



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Nuno Ricardo Silva Simões

**Relatório de Estágio Curricular: Monitorização e
Potencialização de atletas juniores enquanto treinador
estagiário de competição no Gil Vicente FC**

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 Miguel Camões

Melgaço, outubro 2022

Simões, Nuno

Relatório de estágio curricular no (Gil Vicente FC) / Nuno Ricardo Silva Simões;
Orientador Professor Doutor António Barbosa; Coorientador Professor Doutor
Miguel Camões – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior
de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: (Monitorização, futebol, potencialização)

ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Enquadramento Competitivo e Motivação Para a Realização do Estágio na Modalidade de Futebol	4
1.2 Potencialização de Atletas	6
2. Caracterização da Organização.....	8
2.1. Estrutura do Clube	8
2.2 Palmarés.....	10
2.3 Caracterização do Plantel e Equipa Técnica.....	11
2.4 História do Gil Vicente Futebol Clube.....	12
2.5 Formação.....	15
2.6 Estádio Cidade de Barcelos.....	16
3. Relatório de atividades	18
3.1 Metodologia de Treino	18
3.2 Microciclo	18
3.2.1 Unidades de Treino	21
3.3 Tarefas desenvolvidas enquanto treinador estagiário.....	32
3.4 Classificações finais	37
4. Conclusão.....	39
5. Referências Bibliográficas	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Apuramento para a Conference League 2022.....	11
Figura 2 - Estádio Cidade de Barcelos	13
Figura 3 - Estádio Cidade de Barcelos	13
Figura 4 - Parque Desportivo Juventude São Martinho	13
Figura 5 - Exemplo de Microciclo	16
Figura 6 - Unidade de Treino	17
Figura 7 - Unidade de Treino	18
Figura 8 - Unidade de Treino	19
Figura 9 - Unidade de Treino	20
Figura 10 - Unidade de Treino.....	26
Figura 11 - Unidade de Treino	22
Figura 12 - Unidade de Treino.....	28
Figura 13 - Unidade de Treino.....	29
Figura 14 - Unidade de Treino.....	30
Figura 15 - Unidade de Treino.....	31
Figura 16 - Escala de Borg.....	30
Figura 17 - Câmara utilizada para gravação	32
Figura 18 - Exemplo do tripé utilizado para gravação	32
Figura 19 - Classificação final da 1º fase do Campeonato	33
Figura 20 - Classificação final da Fase de Manutenção/Despromoção	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Palmarés do Clube	10
Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-19 Gil Vicente FC	12
Tabela 3 – Escalões de Formação.....	15

RESUMO

O presente relatório enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer e diz respeito ao estágio anual a realizar no 2º ano letivo. O estágio curricular foi realizado na equipa do Gil Vicente Futebol Clube, onde exerci as funções de treinador-estagiário da equipa sub-19, que compete na Primeira Divisão do Campeonato Nacional de Juniores da zona norte.

O presente documento tem como objetivo relatar as inúmeras experiências, aprendizagens, dificuldades e reflexões na área da monitorização de treino e preparação física de jovens atletas, assim como conhecer qual a forma de interpretar o jogo do treinador principal, o porquê de as intensidades de treino serem diferentes em cada dia, como preparar os atletas da melhor forma física e tática para o dia de jogo incluindo a sua recuperação, que me surgiram ao longo da época desportiva 2022/2023, enquanto treinador-estagiário no escalão de Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube.

A realização deste estágio permitiu-me consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, assim como experienciar a sua aplicação e obter novos conhecimentos relativos à modalidade de futebol. Enquanto treinador estagiário durante uma época desportiva, foram realizadas várias tarefas de forma como um elemento da equipa técnica com intuito de ajudar a equipa. Algumas destas tarefas passavam por ajudar em planeamentos de microciclos, preparação e montagem de exercícios de treino e pré-competição, acompanhamento no treino diário de ginásio, preparação de banhos de gelo para melhor recuperação física pré-jogo e gravação do jogo no dia da competição, de forma a potencializar ao máximo os atletas, ou seja, melhorar o seu desempenho atual e futuro dentro e fora de campo.

Para isto realizamos vários testes repetidamente ao longo da época de forma a monitorizar o estado de cada atleta e a sua evolução. Todas as semanas eram realizados em dois dias distintos, por norma segunda e sexta-feira, testes de salto em contramovimento (CMJ) a cada atleta com ajuda da plataforma chronojump e respetiva comparação dos valores com os testes anteriores. Além destes testes físicos, utilizamos também um relatório de bem-estar preenchido

pelos atletas todos os dias antes do treino, assim como uma avaliação pós-treino na escala de Borg relativamente ao nível de exigência do treino em questão.

Durante a realização do estágio existiram diversas dúvidas e incertezas, como quais os modelos táticos a serem utilizados e como os trabalhar semanalmente, como abordar e analisar cada adversário, as melhores formas de abordagem aos atletas face às idades, como fazer um microciclo semanal para a periodização de treino em cada dia específico, análise tática do jogo, como promover a recuperação física no dia pré-jogo, através da diminuição da temperatura corporal e circulação sanguínea de forma a limitar a inflamação dos tecidos e dor.

Palavras-chave: Monitorização de treino, Potencialização de atletas, Competição

ABSTRACT

This report is part of the Master's Degree in Sports Training, at the Higher School of Sports and Leisure, and concerns the annual internship to be carried out in the 2nd academic year. The curricular internship was carried out in the Gil Vicente Futebol Clube team, where I exercised the functions of trainee coach of the under-19 team, which competes in the First Division of the Junior National Championship in the north zone.

This document aims to report the numerous experiences, lessons learned, difficulties and reflections in the area of monitoring training and physical preparation of young athletes, as well as knowing how to interpret the game of the head coach, why the training intensities are different on each day, how to prepare athletes in the best physical and tactical shape for the day of the match including their recovery, which came to my mind throughout the 2022/2023 sports season, as a trainee coach at the level sub-19 team of Gil Vicente Futebol Clube.

The completion of this internship allowed me to consolidate the knowledge acquired throughout the academic course, as well as to experience its application and obtain new knowledge related to the modality of football. As a trainee coach during a sporting season, several tasks were carried out as an element of the technical team in order to help the team. Some of these tasks included helping with planning microcycles, preparing and setting up training and pre-competition exercises, monitoring daily gym training, preparing ice baths for better pre-game physical recovery and recording the game on competition day, in order to maximize the athletes' potential, that is, improve their current and future performance on and off the field.

To do this, we carry out several tests repeatedly throughout the season in order to monitor the condition of each athlete and their evolution. Every week, countermovement jump tests (CMJ) were carried out on two different days, usually Monday and Friday, for each athlete with the help of the chronojump platform and the corresponding values were compared with previous tests. In addition to these physical tests, we also use a well-being report filled out by

athletes every day before training, as well as a post-training assessment on the Borg scale regarding the level of demand of the training in question.

During the internship there were several doubts and uncertainties, such as which tactical models to use and how to work with them weekly, how to approach and analyze each opponent, the best ways to approach athletes given their ages, how to do a weekly microcycle for training periodization on each specific day, tactical game analysis, how to accelerate recovery from pre-game fatigue.

Keywords: Training monitoring, Athletes empowerment, Competition

1. INTRODUÇÃO

Este estágio surge no âmbito do mestrado de Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL). O processo de formação decorreu na equipa de Juniores do Gil Vicente Futebol Clube. Este relatório tem como objetivo descrever, fundamentar e analisar toda a atividade desenvolvida durante este período de estágio, onde o professor António Barbosa juntamente com o coordenador técnico do Gil Vicente Futebol Clube, Luís Cerqueira foram os responsáveis pela orientação e supervisão respetivamente do estágio.

Sendo o futebol um jogo desportivo coletivo (JDC), este decorre da natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, que estão constantemente a interagir entre si, levando a diversos estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade (Garganta, 2001). Assim sendo, os JDC são atraentes pela dinâmica que exploram e as disputas que desencadeiam, enaltecendo o incerto (pela presença de um adversário), a tomada de decisão e a inevitável solidariedade para a conquista de um objetivo comum (Resende et al., 2017).

Segundo (Iaia et al., 2009), análises e medições fisiológicas revelaram que o futebol moderno é altamente exigente energeticamente e a capacidade de realizar repetidos trabalhos de alta intensidade possui uma grande importância para os jogadores de forma a alcançar o objetivo em comum, que passa por vencer a cada jogo, respeitando e utilizando os princípios de treino estabelecidos.

No futebol, e ao contrário do que sucede em outras modalidades, os momentos de decisão são mais aleatórios e deliberativos para o desfecho de qualquer partida (Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, P., Prudente, J., Sequeira, 2014) cabendo assim ao papel de treinador determinar quais os momentos de jogo que podem ter maior importância e decisão no decorrer do jogo. O treinador necessita reconhecer as características dos jovens que estão sob a sua orientação, bem como os problemas e potencialidades do contexto competitivo (Bettega et al., 2021).

Tendo estabelecido a posição de treinador-adjunto no clube, este é um papel que acarreta assim muitas tarefas e responsabilidades a serem realizadas tais como tarefas organizacionais, estudo constante sobre o que é elaborado e o porquê de ser feito, preparação e treino de atletas para competição, observação de adversários, captação de recursos e materiais, recrutamento de atletas (Bloom et al., 2014). Além do planejamento de treino e de jogo enquanto treinadores é importante ter em atenção também o tempo de descanso entre jogos, uma vez que um tempo inadequado de descanso e regeneração entre jogos podem expor os atletas a um risco de treino e competitivo enquanto jogadores não totalmente recuperados, (Lacome et al., 2018).

Para ser treinador é necessário haver um processo de formação e a capacidade de aprender. Esta pode ser feita de diferentes formas, através de ambientes mediados, não-mediados e através de situações internas. São exemplos de ambientes medianos, os espaços de formação mediada, como uma graduação universitária, participação de cursos, workshops e estágios, que são liderados por experts que definem os conteúdos a serem trabalhados e a maneira como a formação será conduzida.

Já de um ambiente não-mediado é exemplo a busca por conhecimento em distintas fontes, tais como: aquelas advindas da convivência com colegas de profissão, análises das ações engendradas por equipas adversárias, o acompanhamento do trabalho de treinadores que sejam para este treinador uma fonte de inspiração, entre outros. Por fim, um exemplo de aprendizagem interna, são aprendizagens oriundas da capacidade de ação-reflexão do próprio treinador, que ao longo da sua carreira profissional pode consolidar ou mesmo transformar conceitos que anteriormente também sustentam a sua prática profissional. Desta forma é possível mostrar o quão amplo e diversificado pode ser o processo de aprendizagem e formação do treinador de futebol (Scaglia et al., 2019).

A metodologia de treino utilizada para planejar e prescrever, tem sempre em conta os princípios metodológicos, biológicos e pedagógicos do treino, onde os treinos após uma breve ativação eram iniciados já com alguma intensidade

sendo esta aumentada de forma progressiva, tendo em atenção o volume de treino. O treino foi planeado de forma a ser sempre o mais próximo da realidade de jogo, baseando-se no processo da tomada de decisão e o adversário em questão. A sua definição surge em função da distribuição cíclica dos jogos (competição), permitindo organizar e assegurar a coerência dos processos/conteúdos de treino numa determinada sequência de sessões, embora corresponda normalmente a uma semana de preparação (Almeida, 2008).

Este documento será composto por diversos tópicos, desde os objetivos propostos, as atividades realizadas durante o estágio, metodologias utilizadas, reflexões e conclusões finais.

1.1 Enquadramento Competitivo e Motivação Para a Realização do Estágio na Modalidade de Futebol

Tendo a oportunidade de realizar o estágio curricular num clube de referência como o Gil Vicente Futebol Clube, sendo o clube referência de onde sou residente, tem um gosto especial de poder contactar com os principais responsáveis e protagonistas que muitas vezes estão por trás das câmaras.

O estágio realizou-se na equipa do Gil Vicente FC, onde a principal função era de mais um elemento da equipa técnica do escalão de juniores (sub-19) do clube. Este escalão compete na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, que representa a categoria mais elevada e exigente, dentro do Campeonato Nacional de Juniores.

A motivação para a realização do estágio na modalidade de futebol já estava definida desde o momento da inscrição para o respetivo mestrado. Uma das razões deve-se ao facto de ser uma modalidade a que estou ligado desde muito jovem e onde já comecei a exercer funções profissionais, no entanto quero continuar a evoluir para exercer futuramente. Além disso, o facto de o curso estar creditado pelo IPDJ permite-me a obtenção do grau II de Treinador de Desporto na modalidade de futebol. Uma vez que este é um contexto de competição, estimula a que todos os elementos do clube exijam de se próprios serem cada vez melhores e procurarem conhecimento constantemente de forma a evoluírem enquanto profissionais do desporto e de forma a chegarem aos patamares mais elevados do mundo futebolístico.

O principal objetivo passou por conseguir obter o maior número de aprendizagens e experiências possíveis ao longo da época enquanto treinador-adjunto estagiário, assim como consolidar de forma prática as aprendizagens proporcionadas pela formação académica. Após todas as aprendizagens e experiências realizadas ao longo da época, é importante também existir momentos para reflexão e análise do que ia acontecendo de forma a estar cada vez mais preparado a cada dia para corresponder as expectativas e responsabilidades que me iam sendo atribuídas com o passar do tempo.

Segundo (Garganta, 1998), pertencendo o futebol aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), no decurso da sua existência, os Jogos Desportivos Coletivos têm sido ensinados, treinados e investigados à luz de diferentes perspetivas, as quais subentendem distintas focagens a propósito do conteúdo dos jogos e das características do ensino de treino.

O mesmo autor, defende que os JDC ocupam um lugar importante no quadro da cultura desportiva contemporânea, dado que, na sua expressão multitudinária, não são apenas um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência.

Indo de encontro a metodologia de treino utilizada pela treinador principal Rui Pereira nos sub-19 do Gil Vicente FC, para uma melhor compreensão didática, (Casarin et al., 2011) os princípios de jogo estão divididos em dois grupos: princípios globais, divididos em operacionais e fundamentais, constituindo referências funcionais comuns a todos os jogos coletivos de invasão para orientar a equipa ao cumprimento da lógica do jogo, e os princípios específicos e aos seus conteúdos referentes aos diferentes e interconectados momentos do jogo.

O planeamento e a periodização de treino são cruciais diretamente na eficácia, consistência e qualidade do jogo da equipa (Santos et al., 2011). Neste tópico é importante o treinador intervir, uma vez que é o principal responsável por planear e periodizar o treino que os atletas vão seguir, logo um melhor desempenho do treinador resulta numa melhor qualidade de jogo da equipa, assim como a sua eficácia, consistência e melhores resultados.

A insegurança na carreira profissional de jogador de futebol é algo que aparece com frequência no discurso dos jogadores. Durante o processo de formação nas categorias de base, os atletas buscam concretizar seus sonhos, mas convivem diariamente com o medo da dispensa, da lesão e de terem dispensado um tempo precioso marcado por sacrifícios e, mesmo assim, não terem conseguido chegar ao futebol profissional (Fechio et al., 2021).

Enquanto treinador de formação, o objetivo passar por formar e potenciar o melhor de cada atleta, enquanto um grupo só, ou seja, o melhor de cada atleta

será também o melhor para a equipa. Assim sendo, o treinador tem como principal tarefa extrair a melhor performance da sua equipa durante a época desportiva.

1.2 Potencialização de Atletas

Assim como toda a formação de qualquer clube de futebol, a formação no Gil Vicente FC, tem como principal objetivo potencializar os seus jovens atletas da formação para a equipa sénior. Mas potencializar em que sentido? Potencializar os seus atletas passa por desenvolver, educar e melhorar as características dos jogadores enquanto atletas, mas também como pessoas, como a potencia, força, velocidade, dedicação, esforço e inteligência. Resumindo potencializar atletas consiste em melhorar o seu desempenho atual e futuro. De forma a que seja possível potencializar atletas, o treino precisa de uma sistematização para a melhoria do desempenho e nesse sentido é preciso considerar a perceção, a opinião e a sensibilidade corporal dos atletas (Simões et al., 2017).

Para isto, características como as enunciadas no paragrafo anterior (potência, força, velocidade, dedicação, esforço e inteligência) são importantes para o desempenho no futebol e estudá-las na formação parece ser necessário para acompanhar a evolução dos atletas ao longo de suas carreiras e observar possíveis deficiências, com o objetivo de implementar o treino ou intervenção mais eficazes (Rolim et al., 2023).

Os clubes visam cada vez mais melhorias na sua formação uma vez que tendo a oportunidade e capacidade de levar atletas da formação até à equipa sénior, além da própria notoriedade que lhes é reconhecida, estes acabam por não precisar de investir economicamente para trazer jogadores de outras equipas para o clube, que muitas vezes obtém um rendimento semelhante aos jovens da formação, mas com um custo muito mais elevado. A nível notório, isto vai fazer com que mais futuros jovens atletas tenham interesse em frequentar o clube uma vez que acreditam ter uma maior oportunidade de conseguirem

chegar ao escalão mais alto do clube e alcançar o seu sonho de serem jogadores profissionais.

2. Caraterização da Organização

2.1. Estrutura do Clube

Num clube como o Gil Vicente que atua na Liga Portugal Bwin (1ª Divisão Nacional), é importante ter um clube bem estruturado, assim como os recursos humanos que a este pertencem.

De seguida estão apresentados os principais recursos humanos do clube, ordenados por setores:

Assembleia Geral:

Presidente: Rui António Macedo Gomes

Vice-presidente: Rui Pedro Teixeira Ribeiro dos Reis

1º Secretário: Hugo Alexandre de Sousa Lomba

2º Secretário: Pedro Nuno Saraiva de Faria

Conselho Fiscal

Presidente: Nelson Jorge dos Santos Oliveira Dias

Vice-presidente: Rui Manuel Freitas da Silva

1º Secretário: Marisa Silva Reis de Carvalho

Direção:

Presidente: Francisco Dias da Silva

Presidente-adjunto: Cândido Joaquim Martins Correia

Departamentos:

Vice-presidentes:

Pedro Miguel de Sá Ramos Ribeiro (Financeiro)

Francisco Senra da Silva (Futebol Profissional e Instalações)

Avelino Dias da Silva (Relações Públicas)

Pedro Pinto da Fonseca Magalhães (Património)

Padre Marco Paulo da Costa Alves Gil (Ação Social)

Jorge Manuel Lomba Dias (Formação)

Sérgio Filipe Campelo Carvalho (Futebol Feminino)

Diretores de Departamento:

Financeiro:

Francisco José Freitas da Silva

Jorge Lino Freitas Dias da Silva

Pedro Jorge De Oliveira Veiga Anjos

Relações Publicas:

Mário António Barroso de Faria

Alberto Luís Duarte Pereira

Nuno Alberto Coelho Correia Saraiva

Património

Isidro Fernandes de Miranda

Abílio Manuel da Costa Ferreira

Fernando Fernandes Miranda

Ação Social

Paulo Martins Cardoso

Jurídico:

Maria Isabel Alves Caneiro Bastos

Ana Elisabete Fernandes da Silva Ferreira

Formação

João Pedro Ferreira da Silva

Jorge Manuel Torres dos Santos

Informação obtida no site oficial do clube à data de 2023.

2.2 Palmarés

Tabela 1 – Palmarés do Clube

Ano	Conquista	Escalão
1959/60	Campeões III Divisão Portuguesa	Seniores Masculinos
1963/64	Campeões AF Braga 1ª Divisão	Seniores Masculinos
1964/65	Campeões AF Braga 1ª Divisão	Seniores Masculinos
1976/77	Meia-Final Taça de Portugal	Seniores Masculinos
1998/99	Campeões II Liga Portuguesa	Seniores Masculinos
2010/11	Campeões II Liga Portuguesa	Seniores Masculinos

2011/12	Final Taça da Liga	Seniores Masculinos
2015/16	Meia-Final Taça de Portugal	Seniores Masculinos
2016/17	Campeões Taça AF Braga	Juniores/Sub-17
2019/20	Campeãs II Divisão Feminina	Seniores Femininas
2020/21	Participação na Liga BPI	Seniores Femininas
2020/21	Campeões Taça AF Braga	Juniores/Sub-17
2021/22	Apuramento Histórico para as Competições Europeias	Seniores Masculinos
2022/23	Participação nas competições europeias (Europa Conference League)	Seniores Masculinos
2022/23	Campeões do Campeonato Distrital de Juvenis 1ª Divisão	Juvenis Sub-16
2022/23	Campeãs da Série Norte da II Divisão Feminina Apuramento play-off acesso à Liga BPI	Seniores Femininas

Informação obtida no site oficial do clube à data de 2023.

2.3 Caraterização do Plantel e Equipa Técnica

O estágio foi realizado na equipa de juniores (sub-19) do Gil Vicente Futebol Clube que compete na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores (Zona Norte). Esta equipa é constituída por 30 atletas, dos quais 3 são guarda redes, 10 defesas, 13 médios e 4 avançados. O facto deste escalão ser dos que apresenta um plantel de maior dimensão deve-se ao facto de alguns destes atletas serem por vezes convocados para os escalões superiores como os sub-23 e a equipa sénior.

A equipa técnica é constituída pelo treinador principal Rui Pereira, treinador adjunto Mário Barbosa, treinador de guarda redes Rafael Silva, preparador físico Rui Fernandes, fisioterapeuta Ivo Nova, Vítor Correia como Diretor/Team Manager e eu como Treinador Estagiário.

Tabela 2 - Equipa Técnica Sub-19 Gil Vicente FC

Nome	Função
Rui Pereira	Treinador Principal
Mário Barbosa	Treinador Adjunto
Rafael Silva	Treinador Guarda Redes
Rui Fernandes	Preparador Físico
Vítor Correia	Diretor
Ivo Nova	Fisioterapeuta
Nuno Simões	Treinador Estagiário

Importante ressaltar que à minha exceção, todos os elementos da equipa técnica já se encontravam ao serviço do escalão de sub-19 do Gil Vicente FC.

2.4 História do Gil Vicente Futebol Clube

1924 - Fundação do Gil Vicente com designação de Gil Vicente Football Club. Um grupo de jovens reuniram-se no largo do Teatro Gil Vicente e resolvem criar um clube de futebol.

1943 - Subida à Segunda Divisão Nacional. No ano seguinte, o Gil Vicente deixa o campeonato regional e passa a disputar um campeonato a nível nacional, com início em janeiro.

1987 - A Câmara Municipal de Barcelos doa o Estádio Adelino Ribeiro Novo ao Gil Vicente, em 8 de novembro. Nesse mesmo dia, o Gil Vicente inaugura a sua nova sede.

1989/90 - Subida à Primeira Divisão, com o presidente Francisco Dias. Nesta época, o Gil Vicente foi espoliado de uma vitória no estádio do Maia, quando vencia por 2-0. Por falta de energia elétrica houve interrupção do jogo e em janeiro de 1990 o Concelho Disciplinar da Federação Portuguesa de Futebol atribui a vitória ao Gil Vicente por 3-0 e multa o Maia. Posteriormente, esta decisão é anulada e é mandado jogar os 16 minutos em falta. A seguir, o Conselho de Justiça manda repetir o jogo na íntegra. Em caso análogo de interrupção por falha na energia elétrica, no jogo V. Setúbal – Belenenses, a vitória pertenceu ao Belenenses.

1996 - Após sete anos de permanência na Primeira Divisão o Gil Vicente desce à Segunda Divisão de Honra. Na época seguinte, com Francisco Magalhães na presidência, o Gil Vicente só não voltou à Primeira Divisão uma decisão administrativa, no “Caso Alverca”. O Alverca, clube satélite do Benfica e, portanto, impedido de subir de divisão, de acordo com a lei, numa manobra estratégica, desvincula-se do estatuto de clube satélite, ao ver que estava, na fase final do campeonato, no grupo dos pretendentes à subida.

1999 - O Gil Vicente F.C. regressa ao lugar à Primeira Divisão. Francisco Magalhães que tinha prometido devolver o clube ao lugar que havia perdido cumpre a promessa embora já não como Presidente da Direção, lugar ocupado por seu irmão João Magalhães, mas como Presidente da Assembleia-Geral. 1999

2004 - Fundação do Estádio Cidade de Barcelos. Em 30 de Maio é inaugurado o Estádio Cidade de Barcelos, onde a partir de 2004-05 o Gil Vicente Futebol Clube passa a realizar os seus jogos.

2006 - Caso Mateus. O Gil Vicente F. C. permanece na prova maior do nosso futebol durante cinco anos e na época de 2005-06, depois de no campo ter conseguido a permanência no último jogo com o Belenenses. Por decisão administrativa é relegado para a Divisão secundária. Este caso ficou na história do Futebol Nacional como “Caso Mateus”.

2011 - Campeão! Na época 2010-11, sob a Direção de António Fiúza, o clube sagra-se campeão da Liga Orangina na última jornada, regressando, cinco anos depois à Primeira Liga.

2012 - Final da Taça da Liga. Em 14 de maio, o Gil Vicente disputa a final da Taça da Liga, frente ao Benfica, no Estádio Cidade de Coimbra. Esta é a primeira final do Clube e ficará para sempre na história do Gil Vicente. O resultado, infelizmente, terminou na vitória do Benfica, por 2-1.

2015 – Descida de Divisão da 1ª para a 2ª Liga Portuguesa.

2016/2017 - Participou na 2ª Liga Portuguesa, mas, na época 2017/2018 desce ao Campeonato de Portugal.

2018 - Participa no Campeonato de Portugal.

2019 - Participação na 1ª Liga Portuguesa devido a decisão do caso Mateus num processo que ditou a descida do emblema de Barcelos à 2ª Liga e a “rescagem” do Belenenses que, então, tinha descido de divisão. A decisão chega quase uma década depois: o caso remonta a agosto de 2006.

2022 - Garante apuramento histórico para a Europa.



Figura 1 – Apuramento para a Conference League 2022

Apuramento histórico para uma competição europeia no ano 2021/2022. Imagem retirada do site oficial do Gil Vicente FC.

2.5 Formação

A formação do Gil Vicente Futebol Clube preocupa-se com a formação progressiva e consistente de jovens-talento, detendo meios e conhecimentos para a condução deste processo em termos de eficiência e sucesso.

O Gil Vicente FC conta com um total de 15 equipas nos escalões de formação.

Tabela 3 – Escalões de Formação

Escalão	Equipas
Juniores	A
Juvenis	A e B
Iniciados	A e B
Infantis	A, B e Futebol 7
Benjamins	A, B e C
Traquinas	A e B
Petizes	A e B

Destaca-se a necessidade de o clube possuir várias equipas para o mesmo escalão uma vez que possui uma elevada procura de formação.

2.6 Estádio Cidade de Barcelos

O Estádio Cidade de Barcelos foi inaugurado em 30 de maio de 2004. Situa-se na União de Freguesias de Barcelos, Vila Frescaíña (S. Martinho e S. Pedro) e Vila Boa. É um estádio que tem a categoria C da UEFA, o que permite a realização de jogos internacionais, incluindo os da seleção A.

O Estádio Cidade de Barcelos tem a capacidade de 12.046 lugares sentados. A 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.



Figura 2 – Estádio Cidade de Barcelos



Figura 3 – Estádio Cidade de Barcelos

Imagens retiradas diretamente do site oficial do clube, <https://gilvicentefc.pt/estadio/>

2.7 Parque Desportivo Juventude São Martinho

O Parque Desportivo Juventude São Martinho situa-se em Vila Frescainha São Martinho (freguesia do concelho de Barcelos), foi inaugurado em 2019. É neste campo onde se realizam todos os jogos em casa do escalão sub-19 do Gil Vicente.



Figura 4 - Parque Desportivo Juventude São Martinho

Foto retirada diretamente da filmagem de um treino realizado no campo de são martinho.

2.8 Caracterização Materiais

Os recursos materiais disponíveis no clube são os mínimos de qualquer clube de futebol (bolas, coletes, sinalizadores, algumas estacas e barreiras). Temos também acesso a uma pequena sala que funciona como um ginásio e reabilitação para a fisioterapia. Esta sala foi criada apenas no ano passado e os materiais nela presentes, são grande parte deles, de atletas e pessoas da equipa técnica que se disponibilizaram a emprestar o seu material para proveito do clube.

3. Relatório de atividades

3.1 Metodologia de Treino

Tendo sempre em conta os princípios metodológicos, biológicos e pedagógicos do treino, os treinos iniciam-se com um breve aquecimento, iniciado com 2 voltas ao campo de forma a aumentar a temperatura corporal, seguido do jogo do meiinho com apenas 1 toque por jogador de forma a aumentar assim a intensidade de forma progressiva, tendo em atenção o volume de treino. O treino é planeado de forma a ser sempre o mais próximo da realidade de jogo, baseando-se no processo da tomada de decisão. Para isto foram utilizados exercícios padrão dos principais momentos do jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ataque/Defesa, Transição Defesa/Ataque, Bola parada ofensiva e Bola parada defensiva) aumentando progressivamente a intensidade e complexidade dos mesmos.

Por várias vezes o plantel era dividido por equipas, de forma a promover o contexto de competição de modo a preparar os atletas para o dia de jogo.

3.2 Microciclo

Na seguinte imagem está um exemplo de um plano semanal de treino da equipa sub-19 do Gil Vicente FC.

Na segunda-feira (dia +1 relativo ao jogo), antes do treino há a reunião com os atletas para análise pós-jogo. Seguido de um treino de baixa intensidade e baixo tempo de tensão muscular para os jogadores que foram titulares no dia da competição, de forma a otimizar a sua recuperação física, onde após uma breve ativação, jogavam por exemplo um “futvoley”. Já para os restantes jogadores o treino é de “alta intensidade” e tensão muscular, através da realização de intervalados.

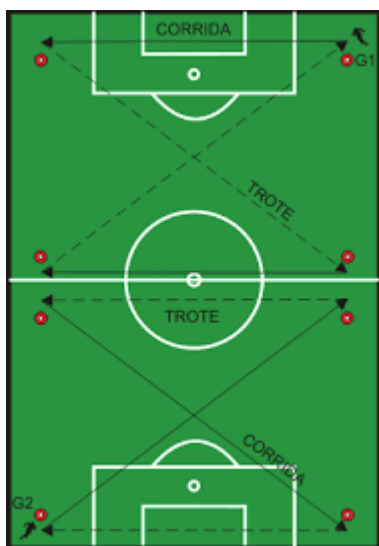


Figura 5 – Exemplo de Intervalados

Terça-feira (dia -4 relativo ao jogo) uma vez que é o dia com maior distância temporal do dia de competição, é o treino com maior intensidade e tensão muscular da semana, por norma trabalhado em espaços reduzidos e inicialmente com alguns circuitos com objetivo geral de executar trabalho de força.

Quarta-feira (dia -3 relativo ao jogo) com o aproximar da competição, neste treino utilizamos espaços maiores e com uma intensidade e tensão muscular ligeiramente mais baixas, de forma a promover um trabalho de resistência específica.

Quinta-feira (dia -2 relativo ao jogo) este treino tem como principal foco o trabalho de velocidade, linear e não linear, com intensidade e tensão muscular de valor médio-alto, uma vez que nos exercícios de velocidade eram feitos sprints com 70%, 80% e 100% da capacidade máxima de cada atleta. Esta capacidade era avaliada autonomamente por cada jogador, sendo que podem avaliar de forma errada caso não tenham consciência da percentagem de esforço utilizada por cada um. De forma a calcular esta percentagem é transmitido inicialmente aos atletas a correspondência de cada um dos valores: 70% - intensidade média inicial; 80%- intensidade média-alta perto do máximo; 100% - intensidade máxima realizada em forma de competição entre 2 atletas (1x1).

Sexta-feira (dia -1 relativo ao jogo) antes do treino é apresentado um vídeo alusivo ao dia de competição, focando principalmente na análise do adversário. Iniciado o treino, este possui a menor duração assim como o caráter de intensidade e tensão muscular mais baixo da semana. No fim do treino os atletas fazem banhos de gelo de forma a melhorar a sua recuperação física para o dia da competição, uma vez que os métodos de imersão em água fria após atividade física promovem relaxamento mental, redução da fadiga e dor muscular.

Por fim sábado é o dia em que se pretende por em prática tudo aquilo que foi trabalhado durante a semana.



PLANO SEMANAL DE 24 A 30 DE OUTUBRO

	2ª FEIRA DIA 24	3ª FEIRA DIA 25	4ª FEIRA DIA 26	5ª FEIRA DIA 27	6ª FEIRA DIA 28	SÁBADO DIA 29	DOMINGO DIA 30
M A N H Ã							
T A R D E	16:30 H TREINO S.MARTINHO	16:30 H TREINO S.MARTINHO	16:30 H TREINO S.MARTINHO	16:30 H TREINO S.MARTINHO	16:30 H TREINO S.MARTINHO	15:00 H JOGO 12ª JORNADA GIL VICENTE FC VS CD TONDELA	FOLGA

OBSERVAÇÕES:

Estar no estádio 30 minutos antes da hora do treino.

Qualquer um dos treinos poderá ser alterado, se a equipa técnica assim o entender.

Figura 6 – Exemplo de Microciclo

Neste plano semanal é possível observar que os treinos se iniciam todos às 16:30 e uma vez que os atletas ainda estudam, antes do início de cada época cada jogador tenta articular o seu horário escolar com a ajuda do clube de forma a não ser prejudicado no seu percurso académico.

3.2.1 Unidades de Treino

De forma a planear as unidades de treino, eram visadas inicialmente as capacidades motoras a serem trabalhadas semanalmente, sendo estas: Força, Velocidade e Resistência.

Com o objetivo de solicitar as capacidades motoras referidas nas diferentes unidades de treino, eram determinados exercícios para os diferentes comportamentos onde o treinador manipulava diferentes variáveis dos exercícios, desde o espaço de realização do exercício, tempo e número de atletas.

Segunda-feira (Dia +1 do Jogo)

Na segunda-feira (dia +1 relativo ao jogo), antes do treino há a reunião com os atletas para análise pós-jogo. Seguido de um treino de baixa intensidade e baixo tempo de tensão muscular para os jogadores que foram titulares no dia da competição, de forma a otimizar a sua recuperação física, onde após uma breve ativação, jogavam por exemplo um “futvoley”. Já para os restantes jogadores o treino é de alta intensidade e tensão muscular, através da realização de intervalados.

Plano de Treino

Nº jogadores 27			Microciclo 7			Mesociclo 2			Periodo Competitivo		
Data 22-08-2022, segunda-feira			Hora 16:00			Clima Quente sem chuva			Volume 60		
Material			Objetivos Gerais			Objetivos Específicos					
-Bolas; -Coletes; -Sinalizadores;			-Posse de bola; -Prevenção de lesões; -Recuperação ativa;			-Recuperação ativa;					
<input type="radio"/> Corrida			<input type="radio"/> Trabalho de core			<input type="radio"/> Intervalados (quem não jogou)					
											
<input type="radio"/> 5'	<input type="radio"/> 25	Campo inteiro	<input type="radio"/> 15'	<input type="radio"/> 25	<input type="radio"/> espaço	<input type="radio"/> 5min	<input type="radio"/> 27	<input type="radio"/> 50m			
Objetivo(s) específico(s) -Ativação;			Objetivo(s) específico(s) -Prevenção de lesões; -Reforço muscular; -Trabalho de força;			Objetivo(s) específico(s) -Resistência muscular					
Descrição e Organização Metodológica Corrida contínua de baixo ritmo.			Descrição e Organização Metodológica 2 circuitos com 4 exercícios cada um, com alongamento no final. Os circuitos são compostos por 3 séries, em cada série temos um trabalho de 15 seg. e 15seg. de repouso. O tempo de mudança de série é de 1min.			Descrição e Organização Metodológica O objetivo principal é o desenvolvimento da resistência muscular localizada de forma geral, utilizando distâncias mais próximas à realidade competitiva a uma intensidade maior que 90% da frequência máxima.					

Figura 7 – Unidade de Treino

Jogo posições 3 (meio-campo)

Jogo 3equipas (c/ apoios)



	
<p>15' tempo</p> <p>24 número</p> <p>25x25 espaço</p>	<p>20' tempo</p> <p>8x8 número</p> <p>Meio-campo espaço</p>
<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo posições; -Manutenção de posse de bola; 	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Mobilidade; - Jogar em segurança; - Atrair e variar;
<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Estruturar distâncias de relação aquando ganha a bola. Defender a zona assinalada, respeitando sempre a estrutura que aparece na imagem.</p> <p>Assegurar a posse utilizando os apoios.</p>	<p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Jogo 8x8 c/ 2 apoios em cada corredor lateral e 2 na profundidade. Os apoios não podem entrar no corredor central e os apoios não podem jogar entre si.</p> <p>A equipa que estiver em vantagem até o tempo terminar mantém-se e a equipa derrotada passa para apoios, ou, a equipa que alcançar os 3 pontos mantém-se e a equipa derrotada passa para apoios independentemente do tempo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - golo normal (1 ponto); - todos os jogadores tem de tocar na bola antes de fazer golo (2 pontos); - os jogadores tem de passar ao apoio da profundidade antes de fazer golo (2 pontos); - os jogadores tem de passar ao apoio lateral (cruzamento) antes de fazer golo (2 pontos); - remate enquadado (0.5 pontos);

Figura 8 – Unidade de Treino

Terça-feira (Dia -4 do Jogo)

Terça-feira (dia -4 relativo ao jogo) uma vez que é o dia com maior distância temporal do dia de competição, é o treino com maior intensidade e tensão muscular da semana, por norma trabalhado em espaços reduzidos e inicialmente com alguns circuitos com objetivo geral de executar trabalho de força.

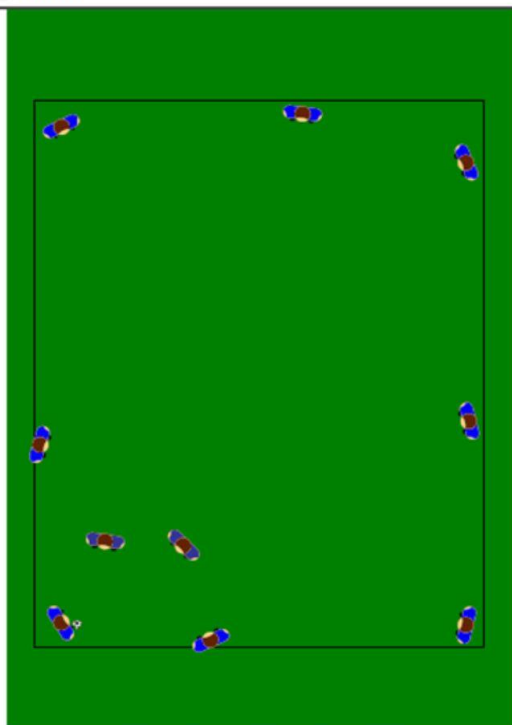
Plano de Treino

Nº Jogadores 28	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 23-08-2022, terça-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material -Bolas; -Coletes; -Sinalizadores; -Cones;	Objetivos Gerais -Força; -Posse de bola;	Objetivos Específicos -Força específica;
---	---	--

Meio

Estações 1



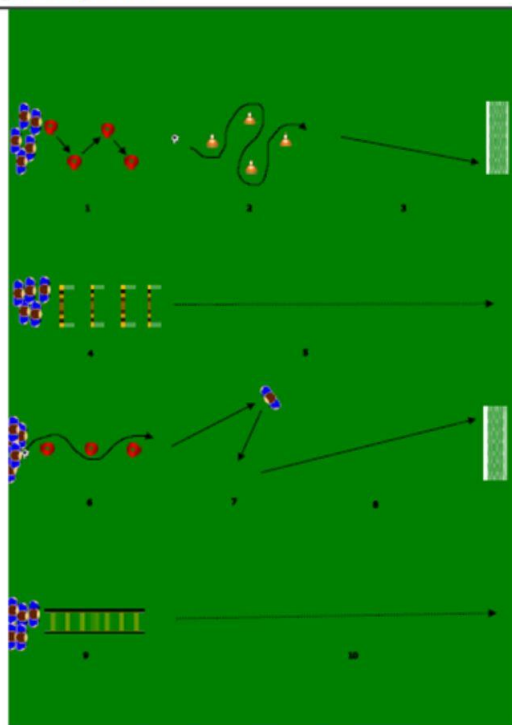
15' tempo
10 número
7x7 espaço

Objetivo(s) específico(s)

-Passe;
-Passe entre-linhas;
-Velocidade de reação;

Descrição e Organização Metodológica

Jogam 8x2 em que o objectivo é fazer 20 passes ou jogar entre os dois no meio.
Os jogadores que estão a circular a bola, caso consigam fazer 20 passes seguidos (sem serem interceptados), passar a bola entre os dois no meio ou fazer uma cueca (passar entre os membros inferiores sem tocar em um deles), ficam mais uma vez no meio.
Os jogadores que estão no meio, se interceptarem a bola, o jogador que está à mais tempo sai e o que errou o passe entra para o meio.



15' tempo
21 número
16x16 espaço

Objetivo(s) específico(s)

-Força específica;

Descrição e Organização Metodológica

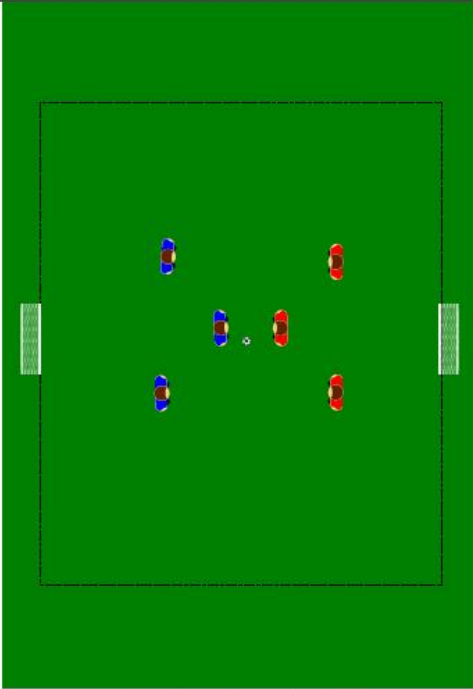
1- salto;
2- drible;
3- remate;
4- salto;
5- sprint;
6- drible;
7- 1/2;
8- remate;
9- skipping;
10- sprint;

Figura 9 - Unidade de Treino

<input type="radio"/> 1x1			<input type="radio"/> 2x2		
 25' (simul.1) tempo	 1x1 número	 16x16 espaço	 25' (simul.1) tempo	 2x2 número	 16x16 espaço
Objetivo(s) específico(s) -Apoios; -Drible; -Desarme;			Objetivo(s) específico(s) -Apoios; -Desarme; -Passe; -Cobertura; -Pressão;		
Descrição e Organização Metodológica Defesa faz um passe ao avançado e ocupa o espaço rapidamente. O avançado tenta driblar o defesa e marcar golo na baliza, caso o defesa recupere terá de marcar golo. Após finalizar trocam de posições.			Descrição e Organização Metodológica Defesas fazem um passe aos avançados e ocupam o espaço rapidamente. Os avançados tentam driblar ou com combinações (passe) ultrapassar os defesas e marcarem golo na baliza, caso os defesas recuperem terão de marcar golo. Os defesas terão de ter presentes os princípios da contenção e cobertura (2 corredores). Após finalizarem trocam de posições.		

Figura 10 - Unidade de Treino

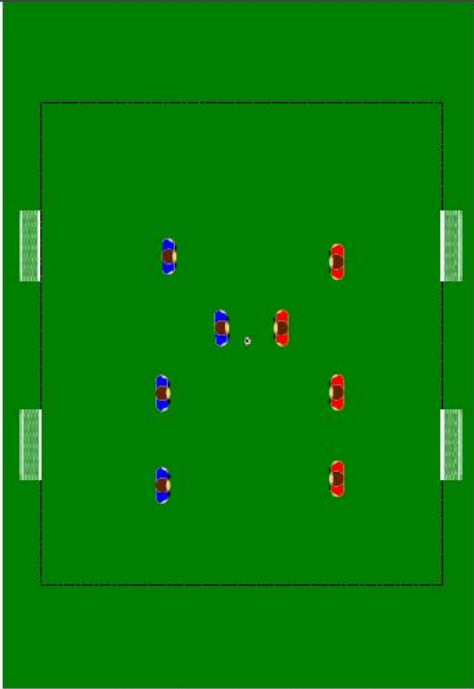
3x3 4x4



25'
(simul.1)
tempo

3x3
número

16x16
espaço



25'
(simul.1)
tempo

4x4
número

20x20
espaço

<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apoios; -Desarme; -Coberturas; -Pressão; <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Defesas fazem um passe aos avançados e ocupam o espaço rapidamente. Os avançados tentam driblar ou com combinações (passe) ultrapassar os defesas e marcarem golo na baliza, caso os defesas recuperem terão de marcar golo. Os defesas terão de ter presentes os princípios da contenção e cobertura (3 corredores). Após finalizarem trocam de posições.</p>	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apoios; -Desarme; -Coberturas; -Pressão; <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Defesas fazem um passe aos avançados e ocupam o espaço rapidamente. Os avançados tentam driblar ou com combinações (passe) ultrapassar os defesas e marcarem golo na baliza, caso os defesas recuperem terão de marcar golo. Os defesas terão de ter presentes os princípios da contenção e cobertura. Após finalizarem trocam de posições.</p>
---	--

Jogo posições 3 (meio-campo)

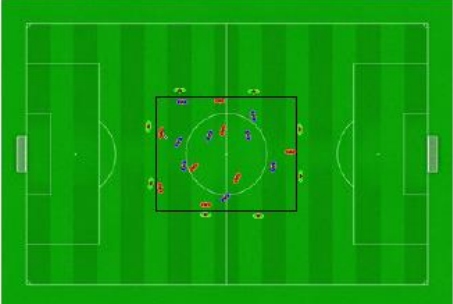
	<p>Objetivo(s) específico(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jogo posições; -Manutenção de posse de bola; <p>Descrição e Organização Metodológica</p> <p>Estruturar distâncias de relação aquando ganha a bola. Defender a zona assinalada, respeitando sempre a estrutura que aparece na imagem. Assegurar a posse utilizando os apoios.</p>	<p>15' tempo</p> <p>24 número</p> <p>25x25 espaço</p>
---	---	---

Figura 11 - Unidade de Treino

Quarta-feira (Dia -3 do Jogo)

Quarta-feira (dia -3 relativo ao jogo) com o aproximar da competição, neste treino utilizamos espaços maiores e com uma intensidade e tensão muscular ligeiramente mais baixas, de forma a promover um trabalho de resistência específica.


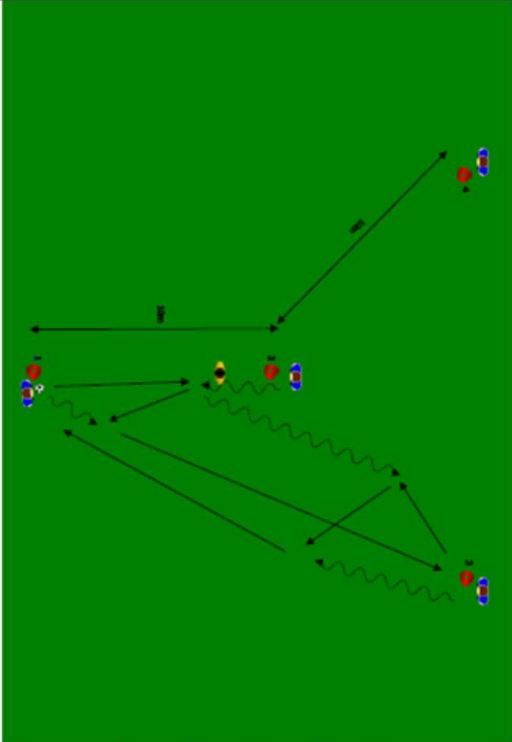
Plano de Treino					
Nº Jogadores 27	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo		
Data 24-08-2022, quarta-feira	Hora 16:00	Clima Quente sem chuva	Volume 55		
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos			
-Bolas; -Coletes; -Sinalizadores; -Balizas;	-Coberturas; -Transições; -Apoios;	-Resistência específica;			
<input type="radio"/> Corrida	<input type="radio"/> Y				
					
5' tempo	25 número	Campo inteiro espaço	15' tempo	4 número	10m espaço
Objetivo(s) específico(s) -Ativação;			Objetivo(s) específico(s) -Passe;		
Descrição e Organização Metodológica Corrida contínua de baixo ritmo.			Descrição e Organização Metodológica É perceptível na imagem.		

Figura 12- Unidade de Treino

<input type="radio"/> 6x6 (s/ balizas - jogo entre-linhas)			<input type="radio"/> 6x6 (c/ balizas - jogo entre-linhas)			<input type="radio"/> Retirar da pressão/variar flanco		
15' (simul.1) tempo	6x6 número	20x20 espaço	15' (simul.1) tempo	6x6 número	20x20 espaço	20' tempo	22 número	2 Quadrados (14x18)
Objetivo(s) específico(s) -Fechar jogo interior; -Pressão; -Coberturas; -Jogar entre-linhas;			Objetivo(s) específico(s) -Fechar jogo interior; -Pressão; -Coberturas; -Jogar entre-linhas;			Objetivo(s) específico(s) - Retirar da pressão; - Mudança de flanco;		
Descrição e Organização Metodológica 4+2x4+2 em que o objetivo de quem tem bola é conseguir ligar o jogo entre-linhas com os 2 jogadores ofensivos (1 ponto), se conseguirem devolver (2 pontos). Quem defende tem de fechar o jogo interior, aproximando sempre ao portador da bola, sendo que os restantes formam as devidas coberturas para evitar que o adversário receba a bola.			Descrição e Organização Metodológica 4+2x4+2 em que o objetivo de quem tem bola é conseguir ligar o jogo entre-linhas com os 2 jogadores ofensivos e fazer golo. Quem defende tem de fechar o jogo interior, aproximando sempre ao portador da bola, sendo que os restantes formam as devidas coberturas para evitar que o adversário receba a bola.			Descrição e Organização Metodológica Dentro dos quadrados jogam 3x3+joker (LE+MIE+EE x LD+MID+ED), sendo que, uma equipa ataca as balizas pequenas e a outra recuperando tem como objetivo retirar da pressão para as duas referências, PL ou MI (que sai do outro quadrado para o círculo central), e estes combinam entre si, colocando a bola no extremo ou lateral do lado contrário que também sai do quadrado dando largura e profundidade, concluem a transição respeitando as zonas de finalização. Vice-versa.		

Figura 11 - Unidade de Treino

Quinta-feira (Dia -2 do Jogo)

Quinta-feira (dia -2 relativo ao jogo) este treino tem como principal foco o trabalho de velocidade, linear e não linear, com intensidade e tensão muscular de valor médio, uma vez que nos exercícios de velocidade eram feitos sprints com 70%, 80% e 100% de intensidade. Intensidade esta que era avaliada autonomamente por cada jogador.

Plano de Treino


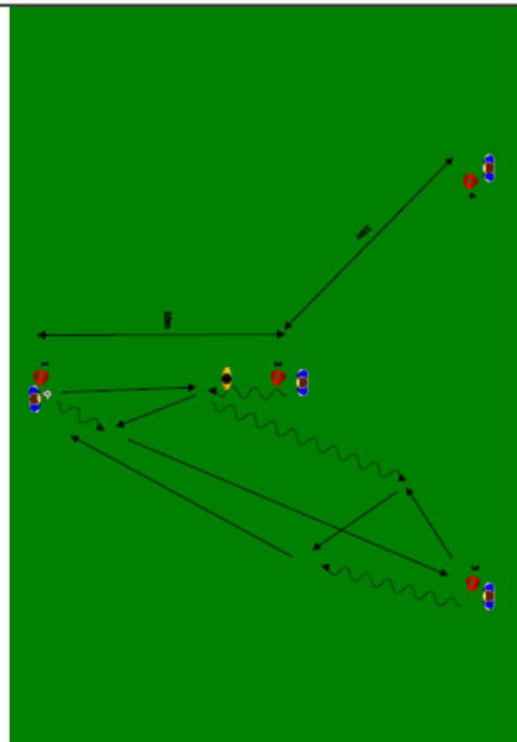
Nº Jogadores 26		Microciclo 7		Mesociclo 3		Período Competitivo	
Data 25-08-2022, quinta-feira		Hora 16:00		Clima Quente sem chuva		Volume 65	
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos			
-Bolas; -Coletes; -Sinalizadores; -Escadas;		-Passe e receção; -Organização defensiva; -Organização ofensiva; -Finalização;		-Resistência específica;			
<input type="radio"/> Meio grande círculo		<input type="radio"/> Y					
				<input type="radio"/> 10' tempo		<input type="radio"/> 25 (tòdos) número	
		<input type="radio"/> Grande círculo espaço		<input type="radio"/> 15' tempo		<input type="radio"/> 4 número	
				<input type="radio"/> 10m espaço			
Objetivo(s) específico(s) -Passe; -Passe entre-linhas; -Velocidade de reação;				Objetivo(s) específico(s) -Passe;			
Descrição e Organização Metodológica Jogam 23x3 em que o objectivo é fazer 20 passes. Os jogadores que estão a circular a bola, caso consigam fazer 20 passes seguidos (sem serem interceptados) os jogadores do meio ficam mais uma. Os jogadores do meio, se conseguirem interceptar a bola saem e entram os últimos 3 que tocaram na mesma.				Descrição e Organização Metodológica É perceptível na imagem.			

Figura 12 - Unidade de Treino

Organização defensiva/ofensiva

Finalização



20'
tempo

27
número

Campo
inteiro
espaço

20'
tempo

11
número

Meio-
campo
espaço

Objetivo(s) específico(s)

-organização ofensiva;
-organização defensiva;

Objetivo(s) específico(s)

-Finalização

Descrição e Organização Metodológica

GRUPO 1

Jogo 6x5+GR em que objectivo da equipa azul é fazer golo, principalmente, através das combinações ensaiadas e o objectivo da equipa vermelha é passar a linha com a bola controlada. A bola tanto sai dos azuis como dos vermelhos, saindo dos vermelhos, opta-se por sair a jogar com o mesmo objetivo.

GRUPO 2

Jogo 5x4 em que o objetivo é trabalhar as coberturas à largura do campo, corrigir apoios, ganhar a segunda bola, ensaiar lançamentos e comunicação na defesa.

Descrição e Organização Metodológica

O LD faz o passe para o MCD, o mesmo faz o passe para o MO, este passa para o MCE, o MCE passa para o EE, o MO desloca-se para receber a bola do EE, este passa-a, enquanto o LE movimenta-se para receber passe em profundidade do MO, quando recebe a bola faz o cruzamento enquanto os outros jogadores deslocam-se para determinadas posições: -Avançado=1ºposte; ED=2ºposte; MO=zona do pénalti; MCD=entrada da área; MCE=próximo da área (equilíbrio). Os DC estão a defender. Igual para os 2 lados.

Figura 13 - Unidade de Treino

Sexta-feira (Dia -1 do Jogo)

Sexta-feira (dia -1 relativo ao jogo) antes do treino é apresentado um vídeo alusivo ao dia de competição, focando principalmente na análise do adversário. Iniciado o treino, este possui a menor duração assim como o caráter de intensidade e tensão muscular mais baixo da semana. No fim do treino os atletas fazem banhos de gelo de forma a melhorar a sua recuperação física para o dia da competição, uma vez que os métodos de imersão em água fria após atividade física promovem relaxamento mental, redução da fadiga e dor muscular.

Plano de Treino								
Nº Jogadores 26		Microciclo 7		Mesociclo 2		Período Competitivo		
Data 26-08-2022, sexta-feira		Hora 15:30		Clima Quente sem chuva		Volume 60		
Material		Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				
-Bolas; -Coletes; -Sinalizadores;		-Velocidade de reação; -Esquemas táticos;		-Velocidade específica;				
<input type="radio"/> Corrida			<input type="radio"/> Meio					
								
5'	25	Campo inteiro	15'	10	7x7	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) -Ativação;			Objetivo(s) específico(s) -Passe; -Passe entre-linhas; -Velocidade de reação;					
Descrição e Organização Metodológica Corrida contínua de baixo ritmo.			Descrição e Organização Metodológica Jogam 8x2 em que o objectivo é fazer 20 passes ou jogar entre os dois no meio. Os jogadores que estão a circular a bola, caso consigam fazer 20 passes seguidos (sem serem interceptados), passar a bola entre os dois no meio ou fazer uma cueca (passar entre os membros inferiores sem tocar em um deles), ficam mais uma vez no meio. Os jogadores que estão no meio, se interceptarem a bola, o jogador que está à mais tempo sai e o que errou o passe entra para o meio.					

Figura 14 - Unidade de Treino

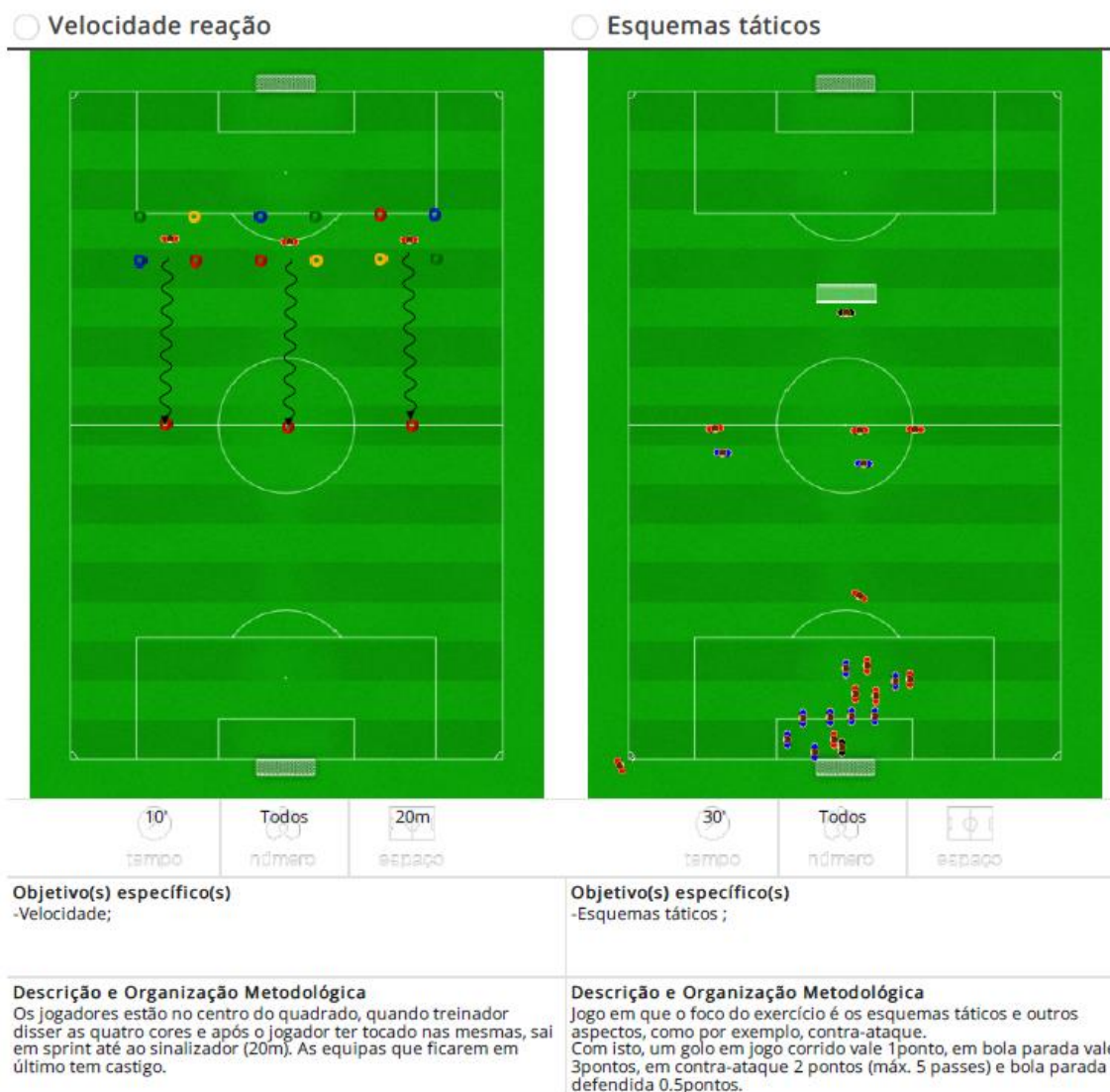


Figura 15 - Unidade de Treino

3.3 Tarefas desenvolvidas enquanto treinador estagiário

Enquanto treinador-estagiário da equipa de Juniores do Gil Vicente FC foram-me destinadas tarefas específicas a realizar ao longo do estágio, semanal e diariamente. Numa fase inicial da época ficou decidido que seria parte integrante da equipa técnica do escalão sub-19 do Gil Vicente FC onde tinha total liberdade para ajudar e intervir no treino, como qualquer outro elemento.

Este estágio tem assim como principal objetivo pôr em prática os conhecimentos adquiridos durante estes anos de formação (como quais os

modelos táticos mais utilizados pelo treinador principal e como os trabalhar semanalmente, as melhores formas de abordagem aos atletas face às idades, como fazer um microciclo semanal para a periodização de treino em cada dia específico, análise tática do jogo, como promover a recuperação da fadiga no dia pré-jogo), no que a monitorização de treino diz respeito, enquanto treinador estagiário durante uma época desportiva num clube de alta competição.

Além da ajuda no planeamento e realização do treino foram também realizadas outras tarefas de forma a facilitar e agilizar o processo de treino, tal como ajudar na preparação de exercícios de treino e pré-competição. Assim, aquando do planeamento das estruturas funcionais (microciclo, sessão e/ou exercício de treino), além da definição dos conteúdos técnicos, táticos, técnico-táticos e/ou físicos a desenvolver, uma das principais tarefas do staff técnico diz respeito à perceção da quantidade de trabalho e stress fisiológico que será imposto ao atleta com as opções de planeamento tomadas (Miguel et al., 2018).

Desta forma, parece fazer sentido que para se conseguirem performances elevadas, se distribuam os conteúdos que se pretende exteriorizar no jogo pelos diferentes dias que compõem as semanas de treino, recorrendo a uma disposição criteriosa e adequada, respeitando os limites temporais impostos pela necessidade de os jogadores recuperarem da fadiga provocada pela especificidade do esforço fisiológico nos momentos de competição (Takagi et al., 1999).

Uma das tarefas desenvolvidas no âmbito do estágio, foi o acompanhamento no treino diário de ginásio, onde o principal responsável era o preparador físico Rui Fernandes, que elaborava os respetivos planos de treino para cada dia. Os atletas compareciam meia hora antes da saída do estádio cidade de Barcelos para o campo de São Martinho, para poderem fazer os planos de treino na sala de musculação, onde eu e o preparador físico corrigíamos os atletas com mais dificuldades. Estes planos de treino eram feitos pelo preparador físico Rui Fernandes e afixados na sala de musculação para consulta dos atletas. Estes planos de treino eram compostos principalmente por exercícios de força-resistente, força máxima, força explosiva e pliometria.

Todas as segunda e sextas feiras através da plataforma de contacto da chronojump eram feitos e avaliados saltos em contramovimento de cada atleta de forma a avaliar a evolução dos exercícios de força e pliometria executados durante a semana.

Segundo (Cruz, 2012) a velocidade de reação, capacidade de antecipação, potência muscular, reflexo, visão de jogo, capacidade de aceleração, entre outras, são capacidades que um atleta de futebol competição deve possuir. Através de um estudo feito por este autor, é possível verificar um aumento da potência através do aumento da velocidade de corrida nas distâncias de 20 e 40 metros, assim como nos resultados dos testes de impulsão horizontal e impulsão vertical quando comparado com resultados do pré-teste. Valores estes importantes para uma melhor performance individual de cada atleta.

De forma a ser possível avaliar e monitorizar a carga interna e a forma física de cada atleta, todos os dias estes respondiam a um breve questionário de bem-estar sobre a sua qualidade de sono, níveis de stress, dores musculares, fadiga e estado emocional numa escala de 1 a 5. No fim de cada sessão de treino, todos os atletas que incorporaram o respetivo treino normalmente, classificavam de acordo com a escala de Borg, o seu nível de perceção de esforço da unidade de treino. Após uma análise sistemática da literatura (Cabral et al., 2017), a escala de Borg além do conceito relacionado ao construto a ser avaliado, tem o objetivo de facilitar o entendimento do indivíduo e aumentar a precisão do relato da perceção do esforço.

10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.

Figura 16 – Escala de Borg

No dia -1 relativo ao jogo existia a preparação de banhos de gelo de forma a melhorar a recuperação física pré-jogo, uma vez que o uso de água fria na recuperação após o exercício ou a competição pode reduzir a resposta inflamatória e o dano muscular ao reduzir a permeabilidade dos vasos sanguíneos e linfáticos (Darani et al., 2018), de forma a que os atletas chegassem à competição na sua melhor forma física e mental possível, de forma a contribuírem com a sua melhor performance. Uma vez que no dia da competição existe uma maior intensidade, dano muscular e inflamação muscular, estes banhos de imersão em água gelada teriam mais benefícios caso fossem feitos após o jogo, no entanto por questão de logística eram optados por serem feitos no dia anterior à competição.

Em contexto de competição é sempre importante que os atletas estejam na sua melhor forma física possível e para isso existem diferentes formas de complementar uma boa recuperação física e mental por parte dos atletas, desde recuperação ativa, passiva, compressão, massagem e imersão em água. Nos sub-19 do Gil Vicente utilizamos a técnica de imersão de água no dia -1 relativo ao jogo, uma vez que os métodos de imersão em água fria após atividade física promovem relaxamento mental, redução da fadiga e dor muscular. Por volta das 15:30 enchíamos 6 bidões com água a temperatura ambiente, onde colocávamos 2 baldes de gelo de cerca de 10L cada e 2 baldes de gelo de 5L cada em cada recipiente. No fim do treino, por volta das 18:15 em grupos cada

atleta entrava para dentro do recipiente de forma a ficar com as pernas completas imersas durante 8 minutos onde eu juntamente com o preparador físico Rui Fernandes eramos responsáveis por monitorizar a duração total do tempo de imersão. Estas imersões em banhos de gelo eram feitas sempre no dia -1 relativamente ao jogo, durante 8 minutos cada atleta, de forma a recuperar física e mentalmente os atletas uma vez que causa a diminuição de dano muscular, de lactato e a dor muscular de início retardado (Hartono et al., 2021) causada pelos treinos semanais, com o objetivo que estes se encontrem em condições favoráveis de rendimento na competição.

No dia de jogo, a tarefa inicial passava por deixar no balneário tudo o que os atletas pudessem necessitar, desde máquina de café, garrafas de água, alimentação e suplementação. Após isto a par do treinador adjunto Mário Barbosa, entrávamos em campo para a colocação de material de aquecimento para o jogo (marcadores e bolas). Depois de feita a ativação e preparação física para a competição, procurava me colocar o mais centrado possível ao campo, de forma a poder gravar o jogo para ser feita uma posterior análise.

No que diz respeito à filmagem, esta era realizada num plano superior ao campo e na direção da linha do meio-campo nos jogos realizados em casa. Em relação aos jogos fora dependia da zona em que nos era permitido montar o material necessário para a filmagem. Durante a filmagem alguns cuidados a ter passavam por conseguir gravar a organização ofensiva e defensiva, transições e dar um pequeno zoom em bolas paradas para que posteriormente pudessem ser analisadas com mais atenção.

No fim do jogo uma vez que a gravação era dividida duas (1ª e 2ª Partes do jogo), o treinador adjunto Mário Barbosa unia as duas gravações e colocava no grupo de WhatsApp entre equipa técnica e atletas, para que quem tivesse interesse em rever o jogo/lances o pudesse fazer. Por fim o mesmo elemento da equipa técnica analisava o vídeo e fazia alguns recortes do dia da competição para que na segunda-feira (1º dia de treino) havia uma reunião da equipa técnica para decidir quais os melhores recortes que deveriam ser analisados e apresentados aos atletas.



Figura 18 – Câmera utilizada para gravação



Figura 17 – Exemplo do tripé utilizado para gravação

Imagens retiradas do google imagens apenas para ilustração.

3.4 Classificações finais

Iniciada a época o nosso objetivo era a qualificação para a fase de Apuramento de Campeão, tendo assim de ficar nos primeiros 4 lugares.

Finalizada a fase de apuramento na Zona Norte do Campeonato Nacional da Primeira Divisão Juniores 2022/23, infelizmente não atingimos o objetivo a que nos comprometemos, terminando assim esta fase no 6º lugar, a 8 pontos do objetivo definido.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	43	22	12	7	3	42	23	+19	+
2	FC Vizela	42	22	12	6	4	51	32	+19	+
3	FC Famalicão	41	22	11	8	3	38	22	+16	+
4	SC Braga	39	22	11	6	5	38	28	+10	+
5	Vitória SC	38	22	11	5	6	43	37	+6	+
6	Gil Vicente	31	22	9	4	9	42	38	+4	+
7	Paços de Ferreira	30	22	8	6	8	41	45	-4	+
8	Gondomar SC	29	22	9	2	11	29	38	-9	+
9	Boavista	28	22	8	4	10	27	31	-4	+
10	Rio Ave	26	22	7	5	10	22	28	-6	+
11	CD Tondela	14	22	3	5	14	17	37	-20	+
12	Anadia FC	4	22	0	4	18	23	54	-31	+

Figura 19 – Classificação final da 1ª fase do Campeonato

Após esta fase fomos relegados para a Fase de Manutenção/Despromoção do Campeonato Nacional de Juniores, onde foi definido um novo objetivo que era a manutenção na divisão mais alta do Campeonato Nacional de Juniores.

A fase de Manutenção/Despromoção é disputada com as 8 equipas de cada Zona (Zona Norte onde estávamos inseridos), onde as 3 piores classificadas eram despromovidas à 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores e as restantes equipas asseguravam a manutenção na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores para a época desportiva 2023/2024.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vitória SC	68	14	9	3	2	29	9	+20	+
2	Gil Vicente	56	14	8	1	5	30	23	+7	+
3	Paços de Ferreira	55	14	7	4	3	27	18	+9	+
4	Rio Ave	51	14	8	1	5	27	24	+3	+
5	Boavista	51	14	6	5	3	22	18	+4	+
6	Gondomar SC	37	14	1	5	8	26	35	-9	+
7	CD Tondela	21	14	2	1	11	10	29	-19	+
8	Anadia FC	17	14	3	4	7	18	33	-15	+

Figura 20 – Classificação final da Fase de Manutenção/Despromoção

Terminada a época desportiva, vimos cumprido assim o 2º objetivo estabelecido para a corrente temporada, alcançando assim o 2º lugar na Fase de Manutenção/Despromoção, ficando apenas atrás do Vitória SC.

Desta forma vimos assegurada a continuidade da equipa de juniores na 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores, que é o principal objetivo do Gil Vicente FC, uma vez que é um clube que vê a sua formação com uma grande importância, de forma a potencializar jovens atletas para a equipa principal.

4. Conclusão

O Gil Vicente é um clube que procura educar e potenciar os jovens da formação, tendo os treinadores um papel muito importante neste objetivo. Tendo passado assim uma época desportiva completa com o escalão sub-19 deste clube, permitiu-me entender quais as ideias que cada elemento da equipa técnica tem para a equipa assim como diferentes formas de trabalhar com os jogadores para os potenciar.

Em suma, o meu estágio no Gil Vicente FC, no escalão de juniores (sub-19), foi uma experiência enriquecedora e fundamental para o meu desenvolvimento profissional. Durante esse período, tive a oportunidade de vivenciar de perto o ambiente de um clube de futebol profissional e de trabalhar com uma equipa técnica experiente e talentosa, além de jovens jogadores cheios de potencial.

Ao longo do estágio, pude aprofundar os meus conhecimentos sobre as diversas áreas envolvidas, incluindo a análise de desempenho, o planeamento de treinos e a preparação física. Além disso, tive a oportunidade de participar ativamente nas atividades diárias do clube, colaborando na organização de treinos, jogos e demais eventos relacionados à equipa de juniores do Gil Vicente FC.

A interação com os jogadores e a observação das suas evoluções proporcionaram-me uma visão mais abrangente sobre a importância do trabalho em equipa, da disciplina e do comprometimento para alcançar o sucesso no mundo do futebol. Além disso, aprendi a lidar com situações desafiadoras, como a gestão do tempo, a tomada de decisões rápidas e a resolução de problemas no contexto desportivo.

O estágio no Gil Vicente FC também me permitiu compreender a importância do desenvolvimento pessoal e profissional contínuo, pois tive a oportunidade de acompanhar profissionais experientes e aprender com eles. A troca de conhecimentos e a observação das suas práticas e conhecimentos

foram fundamentais para o meu crescimento e para a consolidação dos conceitos adquiridos ao longo da minha formação académica.

A elaboração deste relatório visa a identificar as inúmeras aprendizagens e experiências que me surgiram ao longo da época desportiva 2022/2023, enquanto treinador estagiário no escalão de Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube.

Por fim, gostaria de expressar a minha gratidão ao Gil Vicente FC por me abrir as portas e proporcionar essa experiência única. O estágio mostrou-me o quão gratificante é trabalhar na área do futebol e reforçou o meu desejo de seguir uma carreira nesta área. Estou confiante de que as lições aprendidas e as habilidades adquiridas durante este período serão valiosas no meu futuro profissional.

Em conclusão, o estágio no Gil Vicente FC no escalão de juniores (sub-19) foi uma oportunidade extraordinária de crescimento e aprendizagem. Através desta experiência, pude aprimorar as minhas habilidades, expandir os meus conhecimentos e consolidar a minha paixão pelo futebol. Estou ansioso para aplicar tudo o que aprendi em futuros desafios e contribuir de forma significativa para o desenvolvimento do desporto e de jovens jogadores.

5. Referências Bibliográficas

- Almeida, C. H. (2008). *O microciclo padrão no escalão de infantis (sub-13): uma proposta metodológica*. November, 31–33.
- Bettega, O. B., Reverdito, R. S., Santos, F., & Galatti, L. R. (2021). From coaches' roles to the competitive environment in children's football: What's at play? *Movimento*, 27, e27058. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.107418>
- Bloom, G. A., Rathwell, S., & Loughead, T. M. (2014). *Head Coaches ' Perceptions on the Roles , Selection , and Development of the Assistant Coach*. May 2015. <https://doi.org/10.1123/iscj.2013-0008>
- Cabral, L. L., Lopes, P. B., Wolf, R., Stefanello, J. M. F., & Pereira, G. (2017). A systematic review of cross-cultural adaptation and validation of Borg's Rating Of Perceived Exertion Scale. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 28(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2853>
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. de L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Model and Play Soccer in the Process of Education: Global and specific principles. *Movimento*, 17(3), 133–152. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Cruz, R. (2012). Revista Brasileira de Futsal e Futebol ISSN 1984-4956 Revista Brasileira de Futsal e Futebol ISSN 1984-4956. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(13), 187–198.
- Darani, M. M., Abedi, B., & Fatollahi, H. (2018). The effect of active and passive recovery on creatine kinase and C-reactive protein after an exercise session in football players. *International Archives of Health Sciences*, 5(1), 1. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_31_17
- Fechio, J. J., Peccin, M. S., & Padovani, R. da C. (2021). Sports Trajectory and Psychological Skills of Brazilian National Team Soccer Players. *Movimento*, 27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.113626>
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 8, 19–27. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:O+ensino+dos+jogos+desportivos+colectivos#2>
- Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. *Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física e Deportes*, 7.
- Hartono, S., Widodo, A., Wismanadi, H., & Hikmatyar, G. (2021). *The Effects of Roller Massage , Massage , and Ice Bath on Lactate Removal and Delayed Onset Muscle Soreness*. September. <https://doi.org/10.26773/smj.190620>
- laia, M. F., Rampinini, E., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291–306. <https://doi.org/10.1123/ijsp.4.3.291>
- Lacome, M., Mccall, A., Carling, C., Simpson, B., Buchheit, M., & Carling, C. (2018). Monitoring of Post-match Fatigue in Professional Soccer : Welcome to the Real World. *Sports Medicine*, 48(12), 2695–2702. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0935-z>

- Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, P., Prudente, J., Sequeira, P. (2014). A Importancia da Bolas Paradas, no Futebol, A opinião dos Treinadores. *Revista da uiips*, 2, 4–22.
- Miguel, M., Ibañez, S., Loureiro, N., Romero, F., & García-Rubio, J. (2018). A Carga e a Participação na Competição na prescrição do Planeamento do Treino no Futebol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 35–38.
- Resende, R., Sá, P., & Lima, R. (2017). *Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos : Professores Experientes vs Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos : Professores Experientes vs Estagiários*. December.
- Rolim, Y., Ruiz, L., & Rosa, G. (2023). *Correlação entre velocidade e agilidade em jovens atletas de futebol do sexo masculino*. April.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento 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>
- Scaglia, A. J., Leonardo, L., & Ramirez Lizana, C. J. (2019). O papel do clube de futebol para o processo de formação do treinador: o caso do Paulínia Futebol Clube. *Revista Brasileira de Futebol*, 12(1), 3–19.
- Simões, R., Moreira, W. W., & Pellegrinotti, I. L. (2017). Performance Do Atleta: Reflexões E Percepções Sobre O Corpo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 25(2), 62–72. <https://doi.org/10.31501/rbcm.v25i2.6902>
- Takagi, H., Shimizu, Y., & Kodan, N. (1999). A hydrodynamic study of active drag in swimming. *JSME International Journal, Series B: Fluids and Thermal Engineering*, 42(2), 171–177. <https://doi.org/10.1299/jsmeb.42.171>