilidade de contar com mais dois jogadores, um deles vindo do FC Famalicão e do SC Braga.

Este plantel deu-nos todas as garantias para enfrentar a época desportiva e também a confiança para assumirmos objetivos a nível competitivo, bastante altos como é uma subida de divisão. Sentimos como equipa técnica ao longo da época, que esta era uma equipa muito madura e maturada, tanto a nível físico, técnico, tático e psicológico para a idade.

3.6.2 Caraterização da Equipa Técnica

Relativamente à constituição da equipa técnica, a mesma é composta por 7 elementos, nomeadamente 1 treinador principal, 2 treinadores adjuntos, 1 treinador de guarda-redes, 1 preparador físico, 1 team manager e o coordenador da formação.

Na tabela 2, estão especificados o nome e a função de cada um dos elementos, bem como o respetivo ano de nascimento.

Tabela 2 - Caraterização da Equipa Técnica

NOME	FUNÇÃO	ANO DE NASCIMENTO
Carlos Lourenço	Treinador Principal	1989
Miguel Costa	Treinador Adjunto	1995
Nuno Valentim	Preparador Físico	2003
Hélder Rodrigues	Treinador de Guarda-Redes (Estagiário)	1979
Pedro Machado	Analista (Estagiário)	2002
Dinis Tomé	Team Manager	2000
Luís Ricardo	Coordenador da Formação	1968

Esta é uma equipa técnica liderada pelo treinador Carlos Lourenço que já treina o escalão sub15 do Gil Vicente FC há 5 épocas, as mesmas 5 épocas que conta com o auxílio do treinador adjunto Miguel Costa, tendo em conta todos estes anos e todas as experiências vividas entre os dois, conhecem-se muito bem, cada um já sabe o que o outro está a pensar o torna o processo mais fluído.

O analista estagiário Pedro Machado já é a terceira época que faz parte desta equipa técnica, sendo eu e o treinador de guarda-redes os únicos a fazermos a primeira época tanto nesta equipa técnica como no Gil Vicente FC.

Importante destacar, que esta equipa técnica no final da época anterior realizou vários torneios com estes atletas, tornando a adaptação mais rápida, eficaz e eficiência tendo em vista a presente época.

3.6.3 Caraterização da Competição

Como já referido anteriormente no presente relatório, a equipa sub15 do Gil Vicente FC competiu II Divisão Nacional de Iniciados na época 2025/2026, competição esta pertencente e organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

A competição dividiu-se em duas fases:

1º Fase:

- A 1º Fase é composta por 4 séries (A, B, C e D), dividindo as equipas de forma geográfica, a nossa equipa competiu na Série A;
- Iniciou-se no fim de semana de 27/28 de setembro e terminou no fim de semana de 6/7 de dezembro;
- Nesta fase havia 12 equipas a competir na nossa série/ Série A e realizou-se num formato de todos contra todos a uma volta.

2º Fase:

- A 2º Fase divide em dois patamares: Apuramento de Campeão e Manutenção;
- 2 primeiros classificados na 1º fase de cada série mais 2 duas equipas que eram apuradas pelo playoff: sendo o playoff composto pelos dois melhores terceiros classificados da 1º Fase mais uma equipa do arquipélago da Madeira e outra do arquipélago dos Açores;

- Na fase de Apuramento de Campeão sobem 3 equipas, sendo que as equipas “B” não tem a possibilidade de subir de divisão, por regra da FPF;
- As equipas que lutaram pela manutenção estavam divididas em 5 série (1, 2, 3, 4 e 5), descendendo os três últimos classificados e os 2 piores 5º classificados de cada série;
- Tendo em conta que ficámos em 1º lugar na 1º Fase, conseguimos estar presentes na 2º Fase Apuramento de Campeão;
- A mesma teve início no fim de semana do 10/11 de janeiro e terminou no dia 24 de maio.

4. PLANO DE ATIVIDADES

Neste capítulo irei transmitir e relatar as tarefas que realizei ao longo da época desportiva, com especial foco no planeamento e condução das qualidades físicas, condução dos treinos e também na análise realizada à nossa equipa, estes foram os papéis que realizei de uma forma mais ativa e com maior responsabilidade, mas mesmo assim fui sempre auxiliando em tudo aquilo que envolve o planeamento e tomada de decisões ao longo da época, pois o treinador Carlos Lourenço com uma liderança democrática o permita, sendo ele o elemento a tomar a decisão final como líder da equipa.

4.1 Tarefas Realizadas no Âmbito do Estágio

Em primeiro lugar entrei em contacto e reuni-me à posteriori com o coordenador da formação o treinador Luís Ricardo, demonstrando o meu interesse em fazer parte da estrutura do Gil Vicente FC, meses após este primeiro contacto o treinador entrou em contacto comigo a informar-me que tinha tomada a decisão em consonância com a restante coordenação da formação, que iria fazer parte da equipa técnica sub15 do GVFC. Entrei em contacto imediato com o treinador dos sub15 do GVFC o mister Carlos Lourenço, primeiramente apresentando-me e depois em conjunto com o restante da equipa técnica saber os papéis que seriam atribuídos a cada elemento.

As funções das quais assumi maior responsabilidade, como já referido anteriormente, foi de preparador físico, analista (apenas analisando a nossa equipa através do jogo que antecedeu a semana, como irei desenvolver mais à frente no presente relatório) e auxiliando o treinador principal ao longo de toda a época desportiva, com feedbacks durante os treinos e sempre responsável pelo trabalho físico complementar, tanto no ginásio, como no campo.

Todas as funções acima referidas irei exploradas, de uma forma mais profunda e detalhada mais à frente no relatório, como por exemplo, as funções realizadas em contexto de treino e jogo.

4.1.1 Tarefas Realizadas em Contexto de Treino

4.1.1.1 Tarefas Realizadas na Preparação Física

Iniciando pelo meu papel desempenhado na preparação física, vou dividir em dois contextos diferentes, mas com o objetivo principal de potenciar as capacidades físicas dos atletas, para as demandas que o jogo exige dos jogadores.

Falando no trabalho realizado em contexto de ginásio, o planeamento era feito em função do dia de jogo, tendo por base o microciclo que a periodização tática argumenta a nível das qualidades físicas diárias a serem trabalhadas.

Na tabela 2, temos um exemplo do trabalho realizado no ginásio ao longo de um microciclo competitivo:

Tabela 3 - Exemplo do Microciclo Competitivo no Ginásio

Microciclo Competitivo no Ginásio (26/04 a 3/05)							
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
MD (0)	MD (+1)	MD (+2)	MD (-4)	MD (-3)	MD (-2)	MD (-1)	MD (0)
Portimonense	Folga	Foco: Recuperação Muscular	Foco: Resistência	Foco: Força	Foco: Força Reativa	Folga	Académico de Viseu

Os treinos de ginásio são das 18h30 até às 19h15, dando 15 minutos até ao início do treino em contexto de campo, para os atletas se acabarem de se vestir e colocar tanto chuteiras, como as caneleiras.

A folga do nosso escalão normalmente acaba por ser na quarta feira, não por opção da equipa técnica, mas sim por uma questão de gestão e divisão dos campos com os restantes escalões. Nesta semana a folga optámos que fosse

na segunda feira, pela razão de irmos de uma viagem bastante longa e priorizarmos o descanso tanto físico como mental dos atletas.

Na terça feira, dia +2 após o jogo com Portimonense, priorizámos estratégias de recuperação, iniciando com bicicleta de modo a aumentar o fluxo sanguíneo nas pernas de modo a acelerar a recuperação das células, em seguida utilizámos o rolo mio fascial, terminando a sessão com alongamentos dinâmicos, de modo a perceber se ainda existe alguma dor e também aumentar a amplitude de movimento do jogador, para a sessão de treino no campo, diminuindo a probabilidade de os atletas contraírem uma lesão.

Na quarta feira, não existe trabalho de ginásio, reservando a parte física do dia, para o final do treino com a utilização do trabalho de HIIT, realizando duas séries de 10 sprints de 50m com um descanso de 15 segundos entre sprints e 2 minutos entre as séries.

Na quinta feira é o dia onde a carga física acaba por ser maior, pois o nosso foco nesse dia é a força tanto dos membros inferiores (MI) e dos membros superiores (MS).

Na sexta feira, dia -2, trabalhamos força reativa com recurso a exercícios pliométricos, com poucas repetições e séries, focando na qualidade da execução dos exercícios com máxima intenção e velocidade, mas pouco volume por estarmos a dois dias do jogo.

No sábado é dia de folga, tendo o jogo no dia seguinte.

Quando não tínhamos ginásio, realizava a mobilidade articular no campo, de modo, a deixar os atletas mais preparados para as exigências do treino.

Todos estes pontos, são debatidos com a literatura existente no próximo tópico.

Dentro da preparação física, que era o papel onde eu tinha a maior responsabilidade, optei por fazer avaliações físicas de modo a traçar o perfil físico do atleta, para posteriormente individualizar o trabalho no ginásio, pois acredito ser um princípio do treino fundamental, para a potenciação de resultados.

A prescrição do treino resistido deve abandonar modelos genéricos para se focar nas assimetrias individuais e no perfil de força-velocidade de cada jogador (Emmonds et al., 2015).

Na tabela 4, temos a primeira avaliação, realizada na pausa de inverno, que marcou o final da 1ª fase e início da 2ª fase, esta mesma avaliação deveria ter sido realizada já no início da época, para por uma questão de tempo, a equipa técnica decidiu dar prioridade a outros fatores do treino.

Tabela 4 - Avaliação Física de Inverno

Gil Vicente FC	Data de Nascimento	Posição	Peso	Altura	Força/Potência				Velocidade/Agilidade				Resistência
					Agachamento (RM)	Supino (RM)	Salto Horizontal	CMJ	Aceleração (10m)	Aceleração (30m)	S-0-5	1200m	
Afonso Feliciano	05/01/2011	Guarda-Redes			88	57	194,5	39,5	1,84	4,51	2,91	4,26	
Francisco Veiga	31/01/2011	Guarda-Redes			93	59	193,5	30,8	1,65	4,48	2,64	4,34	
Gonçalo Longras	19/02/2011	Guarda-Redes			97	60	220	44,1	1,75	4,25	2,22	4,46	
Rodrigo Paço	11/01/2011	Lateral-Direito			113	54	221	39,5	1,78	4,3	2,44	4,08	
Aleksandr Prykhodko	03/01/2011	Lateral-Direito			85	50	216	35	1,8	4,28	2,55	3,56	
Bruno Costa	11/06/2011	Defesa Central			100	60	236,5	44,3	1,68	4,18	2,25	4,18	
Luís Gonçalves	27/07/2011	Defesa Central			113	57	227	39,3	1,85	4,33	2,47	4,27	
Dínis Cunha	14/06/2011	Defesa Central			88	55	204	30,8	1,74	4,29	2,66	4,3	
Martim Marques	17/01/2011	Defesa Central			97	60	187	35	1,77	4,4	2,46	4,41	
Tiago Oliveira	31/05/2011	Lateral-Esquerdo				52	202,5	35	1,65	4,23	2,56	4,18	
Rodrigo Coelho	18/03/2011	Lateral-Esquerdo			75	52	179	30,8	1,82	4,45	2,57	4,3	
Artur Cordeiro	17/01/2011	Médio-Centro			113	64	205	35	1,92	4,41	2,55	4,1	
Guilherme Costa	09/03/2011	Médio-Centro			125	91	248	49,1	1,68	4,07	2,34	4,51	
Ricardo Santos	09/12/2011	Médio-Centro				42		30,8	1,94	4,61	2,8	4,44	
Tomás Fernandes	14/03/2011	Médio-Centro			63	46	190	30,6	1,94	4,51	2,54	4,37	
Martim Franqueira	29/07/2011	Médio-Centro			113	67	175	34,8	1,87	4,39	2,61	4,18	
Rodrigo Sá	18/10/2011	Médio-Centro			94	55	198	34,8	1,88	4,33	2,54	5,01	
Nuno Braga	16/01/2011	Médio-Ofensivo			113	65	230	39,5	1,73	4,21	2,65	4,2	
Diogo Amaro	08/02/2011	Médio-Ofensivo			89	55	207,5	34,8	1,82	4,42	2,48	4,15	
Noah Couto	07/06/2011	Extremo-Direito			80	57	209	34,8	1,98	4,85	2,65	4,28	
João Pereira	15/06/2011	Extremo-Direito			80	57	203,5	44,3	1,96	4,54	2,45	4,14	
Rodrigo Miranda	05/01/2011	Extremo-Direito			82	67	182,5	34,8	1,84	4,14	2,72	4,29	
Antso Rakotonirina	27/05/2011	Extremo-Esquerdo			80	47	190,5	44,1	1,87	4,56	2,89	4,59	
Gonçalo Gonçalves	25/10/2011	Extremo-Esquerdo			75	43	204	35	1,8	4,43	2,33	4,15	
João Macedo	03/01/2011	Ponta-de-Lança			82	60	211,5	30,6	1,83	4,28	2,69	4,22	
Guilherme Valença	16/12/2011	Ponta-de-Lança			93	67	193,5	34,8	1,67	4,37	2,58	4,31	
Santiago Gonçalves	12/01/2011	Ponta-de-Lança			100	63	206,5	44	2	4,47	2,44	4,22	
MÉDIA DA EQUIPA					93	58	206,8	36,6	1,82	4,38	2,56	4,28	
VALORES DE REFERÊNCIA					1,3-1,5 (PC)	0,8-1,5 (PC)	1,65m-1,7m	25cm-30cm	1,8s-2s	4,5s	2,6s-2,8s	4'-4'30"	
VALORES EM ATLETAS DE ELITE					2 (PC)	0,8-1,5 (PC)	3,4m-3,75m	40cm-45cm	«1.8s	«4.2s	2.35s-2.45s	2'50"	

Esta avaliação serviu, como já referido anteriormente, para individualizar o treino no ginásio, definindo o que queríamos trabalhar com o atleta, através do dia da semana e das suas necessidades individuais e assim calcular a intensidade e volume de treino, para um determinado objetivo, como por exemplo, força máxima, força explosiva, entre outros.

Na tabela 5, estão os resultados obtidos da segunda avaliação realizada, aproveitando a pausa da páscoa, para perceber em que ponto se encontravam os atletas neste momento e perceber qual foi a sua evolução, em relação à avaliação anterior. É um momento também para perceber se aquilo que queremos treinar com o atleta, se está a espelhar em termos de resultados e dessa forma, ajustar o treino e planear novamente, de forma a maximizar os resultados.

Tabela 5 - Avaliação Física da Páscoa

Gil Vicente FC	Data de Nascimento	Posição	Peso	Altura	Força/Potência				Velocidade/Agilidade		Resistência	
					Agachamento (RM)	Supino (RM)	Salto Horizontal	CMJ	Aceleração (10m)	Aceleração (30m)	5-0-5	1200m
Afonso Feliciano	05/01/2011	Guarda-Redes			108	47	200	39,5	1,82	4,58	2,65	4,17
Francisco Veiga	31/01/2011	Guarda-Redes			105	45	205	39,5	1,93	4,37	2,49	4,35
Gonçalo Longras	19/02/2011	Guarda-Redes			108	55	222,5	49,4	1,58	4,09	2,11	4,58
Rodrigo Paço	11/01/2011	Lateral-Direito			111	48	216	39,3	1,84	4,63	2,56	4,12
Aleksandr Prykhodko	03/01/2011	Lateral-Direito			108	50	196	39,3	1,83	4,51	2,74	3,49
Bruno Costa	11/06/2011	Defesa Central			117	60	234,5	49,4	1,81	4,51	2,43	4,1
Luis Gonçalves	27/07/2011	Defesa Central			Lesionado							
Dinis Cunha	14/06/2011	Defesa Central			101	55	217,5	34,8	1,78	4,7	2,9	4,17
Martim Marques	17/01/2011	Defesa Central			101	55	214	39,3	1,79	4,44	2,47	4,4
Tiago Oliveira	31/05/2011	Lateral-Esquerdo				43	224	39,5	1,96	4,63	2,87	3,59
Rodrigo Coelho	18/03/2011	Lateral-Esquerdo			80	44	193	35	1,84	4,78	2,51	4,07
Artur Cordeiro	17/01/2011	Médio-Centro			108	60	204	44,3	1,81	4,46	2,28	4,08
Guilherme Costa	09/03/2011	Médio-Centro					248		1,71	4,19	2,47	
Ricardo Santos	09/12/2011	Médio-Centro			66	42	167	39,3	1,97	4,9	2,81	4,35
Tomás Fernandes	14/03/2011	Médio-Centro			84	40	196	44,3	1,71	4,38	2,47	4,29
Martim Franqueira	29/07/2011	Médio-Centro			114	55	183	39,5	2	4,69	2,55	4,13
Rodrigo Sá	18/10/2011	Médio-Centro			105	48	194	39,5	1,85	4,41	2,49	4,29
Nuno Braga	16/01/2011	Médio-Ofensivo			Lesionado							
Diogo Amaro	08/02/2011	Médio-Ofensivo			101	45	218	44,3	1,92	4,59	2,61	4,07
Noah Couto	07/04/2011	Extremo-Direito			85	50	207	39,5	1,81	4,7	2,65	4,14
João Pereira	15/06/2011	Extremo-Direito			102	45	204	44,1	1,93	4,36	2,27	4,16
Rodrigo Miranda	05/01/2011	Extremo-Direito			80	44	198	39,3	1,66	4,36	2,85	4,44
Antso Rakotonirina	27/05/2011	Extremo-Esquerdo			91	48	196	49,4	2,09	4,76	2,59	4,1
Gonçalo Gonçalves	25/10/2011	Extremo-Esquerdo			96	40	202	35	1,8	4,58	2,34	4,08
João Macedo	03/01/2011	Ponta-de-Lança			96	50	214,5	35	1,9	4,28	2,49	4,15
Guilherme Valença	16/12/2011	Ponta-de-Lança			108	64	189	30,6	1,98	4,69	2,69	4,28
Santiago Gonçalves	12/01/2011	Ponta-de-Lança			114	53	206	44,3	2,06	4,62	2,34	4,16
MÉDIA DA EQUIPA					99	49	206,0	40,4	1,86	4,53	2,55	4,16
VALORES DE REFERÊNCIA					1,3-1,5 (PC)	0,8-1,5 (PC)	1,65m-1,7m	25cm-30cm	1,8s-2s	4,5s	2,6s-2,8s	4'-4'30"
VALORES EM ATLETAS DE ELITE					2 (PC)	0,8-1,5 (PC)	3,4m-3,75m	40cm-45cm	«1,8s	«4,2s	2,35s-2,45s	2'50"

Para realizar esta avaliação optei por testes que fossem ao encontro da especificidade da modalidade.

Os exercícios resistidos devem replicar não só os padrões de movimento e as cadeias cinéticas da modalidade, mas também as taxas de produção de força e os regimes de contração muscular (predominantemente excêntricos e dinâmicos) exigidos em campo (Thomas Reilly & Morris, 2009).

Nesta avaliação utilizei a equação de Epley ($1RM = \text{Carga} \times (1 + 0,0333 \times \text{Repetições})$) para calcular a força máxima dos membros inferiores, o ideal seria a utilização do VBT, mas por falta de meios, optámos por calcular desta forma a força máxima.

As equações preditivas como as de Brzycki ou Epley oferecem um reflexo fiel da capacidade concêntrica do jogador, desde que validadas em zonas de repetições curtas (inferiores a 6 RM) para mitigar o erro associado à fadiga periférica (DiStasio, 2014). Contudo, a monitorização contemporânea apoia-se no perfil de carga-velocidade; ao mapear a velocidade propulsiva média em cargas submáximas, torna-se possível extrapolar a uma repetição máxima teórica com base no limiar de velocidade terminal do agachamento, estipulado em cerca de 0.30m/s (Banyard et al., 2017).

Para avaliar a força máxima dos membros superiores, calculei a 1RM de supino com recurso à equação Mayhew ($1RM = 100 \times \text{Carga} / 52.2 + 41.9 \times e^{-0.055 \times \text{Repetições}}$), novamente digo que o recurso ao VBT seria a melhor opção para os mesmos fins.

A equação exponencial de Mayhew destaca-se pela sua precisão em atletas de modalidades coletivas, desde que validada em zonas curtas de repetição (DiStasio, 2014). Complementarmente, a monitorização baseada na velocidade revelou que o supino plano tolera um limiar terminal inferior ao dos membros inferiores, registando uma velocidade mínima de repetição concêntrica com a carga máxima entre os 0.15m/s e os 0.20m/s (Sánchez-Medina & González-Badillo, 2011).

De forma a calcular a potência dos membros inferiores, realizei o salto com contramovimento (CMJ) e o salto horizontal, ambos os calculei com recurso à aplicação MyJump.

Enquanto o CMJ constitui o protocolo de referência na monitorização da fadiga central e da capacidade explosiva vertical (Claudino et al., 2017), o salto horizontal oferece uma translação biomecânica mais direta para as ações de campo, dada a forte correlação do seu vetor de força com a capacidade de aceleração e a performance em sprints de curta distância (Loturco et al., 2015).

A aplicação MyJump apresenta uma correlação quase perfeita e excelente concordância metodológica quando comparada com plataformas de forças laboratoriais (Cruvine-Cabral et al., 2018). A sua elevada fiabilidade inter

e intra-observador suporta a sua utilização prática no terreno para monitorizar o rendimento neuromuscular de atletas (Cruvine-Cabral et al., 2018).

A velocidade foi avaliada com recurso a um cronómetro, para marcar o tempo e a cones, delineando as distâncias. Os testes que utilizei foi o sprint de 10m de forma a avaliar a capacidade de aceleração e o sprint de 30m para avaliar a velocidade máxima dos atletas.

O teste de 10 metros serve como indicador padrão da capacidade de aceleração e da taxa de produção de força inicial a partir de uma posição estática (Mendez-Villanueva et al., 2011). A distância de 30 metros é utilizada para mapear a transição para a fase de velocidade máxima (V_{max}), representando o limiar onde os futebolistas de elite estabilizam a sua velocidade de ponta antes do início da desaceleração (D. D. Rumpf et al., 2014).

Com o objetivo de avaliar a mudança de direção dos atletas, realizei o teste 5-0-5 Agility Test, com os mesmos instrumentos que utilizei para avaliara a velocidade.

Ao cronometrar estritamente a janela de cinco metros que antecede e sucede a viragem, este teste minimiza a influência da velocidade linear pura do atleta, oferecendo um indicador fidedigno do défice de mudança de direção (Palmer et al., 2014). A relevância deste teste no futebol prende-se com a especificidade de avaliar a travagem excêntrica e a rotação unilateral, ações determinantes no futebol (Palmer et al., 2014).

Por último de forma a avaliar a resistência aeróbia dos atletas realizei o teste dos 1200m, também com recurso aos mesmo instrumentos que foram utilizados nos testes de velocidade.

Ao integrar componentes intermitentes com constantes mudanças de direção de 180°, este protocolo mimetiza as exigências metabólicas e mecânicas específicas do jogo, superando a validade ecológica dos testes de corrida contínua linear (Kelly et al., 2014). a sua aplicação prática demonstra uma elevada fiabilidade e sensibilidade para monitorizar as adaptações ao treino de

resistência e estimar o consumo máximo de oxigénio (VO₂max) em futebolistas (Baker et al., 2021).

Este foram os testes que utilizei para avaliar os jogadores, existem outros tantos que poderia ter utilizado, como testes de mobilidade, para perceber algum tipo de falta da mesma que poderia ou não aumentar o risco de o atleta contrair uma lesão, ou testes unilaterais, para perceber se existem assimetrias ou não. Por uma questão de tempo estes foram os testes aos quais eu e a equipa técnica que estava inserido, achámos ser mais importante, obter os respetivos resultados.

4.1.1.2 Tarefas Realizadas no Treino de Campo

Terminada a parte da preparação física, vamos falar sobre o restante das tarefas que realizava durante o microciclo, em dias de treino, ajudava na montagem e desmontagem dos exercícios, dando feedbacks durante os exercícios de forma a ajudar os jogadores a tirarem o melhor rendimento da unidade de treino.

Segundo (Castelo, 1998), o microciclo é a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino, assim é considerada uma semana como o microciclo, isto deve-se ao facto do planeamento das sessões de treino, ser realizado semanalmente tendo em consideração as necessidades da equipa e o que a competição proporcionará.

Na tabela 3 é abordado um microciclo competitivo em contexto de ginásio, análise e treino:

Tabela 6 - Exemplo do Microciclo Competitivo

Microciclo Competitivo (26/04 a 3/05)							
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
MD (0)	MD (+1)	MD (+2)	MD (-4)	MD (-3)	MD (-2)	MD (-1)	MD (0)
Portimonense	Folga	Ginásio: 18h30 até às 19h15 Treino: 19h30 até às 20h45	Análise: 19h até às 19h15 Treino: 19h30 até às 20h45	Ginásio: 18h30 até às 19h15 Treino: 19h30 até às 20h45	Ginásio: 18h30 até às 19h15 Treino: 19h30 até às 20h45	Folga	Académico de Viseu

O microciclo padrão contava com 4 unidades de treino, a folga do nosso escalão normalmente acaba por ser na quarta feira, não por opção da equipa técnica, mas sim por uma questão de gestão e divisão dos campos com os restantes escalões. Nesta semana a folga optámos que fosse na segunda feira, pela razão de irmos de uma viagem bastante longa e priorizarmos o descanso tanto físico como mental dos atletas.

Como descrito anteriormente na segunda feira foi dia de folga.

	Data do jogo anterior: 05-10-2025 (Domingo) Data do jogo seguinte: 12-10-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 54 min. 0 seg.
1 Maratona de 1x1 defensivo Maratona de 1x1 Defensivo para treino individualizado de técnica individual defensiva; Conceitos a trabalhar: Sobreviver nos duelos; Aguentar posição; Contenção; Estar em frente à bola; Apoios diagonais; Alternar apoios; Ficar grande perante o adversário; Jogador defende mini-baliza e de forma competitiva tem que sobreviver aos duelos e desarmar o máximo número de lances; Vão saindo de forma alternada 1 jogador com bola de cada vez;	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repêches: 2 x (7 min. 30 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
2 Técnicas Individual 1x1 + 1x1 Situação de técnica individual de drible 1ª Situação: Finta de corpo, frente a frente finta de engano para quebrar a linha 2ª Situação: Finta giroante em velocidade para conquistar linha	 Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repêches: 1 x (8 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
3 Torneio de 3 equipas Torneio competitivo de 3 equipas; 2min. ou 2 golos e troca com equipa que está fora; Equipa de fora realiza trabalho de força;	 Tempo exercício: 30 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repêches: 13 x (3 min. 0 seg.) Tempo total: 30 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)

Figura 3 - UT30 (MD+2)

Na terça feira, +1, o foco é a recuperação ativa, tendo por objetivo é eliminar os catabolitos do jogo anterior através de exercícios com baixíssima complexidade teórica. O foco recai sobre a “subdinâmica de recuperação”, onde os jogadores que atuaram realizam trabalho regenerativo e os restantes um trabalho mais compensatório (Naidu et al., 2019).

	Data do jogo anterior: 12-10-2025 (Domingo) Data do jogo seguinte: 26-10-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 65 min. 0 seg.
1 10x2 - Energia defensiva 2 Equilas de 10 jogadores em espaço reduzido competem entre si para ver quem recupera mais bolas. 8 jogadores em dupla ficam em espera e após 20s vão entrando no 10x2, foco no trabalho de energia defensiva de quem entra para recuperar. Durante 20s intensos tentam tirar a bola do quadrado.	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
2 Bobby Robson em Regime de Força Resistente Jogo com 3 equipas, duas nas extremidades jogam entre si. Uma procurar manter a posse de bola sobre pressão em 8x5. Após recuperar a bola a equipa de 5 tem que retirar a mesma da pressão, quer em largura para o campo contrário, quer pelas referências da mesma equipa que estão em apoio. Quando perde a posse de bola, equipa reage quer para evitar que esta saia do seu campo, caso contrário vão pressionar no outro camp.	 Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.
3 8x8 + 2 Laterais Jogo 8x8 + 2 Laterais que jogam pela equipa com a posse de bola; Obj: Trabalhar extremos em zonas interiores e dar largura e profundidade aos laterais; Lateral joga a 2 toques provocando rápidas soluções ao corredor;	 Tempo exercício: 30 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 30 min. 0 seg.

Figura 4 - UT31 (MD-4)

Na quarta feira, -4, é o dia de tensão, com foco em princípios e subprincípios em espaços curtos, sendo o primeiro dia de aquisição. Trabalha-se em espaços reduzidos com elevado número de interrupções, privilegiando as contrações musculares excêntricas e mudanças de direção. A manipulação do espaço de jogo altera drasticamente a carga neuromuscular e a tomada de decisão (P. Silva et al., 2016b).

Dominantes da unidade de treino:
Resistência Específica

Unidade de treino: 32
Complexo Desportivos - Campo de Treino 2
16-10-2025 - 19:30

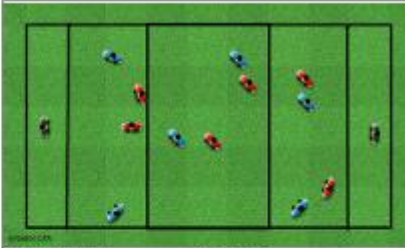
	Data do jogo anterior: 12-10-2025 (Domingo) Data do jogo seguinte: 19-10-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 60 min. 0 seg.
1 Melinho 4x2 Melinhos 4x2 em duplas; Sempre que perder a bola vai a dupla ao meio; Trabalho específico defensivo de pressão e coberturas da dupla que está no meio; Sempre que a bola passar no meio da dupla, dobra;	 Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 Posse de bola de ligação com zonas 6x6 (2DF+2MD+2AV de cada equipa) + 2Gr Largura 20m Comprimento 14m-16m-14m Bola inicia no Gr e um dos médios baixa para ligar o jogo - Gr=2+1x2 2º Sector 3 ou 4x2 3º Sector 3x2 Equipa que defende não pode sair do seu sector Obj: Movimentações para criar superioridade numérica na zona da bola; Ligar todos os sectores até chegar ao Gr do lado contrário, quando conseguido bola inicia do Gr da equipa que pontuou; Se recuperarem bola, tentam pontuar; Variante: Colocação de balizas e possibilidade de fazer gol; Colocação de foras de jogo	 Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.
3 Jogo de ligações e movimentos em zonas de finalização Neste exercício, os jogadores da equipa que ataca podem movimentar-se para criar situações de superioridade numérica e os que defendem só podem ocupar as suas zonas. 1ª Zona: Gr+3+1x3 2ª Zona: 5 ou 6 x 4 3ª Zona: 4x3 com movimentos para o espaço livre de finalização 4ª Zona: 2xGr - 3 segundos para finalizar	 Tempo exercício: 30 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 30 min. 0 seg.

Figura 5 - UT32 (MD-3)

Na quinta feira, dia -3, é o dia de duração com foco em macro princípios e na organização estrutural da equipa, segundo a periodização tática. A densidade das ações e a manutenção da organização coletiva sob fadiga acumulada são determinantes para a consolidação do modelo (Mallo, 2015).

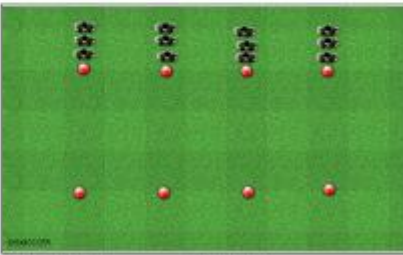
✓ 0 ⚽ 0 🏆 0 👤 0	Data do jogo anterior: 12-10-2025 (Domingo) Data do jogo seguinte: 19-10-2025 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 65 min. 0 seg.
1 Mobilidade Segmentar + Alongamentos Dinâmicos 4 Grupos de 5 jogadores. Realizam mobilidade segmentar de uma base a outra e saem em velocidade progressiva. Rotação para direita e depois para a esquerda	 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.
2 Ligações e progressão Exercício por vagas em duplas e reversível; 2 jogadores iniciam com bola e tem que conseguir ligar com homem livre entre-linhas, após entrada da bola no espaço rapidamente tem que ser apoio frontal para o jogador que recebeu entre-linhas e encara a última linha defensiva em 3x2 para ligar nos 2 jogadores livres nas costas da linha adversária; Após concretizar as ligações, última linha que recebe a bola, inicia em sentido contrário o mesmo exercício. Foco: Trabalhar os princípios ofensivos, após entrada da bola em espaço entre-linhas dar rápida solução ao portador da bola de frente, trabalhando assim o 3º homem Variante: Apoio entre-linhas jogar a 1 toque	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Circuito em velocidade + Finalização Circuito em velocidade 4 estações: 1ª Mudanças de direção 2ª Vai e vem - realizado pelos que vão defender o 3x1 3ª Saltos frontais e laterais 4ª Saltos frontais Após trabalho específico desenvolve-se situação de 3x1, treinador coloca bola em uma das laterais, onde vai jogador desse lado cruzar. Ao mesmo tempo um vai defender e dois atacar o cruzamento	 Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 4 x (5 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.

Figura 6 - UT33 (MD-2)

Na sexta feira, dia -2, é o dia onde priorizámos a velocidade, com foco em desequilíbrios, transições rápidas e finalização. Reduz-se o volume e a duração, mas mantém-se a intensidade máxima. Procura-se a velocidade de reação e de execução, com baixa complexidade cognitiva para evitar a fadiga central (Richard & Billaut, 2018).

Sábado, -1, é o dia de folga, antes do jogo.

No meu papel de analista, em conjunto com o treinador adjunto Miguel Costa, realizávamos a análise à nossa equipa, relativamente ao último jogo. Nesta análise que era realizava antes do treino, focávamos no desenvolvimento do entender do jogo por parte dos treinadores, reforçar princípios que eram trabalhados nos treinos, enfatizando a importância dos mesmos no nosso “jogar” e também perceber se a estratégia que foi delineado antes do jogo, tendo em vista, explorar as fraquezas do adversário e termos atenção às suas forças, se foi realizada com sucesso ou não. A duração da análise era de sensivelmente de 15 minutos e realizada no dia, em que não tínhamos ginásio.

4.1.2 Tarefas Realizadas em Contexto de Jogo

Em dia de jogo, realizei várias tarefas, tanto a nível da prontidão física dos atletas para o jogo como na análise durante o jogo, mas vamos abordar ambas por partes.

Começar por falar sobre o papel realizado dentro da parte física, como a concentração era 1h30 antes da hora de jogo, estava responsável pela mobilidade articular antes do jogo, com especial foco no aumento da amplitude de movimento do atleta e libertar certas tensões localizadas, utilizando rolo mio fasciais, exercícios de mobilidade articular, ativação da zona do core e alongamentos dinâmicos. (Opplert & Babault, 2018) demonstram que o aquecimento dinâmico, focado na mobilidade ativa, é superior para o desempenho da força e potência em comparação com protocolos estáticos.

Em seguida, no aquecimento já em campo, estava responsável pela parte da ativação, onde procurava elevar os níveis de prontidão física, aumentando o fluxo sanguíneo e o ritmo cardíaco, aquecendo os músculos. O principal objetivo dos aquecimentos é aumentar a temperatura corporal e estimular o sistema neuromuscular de forma a prepará-lo para a atividade subsequente (Bishop, 2003).

Ainda no aquecimento, também estou responsável pela parte final, na qual são realizadas sprints. A inclusão de atividades de alta intensidade como os sprints no aquecimento, podem induzir a potenciação e ativação de fibras

rápidas, que aumentam o pico de potência e velocidade nos movimentos subsequentes (Tillin & Bishop, 2009).

O meu trabalho em dia de jogo na parte física, termina no aquecimento dos jogadores que vão entrar em jogo, mesmo que realizem antes do jogo começar algum trabalho de ativação, a temperatura muscular caí entre 1°C a 2°C durante períodos de inatividade física no banco, levando a uma elevada redução da potência e da performance do sprint, a quando da entrada em jogo (Mohr et al., 2004).

Passando agora para o meu papel enquanto analista, dentro da equipa técnica, em dia de jogo inicia-se antes da mobilidade articular, onde enfatizámos os pontos a explorar no adversário e os pontos que eles são fortes, tentando anulá-los, esta é uma análise de cerca de 5 minutos, onde por norma definimos 2 a 3 pontos estratégicos para o jogo. A análise em vídeo é feita pelo analista Pedro Machado, sendo mostrada à equipa técnica os cortes desta análise e posteriormente discutida pela equipa técnica, sendo eu a transmitir esta informação aos jogadores. Este momento permite também que a intervenção do treinador principal Carlos Lourenço, antes do jogo, seja especialmente focada no nosso jogar.

Na 1ª parte vou para uma zona onde tenha uma vista mais panorâmica do jogo, onde o objetivo é identificar nuances tanto nossas como do adversário, fazendo de forma imediata transmissão dessa informação, via telefónica para o banco e apontar os cortes para mostrar ao intervalo aos jogadores.

Este é o trabalho específico que realizo, sendo que como treinador adjunto participei em todas as decisões que englobam uma equipa, sendo, pois está claro, a última decisão do treinador e líder do grupo Carlos Lourenço.

4.1.2.1 Modelo de Jogo

O Departamento de Formação do GVFC desenvolveu o denominado “Modelo de Jogo Adotado”, isto é, através das experiências de vários treinadores, inclusive do plantel sénior, ficou estruturado aquilo que pode ser a forma de jogar do clube nos diferentes momentos do jogo, criando assim uma identidade coletiva, não esquecendo obviamente, as diferentes etapas de crescimento dos jovens atletas. Este modelo personifica também o treinador que deve ser autêntico, competente, justo e capaz de convencer (Vicente, 2025b).

O modelo de jogo não deve ser confundido com um sistema posicional estático, mas sim um conjunto de comportamentos que a equipa manifesta nos diferentes momentos do jogo. Segundo (Garganta, 1997), o modelo de jogo funciona como um guia orientador de todas as ações dos jogadores, permitindo que a equipa adquira uma identidade coletiva específica. Esta organização emerge da interação constante entre os princípios táticos definidos pelo treinador e a capacidade criativa dos jogadores, garantindo que o comportamento coletivo seja previsível para os colegas e imprevisível para os adversários.

A operacionalização do treino deve ser feita através da “especificidade”, o que significa que todos os exercícios e tarefas devem estar imbuídos dos princípios que compõem o modelo pretendido (Amieiro, 2005).

A construção de um modelo de jogo sólido exige a definição clara de comportamentos para os quatro momentos fundamentais: organização ofensiva, defensiva e transição ofensiva e defensiva. De acordo com (Castelo, 1996), a coordenação destes momentos dentro do modelo de jogo permite que a equipa mantenha o equilíbrio estrutural, independentemente da fase em que o jogo se encontre.

Na figura 3, temos expressos os principais pilares subjacentes à formação do GVFC e que de forma natural, guiaram os U15 ao longo de toda a época:



Figura 7 - Modelo de Jogo Base da Formação do Gil Vicente FC

4.2 Macro ciclo

O planeamento do macro ciclo está dividido em duas fases, o período pré-competitivo ou pré-época e a o período competitivo ou competição.

No âmbito do macro ciclo, o período pré-competitivo assume um papel determinante na preparação biopsicológica dos atletas para as exigências da época. Esta fase caracteriza-se por uma elevada densidade de treino, onde o objetivo principal é o desenvolvimento das capacidades físicas fundamentais e a rápida implementação dos princípios táticos coletivos (Morgans et al., 2014). A transição para a competição exige que as cargas de trabalho sejam cuidadosamente geridas, evoluindo de uma base de volume para uma maior intensidade e especificidade, garantindo que a equipa atinja o início oficial da competição num estado de prontidão ótimo.

O período competitivo, que ocupa a maior extensão cronológica do macro ciclo no futebol, exige uma mudança de paradigma no planeamento. Nesta fase, o foco primordial desvia-se do desenvolvimento de capacidades para a manutenção da performance e a gestão da fadiga entre jogos (J. R. Silva et al., 2013). A estrutura do treino é moldada pelo microciclo competitivo, onde a alternância entre a recuperação pós-jogo e a preparação tática para o próximo adversário é o fator crítico. A manutenção dos níveis de força e potência torna-

se secundária face à necessidade de frescura física e mental necessária para os momentos de competição máxima.

A eficácia de um macro ciclo depende da continuidade lógica entre a pré-época e o período de jogos oficiais. O planeamento deve prever que as adaptações fisiológicas conquistadas no período pré-competitivo sejam sustentadas através de doses mínimas eficazes de treino de alta intensidade durante o período competitivo (Owen et al., 2013). Esta abordagem de periodização ondulatória permite mitigar o risco de lesões e evitar o destreino, assegurando que o desempenho desportivo não sofra flutuações negativas acentuadas durante os meses de maior exigência calendarizada.

Na tabela 4, está toda a informação de como foi o macro ciclo do Gil Vicente FC U15:

Tabela 7 – Macro ciclo (Planeamento Anual) Gil Vicente FC U15

DIAS	2024											2025		
	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO			
1		JT Vitória	UT 21	UT 39	10ª Jornada	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 126	UT 146	2ª Fase			
2		UT 4	FOLGA	FOLGA	UT 56	UT 75	2ª Fase	2ª Fase	UT 127	UT 147	UT 166			
3		UT 5	UT 22	6ª Jornada	UT 57	UT 76	UT 94	UT 109	UT 128	FOLGA	UT 167			
4		JT Esposende	UT 23	UT 40	FOLGA	UT 77	UT 95	UT 110	UT 129	2ª Fase	FOLGA			
5		UT 6	FOLGA	UT 41	UT 58	FOLGA	FOLGA	UT 111	FOLGA	UT 148	UT 168			
6		UT 7	2ª Jornada	FOLGA	UT 59	UT 78	UT 96	FOLGA	2ª Fase	UT 149	UT 169			
7		FOLGA	UT 24	UT 42	11ª Jornada	UT 79	UT 97	UT 112	UT 130	FOLGA	FOLGA			
8		JT Boavista	UT 25	UT 43	UT 60	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 131	UT 150	2ª Fase			
9		UT 8	FOLGA	FOLGA	UT 61	UT 80	2ª Fase	2ª Fase	FOLGA	UT 151	UT 170			
10		UT 9	UT 26	7ª Jornada	FOLGA	UT 81	UT 98	UT 113	UT 132	FOLGA	UT 171			
11		JT Chafé	UT 27	UT 44	UT 62	FOLGA	FOLGA	UT 114	UT 133	2ª Fase	FOLGA			
12		UT 10	FOLGA	UT 45	UT 63	2ª Fase	UT 99	FOLGA	FOLGA	UT 152	UT 172			
13		UT 11	3ª Jornada	FOLGA	FOLGA	UT 82	UT 100	UT 115	2ª Fase	UT 153	UT 173			
14		FOLGA	UT 28	UT 46	FOLGA	UT 83	UT 101	UT 116	UT 134	FOLGA	FOLGA			
15		JT Varzim	UT 29	UT 47	UT 64	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 135	UT 154	2ª Fase			
16		UT 12	FOLGA	FOLGA	UT 65	UT 84	2ª Fase	2ª Fase	FOLGA	UT 155	UT 174			
17		UT 13	UT 30	8ª Jornada	FOLGA	UT 85	FOLGA	UT 117	UT 136	FOLGA	UT 175			
18		FOLGA	UT 31	UT 48	UT 66	FOLGA	UT 102	UT 118	UT 137	2ª Fase				
19		UT 14	FOLGA	UT 49	UT 67	2ª Fase	FOLGA	UT 119	FOLGA	UT 156				
20		UT 15	4ª Jornada	FOLGA	UT 68	UT 86	UT 103	FOLGA	FOLGA	UT 157				
21		FOLGA	UT 32	UT 50	FOLGA	UT 87	UT 104	UT 120	UT 138	FOLGA				
22		JT Limianos	UT 33	UT 51	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 139	UT 158				
23		UT 16	FOLGA	FOLGA	UT 69	UT 88	2ª Fase	2ª Fase	UT 140	UT 159				
24		UT 17	UT 34	9ª Jornada	FOLGA	UT 89	UT 105	UT 121	UT 141	FOLGA				
25		UT 18	UT 35	UT 52	FOLGA	FOLGA	UT 106	UT 122	UT 142	2ª Fase				
26	UT 1	FOLGA	FOLGA	UT 53	UT 70	2ª Fase	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 160				
27	JT Dksc	UT 19	5ª Jornada	FOLGA	UT 71	UT 90	UT 107	UT 123	2ª Fase	UT 161				
28	UT 2	FOLGA	UT 36	UT 54	UT 72	UT 91	UT 108	UT 124	UT 143	UT 162				
29	UT 3	1ª Jornada	UT 37	UT 55	FOLGA	FOLGA		FOLGA	UT 144	UT 164				
30	FOLGA	UT 20	FOLGA	FOLGA	UT 73	UT 92		2ª Fase	UT 145	UT 165				
31	JT Braga		UT 38		UT 74	UT 93		UT 125		FOLGA				

LEGENDA DE CORES	
	Jogos Treinos (JT)
	Força
	Resistência
	Velocidade
	Período Pré Competitivo
	Período Competitivo 2024 (1ª Fase)
	Período Competitivo 2025 (2ª Fase)

5. CONCLUSÕES

Ao longo desta época desportiva tive a oportunidade de trabalhar num clube de alto nível, potenciando as tuas capacidades como profissional e ser humano e também proporcionar experiências e trocas de informação que são muito valiosas para o percurso de qualquer profissional da área. Apesar de já treinar anteriormente outras equipas, foi a primeira vez num clube deste nível e também a primeira vez a competir nos quadros nacionais, o que tornou o processo todo ele mais enriquecedor.

Tendo em conta que trabalhei com atletas dos 13 aos 15 anos, fez de mim um melhor profissional e pessoa, pois exige da equipa técnica muito cuidado, atenção e empatia nos relacionamentos pessoais com os atletas, por se tratar de uma fase pubertária onde a capacidade emocional e os traços de personalidade, ficam muito marcados para o restante da vida do mesmo.

As funções que a mim me foram delegadas no decorrer da época foram alcançadas com sucesso, ainda para mais, a desempenhar as funções das quais tenho mais interesse que são a área das qualidades físicas e da análise aos comportamentos da nossa equipa e como poderemos melhorá-los. Tendo em conta a responsabilidade atribuída pela equipa técnica na figura do treinador Carlos Lourenço, o meu interesse que já era grande em aprender mais e estudar a área do futebol na sua globalidade, saíram em ainda potenciadas e fizeram a minha evolução ser ainda mais exponencial.

Desde o início, o relacionamento estabelecido com os restantes elementos da equipa técnica, facilitou muito o meu processo de integração e adaptação a um novo contexto, dentro do staff conseguir se eu mesmo de forma natural, o que provavelmente aumentou as probabilidades de sucesso.

Sinto-me de consciência tranquila e realizado, pois, acredito ter ajudados os atletas no seu processo formativo como atletas e pessoas, com o sentimento de que dei o que tinha, entregando-me a 100% ao processo. Em termos de performance da equipa a mesma alcançou na 1ª Fase o 1º lugar com 10 vitórias e 1 empate, 27 golos marcados e 3 golos sofridos em 11 jogos, assegurando

assim um lugar na 2º Fase de Apuramento de Campeão, que ficámos no 5º lugar, com 9 vitórias, 3 empates e 6 derrotas, 30 golos marcados e 22 golos sofridos, assegurando desta forma a subida à I Divisão Nacional de Iniciados.

Fazendo a soma de todos estes pontos acima referidos concluo a nível pessoal que foi uma época de elevado aprendizagem e conhecer novos profissionais do mesmo ramo. Em termos daquilo que foi a época concluímos ter sido uma temporada positiva, porque em primeiro lugar sentimos a evolução individual dos atletas e também na maturação do nosso jogar, que acreditamos potenciar o melhor de cada um, mas também num patamar de rendimento.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amieiro, N. (2005). *Defesa de Zona no Futebol: Um modelo de jogo centrado na prioridade táctica*. Edições GD.
- Anguera, M. (1999). Observación en la escuela: Aplicaciones. *Edicions de La Universitat de Barcelona*.
- Anguera, M. T., & Jonsson, G. K. (2017). Observational Methods in Sport Sciences: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8(1), 1–12.
- Auré, J. (2016). Relationship between Body Composition, Anthropometry and Physical Fitness in Under-12 Soccer Players of Different Positions. *International Journal of Sports Science*, 6, 25–30.
- Baker, D., Lockie, R., & Bird, S. (2021). The 1200m aerobic fitness test: Reliability and physiological responses in team-sport athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 412–419.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Banyard, H. G., Nosaka, A. K., & Murphy, G. G. H. (2017). The Reliability of Predicting the 1RM From the Load-Velocity Relationship. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2620–2633.
- Barbosa, A., & Resende, R. (2022). Futebol: Observação, Análise e Intervenção – Da ciência à aplicação prática. *Prime Books*.
- Barbosa, A., Sarmento, H., Anzano, A., Anguera, M., & Campaniço, J. (2013). Estudo dos métodos do jogo ofensivo no futebol: Circunscrição das ações de desenvolvimento com a ativação zonal. *Revista Mineira de Educação Física*, 9, 588–592.
- Barbosa, A., Sarmento, H., Anzano, A., & Campaniço, J. (2011). *Tactical analysis in football*. ECSS European College of Sport Science.

- Bedoya, A. A., Miltenberger, M. R., & Lopez, R. M. (2015). Plyometric Training Effects on Athletic Performance in Youth Soccer Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 2351–2360. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000877>
- Belli, A., Kyröläinen, H., & Komi, P. V. (2002). Moment and Power of Lower Limb Joints in Running. *International Journal of Sports Medicine*, 23(2), 136–141. <https://doi.org/10.1055/s-2002-20136>
- Bishop, D. (2003). Warm Up I. *Sports Medicine*, 33(6), 439–454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00005>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bradley, P. S., Carling, C., Gomez Diaz, A., Hood, P., Barnes, C., Ade, J., Boddy, M., Krstrup, P., & Mohr, M. (2013). Match performance and physical capacity of players in the top three competitive standards of English professional soccer. *Human Movement Science*, 32(4), 808–821. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.06.002>
- Buchheit, M. (2008). The 30-15 Intermittent Fitness Test: Accuracy for Individualizing Interval Training of Young Intermittent Sport Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 365–374. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181635b2e>
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Caixinha, P. (2004). *A análise dos adversários: Da caracterização coletiva à individual*.
- Carosio, M. (2001). *La observación de las clases de educación física como instrumento de ayuda profesional* (Efdeportes, Ed.; Vol. 7). Revista Digital.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*.

- Castelo, J. (1998). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Claudino, J. G., Cronin, J., García-Ramos, A., Tricoli, V., Serrão, J. C., Flatt, B. C., & Boullosa, E. J. (2017). The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A meta-analysis. *Plos One*, 12(8).
- Clemente, F. M. (2021). *Avaliar para Treinar* (1º). Prime Books.
- Clemente, F. M. (2023). *Treinar para render* (1st ed.). Prime Books.
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Martins, F. M., Couceiro, M. S., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2016). Developing a tactical metric to estimate the defensive area of soccer teams: The defensive play area. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 230(2), 124–132. <https://doi.org/10.1177/1754337115583198>
- Clemente, F., & Sarmento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. *Biology of Sport*, 38(4), 617–627. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.102932>
- Cochrane, K. C., Housh, T. J., Smith, C. M., Hill, E. C., Jenkins, N. D. M., Johnson, G. O., Housh, D. J., Schmidt, R. J., & Cramer, J. T. (2015). Relative Contributions of Strength, Anthropometric, and Body Composition Characteristics to Estimated Propulsive Force in Young Male Swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1473–1479. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000942>
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). *La observación en los deportes de equipo*.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(3). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i3.8515>

- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cruvine-Cabral, R., Balsalobre-Fernández, C., Luz, L. G. O., & Borin, J. P. (2018). Validity and Reliability of the My Jump App on iPhone to Measure Vertical Jump Performance in Healthy Adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3468–3473.
- Currell, K., & Jeukendrup, A. E. (2008). Validity, Reliability and Sensitivity of Measures of Sporting Performance. *Sports Medicine*, 38(4), 297–316. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838040-00003>
- da Silva, J. F., & Teixeira, A. S. (2023). *Treinar para render* (1st ed.). Prime Books.
- Davids, K. (2012). Learning design for Nonlinear Dynamical Movement Systems. *The Open Sports Sciences Journal*, 5(1), 9–16. <https://doi.org/10.2174/1875399X01205010009>
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011a). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341–346. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.521584>
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011b). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341–346. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.521584>
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011c). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341–346. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.521584>

- DiStasio, R. M. (2014). Validation of Predictive Equations for Estimating One-Repetition Maximum In-Season for College Football Players. *Strength & Conditioning Journal*, 36(1), 54–62.
- Elliott, M. C. C. W., Wagner, P. P., & Chiu, L. (2007). Power Athletes and Distance Training. *Sports Medicine*, 37(1), 47–57. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737010-00004>
- Emmonds, S., O'Hara, J., Till, K., Jones, B., Brightmore, A., & Cooke, C. (2015). Physiological and Movement Demands of Rugby League Referees. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(12), 3367–3374. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001002>
- Folgado, H., Lemmink, K. A. P. M., Frencken, W., & Sampaio, J. (2014). Length, width and centroid distance as measures of teams tactical performance in youth football. *European Journal of Sport Science*, 14(S1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730060>
- Fontes, I. (2007). O “Fator Casa” no futebol: Um estudo com treinadores das ligas portuguesa de futebol profissional na epoca 2006/2007. *Faculdade de Desporto. Universidade Do Porto*.
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter *and* harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Gama, J., Dias, G., Couceiro, M., & Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol* (Prime Book, Ed.).
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: estudo da unidade lógica do rendimento em equipas de alto nível*. Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2000). Análisis del juego en el fútbol: El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos . *Revista Entrenamiento Deportivo*, 5–14.

- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2001(1), 57–64. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57>
- Garganta, J., & Gréhaigue, J. F. (2007). ABORDAGEM SISTÊMICA DO JOGO DE FUTEBOL: MODA OU NECESSIDADE? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40–50. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457>
- Grinvald, R. C. (1999). Fútbol: Analisis funcional para la detección y formación de talentos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 4(14).
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*, 44(S2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-Intensity Decelerations in Professional Soccer: Potential Determinants and Applications for Training and Performance. *Sports Medicine*, 49(6), 817–825.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
- Jayanthi, N., & Brenner, J. (2017). Caring for the young athlete: past, present and future. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 141–141. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097326>
- Joshua, D. (2023). *Treinar para render* (1st ed.). Prime Books.

- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jowett, S., & Lavallee, D. (Eds.). (2007). *Social Psychology in Sport*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878>
- Joyce, J. (2002). Match analysis - a simple exercise? *Insight*, 5(3), 52–54.
- Kasper, K. (2019). Sports Training Principles. *Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 95–96. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000576>
- Kelly, V., Carling, C., & Coutts, A. (2014). Validity and Reliability of the 1,200-m Shuttle Run Test for Predicting Aerobic Fitness in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 935–942.
- Kirk, D. (2006). Sport Education, Critical Pedagogy, and Learning Theory: Toward an Intrinsic Justification for Physical Education and Youth Sport. *Quest*, 58(2), 255–264. <https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491882>
- Kuipers, J. G., & Unger, L. (2010). Der rheumatologische Notfall – daran denken, früh erkennen, gezielt behandeln. *Aktuelle Rheumatologie*, 35(01), 23–23. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1248334>
- Lage, B. (2017). *Formação da Iniciação à Equipa B*.
- Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871–877. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538>
- Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). *Science and Application of High-Intensity Interval Training*. Human Kinetics Champaign.
- Lee, M.-A., & Ward, P. (2009). Generalization of tactics in tag rugby from practice to games in middle school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(2), 189–207. <https://doi.org/10.1080/17408980801974937>

- Lloyd, R. S., Radnor, J. M., De Ste Croix, M. B. A., Cronin, J. B., & Oliver, J. L. (2016). Changes in Sprint and Jump Performances After Traditional, Plyometric, and Combined Resistance Training in Male Youth Pre- and Post-Peak Height Velocity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1239–1247. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001216>
- Loturco, I., Gil, S., Laurino, C. F. de S., Roschel, H., Kobal, R., Cal Abad, C. C., & Nakamura, F. Y. (2015). Differences in Muscle Mechanical Properties Between Elite Power and Endurance Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(6), 1723–1728. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000803>
- Mallo, H. (2015). *Research in the College Context* (F. K. Stage & K. Manning, Eds.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315740447>
- McNeill, C., Beaven, C. M., McMaster, D. T., & Gill, N. (2020). Survey of Eccentric-Based Strength and Conditioning Practices in Sport. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(10), 2769–2775. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003778>
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, J., Simpson, B. K., Di Salvo, V., & Carling, C. (2011). Age-related differences in biochemical, anthropometric, and performance characteristics of young soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 32(12), 947–953.
- Mero, A., Komi, P. V., & Gregor, R. J. (1992). Biomechanics of Sprint Running. *Sports Medicine*, 13(6), 376–392. <https://doi.org/10.2165/00007256-199213060-00002>
- Mohr, M., Krstrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches – beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 156–162. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00349.x>

- Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251–257. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>
- Naidu, S. A., Fanchini, M., Cox, A., Smeaton, J., Hopkins, W. G., & Serpiello, F. R. (2019). Validity of Session Rating of Perceived Exertion Assessed via the CR100 Scale to Track Internal Load in Elite Youth Football Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(3), 403–406. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0432>
- Neto, M., & Vieira Sarmet Moreira, P. (2011). Artigo de Revisão Metabolismo no Futebol x Treino Intervalado Metabolism in Soccer X Interval Training. *Rev Bras Futebol*, 04(2), 9–17.
- Oliveira, R., & Brito, J. (2023). *Treinar para render* (1st ed.). Prime Books.
- Oliver, J. L., Lloyd, R. S., & Rumpf, M. C. (2013). Developing Speed Throughout Childhood and Adolescence. *Strength & Conditioning Journal*, 35(3), 42–48. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182919d32>
- Opplert, J., & Babault, N. (2018). Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. *Sports Medicine*, 48(2), 299–325. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0797-9>
- Owen, A. L., Wong, D. P., Dellal, A., Paul, D. J., Orhant, E., & Collie, S. (2013). Effect of an Injury Prevention Program on Muscle Injuries in Elite Professional Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(12), 3275–3285. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318290cb3a>
- Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart Rate Responses and Technical Comparison Between Small- vs. Large-Sided Games in Elite Professional Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(8), 2104–2110. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f0a8a3>
- Palmer, T. B., Thompson, B. J., Hawkey, M. J., Conchola, E. C., Adams, B. M., Akehi, K., Thiele, R. M., & Smith, D. B. (2014). The Influence of Athletic

- Status on the Passive Properties of the Muscle-Tendon Unit and Traditional Performance Measures in Division I Female Soccer Players and Nonathlete Controls. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(7), 2026–2034. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000332>
- Park, E., Park, H.-R., & Choi, E.-S. (2020). Barriers to and Facilitators of Physical Activity among Korean Female Adults with Knee Osteoarthritis and Comorbidity: A Qualitative Study. *Healthcare*, 8(3), 226. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030226>
- Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the spanish soccer league. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 288–293.
- Quan, J. (2019). Multi-Temporal Effects of Urban Forms and Functions on Urban Heat Islands Based on Local Climate Zone Classification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2140. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122140>
- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., Henriquez-Olguin, C., Baez, E. B., Martinez, C., Andrade, D. C., & Izquierdo, M. (2014). Effects of plyometric training on physical performance of young soccer players: a systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5), 1480–1491.
- Ribeiro, J. (2023). *Treinar para render* (1st ed.). Prime Books.
- Richard, P., & Billaut, F. (2018). Time-Trial Performance in Elite Speed Skaters After Remote Ischemic Preconditioning. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1308–1316. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0111>
- Rodrigues, L. P., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (2016). Developmental pathways of change in fitness and motor competence are related to overweight and obesity status at the end of primary school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 87–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.01.002>

- Rumpf, D. D., Cronin, M. R., Oliver, J. B., & Hughes, M. G. (2014). Relative importance of strength and power attributes for sprint speed in athletes: a systematic review. *Sports Medicine*, 44(12), 1685–1700.
- Rumpf, M. C., Cronin, J. B., Pinder, S. D., Oliver, J. L., & Hughes, M. G. (2016). Effect of Different Sprint Training Methods on Sprint Performance in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(12), 1867–1886.
- Sánchez-Medina, L., & González-Badillo, J. J. (2011). Velocity Loss as an Indicator of Neuromuscular Fatigue during Resistance Training. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(9), 1725–1734. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213f880>
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 455–472. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010>
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Campaniço, J. (2010). Systematic Observation in Soccer: A Methodological Approach to Performance Analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(3), 241–261.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Silva, J. M. G. da. (2007). O ENSINO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS. PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Silva, J. R., Magalhães, J., Ascensão, A., Seabra, A. F., & Rebelo, A. N. (2013). Training status and match-induced fatigue in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(7), 1893–1906.

- Silva, P. (2006). *A análise do jogo em futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com.*
- Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016a). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, 5(1), 191. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1813-5>
- Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016b). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, 5(1), 191. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1813-5>
- Stewart, P. F., Carroll, N. P., & Turner, A. N. (2019). *Strength, power, speed, and agility in soccer.* Routledge.
- Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching Games for Understanding and Situation-Based Learning in Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(3).
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>
- Thomas Reilly, J., & Morris, G. W. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), 575–589.
- Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors Modulating Post-Activation Potentiation and its Effect on Performance of Subsequent Explosive Activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004>
- van den Tillaar, R., Solheim, J. A. B., & Bencke, J. (2017). Comparison of hamstring muscle activation during high-speed running and various hamstring strengthening exercises. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(5), 718–727.

- Vázquez, A. (2012). Fútbol del análisis del juego a la edición de informes técnicos. *MC-Sports*.
- Ventura, N. (2013). Observar para ganhar: O scouting como feramente do treinador. *Prime Books*.
- Vetter, R. E. (2007). Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 819–823. <https://doi.org/10.1519/00124278-200708000-00028>
- Vicente, G. (2025a). *Manual de Boas Práticas*.
- Vicente, G. (2025b). *Modelo de Jogo Adotado*.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Travassos, B. (2012a). Constraints on competitive performance of attacker–defender dyads in team sports. *Journal of Sports Sciences*, 30(5), 459–469. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.627942>
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Travassos, B. (2012b). Constraints on competitive performance of attacker–defender dyads in team sports. *Journal of Sports Sciences*, 30(5), 459–469. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.627942>
- Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021a). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, 43(2), 31–49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>
- Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., & Garcia-Ramos, A. (2021b). Velocity-Based Training: From Theory to Application. *Strength & Conditioning Journal*, 43(2), 31–49. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000560>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

- Xu, J. J., Chen, J. T., Belin, T. R., Brookmeyer, R. S., Suchard, M. A., & Ramirez, C. M. (2021). Racial and Ethnic Disparities in Years of Potential Life Lost Attributable to COVID-19 in the United States: An Analysis of 45 States and the District of Columbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2921. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062921>
- Zanetti, S., Pumpa, K. L., Wheeler, K. W., & Pyne, D. B. (2014). Validity of the SenseWear Armband to Assess Energy Expenditure During Intermittent Exercise and Recovery in Rugby Union Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(4), 1090–1095. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000243>