



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Gonçalo Gomes Maciel

Relatório de Estágio na Equipa Sub-14 do FC Famalicão

Mestrado em Treino Desportivo  
Escola Superior de Desporto e Lazer  
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de:  
Professor Doutor António Barbosa

Coorientação de:  
Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva

Melgaço, dezembro 2023

Maciel, Gonçalo

Relatório de estágio curricular no Futebol Clube de Famalicão / Gonçalo Gomes Maciel; Orientador Professor Doutor António Barbosa; Coorientador Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Palavras-chave:** Futebol, Treino Desportivo, Treinador-Adjunto



## Ficha de Identificação

### Entidade formadora:

**Instituição de Ensino Superior:** Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

**Unidade Orgânica:** Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL)

**Curso:** Mestrado em Treino Desportivo

**Diretor da ESDL:** José Pedro Arieiro Gonçalves Bezerra

**Coordenador do Curso:** João Miguel Vieira Camões

**Orientador de Estágio:** António Augusto Ramalho Barbosa

**Coorientador do Estágio:** Bruno André Ferreira da Silva

### Entidade acolhedora:

**Nome da Entidade:** Futebol Clube Famalicão - Formação

**Morada:** Rua da Academia do FC Famalicão, n.º 300. 4760-482 Esmeriz – Vila Nova de Famalicão

**Contactos: Telefone:** 252 011 123

**E-mail:** geral@fcfamalicao.pt

**Site:** <https://www.fcfamalicao.pt/>

**Coordenadas GPS:** 41.376961, -8.534651

**Supervisor de Estágio:** Fernando Marques, Coordenador FC Famalicão - Formação

**Estagiário:** Gonçalo Gomes Maciel

**Nº de aluno:** 22398

**Data de Início de Estágio:** 20 de julho de 2022

**Data Final de Estágio:** 20 de maio de 2023

**Total de Horas de Estágio:** 800 horas

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradecer ao Futebol Clube de Famalicão pela oportunidade da realização do meu estágio numa instituição de grande amplitude.

Agradecer ao meu orientador de estágio, professor António Barbosa por mostrar disponibilidade para esclarecimento de dúvidas.

Um agradecimento muito especial ao professor e coorientador de estágio Bruno Silva. Por todos os momentos em que necessitei, de me ligar no momento para me esclarecer as dúvidas (sejam elas do relatório ou externas ao relatório), pelo sentido de pensamento. O meu muito obrigado.

A todos os professores pelos saberes transmitidos.

Um agradecimento à equipa técnica, ao Fred, ao Tiago, ao Gil e ao Hélder. De desconhecidos a amigos.

Agradecer à minha família pela paciência e em especial à minha namorada, Ana Rita.

A todos que de forma direta ou indireta contribuíram para este relatório, fica o meu agradecimento.

O bem mais precioso do mundo é o Tempo.

## INDICE

RESUMO.....	6
ABSTRACT .....	7
1. INTRODUÇÃO.....	8
2. CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	11
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO.....	11
2.2. A CIDADE .....	12
2.3. FUTEBOL CLUBE DE FAMILICÃO .....	13
2.4. ORGANOGRAMA .....	13
2.5. CARACTERIZAÇÃO INFRAESTRUTURAS .....	14
2.6. RECURSOS MATERIAIS.....	15
2.7. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA .....	15
2.8. CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL .....	16
2.9. CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO .....	17
2.10. CALENDARIZAÇÃO.....	17
2.11. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS.....	19
3. MODELO DE JOGO .....	22
3.1. MODELO DE JOGO UTILIZADO .....	22
3.1.1. SISTEMAS TÁTICOS .....	23
3.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.....	23
3.2.1. CONSTRUÇÃO/CRIAÇÃO/FINALIZAÇÃO.....	23
3.3. TRANSIÇÃO DEFENSIVA .....	25
3.4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA.....	25
3.4.1. LINHAS/SETORES/COMPORTAMENTOS.....	25
3.5. TRANSIÇÃO OFENSIVA .....	26
3.6. ESQUEMAS TÁTICOS.....	27
3.6.1. LIVRES OFENSIVOS .....	27
3.6.2. LIVRES DEFENSIVOS .....	27
3.6.3. CANTOS OFENSIVOS .....	27
3.6.4. CANTOS DEFENSIVOS.....	28
3.6.5. PONTAPÉ DE SAÍDA.....	28
4. MODELO DE TREINO.....	29
5. PROCESSO COMPETITIVO .....	30
5.1. CALENDÁRIO COMPETITIVO.....	30
5.2. RENDIMENTO DA EQUIPA.....	32
5.3. VOLUME COMPETITIVO.....	33

6.	<i>INVESTIGAÇÃO AÇÃO</i> .....	34
6.1.	<i>CRONOGRAMA/CALENDARIZAÇÃO</i> .....	35
6.2.	<i>CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA</i> .....	36
6.3.	<i>MÉTODOS E PROCEDIMENTOS</i> .....	36
6.3.1.	<i>1ª AVALIAÇÃO</i> .....	36
6.3.2.	<i>2ª AVALIAÇÃO</i> .....	37
6.3.3.	<i>3ª AVALIAÇÃO</i> .....	37
6.4.	<i>AVALIAÇÃO DAS QUALIDADES FÍSICAS</i> .....	37
6.4.1.	<i>SPRINT LINEAR</i> .....	37
6.4.2.	<i>SALTO HORIZONTAL</i> .....	38
6.4.3.	<i>BRONCO TEST</i> .....	39
6.4.4.	<i>AGACHAMENTO</i> .....	40
6.4.5.	<i>FORÇA ABDOMINAL</i> .....	41
6.5.	<i>ANÁLISE ESTATÍSTICA</i> .....	42
6.6.	<i>RESULTADOS</i> .....	42
6.7.	<i>DISCUSSÃO</i> .....	46
6.8.	<i>CONCLUSÃO</i> .....	48
7.	<i>CONSIDERAÇÕES FINAIS</i> .....	49
8.	<i>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i> .....	50

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Equipa Técnica Sub-14 Futebol Clube de Famalicão .....	15
Tabela 2 - Plantel Sub-14 Futebol Clube de Famalicão .....	16
Tabela 3 - Calendarização do Estágio.....	17
Tabela 4 - Calendário dos Jogos 1ªFase .....	30
Tabela 5 - Calendário dos Jogos 2ªFase .....	31
Tabela 6 - Calendarização recolha de dados .....	35
Tabela 7 - Média e Desvio Padrão do teste de Velocidade.....	43
Tabela 8 - Média e Desvio Padrão dos testes de Resistência e Força .....	43
Tabela 9 - Pontuação dos Testes Físicos e Minutos Totais de Jogo .....	44
Tabela 11 - Valores de P na comparação entre momentos de avaliação ..	46



## Índice de Figuras

Figura 1 - Brasão da Cidade .....	12
Figura 2 - Evolução do Emblema do FCF .....	13
Figura 3 - Organograma departamento de Futebol FC Famalicão .....	14
Figura 4 – Microciclo padrão .....	18
Figura 5 – Cronograma planeamento semanal do estagiário.....	19
Figura 6 - Modelo de Jogo.....	22
Figura 7 – Sistema Tático 1-4-3-3 .....	23
Figura 8 – Sistema Tático 1-4-4-2 .....	23
Figura 9 – Posicionamento Ofensivo.....	24
Figura 10 – Estrutura Base Defensiva.....	26
Figura 11 – Criação Zona de Pressão.....	26
Figura 12 – Livre Lateral Ofensivo.....	27
Figura 13 - Livre Lateral Defensivo.....	27
Figura 14 - Canto Ofensivo .....	27
Figura 15 - Canto Defensivo.....	28
Figura 16 - Pontapé de saída .....	28
Figura 17 - Microciclo Estruturado.....	29
Figura 18 - Classificação 1ª Fase.....	31
Figura 19 - Classificação 2ª Fase.....	32
Figura 20 - Análise Quantitativa Jogos 1ªFase .....	32
Figura 21 - Análise Quantitativa Jogos 2ªFase .....	33

## **RESUMO**

Este relatório foi elaborado no decorrer do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo na sequência da realização de um estágio, numa equipa de Sub-14, dos escalões de formação no Futebol Clube de Famalicão. Este estágio está centrado nas práticas relacionadas com a monitorização e operacionalização do treino. Sendo o Futebol um desporto praticado por muitos jovens em todo o mundo, o treinador assume um papel vital no crescimento dos jovens enquanto praticantes de futebol. Deste modo, os treinadores devem ser capazes de realizar um leque variado de tarefas, assim como possuir uma boa capacidade de liderança e de gestão, que lhes permita adaptarem-se a qualquer circunstância e poder, assim, estar em sintonia com o grupo de trabalho. Pretende-se através deste relatório divulgar e partilhar as atividades e conhecimentos vividos em contexto laboral, nomeadamente no treino desportivo, na modalidade de Futebol. Este estágio proporcionou a aquisição de novas aprendizagens referentes à metodologia do treino, ao processo de comunicação com os jovens futebolistas em todas as dimensões e contexto de competição, para a obtenção do de treinador UEFA B.

**Palavras-chave:** Futebol, Treino Desportivo, Treinador-Adjunto

## **ABSTRACT**

This report was drawn up during the 2nd year of the Master's Degree in Sports Coaching following an internship with an Under-14 team at the Futebol Clube de Famalicão. This internship focused on practices related to monitoring and operationalizing training. As soccer is a sport practiced by many young people around the world, the coach plays a vital role in the growth of young people as soccer players. Coaches must therefore be able to carry out a wide range of tasks, as well as possess good leadership and management skills, enabling them to adapt to any circumstance and thus be in tune with the working group. The aim of this report is to disseminate and share the activities and knowledge experienced in the workplace, particularly in sports training, in the sport of soccer. This internship allowed me to learn new things about training methodology, the process of communicating with young footballers in all dimensions and the context of competition, in order to obtain the UEFA B coaching qualification.

**Keywords:** Football, Sports Training, Assistant Coach

# 1. INTRODUÇÃO

Este relatório foi elaborado no decorrer do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, na sequência da realização de um estágio, numa equipa de Sub-14, dos escalões de formação no Futebol Clube de Famalicão. Este estágio está centrado nas práticas relacionadas com a monitorização e operacionalização do treino.

O Estágio consiste numa etapa de aprendizagem e evolução pessoal e profissional, possuindo um papel fundamental na transição da vida formativa para a vida profissional. Através da partilha de vivências e conhecimento entre o treinador em estágio e os profissionais que já integram a função na área. É perspectivado que seja iniciada a formação do futuro profissional, procurando maximizar a sua experiência e melhorar o seu conhecimento e autonomia.

O futebol é uma modalidade que exige do jogador várias capacidades das quais se destacam uma apurada competência técnica, uma boa compreensão tática do jogo, uma atitude mental centrada no rendimento e, para além disso, uma excelente aptidão física (Soares & Rebelo, 2013). No seguimento, o treinador precisa de conhecer com rigor não só as características técnicas e táticas, mas também os aspetos fisiológicos da modalidade para planear o conteúdo e a aplicação temporal das cargas do treino em função daquilo que o jogo exige (Clemente et al., 2021).

Atualmente os treinadores têm de desempenhar um conjunto alargado de papéis de modo a satisfazerem totalmente as necessidades dos atletas. As suas responsabilidades são muito amplas, nomeadamente ao nível da qualidade do treino, da resposta às exigências da competição e do desenvolvimento dos atletas, enquanto desportistas (Arede et al., 2014). Embora o treinador seja uma figura nuclear, não lhe compete apenas a si as referidas competências. Cabe também à sua equipa técnica, nomeadamente ao Treinador-Adjunto, alicerçar e, por vezes suplementar o treinador principal, ajudando-o nas diferentes dimensões operacionais, e por vezes ter um pensamento mais crítico (Strean et al., 1997) ou até mesmo fazer um papel de antagonista em algumas decisões que precisam de ser tomadas. Segundo Cruz et al. (2012), o treinador é como um ponto sensível de equilíbrio entre duas unidades, a organização/clube e os atletas que tem de influenciar e motivar.

No seguimento, sendo o Treinador um profissional do desporto, para além de dominar os aspetos envolventes à modalidade referidos anteriormente, terá que dominar competências pedagógicas e científicas, transmitindo e inculcando os valores desportivos aos seus atletas (Mesquita, 1998). São muitos os fatores inerentes à relação pedagógica, no entanto, existe um que é preponderante em qualquer tipo de relação, que é a comunicação. O feedback pedagógico é um dos instrumentos que o treinador utiliza para comunicar com o atleta e é através desse feedback que o mesmo tem possibilidades de evoluir em termos psicomotores (Rodrigues & Sequeira, 2017), pois é assim que obtém informações acerca das suas prestações, sejam elas em tempo real ou posteriormente.

Apesar de muito se especular sobre os fatores determinantes para o êxito em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos momentos competitivo (Bloom, 2002). Por tal motivo, o processo de construção das equipas e de preparação dos jogadores de Futebol mobiliza e concentra múltiplos esforços, por parte de todos quantos procuram, insistentemente, apurar meios e métodos de treino, de modo a alcançar o êxito desportivo e a torná-lo cada vez mais consistente (Garganta, 2015).

O processo de treino visa desenvolver comportamentos de jogo específicos, nos vários momentos de jogo e desenhar a construção de uma determinada identidade coletiva. Portanto os exercícios de treino devem adquirir uma configuração específica para estimular comportamentos individuais e coletivos de encontro com o modelo de jogo e/ou ideia do treinador (Estevam, 2015). Desta forma, o treino torna-se parte fundamental da evolução de uma equipa, como também do jogador, para o sucesso na competição.

Na perspetiva da teoria de constrangimentos, a manipulação das variáveis da tarefa, são estratégias usadas pelos treinadores para modificar as solicitações fisiológicas e técnico táticas das tarefas específicas de treino (Humana, 2018). A utilização dos constrangimentos deve basear-se no conhecimento dos fatores que influenciam a qualidade do desempenho de jovens futebolistas de diferentes idades e níveis de prática (Clemente et al., 2022).

O efeito pretendido com os jogos condicionados é a de o treinador dar resposta a diferentes objetivos e dinâmicas do jogo de futebol, muitas vezes

ajustadas e simplificadas (Fernández-Espínola et al., 2020), de forma a “conduzir” o atleta a regular o seu comportamento em função das possibilidades de ações. Como por exemplo um exercício propenso a penetrações, devemos procurar um número menor de jogadores (2vs.2) e utilizar linhas de penetração (ultrapassar a linha de fundo).

O objetivo principal deste estágio foi de aplicar e desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e da experiência adquirida na área de futebol até à data, acompanhando uma equipa de escalão Sub-14 no Campeonato Distrital Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Braga, ao longo da época desportiva 2022/2023, auxiliando o Treinador Principal em tudo o que ao treino e competição diz respeito, nomeadamente:

- a) organização e planeamento dos microciclos e das unidades de treino;
- b) tomada de decisão;
- c) desenvolver pensamento crítico dos modelos, metodologia e estratégias de preparação competitiva e pré-competitiva;
- d) desenvolver competências e métodos de trabalho diferentes dos já vivenciados.

## **2. CARACTERIZAÇÃO E CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

Neste capítulo está descrito a caracterização e contextualização do local de estágio, a cidade de Famalicão e o Futebol Clube de Famalicão. Apresento ainda um organograma de toda a estrutura do clube, das instalações apresentadas e dos recursos materiais existentes para utilização e, por último, uma breve caracterização da equipa técnica, plantel e da competição inserida.

Neste capítulo falo ainda sobre as minhas tarefas e funções a desempenhar desde o primeiro contacto com o clube e equipa técnica.

### **2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO**

O estágio realizou-se no Futebol Clube de Famalicão, no escalão sub-14, Iniciados B, na Academia do mesmo clube, durante a época desportiva 2022/2023.

Após uma reunião com o coordenador da formação, Fernando Marques, sobre a necessidade de integração num panorama de futebol de 11 para a elaboração deste relatório, o mesmo lançou-me o desafio de trabalhar com o escalão acima referido, liderada pelo treinador Frederico Silva, e desempenhar um papel ativo e diretamente ligado com os atletas.

A concretização do estágio recaiu num contexto prático e daquilo que é na verdade o treino de futebol, num trabalho de campo planeado e operacionalizado, por vezes de forma autónoma e com a liberdade de vivenciar, operar, interagir e influenciar todas as partes envolventes no processo.

Começava assim uma experiência com condições próprias para que o estágio fosse algo enriquecedor e com a possibilidade de um meio de ligação entre todo o conhecimento adquirido e uma aplicação prática do mesmo.

Os objetivos e tarefas que me foram propostos para a época desportiva, foram as seguintes:

- Delinear os objetivos semanais para auxiliar na estruturação de cada unidade de treino;
- Planear as unidades de treino: juntamente com o treinador principal e restante equipa técnica;

- Estruturar e esquematizar as unidades de treinos e os seus exercícios, consoante os objetivos definidos;
- Monitorizar as unidades de treino considerando total autonomia e controlo sobre os exercícios quando o grupo se encontra dividido;
- Aplicar e executar os exercícios na fase preparatória para o jogo;
- Desenvolver a tomada de decisão mediante problemas e questões relacionados com o grupo de trabalho, nomeadamente de cariz tático e de estruturação dos exercícios de treino;
- Pensar de forma crítica os modelos, metodologia e estratégias de preparação competitiva e pré-competitiva, avaliando a qualidade das unidades de treino e o restante planeamento;
- Avaliar as metas alcançadas tendo como referência a faixa etária; se os objetivos estão a ser alcançados, quais e quantas vezes; dificuldades encontradas e apresentadas - trabalho planeado versus trabalho concluído;
- Implementar uma investigação ação realizando três momentos de avaliação física durante a época desportiva (inicial, paragem Natal, final), verificando e analisando os resultados obtidos para ajustar o planeamento.

## 2.2. A CIDADE

Vila Nova de Famalicão é uma cidade portuguesa (Figura 1), com cerca de 140 000 habitantes com uma área de 201,59 km<sup>2</sup>. Em 1985, por aprovação na Assembleia da República, o concelho de Vila Nova de Famalicão é então elevado à categoria de cidade. Informação retirada no site oficial do Município de Famalicão (<https://www.famalicao.pt/>).

Os habitantes de Famalicão são usualmente apelidados de famalicenses. Famalicão é hoje mencionado como um dos principais centros culturais, comerciais e industriais do país, muito graças à câmara municipal, que nos últimos anos, por exemplo, demonstrou uma clara aposta na cultura mais especificamente no desporto uma vez que existe uma forte ligação entre os seus habitantes e a cultura desportiva. A força da sua



Figura 1 - Brasão da Cidade



indústria diversificada e dinâmica socioeconómica são características de destaque a nível nacional e internacional.

### 2.3. FUTEBOL CLUBE DE FAMILIÇÃO

Decorria o ano de 1931 quando um grupo de amigos abordou o assunto do desporto, que era praticamente inexistente nessa época em Vila Nova de Famalicão e, dessa conversa foi criado o Futebol Clube de Famalicão (Figura 2).



Figura 2 - Evolução do Emblema do FCF

As primeiras cores do clube foram o verde e branco, sendo que mais tarde, em 1938, o clube passa a adotar nos seus equipamentos as atuais cores de azul e branco, com o objetivo de obter filiação do FC Porto, mas que não se viria a concretizar (Sá, 2016).

Em 1946 o clube ascende ao mais alto patamar do futebol nacional, para jogar então na Primeira Divisão Nacional. Mas foi no início dos anos 90 que o clube atinge maior notoriedade ao permanecer no mais alto escalão de futebol em Portugal durante 4 temporadas consecutivas.

Após 25 anos em escalões inferiores, o Futebol Clube de Famalicão consegue-se reerguer e chegar novamente à Primeira Divisão Nacional em 2019, onde permanece desde então, já completando o melhor desempenho até agora da história do clube, com um honroso 6º lugar.

### 2.4. ORGANOGRAMA

O Futebol Clube de Famalicão apresenta uma estrutura diretiva dividida entre o Presidente do clube e o Presidente da SAD. Logo após, vem os Vice-presidentes responsáveis pelos diferentes departamentos apresentados no clube, entre eles o departamento de futebol feminino, o departamento da área financeira, departamento de formação, departamento de modalidades e o departamento de marketing e comunicação.

Na área da Formação, o Diretor Geral Fernando Marques é o responsável por toda a parte ligada ao Futebol de Formação, estando todos os dias na Academia a tratar de assuntos inerentes ao referido. Ele próprio é o responsável por dirigir e coordenar o futebol de 11, sendo Carlos Valadares responsável por coordenar as equipas ligadas ao futebol 7.

Nas subcategorias do futebol de formação, fazendo parte os Team Managers, que contactam bilateralmente entre treinadores e atletas, o Departamento de Scouting, que recrutam potenciais mais-valias para o clube e para as equipas, o Departamento Médico, onde se inserem os Fisioterapeutas, entre outros (Figura 3). O seguinte organograma foi fornecido por parte da coordenação técnica do clube.

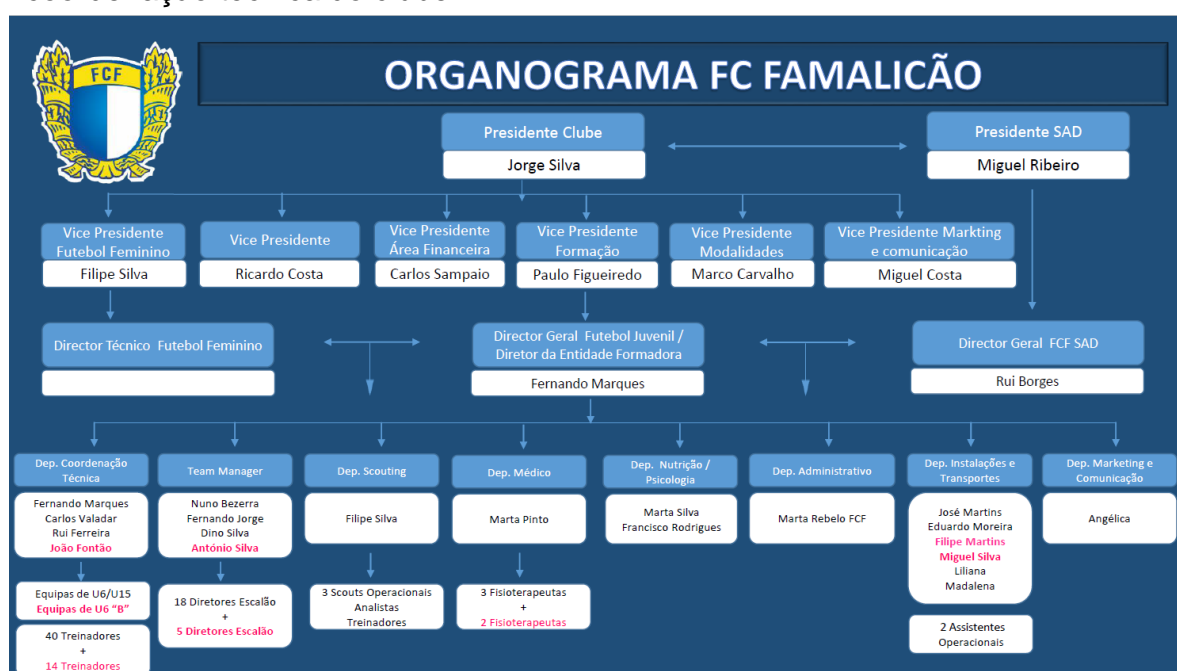


Figura 3 - Organograma departamento de Futebol FC Famalicão

## 2.5. CARACTERIZAÇÃO INFRAESTRUTURAS

A Academia FC Famalicão foi inaugurada em 2 de junho de 2018, um ano depois de colocada a primeira pedra da obra. Construída para corresponder aos parâmetros de exigência de certificação da Federação Portuguesa de Futebol, a Academia tem três campos de relvado sintético, balneários para 12 equipas, espaço de estudo, de lazer, loja do clube, gabinetes técnicos, ginásio, auditório e residência para jogadores.

## 2.6. RECURSOS MATERIAIS

O clube dispõe de uma arrecadação dentro das instalações para o material das equipas que para além de conter o material devidamente catalogado e identificado para cada escalão (20 bolas, conjunto de coletes de 3 cores e um conjunto de 40 bases com quatro cores), disponibiliza também outro tipo de material como varas, cones (pequenos e grandes), “pizzas” (cones rasos), escadas, barreiras (pequenas) e arcos (2 cores).

Está também disponível no clube balizas de futebol 11 (2), de futebol 7 (2), de futebol 5 (2), bem como mini balizas (8).

Para além do material base de cada escalão (bolas, coletes e bases) a utilização do restante material está condicionado pela utilização das restantes equipas.

## 2.7. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica dos Sub-14 é composta por 1 Treinador Principal, 2 Treinadores-Adjuntos (estagiários), 1 Preparador Físico, 1 Treinador de Guarda-redes, 2 *Team Manager* e 3 Diretores. Fazendo parte também do clube os fisioterapeutas e nutricionistas (Tabela 1).

*Tabela 1 - Equipa Técnica Sub-14 Futebol Clube de Famalicão*

Nome	Função
FS	Treinador Principal
GML	Treinador-Adjunto (estagiário)
GMS	Treinador-Adjunto (estagiário)
TB	Preparador Físico
HD	Treinador de Guarda-redes
NB	<i>Team Manager</i>
FJ	<i>Team Manager</i>
JM	Diretor
MO	Diretor
NA	Diretor

## 2.8. CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL

O plantel sub-14 do FC Famalicão é constituído por 23 atletas todos nascidos no ano 2009, maioritariamente de nacionalidade portuguesa. No seguimento, é composto por 3 Guarda-redes, 8 Defesas, 6 Médios e 6 Avançados (Tabela 2).

*Tabela 2 - Plantel Sub-14 Futebol Clube de Famalicão*

Ano	Posição	Nacionalidade
2009	Gr	Portuguesa
2009	Gr	Portuguesa
2009	Gr	Portuguesa
2009	LD	Portuguesa
2009	LD	Portuguesa
2009	DC	Portuguesa
2009	DC	Portuguesa
2009	DC	Portuguesa
2009	DC	Portuguesa
2009	LE	Portuguesa
2009	LE	Portuguesa
2009	MDf	Portuguesa
2009	MDf	Portuguesa
2009	MC	Portuguesa
2009	MC	Luso-Brasileiro
2009	MC	Portuguesa
2009	MC	Portuguesa
2009	MC	Portuguesa
2009	EE	Portuguesa
2009	EE	Portuguesa
2009	ED	Portuguesa
2009	ED	Portuguesa
2009	PL	Portuguesa
2009	PL	Portuguesa

## 2.9. CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

A equipa Sub-14 do FC Famalicão participou na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Iniciados. Esta competição é caracterizada por três fases. A primeira fase, composta por 20 equipas divididas por duas séries (A e B). A segunda fase, composta pelas 8 melhores equipas da fase anterior, também elas divididas por duas séries (1 e 2). A terceira e última fase acontece para apuramento de campeão entre os vencedores da segunda fase.

Esta divisão, a nível distrital, encontra-se no mais alto patamar competitivo sendo que os vencedores da Divisão de Honra ficam apurados para a 2ª Divisão do Campeonato Nacional. Estes vencedores são os primeiros classificados de cada série da segunda fase, ou seja, os mesmos que vão à terceira fase.

## 2.10. CALENDARIZAÇÃO

O estágio está distribuído em 3 partes (Tabela 3), todas elas com diferentes graus de intervenção.

Num primeiro momento (Fase de integração), em que fui incorporado na equipa técnica e na apresentação da Academia do FC Famalicão, com pequenas reuniões informais com os outros treinadores da equipa de forma a conhecer os colegas.

Numa segunda fase (Fase de intervenção) todo o trabalho que desenvolvi na instituição e por fim, o momento de entrega do relatório para a conclusão de estágio (Conclusão).

*Tabela 3 - Calendarização do Estágio*

<b>Fase de Integração</b>	20 julho – 21 agosto
<b>Fase de Intervenção</b>	22 agosto – 31 maio
<b>Conclusão</b>	junho

O estágio começou no dia 20 de julho de 2022, num plano menos formal, mas com o objetivo de definirmos objetivos para o início do período preparatório.

A fase de intervenção começou no dia 22 de agosto de 2022, com a apresentação dos atletas à equipa técnica e vice-versa, logo depois um primeiro momento de avaliações físicas. A partir daqui começou a operacionalização no terreno, implementando estratégias e conhecimentos previamente adquiridos. Nesta marca temporal, estão inseridos os períodos inerentes a uma época desportiva (Preparatório, Competitivo, Transição), de forma a potencializar a performance da equipa/jogadores, com o devido cuidado na adaptabilidade dos objetivos nos diferentes momentos para atingir patamares de excelência.

A última fase, de conclusão, surge num momento de encerramento do processo, numa avaliação dos objetivos definidos, bem como os meios para a concretização e obtenção dos mesmos.

Na Figura 4 está representado um microciclo padrão da equipa dos sub-14 do FC Famalicão, que informa as datas dos treinos e do jogo, os horários, a designação do campeonato e o local onde irá decorrer o jogo.

Futebol Clube de Famalicão  
Desde 1931  
Departamento de Formação

**PLANIFICAÇÃO DE TREINOS - 10 de Outubro a 16 de Outubro 2022**

DIA / EQUIPA	10	11	12	13	14	15	16
	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
<b>SUB 15</b>	FOLGA	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	FOLGA	CN NACIONAL S15 1ª DIVISÃO 8ª JORNADA SC BRAGA 11H00 CAMPO N.º 2 CIDADE DESP. BRAGA
<b>SUB 14</b>	FOLGA	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	CAMP. DISTRITAL DIVISÃO DE HONRA 4ª JORNADA AD FAFE 17H30 ACADEMIA FCF CAMPO N.º 2	FOLGA
<b>SUB 13 A</b>	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	FOLGA	FOLGA	TREINO 19H45 ACADEMIA FCF	CAMP. DISTRITAL 1ª DIVISÃO 2ª JORNADA AD OLIVEIRENSE 17H15 CAMPO DE RIBES STª MARIA OLIVEIRA	FOLGA

Figura 4 – Microciclo padrão

Este documento era elaborado e fornecido pelo *Team Manager* da equipa, no início de cada microciclo, através do grupo de *WhatsApp* onde estavam inseridos os atletas e equipa técnica. Este grupo funcionava apenas com cariz informativo entre todos os órgãos participantes.

Na Figura 5 encontra-se o cronograma do planeamento semanal do estagiário, organizada com momentos de análise da própria equipa (sempre que possuísse a filmagem do jogo) relativamente ao jogo anterior, planeamento do microciclo, reflexão das unidades de treino e planeamento do jogo.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
09:00 - 11:00	Análise Jogo					Planeamento Jogo	
15:00 - 17:00						Jogo	
18:30 - 19:00		Planeamento Microciclo					
19:00 - 19:30		Planeamento Treino	Planeamento Treino	Planeamento Treino	Planeamento Treino		
19:30 - 20:00		Treino	Treino	Treino	Treino		
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							
21:00 - 21:30		Reflexão	Reflexão	Reflexão	Reflexão		

Figura 5 – Cronograma planeamento semanal do estagiário

Na primeira sessão de treinos da semana, era definido o objetivo do microciclo e a sua planificação, se seria mostrado algum vídeo, como seriam distribuídas as cargas de cada unidade de treino, quantos atletas tínhamos à disposição para esse microciclo. No final de cada sessão de treino reuníamos durante algum tempo a compreender a perceção de cada um acerca do treino ocorrido, se deveria acontecer algum ajuste durante o exercício, o que correu bem, o que correu menos bem e como se encontravam os atletas.

## 2.11. DESCRIÇÃO DAS TAREFAS DESENVOLVIDAS

Dentro da equipa técnica, o estagiário teve duas funções principais, Treinador-Adjunto e Analista de Jogo, desempenhadas ao longo de toda a época desportiva de 2022/2023.

Dentro da função de treinador-adjunto, as tarefas estiveram divididas em treino e em jogo. A semana começava com a definição dos objetivos do microciclo de treinos. Consoante a prestação e perceção das necessidades de melhorias e aperfeiçoamento da equipa durante o último jogo, o treinador principal perguntava à sua equipa técnica, de forma individual, qual ou quais deveriam ser os objetivos do microciclo.

No seguimento, a equipa técnica reunia antes de cada sessão de treino para planear, estruturar e esquematizar a unidade de treino desse mesmo dia. O treinador principal já reunia com algumas ideias pré-concebidas e o planeamento desenrolava pelas ideias trazidas para os exercícios, muitas das vezes apenas a equipa técnica com uma visão mais criteriosa da escolha dos exercícios e da relação dos jogadores.

Durante a sessão de treino, previamente disposta no terreno por parte da equipa técnica, o estagiário ficava responsável por dar um suporte ao treinador principal a monitorizar o exercício, correspondendo com o feedback necessário para a concretização do objetivo principal do exercício. No caso do grupo se encontrar dividido, isto é, ter dois exercícios em simultâneo, era da competência do estagiário assumir a instrução e condução por um dos grupos e atuar como uma extensão do treinador principal.

Por fim, e muitas vezes ainda no “relvado”, procedíamos à reflexão do treino, sempre de carácter crítico, seja ele positivo ou construtivo; o que correu bem, o que correu menos bem, ajustes necessários durante o exercício (tempo ou dimensões), como se encontravam os atletas, se o objetivo foi atingido, se o objetivo foi atingido muitas vezes ou poucas vezes - trabalho planeado *versus* trabalho realizado. No último momento refletivo da semana, a equipa técnica discutia a convocatória para o próximo momento competitivo, dando o suporte e reflexões necessárias ao treinador principal para tomadas de decisão.

No dia de Jogo, horas antes, a equipa técnica recebia o planeamento para a equipa que iria jogar de início e os seus suplentes. No pré-jogo o estagiário assistia à palestra dada pelo treinador principal, seguindo da colagem das bolas paradas dentro do balneário para observação dos atletas. Quando a equipa começava o seu trabalho ativo no campo, o estagiário liderava o momento de ativação com bola, logo após a ativação específica, monitorizando exercícios padrão definidos pelo treinador principal no início da época. Durante o jogo, o estagiário enquadrava o banco de suplentes e ficava responsável pela



observação direta da própria equipa, salvaguardando as dinâmicas e identidade da equipa, fornecendo feedback para o treinador principal ou diretamente para os atletas. No caso de ser fornecida câmara de filmar, por parte do clube para o jogo, o mesmo ficava responsável pela filmagem de jogo e, também, pela observação do primeiro momento de construção por parte do adversário.

Dentro da função de analista, o estagiário tinha duas funções; a primeira de filmar os jogos, e a segunda de fazer os cortes de alguns momentos ou dinâmicas da própria equipa para a apresentação aos atletas. Como dito anteriormente, esta análise durante o jogo ou pós jogo só era possível mediante disponibilidade dos materiais para o efeito. A segunda função de realizar os cortes posteriores ao jogo era sempre com as indicações do treinador principal. Era ele que decidia quais os momentos ou o momento a cortar ou então apenas as dinâmicas ocorridas durante o jogo; exemplo do momento de pressão por nós exercida na primeira fase de construção do adversário; variação rápida ou lenta da bola entre corredores; aproveitamento de espaços e vantagens. Era da responsabilidade do estagiário este trabalho de análise devido à disponibilidade e do conhecimento que já possuía com o *software* de análise de vídeo (*Metrica Sports*).

Após os recortes, o treinador principal seleccionava os cortes mais pertinentes a serem mostrados, que poderiam ainda receber ilustrações e efeitos para facilitar a visualização junto dos atletas. Estas apresentações, lideradas pelo treinador principal e auxiliadas pelo estagiário, ocorriam, preferencialmente, na primeira sessão de treinos da semana.

### 3. MODELO DE JOGO

O Modelo de Jogo (Figura 6), de forma resumida, consiste em pôr em prática uma ideia de jogo. Contudo, o treinador também deve ter em atenção o contexto envolvente. Nele se insere as características dos jogadores, a cultura do clube, projeto do clube, o país em que se vai treinar, relações entre certos jogadores, é a soma entre ideia de jogo do treinador com as circunstâncias que encontrará ao longo do caminho (Pacheco, 2022).

Este Modelo de Jogo vai sendo regulado ao longo do ano devido ao que se sucede nos treinos, certas interações/dinâmicas entre jogadores, o que acontece nos jogos (Tobar, 2018), adaptando-se a todo o processo.

O contexto influencia de uma forma importante aquela que deve ser o Modelo de Jogo de uma equipa.



Figura 6 - Modelo de Jogo

#### 3.1. MODELO DE JOGO UTILIZADO

Ao longo da época desportiva foram introduzidas alterações nas dinâmicas, sistema de jogo e esquemas táticos, em consequência das características do plantel e do rendimento desportivo da equipa.

### 3.1.1. SISTEMAS TÁTICOS

O sistema tático preferencialmente utilizado foi o 1-4-4-2. Este esquema tático, e face às características dos jogadores do plantel, foi o sistema que melhor serviu a equipa.

Inicialmente, o sistema tático utilizado durante as primeiras jornadas foi o 1-4-3-3, mas devido ao perfil dos jogadores o sistema foi alterado. Identificamos que nesse sistema colocávamos poucas unidades dentro da área ou em zonas de finalização, os nossos extremos pediam a bola muitas vezes no pé e não na profundidade. Foram alguns destes detalhes que motivaram a nossa mudança de sistema, adaptamo-nos perante as características dos jogadores que tínhamos à disposição.



Figura 8 – Sistema Tático 1-4-4-2



Figura 7 – Sistema Tático 1-4-3-3

## 3.2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

### 3.2.1. CONSTRUÇÃO/CRIAÇÃO/FINALIZAÇÃO

Numa primeira fase de construção temos como primeira opção sair em segurança de forma curta com várias movimentações. Abertura dos centrais com os laterais a aproveitar a largura máxima do terreno de jogo em que o guarda-redes é que inicia a construção.

Face à impossibilidade de jogar em segurança o guarda-redes opta pela bola longa tendo como maior referência o avançado, que tenta ganhar a bola e jogar com os médios que estão de frente para o jogo.

Para outros momentos de construção, que não seja pontapé de baliza, os extremos procuram um jogo mais interior, com movimentos de fora para dentro, de forma a criar superioridade no corredor central. Em contrapartida, o avançado do lado da bola realiza o movimento contrário ao extremo de forma a dar largura necessária nesse corredor. Com estes movimentos de desequilíbrio o objetivo é criar dúvida no adversário e permitir também as projeções das defesas laterais.

Na fase de finalização (Figura 9) procurávamos colocar bastantes unidades em terrenos avançados, sem nunca descuidar o equilíbrio defensivo, quer seja por movimentos da bola de fora para dentro como de dentro para dentro.

Os dois avançados procuram o espaço vazio, seja na profundidade ou na largura e com isto fugir da marcação dos defesas adversários.

Nos movimentos ofensivos dentro da área procuramos colocar unidades nas zonas pretendidas (como o primeiro poste, zona de penalti e segundo poste), já definidas e do conhecimento dos atletas.

Ao privilegiar o jogo interior, é solicitado um grande número de relações e de tabelas entre os dois extremos.



*Figura 9 – Posicionamento Ofensivo*

### **3.3. TRANSIÇÃO DEFENSIVA**

No momento da transição defensiva é importante precaver o desequilíbrio defensivo, procurando de imediato preencher o meio-campo e não permitir o contra-ataque do adversário.

Após perda de bola é importante a equipa procurar manter sempre um bloco, móvel e coeso. Os jogadores mais próximos devem efetuar uma pressão intensa e agressiva de forma a pressionar o portador da bola e respetivas linhas de passe mais próximas, os restantes jogadores devem garantir coberturas sucessivas e efetuar um ajuste posicional de forma que a equipa não fique descompensada.

Caso o adversário consiga sair da zona de pressão, a equipa deve procurar recuar sempre em bloco com as linhas bastante próximas. Em caso de perigo para a nossa baliza e na impossibilidade de ganhar posição haveria a necessidade de se recorrer à falta.

### **3.4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA**

#### **3.4.1. LINHAS/SETORES/COMPORTEMENTOS**

No processo defensivo, a equipa mantém-se na estrutura base (Figura 10) de 1-4-4-2 (duas linhas de quatro e uma de dois). Os dois avançados são fundamentais no primeiro momento de pressão e são eles que dão a intenção para que a pressão seja realizada de forma enérgica e efetiva. As linhas médias e defensivas “deslizam” consoante o movimento da bola e dos dois avançados.

A pressão inicial dos avançados é no sentido de direcionar a posse de bola adversária para os corredores, de modo a condicionar o seu processo ofensivo e ganharmos a bola já em zonas mais adiantadas no terreno. Com uma linha de quatro médios a zona central fica mais compacta (Figura 11).

A intenção passa por ganharmos a bola o mais rápido possível em zonas avançadas do terreno.

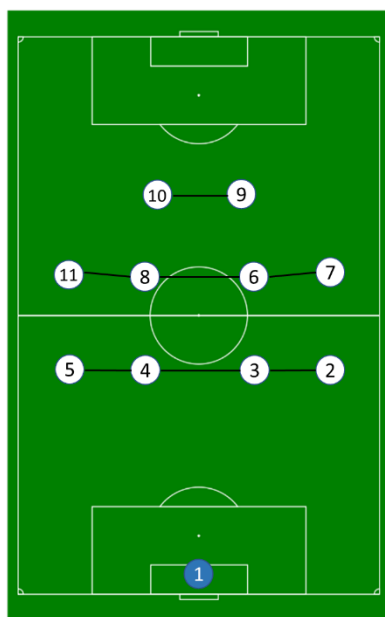


Figura 10 – Estrutura Base Defensiva

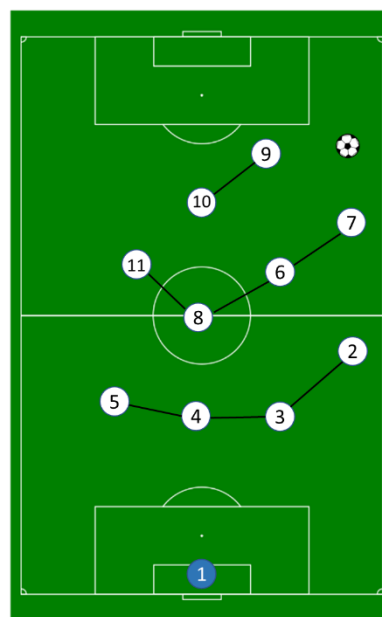


Figura 11 – Criação Zona de Pressão

### 3.5. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Após recuperação de bola temos como princípio um primeiro passe em segurança para se decidir consoante a zona do campo onde esta foi recuperada.

Em zonas adiantadas e em situações de desorganização do adversário a equipa solicita os extremos que jogam por dentro. Em zonas mais recuadas a equipa organiza o seu jogo através dos médios.

No momento da recuperação da bola solicitamos o corredor central para organizar o jogo, construção mais paciente, se procurarmos um contra-ataque rápido, a referência passa a ser a profundidade ou os avançados.

## 3.6. ESQUEMAS TÁTICOS

### 3.6.1. LIVRES OFENSIVOS

Nos livres ofensivos laterais, optava-se por colocar 5 jogadores para atacar a grande área adversária nas zonas pretendidas (Figura 12). A zona solicitada após a marcação do livre é a zona do segundo poste. Fica à entrada da área um dos médios e um dos laterais para uma possível 2ª bola.

Nos livres frontais, os jogadores têm total liberdade para decidir se colocam diretamente na baliza ou se colocam para os colegas na área.

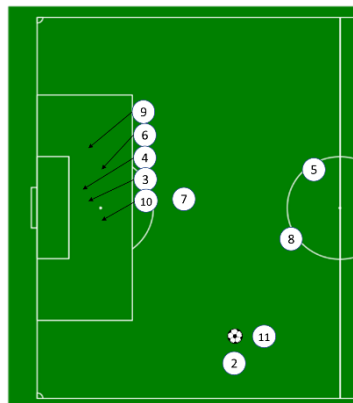


Figura 12 – Livre Lateral Ofensivo

### 3.6.2. LIVRES DEFENSIVOS

Toda a equipa defende nos livres defensivos, ficando a maioria dos jogadores no interior da grande área (Figura 13). Tanto nos livres laterais como nos livres frontais a marcação ao adversário é feita à zona. Um médio e um extremo são colocados à entrada da área para evitar as possíveis 2ª bolas.

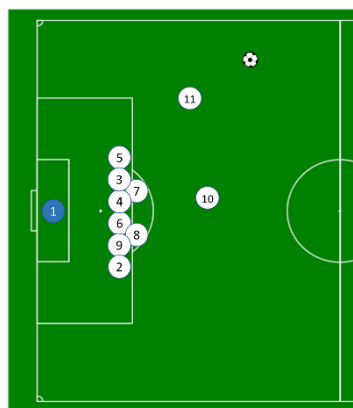


Figura 13 - Livre Lateral Defensivo

### 3.6.3. CANTOS OFENSIVOS

A nossa intenção nos cantos ofensivos é sempre de colocar a bola direta na área, referência do primeiro poste, à qual colocamos os dois jogadores para cabecear (Figura 14).

Por norma colocamos os jogadores mais fortes no jogo aéreo na referência da bola, outros dois no seguimento do segundo poste, um para as eventuais sobras caso a bola não seja desviada e dois na entrada da área.

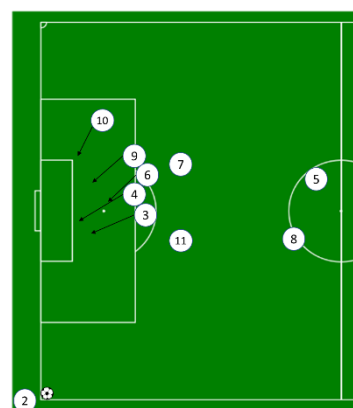


Figura 14 - Canto Ofensivo

### 3.6.4. CANTOS DEFENSIVOS

Neste esquema tático (Figura 15), para defender a nossa baliza colocamos um jogador ao primeiro poste, outro na referência da pequena área, uma linha de quatro jogadores ao longo da pequena área e dois jogadores na marcação individual. Estas linhas são sempre definidas por posições, ou seja, o lateral do lado do canto no primeiro poste, um dos médios interiores na referência da pequena área, a linha de quatro com os dois centrais, um avançado e o lateral do lado contrário da bola. Na marcação individual colocamos um avançado e um médio interior.

No caso dos cantos em que a trajetória da bola seja fechada, o lateral do lado contrário ao canto encosta mais no segundo poste e quem entra na linha de quatro será o médio interior que estava na marcação individual.

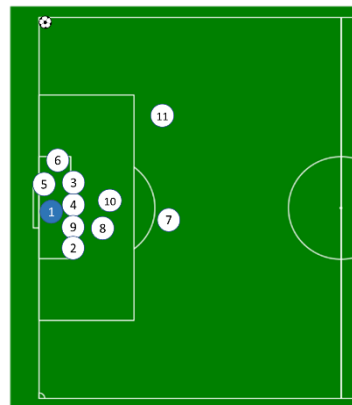


Figura 15 - Canto Defensivo

### 3.6.5. PONTAPÉ DE SAÍDA

No pontapé de saída, a equipa apresenta duas maneiras de saída, ficando ao critério do jogador que recebia a bola do círculo central, tendo a liberdade de escolher uma das hipóteses. Toda a equipa tinha conhecimento das duas formas de pontapé de saída, portanto, as posições eram sempre as mesmas.

A primeira caracteriza-se apenas pela bola longa, com critério nos nossos jogadores mais rápidos do plantel, com o intuito de ganhar as segundas bolas. Isto permite que a equipa suba bastante no terreno, jogando mais perto da baliza do adversário.

A segunda, um bocadinho mais específica, mas também com liberdade de decisão, procurando um jogo mais interior com sucessivas tabelas entre os dois jogadores mais avançados, como apresentado na figura 16, a aproveitar um eventual espaço que a equipa adversária possa permitir naquela zona do terreno.



Figura 16 - Pontapé de saída

Na terceira, um bocadinho mais específica, mas também com liberdade de decisão, procurando um jogo mais interior com sucessivas tabelas entre os dois jogadores mais avançados, como apresentado na figura 16, a aproveitar um eventual espaço que a equipa adversária possa permitir naquela zona do terreno.



## 4. MODELO DE TREINO

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino em concordância e específico que o operacionalize (Alexandre & Vieira, 2015). Então, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de recriar cenários semelhantes aos que ocorrem na competição, sejam eles relacionados com o volume, a intensidade, as exigências táticas e técnicas.

Ao longo da época desportiva, a equipa técnica procurou através de um conjunto de exercícios inculcar nos jogadores os princípios de jogo definidos no modelo de jogo. Procurou-se que cada exercício de treino fosse específico e, assim, haver uma adaptação com os objetivos a atingir.

O planeamento dos conteúdos técnico-táticos foi definido a cada microciclo, sempre influenciado pela evolução da equipa no jogo e nos seus vários momentos de jogo. Ainda assim, dentro da equipa técnica e do modelo de treino idealizado pelo treinador, no início do ano foi planeado um microciclo estruturado (figura 17) com o objetivo de auxiliar cada unidade de treino e as orientações para os exercícios, sem nunca ofuscar a identidade que o treinador principal pretendia para a equipa.

 <h3>Microciclo Semanal</h3> <h4>Estrutura</h4>						
Folga	TREINO 1	TREINO 2	TREINO 3	TREINO 4	JOGO	Folga
	Aquecimento + Cap. Motoras (força especif)	Aquecimento + Cap. Motoras (exercício técnico Individual)	Aquecimento	Aquecimento + <u>vel</u> /reação	Aquecimento	
	Meios Posicionais	Meios Transição	Exercício Grande	Finalização (Dinâmicas ofensivas/ Direta)	<u>Jogo</u>	
	Jogos Reduzidos (1x1, 2x2, 3x3) <b>PRINCIPAL</b>	<u>Exercício reduzido</u> (grupo dividido)		Exercício Estratégico (objetivo para o jogo) <b>PRINCIPAL</b> + Esquemas táticos		
Torneio 3 equipas (Competição para material)	Exercício Grande	Jogo em campo grande <b>(PRINCIPAL)</b>				

Figura 17 - Microciclo Estruturado

## 5. PROCESSO COMPETITIVO






### 5.1. CALENDÁRIO COMPETITIVO



#### - FASE REGULAR

Foi proposto como objetivo principal da época desportiva chegar até à última fase de apuramento campeão/subida, não sendo obrigatório e prioritário a subida de divisão. Dentro deste objetivo principal, temos objetivos internos, sendo eles a de potenciar os atletas do escalão sub-14, reforçar e colocar à disposição do escalão sub-15 os mesmos atletas (seja em treino ou em jogo).

Na tabela 5 podemos observar o calendário dos jogos e os resultados obtidos em cada um dos confrontos.

Tabela 4 - Calendário dos Jogos 1ª Fase

Jornada 1 (10)	Jornada 2 (11)	Jornada 3 (12)	Jornada 4 (13)	Jornada 5 (14)
				
Desportivo Ronfe 18 setembro (F) 1-1 04 dezembro (C) 2-1	Vieira SC 25 setembro (C) 2-2 18 dezembro (F) 0-3	Vitória SC 9 outubro (F) 2-1 8 janeiro (C) 1-1	AD Fafe 16 outubro (C) 2-2 15 janeiro (F) 3-0	GD Joane 23 outubro (C) 5-2 22 janeiro (F) 1-3

Jornada 6 (15)	Jornada 7 (16)	Jornada 8 (17)	Jornada 9 (18)
			
Operário FC 6 novembro (F) 0-6 5 fevereiro (C) 6-1	Águias Alvite 13 novembro (C) 2-1 12 fevereiro (F) 3-2	FC Vizela 20 novembro (F) 1-2 19 fevereiro (C) 1-1	CD Lousado 27 novembro (C) 2-0 26 fevereiro (F) 1-1

Um campeonato que se previa de exigência máxima e de elevado grau de competitividade (Figura 18), fez com que o objetivo principal fosse conseguido, embora também trabalhando com mais pormenor para os objetivos internos, correspondente à potencialização e desenvolvimento dos atletas.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Fafe	<b>41</b>	18	13	2	3	46	19	+27	<b>25</b>	9	8	1	0	29	6	<b>16</b>	9	5	1	3	17	13	+
2	Vieira	<b>37</b>	18	12	1	5	42	34	+8	<b>18</b>	9	6	0	3	22	21	<b>19</b>	9	6	1	2	20	13	+
3	Vitória SC C	<b>33</b>	18	10	3	5	53	15	+38	<b>18</b>	9	6	0	3	30	9	<b>15</b>	9	4	3	2	23	6	+
4	FC Famalicão B	<b>33</b>	18	9	6	3	42	23	+19	<b>19</b>	9	5	4	0	23	11	<b>14</b>	9	4	2	3	19	12	+
5	Desp. Ronfe	<b>28</b>	18	9	1	8	39	32	+7	<b>10</b>	9	3	1	5	14	15	<b>18</b>	9	6	0	3	25	17	+
6	Águias Alvite	<b>27</b>	18	8	3	7	39	33	+6	<b>17</b>	9	5	2	2	23	15	<b>10</b>	9	3	1	5	16	18	+
7	CD Lousado	<b>22</b>	18	6	4	8	22	27	-5	<b>15</b>	9	4	3	2	14	7	<b>7</b>	9	2	1	6	8	20	+
8	GD Joane	<b>17</b>	18	5	2	11	25	44	-19	<b>12</b>	9	4	0	5	13	17	<b>5</b>	9	1	2	6	12	27	+
9	FC Vizela B	<b>17</b>	18	5	2	11	19	38	-19	<b>7</b>	9	2	1	6	11	19	<b>10</b>	9	3	1	5	8	19	+
10	Operário Famalicão	<b>3</b>	18	1	0	17	7	69	-62	<b>0</b>	9	0	0	9	3	32	<b>3</b>	9	1	0	8	4	37	+

Figura 18 - Classificação 1ª Fase




Na imagem está representada a classificação final relativamente à primeira fase da competição, assinalando os pontos totais e os respetivos resultados, conseguindo-se de forma mais detalhada os resultados dos jogos em casa, dos jogos fora e os seus pontos.

#### - 2ª FASE

Para esta segunda fase transitaram os quatro melhores clubes de cada Série, sendo que o 1º e 2º classificados de uma série, competem contra o 3º e 4º classificados da outra Série.

O FC Famalicão ficou inserido na Série 1 juntamente com o Vitória SC, FC Marinhãs e GD Prado (Tabela 6), sendo que estes dois últimos tinham obtido a classificação final de 1º e 2º lugar, respetivamente, da outra série.

Tabela 5 - Calendário dos Jogos 2ª Fase

Jornada 1 (4)	Jornada 2 (5)	Jornada 3 (6)
 GD Prado 18 março (C) 1-4 15 abril (F) 0-2	 FC Marinhãs 26 março (F) 4-0 23 abril (C) 0-4	 Vitória SC 2 abril (C) 0-0 1 maio (F) 3-2

A equipa que terminasse esta 2ª fase no primeiro lugar, seria automaticamente apurado para a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados.

Infelizmente a caminhada dos Iniciados B do FC Famalicão terminava aqui, arrecadando o 4º lugar (Figura 19).

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF	
1	Marinhas	35	6	5	0	1	18	4	+14	9	3	3	0	0	10	1	6	3	2	0	1	8	3	+
2	GD Prado	30	6	4	0	2	10	8	+2	6	3	2	0	1	4	4	6	3	2	0	1	6	4	+
3	Vitória SC C	21	6	1	1	4	5	11	-6	3	3	1	0	2	4	6	1	3	0	1	2	1	5	+
4	FC Famalicão B	21	6	1	1	4	5	15	-10	1	3	0	1	2	1	8	3	3	1	0	2	4	7	+

Figura 19 - Classificação 2ª Fase

## 5.2. RENDIMENTO DA EQUIPA

### - FASE REGULAR

Analisando os dados quantitativos do FC Famalicão retirados dos dezoito jogos realizados na fase regular (Figura 20), podemos constatar que quando jogávamos no nosso campo não houve qualquer derrota.

Equipa	Futebol Clube de Famalicão						Época	2022/2023 - Iniciados B					
Competição	Campeonato - 1ªFase						Fase/Sub-Competição	AF Braga Divisão Honra Jun.C S15					
- Jogos Realizados													
	Nº Jogos		Vitórias		Empates		Derrotas		Golos				
									Marcados		Sofridos		
Casa	9	50%	5	28%	4	22%	0	0%	23	55%	11	48%	
Fora	9	50%	4	22%	2	11%	3	17%	19	45%	12	52%	
Totais	18	100%	9	50%	6	33%	3	17%	42	100%	23	100%	

Figura 20 - Análise Quantitativa Jogos 1ªFase

Observando a categoria total dos golos, podemos observar que a percentagem de golos marcados foi maior quando jogamos em casa (55%) e o percentual de golos sofridos foi maior quando não jogávamos em casa (52%).

O número de vitórias foram de nove jogos bem conseguidos, produzindo 50% dos nossos jogos. As restantes percentagens dividiram-se entre empates, com um número de seis jogos (33%) e derrotas, com um número de três jogos (17%) todos eles fora de casa.

## - 2ª FASE

A figura 21 apresenta os dados quantitativos do FC Famalicão retirados dos seis jogos realizados na segunda fase.

Equipa	Futebol Clube de Famalicão				Época	2022/2023 - Iniciados B						
Competição	Campeonato - 2ªFase				Fase/Sub-Competição	AF Braga Divisão Honra Jun.C S15						
- Jogos Realizados												
	Nº Jogos		Vitórias		Empates		Derrotas		Golos			
									Marcados		Sofridos	
Casa	3	50%	0	0%	1	17%	2	33%	1	20%	8	53%
Fora	3	50%	1	17%	0	0%	2	33%	4	80%	7	47%
Totais	6	100%	1	17%	1	17%	4	67%	5	100%	15	100%

Figura 21 - Análise Quantitativa Jogos 2ªFase

Não foi possível manter o padrão da primeira fase, apresentando zero vitórias quando jogávamos no nosso campo.

Na categoria dos golos totais, foram concretizados apenas cinco golos positivos, sendo que quatro desses golos foram fora de casa. Nos golos sofridos as contas ficaram mais equilibradas (53% dos golos em casa e 47% dos golos fora de casa), no entanto deixamos concretizar quinze golos na nossa baliza.

### 5.3. VOLUME COMPETITIVO

A equipa durante a época disputou um total de 24 jogo oficiais, num campeonato que para a nossa equipa se caracterizou por ser bastante desafiante devido à idade dos nossos atletas, que são todos de primeiro ano de iniciados e, por vezes, jogavam contra equipas que apresentavam atletas mais velhos cronologicamente. No entanto, a gestão realizada permitiu um período competitivo com muitos minutos de grande qualidade, proporcionando assim diferentes contextos favoráveis ao desenvolvimento e potencialização dos jogadores.

Assim, além de cumprido o objetivo principal, os objetivos internos foram alcançados já que o campeonato disputado foi uma mais-valia na preparação dos jogadores para a próxima época, visto que é da pretensão do clube reter estes jovens com talento para o Campeonato Nacional de Iniciados, onde se encontram os melhores jogadores deste escalão e o nível de dificuldade é altíssimo.

## 6. INVESTIGAÇÃO AÇÃO

O treino no contexto do futebol é dinâmico e complexo, exigindo abordagens baseadas na evidência científica, mas que ao mesmo tempo sejam inovadoras e ajustadas ao contexto, potenciando o desenvolvimento da equipa. Neste contexto, a investigação ação é uma estratégia valiosa, permitindo a interligação entre a investigação e a prática como treinador, desenvolvendo o conhecimento e em última análise o desempenho da equipa. Esta metodologia possibilita uma análise constante do desempenho da equipa, permitindo a identificação de áreas a melhorar. Por outro lado, a recolha de métricas de desempenho oferece uma base objetiva para a tomada de decisões, permitindo escolha de estratégias com base em informações concretas (Hughes & M. Franks, 2012). Assim, esta prática vai possibilitar uma maior individualização do treino, maximizando o potencial de cada jogador (Smitt & Brown, 2008).

Em última análise, a investigação ação permite que sejam identificados e solucionados problemas, mantendo a equipa preparada para o alcance dos objetivos coletivos e individuais.

Através de recolha documental e questionamento junto da equipa técnica, foi realizada uma caracterização mais detalhada dos atletas. Relativamente aos atletas foram recolhidos indicadores de: i) Composição Corporal; ii) Antropometria; iii) Aptidão física nas vertentes de força (Membros Inferiores e Abdominal), Impulsão Horizontal (*Standing Long Jump*), Velocidade (*Sprint Linear*) e Resistência Cardiovascular (*Bronco Test*). Considerando a equipa técnica, foi realizado um levantamento da sua experiência e tarefas no contexto da avaliação, planeamento e performance, passando por um enquadramento do contexto do clube e seus objetivos gerais e individuais.

Os indicadores recolhidos nas avaliações periódicas foram parte importante das minhas tarefas de planeamento e monitorização, onde se procurou implementar metodologias atuais e ajustadas ao contexto, para uma tomada de decisão o mais ajustada possível e que se enquadre dentro dos limites impostos pela estrutura diretiva do clube e coordenação técnica de formação.

## 6.1. CRONOGRAMA/CALENDARIZAÇÃO

A recolha primária dos dados ocorreu no dia 22 de agosto de 2022, antes de ser realizada qualquer sessão de treinos e depois do período de transição entre temporadas dos atletas. Nesta primeira fase de avaliação, foi do interesse da equipa técnica recolher informações sobre as capacidades físicas dos atletas de forma individual. Do mesmo modo, foi do interesse do departamento de Nutrição retirar medidas e valores de cariz antropométrico e de composição corporal aos mesmos atletas, na mesma semana de início de trabalhos.

Os dados recolhidos pelo departamento de Nutrição foram realizados de forma bimestral, produzindo assim um total de cinco recolhas durante a época desportiva. Sendo este departamento alheio à equipa técnica, a nutricionista é que ficou encarregue da recolha desses mesmos valores.

Enquanto os dados de foro físico, realizados e supervisionados junto da equipa técnica ocorreram faseados de forma igual, realizando assim um total de três avaliações (tabela 7). A primeira já explicada no primeiro parágrafo. O segundo momento de avaliação ocorreu antes da paragem do Ano Novo. A terceira avaliação física, aconteceu na última sessão de treinos da época desportiva.

*Tabela 6 - Calendarização recolha de dados*

<b>1º Momento de Avaliação</b>	22 de agosto de 2022
<b>2º Momento de Avaliação</b>	27 de dezembro de 2022
<b>3º Momento de Avaliação</b>	4 de maio de 2023

Complementado, a componente de avaliação física foi também desenvolvida uma avaliação da componente técnico-tática, mas de cariz qualitativo, realizada formalmente na paragem entre Natal e Ano Novo e antes da transição para a segunda fase do campeonato.

Todos e quaisquer dados recolhidos não poderão ser partilhados com pessoas externas ao projeto ou clube, sendo apresentados de forma anónima.

## **6.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

Este estudo incidiu sobre uma amostra de 19 atletas do sexo masculino, sendo todos eles pertencentes ao escalão de sub-14 do FC Famalicão, com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, com média de alturas de  $1,63\text{m} \pm 0,07$ , de uma massa corporal de  $49,47\text{kg} \pm 7,20$ .

Para que os testes sejam fidedignos, foi necessário perceber se os participantes apresentavam algum tipo de lesão, patologia ou doença que pudesse intervir nos resultados dos diferentes testes. Todos os atletas/participantes foram notificados acerca do desenho experimental e dos seus procedimentos, estando incluído no plano anual das atividades da equipa, sendo do conhecimento dos encarregados de educação/tutores dos atletas.

## **6.3. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS**

Todos os participantes foram avaliados de forma sequencial: (a) Agachamento e Abdominal (b) Salto horizontal; (c) Sprint Linear; (d) Bronco Test; Os testes iniciaram com o agachamento, abdominal e salto horizontal que serviram de potenciação para o Sprint e, estes todos juntos para potenciação para o Bronco.

Os protocolos dos testes teve por base a literatura da especialidade (Clemente & Silva, 2021).

Antes da realização dos testes, os atletas foram submetidos a uma ativação para a prática de forma padronizada, de aproximadamente 10 minutos que abrangeu skippings, joelhos ao peito, lunges frontais, lunges laterais, agachamentos, deslocamentos laterais, saltos bilaterais, saltos unilaterais, acelerações, acelerações com mudanças de direção e sprints. Após a preparação para a prática, os participantes iniciaram imediatamente as avaliações.

### **6.3.1. 1ª AVALIAÇÃO**

A primeira avaliação ocorreu antes da primeira sessão de treino da temporada, no dia 22 de agosto de 2022, no campo nº1 da Academia do FC Famalicão, com temperatura a rondar os  $28^{\circ}\text{C}$  e com 68% de humidade relativa no ar.



### **6.3.2. 2ª AVALIAÇÃO**

A segunda avaliação ocorreu antes da paragem do Ano Novo, no dia 27 de dezembro de 2022, no campo nº2 da Academia do FC Famalicão, com uma temperatura de 11°C e com 98% de humidade relativa no ar.

### **6.3.3. 3ª AVALIAÇÃO**

A terceira avaliação ocorreu depois de finalizado o período competitivo, no dia 4 de maio de 2023, no campo nº1 da Academia do FC Famalicão, com uma temperatura média de 19°C e com 57% de humidade relativa no ar.

## **6.4. AVALIAÇÃO DAS QUALIDADES FÍSICAS**

Todos os testes foram realizados em espaço exterior, não coberto, em piso de relva sintética, separados por 4 meses. Os testes de agachamento foram realizados na primeira fila da bancada de ambos os campos da Academia do FC Famalicão.

### **6.4.1. SPRINT LINEAR**

O sprint linear é um teste de velocidade e teve como objetivo avaliar os tempos de reação, aceleração e velocidade máxima. De acordo com a literatura, sabemos que esta capacidade é determinante no desenvolvimento do jogo de futebol (Tomáš et al., 2014). Sabe-se que, durante os períodos mais intensos de um jogo de futebol, mesmo em atletas jovens, é necessária a capacidade de realizar esforços repetidos de alta intensidade, incluindo sprints (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014).

Foram retirados os tempos aos 5m (velocidade de reação); tempo aos 15m (velocidade de aceleração); tempo aos 30m; e tempo aos 60m (velocidade máxima). Na impossibilidade de se utilizar equipamentos de suporte à aferição dos tempos nas diferentes distâncias, foram utilizados quatro treinadores, um em cada das distâncias necessárias, para registar os tempos dos atletas. Antes da realização dos testes o método foi testado entre os treinadores, de modo a reduzir ao mínimo a influência externa no tempo final, chegando-se ao seguinte procedimento.

1. O treinador 4 faz um primeiro sinal sonoro eleva o braço dando indicação de preparação, inicia a contagem decrescente em 3, 2, 1 com a mão elevada, seguida de um sinal sonoro que dá início da prova para a partida do atleta e ação de acionar os cronómetros;
2. O treinador 1 retira o tempo da primeira passagem e os parciais das seguintes que servem de controlo para o tempo final, pois caso exista uma discrepância de mais de 2 segundos do tempo final o atleta repetia o sprint;
3. O percurso está assinalado com um sinalizador em cada local de referência – início, 5 metros, 15 metros, 30 e 60 metros;
4. Cada atleta realiza uma primeira tentativa de familiarização com aumento gradual de velocidade, após pausa, realiza mais duas repetições máximas;
5. São ouvidos dois apitos, o primeiro para o atleta se dirigir para a linha de partida e o segundo apito para iniciar a tentativa;
6. Cada uma das tentativas é precedida de um descanso de 3 minutos.

#### **6.4.2. SALTO HORIZONTAL**

A capacidade de realização do salto horizontal é um indicador indireto de potência dos membros inferiores (Clemente & Silva, 2021) assim como um dos indicadores da capacidade de realização de sprint linear (Cunningham et al., 2013). Como vimos anteriormente, o sprint linear é uma das capacidades a ter em consideração para o sucesso das ações específicas durante a competição em futebol, com a particularidade de à medida que as exigências de performance aumentam de acordo com o avançar os escalões etários, divisão em que se está inserido ou nível de jogo, a potência e a força assumem uma maior importância (Barbalho et al., 2018).

Desta forma, o teste de salto horizontal é um teste simples que requer mínimo equipamento e válido como indicador de potência dos membros inferiores (Clemente & Silva, 2021). Foi utilizada uma fita métrica, fita adesiva e uma régua para a realização do teste.

Os atletas foram divididos em dois grupos, com dois treinadores por cada grupo. Um dos treinadores avaliava o posicionamento dos pés na linha de marcação de início do teste, enquanto o outro avaliava a receção ao solo, aferia

a distância alcançada colocando a régua junto à fita métrica e em linha com o calcanhar mais próximo da linha de início do teste. Foi registada a maior distância alcançada para cada um dos atletas, realizando-se encoramento verbal no momento antes de iniciarem cada repetição.

Para cada uma das execuções foram considerados os seguintes procedimentos:

1. Cada atleta realizou sempre uma primeira tentativa de familiarização, seguida de 2 repetições máximas;
2. Antes de iniciar o teste, os atletas estavam posicionados atrás da linha de marcação de início;
3. É permitido ao atleta realizar balanço com os membros superiores e fazer um agachamento na profundidade desejada;
4. O atleta era instruído a saltar o mais longe possível, rececionando no solo com os dois pés em simultâneo tendo de manter a posição sem cair e deslocar os pés;
5. Quando da receção ao solo o atleta tinha de permanecer imóvel;
6. A medição é marcada no calcanhar do pé que fica mais atrás no momento da receção ao solo.
7. Era sempre garantido um descanso de pelo menos 1 minuto e meio entre repetições.

### **6.4.3. BRONCO TEST**

Caraterizando-se o futebol como um desporto desportivo coletivo de caráter intermitente (Silva et al., 2021) que exige um conjunto de capacidades motoras como velocidade, agilidade e força em combinação com a capacidade aeróbica e anaeróbica para garantir o sucesso competitivo (Bujnovsky et al., 2019), o Bronco Test ajusta-se à necessidade e suportado pela bibliografia específica (Clemente & Silva, 2021).

O objetivo deste teste é de estimar a velocidade aeróbia máxima, registada em segundos.

Antes de iniciar o teste, realizou-se um percurso de conhecimento, seguido de uma recuperação de 3 minutos. O grupo de atletas foi dividido pelos quatro treinadores a fim de promover um maior controlo sobre a aplicação do teste.

Como é um teste de esforço máximo, foi fornecido encorajamento verbal durante toda a sua realização seguindo-se as seguintes indicações:

1. O percurso encontrava-se assinalado com sinalizadores de três conjuntos de cores diferentes (azul, vermelho e verde) para melhor se distinguir as diferentes distâncias do teste;

2. A distância de 0 metros era representada pela linha branca da lateral do campo em que se realizou o teste, a distância de 20 metros era representada pela de cor azul, a distância de 40 metros representada pela cor vermelha e a distância de 60m representada pela cor verde.

3. O atleta começa na primeira linha (0 metros), corre até à segunda marcação (20 metros – marcação azul) e volta até ao início (0 metros – linha branca); seguidamente corre da primeira linha (0 metros) até à terceira marcação (40 metros – marcação vermelha) e volta até ao início (0 metros – linha branca); corre da primeira linha (0 metros) até à quarta marcação (60 metros – marcação verde) e volta ao início (0 metros);

6. Individualmente em cada um dos grupos, cada atleta repete a sequência 5 vezes, realizando um total de 1200m.

#### **6.4.4. AGACHAMENTO**

A força muscular é uma componente integral dos indicadores de performance e aptidão física no desporto e em particular no futebol (Forte et al., 2015), com esta capacidade a ser determinada pela interação de fatores biomecânicos e fisiológicos, como a mecânica muscular - tipo de ação muscular, morfológica - tipo de fibra muscular e neurais - recrutamento de unidades motoras (Raposo, 2019).

O teste de agachamento é um teste que serve para estimar a força dos membros inferiores. Este teste foi realizado na primeira fila da bancada do campo onde ocorreram os testes segundo os seguintes procedimentos:

1. Os atletas foram colocados por duplas e enquanto um realizava o teste, o outro contabilizava o número de repetições;

2. Cada repetição era considerada quando o executante realizava o agachamento, tocava ligeiramente no assento que se encontrava a 43 centímetros, sem sentar e voltava à posição inicial com os joelhos em extensão;

3. Os atletas eram encorajados a realizar o maior número de repetições possíveis durante 60 segundos;

4. Em caso de dúvida relativamente à validade de uma repetição, esta não era contabilizada;

5. Após passados os 60 segundos e se ao sinal para interromper o teste o atleta se encontrasse a meio de uma repetição, esta seria contabilizada;

6. Durante a execução de cada um dos testes os treinadores forneciam feedback sobre os fatores chave a ter em consideração assim como alertavam para o tempo restante com informação aos 15, 30, 45 segundos.

#### **6.4.5. FORÇA ABDOMINAL**

Como registado anteriormente, a força é um dos sucessos no desporto, com a força abdominal a desempenhar um papel de muita importância para o desenvolvimento das tarefas motoras em geral e os gestos desportivos em particular (W.B. et al., 2006).

O teste de abdominais é um teste que serve para estimar a força de resistência dos músculos da região abdominal. A recolha de dados seguiu os seguintes procedimentos:

1. Os atletas foram colocados por duplas e enquanto um atleta realizava o teste, o outro contabilizava o número de repetições;

2. O atleta deve iniciar o teste em decúbito dorsal, joelhos fletidos, pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas;

2. Para a repetição ser validada, o atleta executante teria de tocar de forma alternada, com os dedos da mão no calcanhar do mesmo lado do pé, em forma de sit-up;

3. Os membros superiores podem ajudar a balancear o corpo durante a execução do teste;

3. Os pés não podem levantar do chão;

4. Realizar o maior número de repetições possíveis durante 60 segundos.

## **6.5. ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Após a realização dos testes físicos, os dados foram transcritos para uma folha de Excel e, posteriormente, foram realizados os cálculos de caráter descritivo. Para uma análise estatística dos resultados, foi utilizada a média, desvio padrão e o *z-score* de cada um dos testes executados.

Foi utilizada uma pontuação de escala nominal para a resolução dos pontos, sempre em concordância com o *z-score*. Ou seja, sempre que o resultado/tempo do teste individual do atleta fosse superior a zero, somava ponto ao seu total. Quando o resultado/tempo do teste individual do atleta fosse inferior a zero, não somava qualquer ponto para o seu total.

Utilizou-se o teste de correlação de Pearson para verificar a existência de associação entre o resultado dos testes físicos, o tempo total de jogo e pontuação final. Posteriormente e para verificar a magnitude das diferenças entre os diferentes momentos de avaliação foi utilizado o Paired-sample T test. Esta última análise foi realizada com recurso ao software estatístico SPSS (versão 24.0.0.0 para MAC, IBM, USA) considerando o intervalo de confiança de 95%, traduzindo-se num nível de significância de 0.05.

## **6.6. RESULTADOS**

Inicialmente, o número de participantes seria de 24 atletas, todos atletas do escalão de sub-14 do FC Famalicão, mas por diversos motivos alguns desses falharam pelo menos a uma das avaliações e tornaram-se inadequados para o tratamento de dados. A amostra final foi constituída com 19 atletas, todos do sexo masculino, nascidos no ano de 2009.

Como é possível observar nas seguintes tabelas serão descritos os valores da média e desvio-padrão de cada um dos testes realizados.

No teste de sprint linear, indicador de velocidade (tabela 8), a média aos 5 metros foi sempre inferior a 2 segundos e de forma crescente entre avaliações. A média aos 15 metros foi de 2,82 segundos na primeira avaliação, de 2,80 segundos na segunda avaliação e de 2,85 segundos na terceira avaliação. Na distância de 30 metros a média foi decrescendo entre os 5,05 segundos na primeira avaliação, até 4,65 segundos na última avaliação. Na distância de 60

metros, a diferença de média entre a primeira e última avaliação foi de 0,91 segundos, obtendo tempos médios de 9,57 segundos na primeira avaliação, 8,85 segundos na segunda avaliação e 8,66 segundos na terceira avaliação. De um modo geral, os tempos aos 5 metros entre avaliações sofreu um incremento de tempo, enquanto aos 60 metros, entre avaliações, os atletas foram mais rápidos.

Tabela 7 - Média e Desvio Padrão do teste de Velocidade

		<b>Sprint Linear - Velocidade</b>			
		5 metros (s)	15 metros (s)	30 metros (s)	60 metros (s)
<b>1ª Avaliação</b>	Média	1,27	2,82	5,05	9,57
	Desvio Padrão	0,11	0,15	0,28	0,56
<b>2ª Avaliação</b>	Média	1,43	2,80	4,71	8,85
	Desvio Padrão	0,13	0,13	0,22	0,44
<b>3ª Avaliação</b>	Média	1,51	2,85	4,65	8,66
	Desvio Padrão	0,12	0,13	0,24	0,51

s - segundos

A tabela 9 apresenta os restantes testes na sequência da série de avaliações realizadas direcionadas para a resistência e a força de acordo com os três momentos de avaliação.

Tabela 8 - Média e Desvio Padrão dos testes de Resistência e Força

		<b>Resistência</b>	<b>Testes de Força</b>		
		Bronco Test (minutos)	Salto horizontal (metros)	Abdominal (repetições em 60 segundos)	Agachamento (repetições em 60 segundos)
<b>1ª Avaliação</b>	Média	5,40	1,87	39,0	53,5
	Desvio Padrão	0,20	0,14	5,4	7,1
<b>2ª Avaliação</b>	Média	5,14	1,91	50,1	63,0
	Desvio Padrão	0,24	0,13	6,7	6,0
<b>3ª Avaliação</b>	Média	5,09	1,91	53,4	65,5
	Desvio Padrão	0,27	0,12	6,6	5,7

Na primeira avaliação, observou-se uma média de 5,40 minutos no teste de resistência Bronco Test, com um desvio padrão de 0,20 minutos. No teste de Salto Horizontal, a média foi de 1,87 metros, com um desvio padrão de 0,14 metros. Para o teste abdominal, a média de repetições em 60 segundos foi de 39,0, com um desvio padrão de 5,4. No teste de agachamento, a média de repetições em 60 segundos foi de 53,5, com um desvio padrão de 7,1.

Na segunda avaliação, a média do Bronco Test foi ligeiramente inferior passando para 5,14 minutos, com um desvio padrão de 0,24 minutos. O Salto

Horizontal teve um aumento de cerca de 0,4 metros, com um desvio padrão a descer também ligeiramente. O teste abdominal apresentou o maior aumento médio passando de 39,0 repetições médias para 50,1 e o teste de agachamento de um valor médio de 53,5 para 63,0 repetições em 60 segundos.

Por fim, na terceira e última avaliação, a média do Bronco Test foi de 5,09 minutos, com uma descida de praticamente 4 minutos de valor médio, embora o desvio padrão fosse o mais alto de todos nesta última avaliação. O Salto Horizontal manteve uma média de 1,91 metros, sem grandes alterações da segunda avaliação embora o desvio padrão tenha descido ligeiramente. O teste abdominal voltou a subir em média cerca de 3 repetições e o teste de agachamento cerca de 2 repetições médias 60 segundos, com os respetivos desvios padrão, também a reduzirem ligeiramente.

Na tabela 10 encontram-se assinalados os pontos de cada atleta por cada momento de avaliação, o somatório das três avaliações e, também, o tempo de jogo total durante a época desportiva. Nota a relembrar que os pontos atribuídos em cada momento de avaliação corresponde ao *z-score*, assumindo que valores negativos indicavam que o atleta estaria abaixo da média no teste dentro da equipa, não sendo atribuído nenhum valor. Nos testes de velocidade, o entendimento tem de ser diferente, compreendendo os valores positivos de *z-score* como tempos acima da média do grupo, logo mais lentos no teste, e assim, não sendo atribuído nenhum valor.

A pontuação máxima passível em cada momento de avaliação era de 8 pontos, 24 pontos no somatório dos três momentos de avaliação. Vale ressaltar que dois atletas conseguiram um somatório total de 21 pontos, sendo que um desses atletas conseguiu a pontuação máxima de 8 pontos no primeiro momento de avaliação.

*Tabela 9 - Pontuação dos Testes Físicos e Minutos Totais de Jogo*

	<b>1<sup>a</sup> Avaliação</b>	<b>2<sup>a</sup> Avaliação</b>	<b>3<sup>a</sup> Avaliação</b>	<b>Total Pontos</b>	<b>Total Minutos</b>
<b>A1</b>	1	1	2	4	1318
<b>A2</b>	2	6	7	15	1469
<b>A3</b>	6	4	5	15	1314
<b>A4</b>	2	2	1	5	757
<b>A5</b>	7	5	4	16	1045
<b>A6</b>	5	2	2	9	1500
<b>A7</b>	3	2	1	6	493



A8	0	5	4	9	225
A9	4	3	4	11	61
A10	3	2	1	6	82
A11	5	6	2	13	1563
A12	8	6	7	21	893
A13	7	4	5	16	1443
A14	7	7	6	20	797
A15	0	3	2	5	522
A16	1	6	4	11	771
A17	4	5	6	15	1078
A18	7	7	7	21	757
A19	4	3	3	10	11

No gráfico 1 estão apresentados os pontos e os minutos de jogo totais por atleta. A linha da pontuação está representada pela cor azul-escuro com ponto vermelho, enquanto as colunas dos minutos está representada pela cor azul-clara.

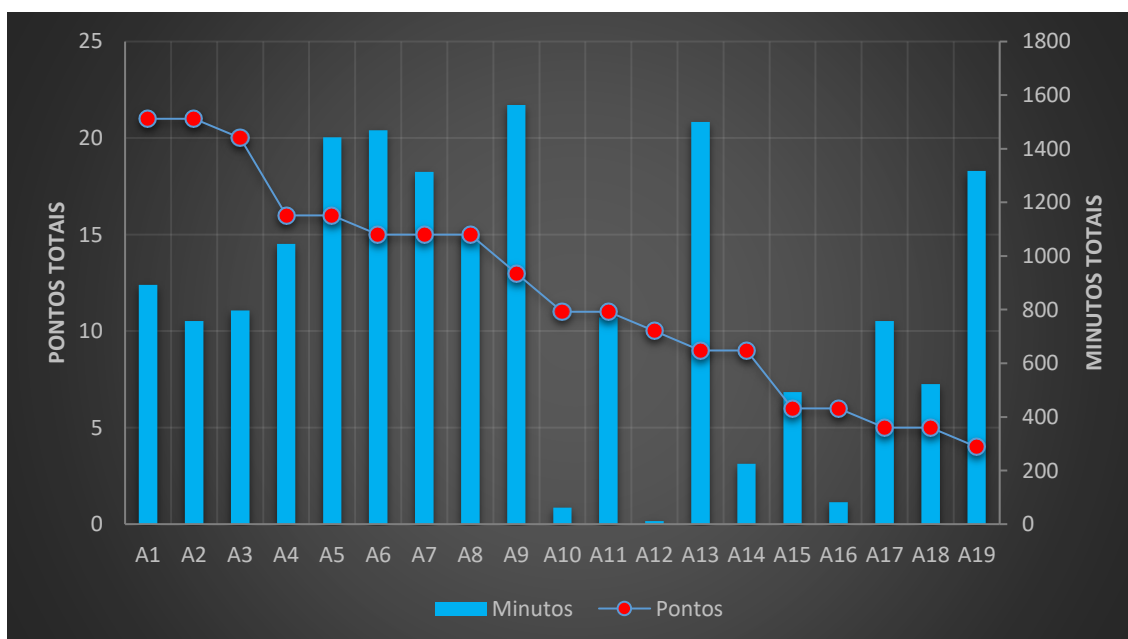


Gráfico 1 - Valores totais de minutos e pontuação de cada atleta

A correlação de Pearson demonstrou uma correlação significativa e positiva entre tempo de jogo e a pontuação final derivada dos testes físicos ( $r= 0,968$ ,  $p= 0.001$ ).

Analisando os valores entre os diferentes momentos de avaliação considerando o teste T de comparação emparelhada verificam-se valores significativos na generalidade dos dados, embora entre o 1º e o 2º momento de

avaliação a velocidade aos 15 metros não tenha diferido significativamente, mantendo-se esse padrão entre o 1º e o 3º momento de avaliação. De facto, foi o único indicador que não se alterou significativamente entre o 1º e o 3º momento de avaliação (tabela 11).

*Tabela 10 - Valores de P na comparação entre momentos de avaliação*

	<i>Momento 1 vs. Momento 2</i>	<i>Momento 1 vs. Momento 3</i>	<i>Momento 2 vs. Momento 3</i>
<b>Velocidade 5 metros</b>	0.001	0.001	0.001
<b>Velocidade 15 metros</b>	0.330	0.173	0.001
<b>Velocidade 30 metros</b>	0.001	0.001	0.001
<b>Velocidade 60 metros</b>	0.001	0.001	0.001
<b>Bronco Test</b>	0.001	0.001	0.144
<b>Salto horizontal</b>	0.012	0.003	0.184
<b>Abdominal</b>	0.001	0.001	0.007
<b>Agachamento</b>	0.001	0.001	0.001

Considerando agora os valores entre o 2º e o 3º momento observa-se que os resultados alcançados no Bronco Test e Salto Horizontal não apresentaram melhorias significativas, embora se tenham verificado para os testes de velocidade e força.

## **6.7. DISCUSSÃO**

A avaliação baseada na perceção do treinador, em relação às habilidades físicas específicas dos seus jogadores de futebol, em atletas jovens de futebol podem ser válidas na avaliação do nível de desempenho a curto prazo, mas não para mudanças de desempenho. Percebe-se assim que, a realização de avaliações periódicas através de indicadores funcionais/físicos podem ser cruciais para mostrar os níveis de desempenho de jogadores jovens de futebol.

Desta forma este estudo procurou compreender se existia alguma relação entre o resultado dos testes físicos com o tempo de jogo de uma época desportiva e se os resultados dos testes físicos foram evoluindo significativamente ao longo do tempo.

Tal como referido anteriormente, o número inicial de participantes era de 24 atletas, mas por diversos motivos mencionados anteriormente, ficou reduzido a 19 participantes. Todos eles do sexo masculino, nascidos no ano de 2009 e jogadores do escalão de sub-14 do Futebol Clube de Famalicão.

Observando o gráfico parece não existir relação entre o resultado dos testes físicos com o tempo de jogo apresentado durante uma época desportiva. Os atletas com melhor pontuação nos testes físicos, não foram aqueles que apresentam maiores tempo de jogo. Assim, os resultados parecem demonstrar que nos escalões de formação, a componente técnico-tática ou até mesmo a posição de jogo podem ter mais influência na escolha do jogador do que a componente física. Os presentes resultados parecem ir em sentido contrário a outro estudo que demonstraram que, no geral, os jogadores que apresentam maturação precoce e aqueles que tiveram mais tempo de jogo apresentam valores mais elevados na componente física, embora a nossa análise não tenha considerado o crescimento, a maturação e potencial efeito da idade relativa (Eskandarifard et al., 2022). Contudo, na nossa investigação apenas entraram os minutos jogados pelo escalão de sub-14, pelo que, os dados podem estar a ser influenciados pelo facto de não ter sido possível contabilizar os minutos de jogo obtidos tanto no escalão acima, como no escalão abaixo, já que alguns dos atletas que participaram neste estudo, foram chamados a participar em jogos do escalão de sub-13, como nos jogos do escalão de sub-15 do mesmo clube. Realizando a mesma análise, mas considerando a correlação de Pearson, verifica-se uma correlação quase perfeita e positiva ( $r= 0,968$ ) entre os minutos jogados e o sistema de pontuação desenvolvido, demonstrando que pode ser um método eficaz e válido para facilmente caracterizar os jogadores e dar indicações mais práticas e objetivas dentro da equipa técnica quando da apresentação de resultados entre diferentes graus de entendimento das capacidades físicas.

Os resultados alcançados ao longo do tempo para todas as distâncias de velocidade (5 metros, 15 metros, 30 metros e 60 metros) são significativamente mais baixos na maioria das comparações entre os três momentos de avaliação. Exceção para a velocidade aos 15 metros, sugerindo mudanças estatisticamente significativas na velocidade dos jogadores ao longo do tempo, melhorias essas certamente relacionadas a trabalho desenvolvido ao longo dos diferentes momentos, capacidades essas muito relevantes e treinável nestas idades (Young et al., 2001; González-Badillo et al., 2015).

No Bronco Test, o desempenho melhorou significativamente do Momento 1 para o Momento 2 e do Momento 1 para o Momento 3, mas não houve uma melhoria significativa entre o Momento 2 e o Momento 3. Este último resultado

pode dever-se ao facto de os jogadores melhoraram sua capacidade aeróbica ao longo do tempo, mas atingem um ponto em que as melhorias estabilizam ou melhoram em menor proporção (Bangsbo et al., 2006).

Com exceção dos valores do salto horizontal entre o 2 e o 3 momento, observa-se um padrão de melhorias significativas em todos os indicadores, demonstrando que este grupo de jogadores jovens melhoraram de forma decisiva a sua força e potência ao longo dos diferentes momentos da época, aspeto fundamental para o desempenho em futebol principalmente como base na melhoria dos indicadores de velocidade (Comfort et al., 2014). Estas melhorias significativas na velocidade, capacidade aeróbia, força e potência ao longo do período de intervenção são consistentes com os princípios do treino reforçando a validade da intervenção realizada com esta equipa.

## **6.8. CONCLUSÃO**

A partir dos resultados obtidos, podemos concluir que não há nenhuma relação entre os resultados dos testes físicos com os minutos de tempo de jogo nos atletas sub-14 do Futebol Clube de Famalicão. Ou seja, o fator de decisão para um atleta jogar ou não jogar recaía nas suas capacidades técnico táticas ou até mesmo no fator estratégico do treinador.

Desta forma, podemos dizer que nestas idades e neste escalão, o fator físico ainda não supera o fator técnico tático.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ao longo desta exposição procurou-se relatar todo o trabalho realizado e desenvolvido durante o estágio curricular, enquadrado no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer e também naquilo que se designou de investigação ação, na procura de aproximar a investigação ao contexto diário do treino desportivo.

Terminada esta época desportiva e após fazer um balanço deste período de estágio, vejo que foi uma experiência enriquecedora em todas as dimensões, que veio superar todas as expectativas iniciais.

Destaca-se de forma clara o trabalho em equipa e a descoberta de soluções que aumentou a eficiência para a superação dos desafios que iam aparecendo ao longo desta jornada. A integração dentro da equipa técnica correu de forma fluida, mesmo grande parte dos elementos já se conhecendo e trabalhando juntos há vários anos, a nossa energia correspondia e conectava-se. Esta concretização deveu-se em grande parte ao facto de se ter começado por conhecer o contexto e forma de interação entre os diferentes intervenientes levando a que de forma gradual conseguisse ter uma voz ativa na equipa técnica, conseguindo crescer enquanto treinador e ser mais um recurso na concretização dos objetivos da equipa. Este período representa para mim uma afirmação do meu pensamento, da maneira como gosto e quero trabalhar e objetivos futuros.

Admito que a conclusão deste relatório e consequente finalização do Mestrado representa uma satisfação e uma conquista no meu percurso académico e pessoal.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexandre, R. U. I., & Vieira, H. (2015). *Relatório Final de Estágio na Equipa do Clube Atlético Riachense na Época 2014-2015 Relatório Final de Estágio na Equipa do Clube Atlético Riachense na Época 2014-2015 Conceptualização do modelo de jogo* –.
- Arede, J., Cabral, R., Nunes, R., & Santos, R. (2014). *Treinadores de Excelência : Características Diferenciadoras. 2*, 1–10.
- 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>
- Barbalho, M., Gentil, P., Raiol, R., Del Vecchio, F. B., Ramirez-Campillo, R., & Coswig, V. S. (2018). Non-linear resistance training program induced power and strength but not linear sprint velocity and agility gains in young soccer players. *Sports*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports6020043>
- Bloom, G. (2002). *Role of elite coach* (pp. 466–481). Psychological Foundations of Sport.
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Changes in repeated-sprint performance in relation to change in locomotor profile in highly-trained young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1309–1317. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918272>
- Bujnovsky, D., Maly, T., Ford, K. R., Sugimoto, D., Kunzmann, E., Hank, M., & Zahalka, F. (2019). Physical fitness characteristics of high-level youth football players: Influence of playing position. *Sports*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports7020046>
- Clemente, F. M., Scaglia, A. J., Abreu, C., Santos, F., Praça, G., Machado, G., Sarmiento, H., Costa, I. T., Machado, J. C., Afonso, J., Vieira, L. H. P., Coutinho, P., Oliveira, R., Aquino, R., Silva, R., & Mota, T. (2022). *Pequenos Jogos para Treinar Grande*. Prime Books.
- Clemente, F. M., & Silva, R. (2021). *Avaliar para Treinar, Um Guia Prático de Avaliação e Controlo do Treino para o Treinador (1ª)*. Prime Books.
- Clemente, F., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of Small-Sided Games vs. Running-Based High-Intensity Interval Training on Physical Performance in Soccer Players: A Meta-Analytical Comparison. *Frontiers in Physiology*, 12(March).

<https://doi.org/10.3389/fphys.2021.642703>

- Comfort, P., Stewart, A., Bloom, L., & Clarkson, B. (2014). Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 173–177. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318291b8c7>
- Cruz, J. F., Dias, C., Gomes, R., Alves, A., Sá, S., Viveiros, I., Almeida, S., & Pinto, S. (2012). Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 171–182. <https://doi.org/10.14417/ap.352>
- Cunningham, D. J., West, D. J., Owen, N. J., Shearer, D. A., Finn, C. V., Bracken, R. M., Crewther, B. T., Scott, P., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2013). Strength and power predictors of sprinting performance in professional rugby players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(2), 105–111.
- Eskandarifard, E., Nobari, H., Sogut, M., Clemente, F. M., & Figueiredo, A. J. (2022). Exploring interactions between maturity status and playing time with fluctuations in physical fitness and hormonal markers in youth soccer players. *Scientific Reports*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-08567-5>
- Estevam, N. (2015). A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo. *ACADEMIA*, 1–11. [https://www.academia.edu/39780054/A\\_relação\\_entre\\_o\\_Modelo\\_de\\_Jogo\\_o\\_Modelo\\_de\\_Treino\\_e\\_Modelo\\_de\\_Análise\\_do\\_Jogo?from=cover\\_page](https://www.academia.edu/39780054/A_relação_entre_o_Modelo_de_Jogo_o_Modelo_de_Treino_e_Modelo_de_Análise_do_Jogo?from=cover_page)
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Forte, P., Barbosa, T. M., Morais, J. E., & Reis, A. (2015). *Segmental asymmetry and its relationship with lower limb strength and range of motion in young soccer players*. 892–895.
- Garganta, J. (2015). Atrás Do Palco, Nas Oficinas Do Futebol. *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões Em Torno Do Desporto Mais Popular Do Mundo*, October 2015, 227–234.
- González-Badillo, J. J., Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Abad-Herencia, J. L., Del Ojo-López, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2015). Effects of velocity-based resistance training on young soccer players of different ages. *Journal*

- of *Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1329–1338.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000764>
- Hughes, M., & M. Franks, I. (2012). The essentials of Performance Analysis: An Introduction. In *The Essentials of Marketing Research*.  
<https://doi.org/10.4324/9780203182598>
- Humana, F. M. (2018). *Variáveis que se associam ao sucesso dos jovens praticantes nos jogos reduzidos de futebol 5 + GR vs. 5 + GR*.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol*. I, 289.
- Pacheco, R. (2022). *Para além da tática: uma visão do jogo* (1ª Edição). Prime Books.
- Raposo, A. V. (2019). *Planeamento do Treino Desportivo* (2ª). Visão e Contextos.
- Rodrigues, J., & Sequeira, P. (2017). A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição. In *Contributos para a formação de treinadores de sucesso* (Issue February).
- Sá, J. R. (2016). *A história do Vila Nova: 85 anos do Futebol Clube de Famalicão*. Glaciär.
- Silva, R., Lima, R., Camões, M., Leão, C., Matos, S., Pereira, J., Bezerra, P., & Clemente, F. M. (2021). Physical fitness changes among amateur soccer players: Effects of the pre-season period. *Biomedical Human Kinetics*, 13(1), 63–72. <https://doi.org/10.2478/bhk-2021-0009>
- Smitt, J., & Brown, A. (2008). *Coaching Science: Theory in To Practice*.
- Soares, J., & Rebelo, A. N. C. (2013). Fisiologia do treinamento no alto desempenho do atleta de futebol. *Revista USP*, 0(99), 91. <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9036.v0i99p91-106>
- Strean, W. B., Senecal, K. L., Howlett, S. G., & Burgess, J. M. (1997). Xs and Os and what the coach knows: Improving team strategy through critical thinking. *Sport Psychologist*, 11(3), 243–256. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.243>
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books.
- Tomáš, M., František, Z., Lucia, M., & Jaroslav, T. (2014). Profile, correlation and structure of speed in youth elite soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 40(1), 149–159. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0017>
- W.B., K., J., P., & A., S. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(3), 189–198. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed7&N>



EWS=N&AN=16526831

Young, W. B., McDowell, M. H., & Scarlett, B. J. (2001). Specificity of Sprint and Agility Training Methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 315–319. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2001\)015<0315:SOSAAT>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2001)015<0315:SOSAAT>2.0.CO;2)