



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Enfase na Relação da Observação e Análise com o Treino - Relatório de Estágio na Equipa dos Sub 15

Pedro Miguel Jácome Machado

Escola Superior de Desporto e Lazer

Ano letivo 2025/2026



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Pedro Miguel Jácome Machado

Enfase na Relação da Observação e Análise com o Treino - Relatório de Estágio na Equipa dos Sub 15

Relatório de estágio Gil Vicente FC Sub 15

Mestrado em Treino Desportivo

Relatório de Estágio de mestrado efetuada sob a orientação do
Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa
Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva

Melgaço
Junho de 2026

Machado, Pedro

Relatório de estágio no Gil Vicente FC escalão Sub15/ Machado, Pedro Miguel Jácome; orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa e 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: Treinador; Futebol; Talento; Análise

DEDICATÓRIA

À minha família, pelo apoio incondicional, pela paciência e por nunca me deixarem desistir, mesmo nos momentos mais desafiantes.

Aos meus orientadores e colegas, pela partilha de conhecimento, incentivo e confiança ao longo deste percurso.

E a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste estágio e para o meu crescimento pessoal e profissional.

Este trabalho é também vosso.

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste relatório, começar a agradecer a todos que estiveram presentes nesta caminhada ao longo de 6 anos de muito sacrifício, resiliência e dedicação de todos.

Agora de forma mais direta agradecer a minha família, mais concretamente à minha mãe Eunice Jácome e ao meu pai Pedro Machado, por todo o apoio, carinho, esforço e pelo acreditar que tiveram em mim ao longo de todos estes anos. Obrigado do fundo do coração.

Em seguida agradecer ao meu padrasto Rui Pita, à minha madrastra Sónia Carneiro, ao meu tio Paulo Jácome, à minha avó Aurora Jácome e aos meus pequenos irmãos Rui Pita e Vitória Machado que também foram fundamentais no acreditar que tudo era possível, no carinho que me deram, na força que me deram e nos conselhos que me deram. Obrigado, gigante.

Não poderia deixar de mencionar os meus amigos, que foram peça chave neste processo, nos momentos que me proporcionaram para nos momentos certos distrair de tudo, nos momentos certos darem força para não desistir, todos os momentos incríveis que me motivaram e incentivaram a acabar o meu percurso nestes 6 anos.

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

Não podia deixar de agradecer ao Gil Vicente Futebol Clube. Instituição na qual represento e me fez evoluir imenso como profissional e ser humano. Criei uma ligação muito forte ao clube. Não tenho palavras para agradecer todo o carinho e confiança que depositaram em mim. Em particular, agradecer ao coordenador Luís Ricardo e à minha equipa técnica, Carlos Lourenço, Miguel Costa, Nuno Valentim, Hélder Rodrigues e também ao Dinis Tomé, por todos os conselhos, todas as conversas gerais não só futebol, incentivos e ajuda, por

serem muitas vezes a solução de muitas interrogações e, sobretudo, pela amizade.

Por último, mas não menos importante, deixo uma pequena mensagem aos meus jogadores da geração de 2011. A verdade é que, sem vocês, esta época desportiva não teria sido vivida da mesma forma. Foi um enorme desafio, assumido com um grande sentido de responsabilidade, mas rapidamente me senti integrado num grupo repleto de qualidade e paixão pelo futebol. Acima de tudo, nunca percam a união que construíram nem a vontade de trabalhar, fatores essenciais para o vosso desenvolvimento individual e coletivo ao longo da época.

Mais uma vez, a todos os que contribuíram para o meu crescimento durante esta etapa, o meu sincero obrigado.

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA.....	iv
AGRADECIMENTOS.....	v
ÍNDICE GERAL.....	vii
ÍNDICE FIGURAS	x
ÍNDICE TABELAS.....	xi
RESUMO	12
ABSTRACT	13
LISTA DE ABREVIATURAS.....	14
1. Introdução.....	15
1.1 Objetivos Geral.....	16
1.2 Objetivos Específicos	16
2. Enquadramento Teórico.....	17
2.1 Futebol e a Formação.....	17
2.2 Talento Desportivo.....	18
2.3 Análise de jogo.....	21
3. Caracterização da Instituição.....	23
3.1 História e Palmarés do Clube	23
3.2 Futebol de Formação	25
3.2.1 Missão	26
3.2.2 Visão.....	26
3.2.3 Modelo de Ensino	27
3.2.4 Objetivos Estratégicos	28
3.3 Instalações Desportivas	30
3.3.1 Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo	30
3.4 Organograma	31
3.5 Princípios básicos do jogo	31
3.6 Modelo de Jogo	32
3.6.1 Organização Ofensiva.....	33
3.6.2 Transição Defensiva.....	34
3.6.3 Organização Defensiva.....	35
3.6.4 Transição Ofensiva.....	36
3.6.5 Esquemas Táticos	37

3.7 Contextualização Equipa Sub15 Gil Vicente Futebol Clube.....	38
3.7.1 Equipa Técnica Sub15 GVFC	38
3.7.2 Plantel Sub15 GVFC	39
3.7.3 Caracterização da Competição	40
4. Contextualização teórica.....	42
4.1 Contextualização à modalidade	42
4.2 Caracterização ao jogo	42
4.2.1 Macroestrutura Tempo	42
4.2.2 Macroestrutura Espaço	43
4.2.3 Macroestrutura tarefa	43
4.3 Papel do analista.....	43
4.4 A tríade observação-treino-jogo	45
4.5 Tipos de Observação	46
4.5.1 Observação direta	46
4.5.2 Observação indireta.....	47
4.5.3 Observação mista.....	47
4.5.4 Análise dos adversários.....	48
4.5.5 Análise da própria equipa.....	48
4.5.6 Análise Qualitativa vs Análise Quantitativa	48
4.6 Evolução dos Métodos de Observação e Análise.....	49
5. Plano de Atividades	51
5.1. Enquadramento Pessoal e Profissional	51
5.2 Funções e Responsabilidades	52
5.3 Ferramentas Utilizadas	54
5.3.1 Plataforma Em jogo.....	54
5.3.2 Once Sport	55
5.3.3 Microsoft Clipchamp	56
5.4 Reflexão e Descrição de um Microciclo Competitivo	57
5.4.1 Unidade de Treino 128	58
5.4.2 Unidade de Treino 129	60
5.4.3 Unidade de Treino 130	62
5.4.4 Unidade de Treino 131	63
6. Contextualização Época desportiva Sub15 GVFC	65
6.1 Análise e reflexão 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub15	65
6.2 Análise e reflexão Apuramento de Campeão Sub15	66
6.3 Reflexão Pessoal do Estagiário sobre a época desportiva.....	67
7. Conclusões Finais	70

8. Referências Bibliográficas.....	72
---	-----------

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1 – Modelo de jogo	27
Figura 2 – Modelo De Ensino	28
Figura 3 – Complexo Desportivo de S. Martinho	30
Figura 4 – Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo	30
Figura 5 - Organograma do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube.....	31
Figura 6 - Princípios básicos do jogo adaptado de Gil Vicente FC (2025a)	32
Figura 7 - Ciclo Interações definido por treinador principal	32
Figura 8 - Plantel sub15 GVFC 25/26	40
Figura 10 - Ambiente de Trabalho da Plataforma EmJogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-15	55
Figura 11 - Edição em Corte de Vídeo da Transição Ofensiva do Gil Vicente Futebol Clube Sub-15	56
Figura 12 - Junção das partes do jogo	56
Figura 13 - Unidade de Treino 128.....	58
Figura 14 - Unidade de Treino 129.....	60
Figura 16 - Unidade de Treino 130.....	62
Figura 17 - Unidade de Treino 131.....	63

ÍNDICE TABELAS

Tabela 1 - Microciclo padrão Sub15 GVFC	57
Tabela 2 – Classificação da 1ª fase	66
Tabela 3 – Classificação da 2ª fase	67

RESUMO

O relatório enquadra-se no Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. O estágio é o resultado dos conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado, e a concretização de forma prática do mesmo. O mesmo tem como objetivo, a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de grau II Futebol. Para além da obtenção do título de treinador, apresentam-se também como o aprofundar da capacidade de planejar, analisar e avaliar sessões de treino adaptadas às necessidades de uma equipa, participar ativamente no processo competitivo e colaborar na organização logística da equipa. Como objetivo geral, estudar e aplicar os fundamentos metodológicos do treino desportivo no âmbito do futebol, por meio da participação prática na equipa técnica de uma equipa de futebol, com o propósito de aperfeiçoar as competências profissionais a nível técnico, pedagógico, liderança, análise e reflexão e competências pessoais necessárias ao exercício da função de treinador. Como objetivos específicos, acompanhar e descrever a organização e dinâmica do processo de treino da equipa, dando especial atenção à análise de jogo tanto da equipa como da equipa adversária utilizando as ferramentas necessárias, mas também dar atenção a sua planificação, periodização e execução das sessões, participar ativamente na elaboração, realização e avaliação das sessões de treino, colocando em prática os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos e desenvolver uma reflexão crítica sobre a prática profissional no ambiente real do treino, reconhecendo os principais desafios enfrentados, aprendizagens adquiridas e estratégias para o crescimento profissional contínuo.

Palavras-chave: Treinador; Futebol; Talento; Análise.

ABSTRACT

The present report is part of the Master's Degree in Sports Coaching at the School of Sports and Leisure of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo. The internship is the result of the knowledge acquired throughout the master's programme and represents its practical application. Its main objective is the attainment of the Professional Title of Sports Coach – Level II in Football.

In addition to obtaining the coaching qualification, it also aims to enhance the ability to plan, analyse, and evaluate training sessions adapted to a team's needs, to actively participate in the competitive process, and to collaborate in the logistical organization of the team. As a general objective, the study and application of the methodological principles of sports training in the context of football are intended, through practical participation within the technical staff of a football team, with the purpose of improving professional skills at a technical, pedagogical, leadership, analytical, and reflective level, as well as the personal competencies required for the role of coach. As specific objectives, the internship includes monitoring and describing the organization and dynamics of the team's training process, with special attention to match analysis of both the team and the opposition, using the necessary tools. It also involves planning, periodization, and execution of training sessions, actively participating in their preparation, implementation, and evaluation, applying the theoretical and practical knowledge acquired. Finally, it aims to develop a critical reflection on professional practice in a real training environment, identifying the main challenges faced, the learning outcomes achieved, and strategies for continuous professional development and growth.

Keywords: Coach; Football; Talent; Analysis.

LISTA DE ABREVIATURAS

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MD – Médio Centro

MI – Médio Interior

MO – Médio Ofensivo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

PL – Ponta de Lança

GVFC – Gil Vicente Futebol Clube

MD – Match Day

1. Introdução

O presente trabalho foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização na modalidade de futebol, na Escola Superior de Desporto e Lazer- Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Este relatório enquadra-se no segundo ano do Mestrado Treino Desportivo com o principal objetivo a obtenção do grau UEFA B de Treinador.

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

Durante a especialização desempenhei o cargo de treinador-adjunto/analista (estagiário) no escalão de iniciados, sub15, no Campeonato Nacional Segunda Divisão.

No contexto das funções atribuídas à equipa técnica, tive uma participação ativa em todo o processo de planeamento e controlo do treino, desde a definição do macrociclo até à elaboração e acompanhamento das unidades de treino, garantindo também o registo de toda a informação na plataforma EmJogo. Assumi ainda responsabilidades ao nível do registo e acompanhamento da competição, através da atualização de dados estatísticos dos jogos e da elaboração dos respetivos relatórios na mesma plataforma. No âmbito da análise do jogo, realizei a edição de vídeos (cortes de jogo) na plataforma OnceSport, contribuindo para uma melhor interpretação do desempenho da equipa e dos adversários. Colaborei igualmente na organização e supervisão dos aquecimentos antes da competição, assegurando a sua estruturação e adequação ao contexto do jogo. Por último, participei na definição da estratégia da equipa, colaborando no planeamento dos esquemas táticos ofensivos e defensivos, contribuindo assim para a organização coletiva e para a melhoria do rendimento em competição.

O presente relatório de estágio encontra-se estruturado em várias secções, de forma a proporcionar uma apresentação clara e organizada do trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular. Numa fase inicial, é apresentada uma introdução, onde são expostos os objetivos do relatório e a respetiva organização. Seguidamente, é realizada uma revisão da literatura, abordando os principais conceitos e temáticas relevantes para a área em estudo

e para o contexto da intervenção desenvolvida. Posteriormente, procede-se à caracterização da instituição de acolhimento, descrevendo a sua estrutura organizacional, os recursos disponíveis e o plano de atividades desenvolvido. De seguida, é apresentado o plano de atividades realizado durante o estágio, incluindo a descrição das funções desempenhadas enquanto estagiário, bem como das tarefas desenvolvidas nos contextos de treino e competição. Neste capítulo é ainda incluída a intervenção científica realizada no âmbito do estágio.

Por fim, o relatório encerra com um capítulo dedicado às conclusões e à reflexão crítica sobre o percurso desenvolvido, destacando os principais contributos desta experiência para o meu crescimento pessoal e profissional, bem como para a consolidação das competências adquiridas ao longo do mestrado e, em particular, durante o estágio curricular.

1.1 Objetivos Geral

Estudar e aplicar os fundamentos metodológicos do treino desportivo no âmbito do futebol, por meio da participação prática na equipa técnica de uma equipa de futebol, com o propósito de desenvolver competências profissionais necessárias ao exercício da função de treinador UEFA B.

1.2 Objetivos Específicos

- Acompanhar e descrever a organização e dinâmica do processo de treino da equipa, dando especial atenção à sua planificação, periodização e execução das sessões.
- Participar ativamente na elaboração, realização e avaliação das sessões de treino, colocando em prática os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos.
- Avaliar o desempenho dos atletas, tanto individualmente quanto em grupo, utilizando ferramentas como a análise de vídeo, estatísticas de jogo e observação direta, contribuindo para o apoio à tomada de decisões pela equipa técnica.
- Desenvolver uma reflexão crítica sobre a prática profissional no ambiente real do treino, reconhecendo os principais desafios enfrentados,

aprendizagens adquiridas e estratégias para o crescimento profissional contínuo.

2. Enquadramento Teórico

2.1 Futebol e a Formação

A modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo, o futebol, segue o mesmo rumo, desde o nível de formação até ao nível profissional (Santos et al., 2020). Tendo em conta esta sua complexidade, a modalidade mais emblemática do mundo é considerada um desporto intermitente de alta intensidade de forma não cíclica (Abreu et al., 2021).

O desempenho no futebol depende de uma infinidade de fatores, como áreas técnicas/biomecânicas, táticas, mentais e fisiológicas. Uma das razões pelas quais o futebol é tão popular mundialmente é que os jogadores podem não precisar ter uma capacidade extraordinária em nenhuma dessas áreas de performance, mas possuir um nível razoável em todas as áreas (Stølen et al., 2005). As práticas de treino no futebol devem ser baseadas nos requisitos específicos de cada função posicional para garantir que os jogadores cumpram suas responsabilidades táticas durante o jogo (Sarmiento et al., 2024). O futebol também deve ser baseado nos requisitos específicos das posições de jogo é importante garantir que os jogadores sejam melhores para cumprir suas responsabilidades táticas durante o jogo (Di Salvo et al., 2007).

O atleta deve ser caracterizado ao nível das características antropométricas (Reilly, Bangsbo, et al., 2000), capacidade fisiológica (Stølen et al., 2005) e capacidade física, como por exemplo, as habilidades motoras fundamentais (T. Reilly, Williams, et al., 2000), ou seja, a capacidade de manipular algum objeto, como uma bola, de locomoção e de equilíbrio/estabilidade (Kokstejn et al., 2019). O ambiente em que o atleta cresce, também condiciona muito o “perfil”, sendo o papel principal dos treinadores, realizar um planeamento eficaz do treino para o desenvolvimento dos jogadores (Ek et al., 2020) e garantir assim que estejam preparados para uma maior dose de exigência futura (Douchet et al., 2023).

O futebol resulta também das inúmeras transferências internacionais entre clubes, criando um desequilíbrio competitivo e, por consequência, os clubes menos capacitados perceberem a importância de promoverem as capacidades dos seus jovens atletas (Santos et al., 2020). Deste modo, os

clubes realizam mais investimentos para melhores condições de treino e potenciação das capacidades futebolísticas dos jovens (Sarmiento et al., 2018).

A realização do estágio permitiu-me reconhecer a relevância que a formação assume no percurso de desenvolvimento dos jovens atletas. Ao acompanhar diariamente o processo de treino, tornou-se evidente que cada jogador possui características próprias e apresenta diferentes ritmos de aprendizagem e evolução, tornando necessária uma abordagem adaptada às suas necessidades. Além disso, foi possível constatar que o processo formativo vai muito além do aperfeiçoamento das competências futebolísticas. Através do treino e da competição, os atletas desenvolvem igualmente valores, hábitos de trabalho e competências pessoais importantes para o seu crescimento. Esta experiência reforçou a minha percepção de que a formação desportiva deve privilegiar uma visão global do atleta, procurando contribuir para o seu desenvolvimento tanto dentro como fora do contexto competitivo.

2.2 Talento Desportivo

Como abordado anteriormente e devido ao aumento de investimentos e esforços para uma melhor formação futebolística, aumentam também as investigações em relação ao talento desportivo com o objetivo de uma maior competitividade (Johnston et al., 2018). O talento não tem uma definição, sendo difícil a sua identificação e condicionada por vários fatores, entre os quais, relacionados com o ambiente/envolvimento em que o jovem jogador cresce, com a tarefa e com o atleta (Santos et al., 2020).

O talento no futebol resulta da combinação de vários fatores. A prática precoce e a prática frequente, juntamente com características psicológicas como motivação, resiliência e disciplina, contribuem para o sucesso. Além disso, competências técnicas e táticas (drible, passe, remate e tomada de decisão), capacidades físicas (velocidade, agilidade e resistência) e fatores ambientais, como a idade relativa e o apoio social, influenciam o desenvolvimento dos jogadores. Assim, o talento não depende de um único fator, mas da interação entre características individuais e o ambiente (Sarmiento et al., 2018).

A literatura diz-nos que o efeito da idade relativa é um fator em que os jovens jogadores nascidos nos primeiros meses do ano são geralmente mais selecionados (Sarmiento et al., 2018). Esmiuçando este fator, num escalão etário

pode haver um atleta que tenha nascido em janeiro e outro em dezembro do mesmo ano. Apesar de nascerem no mesmo ano, existe uma diferença mais de 11 meses entre eles, jogando assim no mesmo escalão (Santos et al., 2020). Isto significa que entre estes jovens jogadores, frequentemente existam diferenças entre maturação biológica e crescimento, levando a que aquele nascido nos primeiros meses do ano tenha vantagens fisiológicas que artificialmente levando a que uns atletas sejam mais escolhidos, joguem mais tempo e tenham acesso a melhores condições de treino e captação (Federação Portuguesa de Futebol, 2021).

O Efeito da Idade Relativa (EIR) no futebol português demonstra que jogadores nascidos no primeiro semestre do ano têm maior probabilidade de ser selecionados e jogar mais minutos nos escalões de formação, beneficiando de um maior desenvolvimento físico e biológico em relação aos colegas nascidos nos últimos meses. Os dados do Estudo do *Portugal Football Observatory*, da Federação Portuguesa de Futebol, demonstram que cerca de 75% dos jogadores dos escalões de formação nasceram entre janeiro e junho, que nas seleções nacionais Sub-15 a Sub-17, mais de 50% dos convocados nasceram no primeiro trimestre do ano. No entanto, embora o EIR seja muito acentuado na base, a sua influência diminui à medida que os jogadores sobem de escalão, atenuando-se na transição para o escalão sénior (Federação Portuguesa de Futebol, 2021).

O conceito de constrangimento na tarefa não é mais do que qualquer elemento da própria atividade que altera a forma como o atleta se comporta, limitando ou direcionando as suas ações de modo a favorecer a aprendizagem ou a performance. Um dos fatores mais relevantes é o tempo em atividades e o nível de desempenho, podendo esta atividade ser dividida em três pontos, a especialização precoce, a prática desportiva diversificada e o tipo de prática (Santos et al., 2020). Coutinho et al., (2016) refere que atletas que participam em vários desportos numa fase inicial do seu desenvolvimento, conseguem alcançar patamares superiores.

Em relação aos constrangimentos do atleta, estes incidem a nível psicológico, a nível técnico e tático e por fatores antropométricos (Sarmiento et al., 2018). Quanto aos fatores psicológicos, deve haver um equilíbrio entre a tarefa e o ego, ou seja, a tarefa implica que os sujeitos treinam e competem para serem melhores do que ontem e o ego relaciona-se com os sujeitos que treinam

e competem para serem melhores do que os outros (F. Santos et al., 2020). (Sarmiento et al., 2018) alertam que os jogadores bem-sucedidos apresentam elevados níveis de disciplina, resiliência e motivação.

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

Em síntese, a identificação e o desenvolvimento do talento desportivo constituem processos complexos e multidimensionais, resultantes da interação entre fatores individuais, ambientais e relacionados com a própria prática desportiva. A literatura evidencia que o sucesso no futebol não depende exclusivamente das capacidades físicas ou técnicas observadas num determinado momento, mas sim da combinação de múltiplos fatores que influenciam a evolução do atleta ao longo do tempo. Assim, torna-se fundamental que os processos de seleção e desenvolvimento considerem uma perspetiva abrangente e a longo prazo, permitindo uma avaliação mais justa e eficaz do potencial dos jovens jogadores. Neste contexto, a compreensão do rendimento desportivo exige também uma análise aprofundada das exigências específicas do jogo, tornando pertinente abordar, de seguida, a análise de jogo enquanto ferramenta fundamental para compreender os comportamentos, as ações e os fatores que influenciam o desempenho dos jogadores e das equipas em contexto competitivo.

A realização do estágio permitiu-me compreender de forma mais concreta que o desenvolvimento dos jovens atletas resulta da influência de diversos fatores e não apenas das competências demonstradas em competição. Ao longo da época, observei atletas com características muito distintas, quer ao nível físico, quer ao nível técnico, tático e psicológico. Esta experiência levou-me a perceber que a evolução de um atleta pode ocorrer a ritmos diferentes, sendo fundamental respeitar o seu processo de crescimento e desenvolvimento. Para além disso, constatei que aspetos como o empenho, a capacidade de superação e a atitude perante o treino desempenham um papel determinante na progressão desportiva. Desta forma, considero que a identificação do talento deve assentar

numa observação contínua e abrangente, tendo em consideração não só o desempenho atual, mas também a margem de evolução que cada atleta apresenta.

2.3 Análise de jogo

Através da observação e análise de jogo, os treinadores podem ampliar os seus conhecimentos e, conseqüentemente, estarem melhores preparados para aumentarem a qualidade do desempenho das respetivas equipas (Garganta, 2009).

A Observação e Análise do Jogo tem como objetivo, compreender o comportamento das equipas e dos jogadores durante o jogo, com vista a aumentar a qualidade (McGarry, 2009). Deste modo, consideramos que através da observação e interpretação do jogo, os treinadores possuem um conjunto de informação (quer da própria equipa, quer do adversário) de cariz tático, técnico, físico e psicológico que lhes permite obter maior e melhor caracterização das suas equipas e dos seus respetivos adversários (Ventura, 2013b).

Através do processo de observação e interpretação da própria equipa, pretende-se identificar em competição/desempenho as forças e fraquezas que a nossa equipa apresenta, tendo sempre como referência o jogo/desempenho anterior e o modelo de jogo do treinador/equipa técnica, para que, após a análise e interpretação da respetiva informação recolhida, se possa planificar e desenvolver unidades de treino que ajudem a colmatar os pontos fracos e desenvolvam os pontos fortes da equipa (Carlos Lago, 2009).

Para muitos treinadores é mais importante observar e analisar os comportamentos táticos-estratégicos da equipa durante o jogo que o próprio resultado do mesmo, conseguindo assim compreender se os comportamentos treinados para o jogo seguinte foram transferidos para o jogo (Souza, 2017).

Quanto maior for o conhecimento do treinador/equipa técnica acerca das características do jogo da equipa adversária, com a identificação de regularidades, bem como pontos fortes e a melhorar, tornando a preparação do microciclo semanal mais eficaz. Obtendo informação relevante e de qualidade acerca do adversário, diminui também a probabilidade de serem surpreendidos, bem como organizam, preparar e planear da melhor forma possível, o processo de treino (Vásquez, 2015).

A análise do jogo no futebol tem permitido compreender melhor os aspetos técnicos, táticos e físicos que influenciam a performance. Fatores como o local do jogo, a qualidade do adversário, o resultado e o momento de jogo afetam o rendimento das equipas (Sarmento et al., 2014).

Desta forma, a análise do jogo assume um papel essencial no futebol, constituindo uma ferramenta de apoio ao processo de treino, à tomada de decisões metodológicas e à otimização da preparação da equipa para enfrentar as exigências da competição (Sarmento et al., 2022).

Durante o estágio, a observação e análise de jogo constituíram uma das minhas principais tarefas ao longo da época. Através da recolha e análise de informação relativa à nossa equipa e aos adversários, procurei identificar comportamentos táticos recorrentes, pontos fortes, aspetos a melhorar e pontos fracos dos adversários contribuindo para uma preparação mais adequada dos treinos. Esta função exigiu capacidade de observação, atenção ao detalhe e interpretação crítica dos dados recolhidos. Tendo em conta as características dos atletas com quem trabalhei, tornou-se fundamental adaptar a informação obtida através da análise do jogo à sua realidade e nível de compreensão. Assim, a comunicação dos aspetos observados foi realizada de forma simples e objetiva, procurando facilitar a assimilação dos conteúdos e promover uma melhoria contínua do desempenho individual e coletivo. Considero, por isso, que a observação e análise de jogo representam ferramentas indispensáveis para promover o desenvolvimento dos atletas e melhorar o rendimento coletivo da equipa.

3. Caracterização da Instituição

3.1 História e Palmarés do Clube

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2 Futebol de Formação

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

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

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

Em relação à fase de especialização, o escalão de iniciados tem duas equipas. A equipa sub-14, de primeiro ano, compete na Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Braga. Já a equipa dos sub-15, compete na Segunda Divisão do Campeonato Nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Um pouco à semelhança dos iniciados, os sub-16, estes pertencentes ao escalão juvenil, competem também na Divisão de Honra de Juvenis gerida pela Associação de Futebol de Braga e os sub-17 estão na Segunda Divisão do Campeonato Nacional organizado pela Federação Portuguesa de Futebol. Por fim, os juniores (sub-19) competem na

mais alta divisão do futebol nacional, isto é, Primeira Divisão do Campeonato Nacional.

A realidade é que o futebol feminino também está presente no seio gilista, contando com 5 equipas, desde o escalão de infantis (sub-13) até às seniores. Também estão presentes crianças do sexo feminino nos escalões masculinos base da formação. Os escalões de formação jogam num Campeonato Interdistrital do respetivo escalão, com equipas da Associação de Futebol de Braga e da Associação de Futebol de Viana do Castelo. A equipa sénior compete na Segunda Divisão do Campeonato Nacional Feminino, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, tendo este ano conseguido alcançar o play-off para subir de divisão tendo perdido frente ao Rio Ave num agregado de 3-1 e chegado aos oitavos de final da taça de Portugal. A equipa de sub-13 joga futebol de sete, a sub-15 joga futebol de nove e os restantes escalões jogam futebol de onze.

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

3.2.1 Missão

“O Departamento de Futebol de Formação do Gil Vicente Futebol Clube tem como missão detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas. Pretendemos valorizá-los no nosso seio, contribuindo para a sua formação integral enquanto cidadãos e encaminhar os melhores valores enquanto futebolistas para o Futebol Profissional e/ou rentabilizando-os em mais valias para o clube” (Gil Vicente FC, 2025b).

3.2.2 Visão

“É propósito do Gil Vicente Futebol Clube, ser reconhecido como uma instituição de referência no plano de formação de futebolistas a nível nacional e internacional, despertando nos jovens praticantes um forte desejo de se juntar ao clube, não só pelo elevado padrão de qualidade dos seus modelos, mas também pelos princípios e valores que monitoriza em todas as atividades que promove” (Gil Vicente FC, 2025b).

3.2.3 Modelo de Ensino

A Teoria da Complexidade de Edgar Morin propõe uma forma de pensar que reconhece a interconexão e a interdependência de diferentes elementos num sistema complexo, contrastando com abordagens reducionistas que tendem a simplificar e fragmentar o conhecimento. Morin enfatiza a necessidade de uma abordagem transdisciplinar, que integra diferentes áreas do conhecimento para compreender a realidade em sua totalidade, levando em conta a ordem, desordem e interações presentes em todos os fenômenos (Gil Vicente FC, 2025a)

O Futebol é um desporto que coloca duas equipas, formadas por onze jogadores, para se confrontarem, tendo como objetivo fazer entrar a bola na baliza da equipa adversária, respeitando uma série de regras. Uma equipa de futebol é em si mesmo, uma micro sociedade que tem uma cultura, uma linguagem e uma identidade própria, sendo assim deve ser entendida e abordada como sendo um fenómeno complexo.

A abordagem da complexidade aplica-se, segundo Morin, não só nos fenómenos naturais, mas também nos fenómenos sociais e humanos, que entende como fenómenos extremamente complexos, nos quais a parte está no todo e este está nela. Não se pode colocar de um lado o indivíduo e do outro a sociedade ou o que o envolve, na medida em que os processos são inseparáveis e interdependentes (Gil Vicente FC, 2025a).

A modelação sistémica (Figura 1) implica que se faça uma decomposição da complexidade do jogo, articulando-o em ações comportamentais igualmente complexas (separar sem descontextualizar do todo), que se orientem em função de uma determinada ideia de jogo (modelo de jogo).

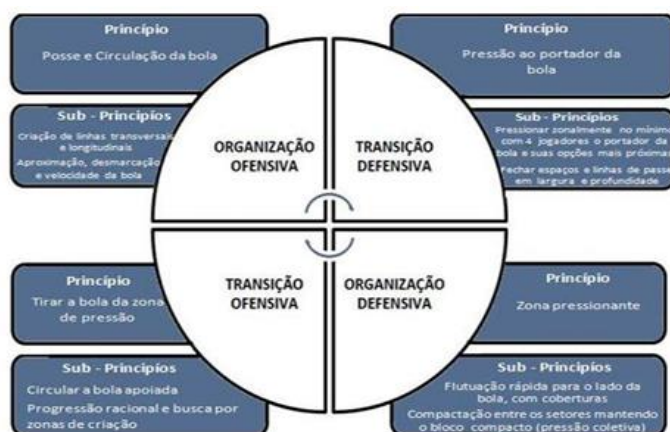


Figura 1 – Modelo de jogo

No momento de construir a inteligibilidade de um sistema complexo (Figura 2), devemos modelá-lo. Modelar um sistema complexo é elaborar e conceber modelos, ou seja, construções simbólicas, com a ajuda das quais se define projetos de ação e avalia os seus processos e a sua eficácia.



Figura 2 – Modelo De Ensino

3.2.4 Objetivos Estratégicos

3.2.4.1 Formativos/Cidadania

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

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

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

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

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

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

7º - Proporcionar aos formandos um conjunto de atividades de ocupação dos tempos livres, criando uma cultura de hábitos saudáveis e de prática regular da atividade física” (Gil Vicente FC, 2025a)

3.2.4.2 Desportivos

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

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

3º - Recorrer e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos nossos formandos, promovendo um acompanhamento técnico e motivacional, de forma a tentar que atinjam o maior crescimento/rendimento possível enquanto seniores” (Gil Vicente FC, 2025a)

3.2.4.3 Comunitários

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

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

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

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

5º - Garantir que todas as crianças e jovens que nos procuram tenham uma oportunidade de mostrar o seu valor nas nossas equipas” (Gil Vicente FC, 2025a)

3.2.4.4 Institucionais

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

2º - Dotar o nosso clube com espaços e recursos materiais e humanos que tornem a nossa formação como uma referência na formação de atletas, quer a nível nacional quer a nível internacional” (Gil Vicente FC, 2025a)

3.3 Instalações Desportivas

A formação do Gil Vicente Futebol Clube está presente no recente Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo ao lado do Estádio Cidade de Barcelos e também em clubes vizinhos possuindo protocolos de utilização das instalações desportivas, nomeadamente, o Campo de Jogos de São Martinho e o Complexo Desportivo Carlos Pereira, pertencentes respetivamente aos clubes, Juventude de São Martinho e Núcleo Desportivo Águias do Neiva. O Centro de Treinos e o Campo de jogos de São Martinho, serão descritos neste relatório porque foram as instalações desportivas que acolheu os treinos e jogos do meu estágio curricular.

3.3.1 Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo

No decorrer da época desportiva 2025/2026, os treinos decorreram no recente centro de treinos situado na freguesia de Vila Boa do concelho de Barcelos. Já os jogos foram realizados em S. Martinho na Vila da Frescainha.



Figura 4 – Centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo



Figura 3 – Complexo Desportivo de S. Martinho

O centro de Treinos Adelino Ribeiro Novo é composto por dois campos, um de relva natural e outro sintético. O relvado é composto por uma bancada com capacidade para 865 espectadores.

O centro de treinos é composto por 7 balneários, zonas técnicas, posto médico zona de tratamentos, uma sala de reuniões e lavandaria. Tem também um contentor que serve de arrumos para o material onde contamos com: 30 sinalizadores para cada equipa, 12 barras, 10 barreiras, 20 bolas de futebol 5,

3.4 Organograma

DEPARTAMENTO FORMAÇÃO

ÉPOCA 2025/2026

Presidente
Rui Silva

Presidente Adjunto
Francisco Sena Silva

Diretor/Coordenador Técnico
Luís Ricardo Conquerira

Diretor da Entidade Formadora
Renato Melo

Diretor Administrativo
Renato Melo

Gestão Desportiva
EGD - Vasco Silva
EGD - Bruno Alves
EGD - Gonçalo Esteves

Responsável Acompanhamento Jogadores Residentes
Jorge Louche

Responsável pela Ética e Integridade
Amândio Cunha

Responsável Acompanhamento Escolar
Cátia Barbosa

Gabinete Psicológico
PC - Cátia Barbosa

Gabinete de Otimização Desportiva
TP - Ruben Teles
TP - Pedro Duarte
TP - André Costa
TP - Rui Marques
TP - Pedro Eira
TP - Alexandre Loureiro
TP - Maria Inês Pereira
TP - João Pedro Silva
TP - Joaquin Chaveira
TP - Joaquim Lopes

Gabinete Análise
JA
AN - Diogo Silva
TE - Henrique Ferreira

Gabinete Scouting
CS - João Carvalho
RC - Alberto Silva
RC - Ricardo Ferreira
RC - Diogo Castela

Técnicos Apoio Logístico
TL - José Fernandes
MT - Jorge Bandeira
MT - Fernando Torres
MT - Nelson Pinho
MT - Daniel Faria
TL - Maria Inês Pereira
TL - Isabel Bandeira

Transportes / Logística
Jorge Santos

Gabinete Médico
MO - Dr. Luís Miguel Silva
MO - Dr. Luís Fábulo
MO - Dr. Vítor Campos
MO - André Santos
EN - Vera Ferreira
FT - André Martinho
FT - Rui Costa
FT - André Luís
FT - Rui Costa
FT - Pedro Eira
FT - Alexandre Loureiro
FT - João Pedro Silva
FT - Joaquin Chaveira
FT - Joaquim Lopes

Técnicos
TC - Técnico Equipamentos
TC - Técnico Linterna
MT - Manutença

Sub13 (Iniciados C)
TM - Filipe Martins
Equipa Técnica
TP - Duarte Almeida
TA - Rui Rodrigues
TG - Diogo Rodrigues
TE - Rui Mendes

Sub14 (Iniciados B)
TM - Bruno Alves
Equipa Técnica
TP - Claudio Moreira
TA - Guilherme Carvalho
TG - Ricardo Costa
TE - Ruben Araújo

Sub15 (Iniciados A)
TM - Diogo Toste
Equipa Técnica
TP - Carlos Loureiro
TA - João Costa
TG - Hélder Rodrigues
TE - Nuno Valentim

Sub16 (Juvenis B)
TM - Ricardo Ferreira
Equipa Técnica
TP - Vítor Silva
TA - Afonso Sousa
TG - Francisco Leite
TE - Diogo Sousa

Sub17 (Juvenis A)
TM - Sérgio Campos
Equipa Técnica
TP - Frederico Xavier
TA - António Rodrigues
TG - Francisco Silva
TE - Tiago Gomes

Sub19 (Juniors A)
TM - Vítor Correia
Equipa Técnica
TP - Pedro Castro
TA - Francisco Sousa
TG - Rui Amaral
TE - Gonçalo Oliveira

Coordenador Futebol de Base
Carlos Santos

Coordenadora Técnica Futebol de Base
Joana Carvalho

Sub12 (Infantis A)
TM - Igor Fernandes
Equipa Técnica
TP - Tiago Sousa
TA - Pedro Oliveira
TE - Rodrigo Laranjeira
TE - Diogo Rodrigues

Sub11 (Benjamins A)
TM - Carlos Martins
Equipa Técnica
TP - Manuel Rocha
TA - Gonçalo Pinto
TE - Diogo Rodrigues

Sub11 (Benjamins B)
TM - Luís Barbosa
Equipa Técnica
TP - Octávio Silva
TA - Miguel Loureiro
TE - David Martins
TE - Diogo Rodrigues

Sub10 (Benjamins C)
TM - Luís Rodrigues
Equipa Técnica
TP - Manoel Rocha
TA - Miguel Loureiro
TE - Duarte Dias
TE - Diogo Rodrigues

Sub10 (Benjamins D)
TM - Carlos Linhares
Equipa Técnica
TP - Renato Rodrigues
TA - João Correia
TE - Rafael Laranjeira
TE - Diogo Rodrigues

Sub9 (Traquinas A)
TM - Márcio Silva
Equipa Técnica
TP - Lucas Almeida
TA - João Correia
TE - Márcio Freitas
TE - Diogo Rodrigues

Sub8 (Traquinas B)
TM - Anabela Ferreira
Equipa Técnica
TP - Fábio Castro
TA - Tiago Silva
TE - Filipe Vale
TE - Diogo Rodrigues

Sub8 (Traquinas C)
TM - Pedro Matos
Equipa Técnica
TP - Daniel Esteves
TA - Diogo Silva
TE - Tiago Sousa
TE - Diogo Rodrigues

Sub8 (Petizes A)
TM - João Santos
Equipa Técnica
TP - Diogo Rodrigues
TA - Sofia Moradas
TE - Rafael Coutinho
TE - Diogo Rodrigues

Figura 5 - Organograma do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube

3.5 Princípios básicos do jogo

31



Figura 6 - Princípios básicos do jogo adaptado de Gil Vicente FC (2025a)

3.6 Modelo de Jogo

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube desenvolveu o denominado “Modelo de Jogo Adotado”, isto é, através das experiências de vários treinadores, inclusive do plantel sénior, ficou estruturado aquilo que pode (B. Leite et al., 2016) ser a forma de jogar do clube nos diferentes momentos do jogo, tal como definem, criando assim uma identidade coletiva, não esquecendo obviamente, as diferentes etapas de crescimento dos jovens atleta (Jorge Lourenço dos Santos et al., 2014). Este modelo personifica também o treinador que deve ser autêntico, competente, justo e capaz de convencer (Gil Vicente FC, 2025b).

Segundo (Garganta, 1997), o modelo de jogo representa a identidade de uma equipa e permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de aprendizagem e de treino e constatar os progressos dos praticantes, em relação as referenciais do próprio modelo.



Figura 7 - Ciclo Interações definido por treinador principal

Segundo, (Garganta, 2009), o jogo divide-se na fase ofensiva e defensiva e dentro dessas mesmas fases são incorporados os cinco momentos do jogo sendo quatro deles dinâmicos (Organizações Ofensiva e Defensiva e Transições Ofensiva e Defensiva. Os esquemas táticos também fazem parte sendo conhecidos como a bola parada.

3.6.1 Organização Ofensiva

A organização ofensiva é o momento em que a equipa detentora da posse de bola tenta marcar golo. Decorre depois da recuperação da posse, quando a equipa procura atacar a baliza do adversário, mas não tem sucesso, entrando em ataque posicional, ou quando a equipa procura entrar de imediato em ataque organizado conservando a posse de bola (A. Barbosa et al., 2014).

3.6.1.1 1ª Fase de Construção

- Predominância a sair a jogar apoiado. Mas ser capaz de ler condições de jogo para sair curto ou longo, Anti-pressing (superioridade, igualdade ou inferioridade numérica).
- Alternar saída a 3 e a saída a 4 para criar desconforto ao adversário.
- Linhas de passe próximas para ganhar espaço ou atrair adversário.
- Intensidade e Dinâmica.
- Avançar de forma Junta e Compacta.
- Capacidade para alternar Jogo Interior e Jogo Exterior.
- Coragem para tomar opções com algum risco calculado.
- Explorar a superioridade numérica 1+ gr ou as costas do último defensor.

3.6.1.2 2ª Fase de Criação

- Ser capaz de alternar os ritmos de jogo, de acordo com o que o jogo pede.
- Bom jogo posicional para ter várias opções de passe. Apoio/Largura/Profundidade.
- Capacidade para ler o jogo para decidir bem (explorar espaços entre linhas).
- Conseguir 2ªs bolas ofensivas.
- Privilegiar as variações de jogo para provocar os desequilíbrios e abrir espaço no adversário (movimentos de ancora e apoios frontais).

- Ser corajoso nas opções tomadas, jogar para a frente. Evitar perdas de bola nesta zona porque não há prevenção.
- Extremo fora/Lateral dentro e vice-versa com 3º homem em 3ª linha (Mobilidade).

3.6.1.3 3ª Fase Definição/Finalização

- Criar situações de 2x1, 3x2, 1x1 e até 1x2, aumentando a criatividade para provocar desequilíbrios.
- Pacientes a circular a bola, mas alternar com cruzamentos rápidos e remates exteriores.
- Timmings de movimentos de rutura em frequentes ataques ao espaço entre defensores.
- Colocar o máximo de jogadores na área em diferentes linhas de finalização.
- Evitar voltar jogo para trás, quando podemos finalizar jogadas com remate, cruzados e especialmente golo.
- Jogadores de suporte, a equilibrar a equipa, marcando espaços ou adversários, para evitar contra-ataques, (Equilíbrio).

3.6.2 Transição Defensiva

A transição defensiva caracteriza-se pelos comportamentos a adotar nos segundos subsequentes à perda da posse de bola. Estes comportamentos devem sempre que possível antecipar o final da organização ofensiva, aumentando a probabilidade de sucesso da equipa em manter a posse de bola, ou em caso de perda que esta a consiga recuperar ou reorganizar de forma eficiente e eficaz (Malta & Travassos, 2014).

3.6.2.1 1º momento Prevenção/Pressão

- Fundamental mudança agressiva de comportamento individual e coletivo (Chip).
- Pressionar para a frente na direção da bola, não olhando para as costas.
- Recorrer à falta táctica se necessário, mas evitar a falta ofensiva com o adversário de costas.

- Pressão imediata sobre o adversário que recebe o 1º passe pós recuperação.

3.6.2.2 2º momento Recuperação

- Todos os jogadores tem de reagir, os da frente para trás e os de trás para a frente e os de fora para dentro.
- Centro de jogo, pressiona bola. 2º linha suporte, fecha espaço. 3º linha acompanham referencias adversárias.
- Retardar as ações do adversário, para dar tempo aos jogadores fora do centro de jogo, defenderem área/baliza e a equipa se juntar.
- Se for necessária falta tática.

3.6.2.3 3º momento Proteção

- Evitar que o caminho do adversário seja pela zona central, fechar o espaço interior e obrigar a bola a ir para fora.
- Apelar ao espírito volitivo para chegar as ajudas.
- Solidários, para todos ajudarem a equipa neste momento.

3.6.3 Organização Defensiva

A organização defensiva é definida como o momento no qual a equipa que defende procura impedir o golo do adversário e recuperar a posse. Estes comportamentos decorrem após a perda da posse de bola, quando a equipa não procura a sua recuperação imediata, ou quando a procura e não tem o sucesso pretendido, acabando por entrar em organização(A. Barbosa et al., 2014).

3.6.3.1 1ª fase de Pressão

- Alternar o bloqueio com “o convidar a sair” para pressionar depois.
- Assegurar linha de pressão e linha de cobertura.
- Linhas subidas e pressionantes.
- Obrigar a bater direto, quer em posse de bola, quer em construção do adversário.
- Bola sempre coberta para reduzir tempo e espaço.

3.6.3.2 2ª fase Recuperação Defensiva

- Saber fazer pressões frontais e laterais coletivas, assim como igualar a 1ª fase de construção do adversário.
- Assegurar linhas de pressão e linha de cobertura (retas).
- Gatilhos de pressão bem feitos-> Abandonar corredor lateral contrário.
- 2ªs bola Defensivas.
- Fechar a porta -> Orientar adversário para um corredor lateral e obrigá-los a atacar por esse lado.
- Pressionar para a frente-> Mantendo equipa curta e compacta.
- Identificar momentos/indicadores de pressão, bola no ar, passe atrasado, adversário de costas, má receção.

3.6.3.3 3ª fase Defesa de Baliza

- Capacidade para alterar a defesa a 4 para uma defesa a 5, defendendo melhor a largura e o jogo interior. Dar sempre o espaço de fora ao adversário.
- Evitar que a bola entre dentro da nossa área.
- Muita entre ajuda e coberturas próximas em basculações constantes para o lado da bola.
- Assegurar linha de pressão e linha de cobertura até à linha do penálti. A partir daí passar para referências individuais “HXH”.
- Posicionamento Final Defensivo em triangulo na defesa da baliza (90%).
- Bloquear cruzamento e remate.

3.6.4 Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva é definido pelos comportamentos a adotar nos instantes imediatos ao ganho da bola (Leite et al., 2016). Este momento representa o início do método de jogo ofensivo de acordo com o momento de ganho da bola. A organização que permitiu à equipa a recuperação da posse influencia o momento de transição ofensiva e os caminhos que esta pode seguir (Garganta, 1997)

3.6.4.1 Meio-campo Defensivo

1. 1º passe na frente saindo preferencialmente pelo corredor central.
2. Ver longe– Profundidade.
3. Quebrar Linhas– Apoio Frontal.
4. Variação Centro de Jogo – Largura.
5. Com Espaço–Progressão, com bola para dentro, sem bola para fora, explorando os 3 corredores.
6. Promover o passe em triângulo, profundidade.
7. Colocar o máximo de jogadores à frente da linha da bola com movimentos de trás para a frente.

3.6.4.2 Meio-campo Ofensivo

- Finalizar jogada de forma rápida.
- Criatividade, assumir o risco.
- Movimentos verticais na direção da baliza.

3.6.5 Esquemas Táticos

Os esquemas táticos desempenham um papel importante no processo de jogo sendo cada vez mais um momento do mesmo determinante no resultado (Académico, 2018).

3.6.5.1 Esquemas Táticos Ofensivos

- 3 Formas: Rápido, Curto e Direto.
- Faltas rápidas e lançamentos rápidos para aproveitar distração/desorganização do adversário.
- Escolher bem o Batedor (com precisão).
- Timing de entrada - Atacar a bola em movimento.
- Cada um ataca a bola na sua zona pré-definida.
- Preparar para 2ªs bolas / Movimentos de 2ª linha após o canto.

3.6.5.2 Esquemas Táticos Defensivos

- Posicionar o mais rápido possível.
- Método da equipa: Marcação Mista 6Hs Zona + 4Hs Marcação HxH.

- Marcação HxH até ao fim.
- Homens da zona só focados em atacar a bola.
- Linha de 6 nos livres laterais, entre a linha de fundo e o penálti– como canto aguentar até bater

3.7 Contextualização Equipa Sub15 Gil Vicente Futebol Clube

3.7.1 Equipa Técnica Sub15 GVFC

A equipa técnica de sub15 do Gil Vicente Futebol Clube foi constituída pelos seguintes elementos:

- **Treinador Principal** - Carlos Manuel Rodrigues Lourenço, 36 anos de idade e natural de Vila Real, é o treinador principal da equipa de sub-15 do Gil Vicente Futebol Clube. O treinador assumiu funções na formação barcelense desde a época 2019/2020 como treinador de Guarda-Redes dos sub-17, mantendo-se até ao momento ligado ao clube com a função de treinador principal desde a época 2021/2022. O treinador é licenciado em Ciências do Desporto e Mestrado também em Ciências do Desporto com variante em jogos desportivos coletivos. O treinador tem também o Grau II - UEFA B.
- **Treinador-adjunto** - Júlio Miguel Amaral Faria Costa com 30 anos de idade, natural de Barcelos, é o treinador-adjunto da equipa de sub-15 do Gil Vicente. Iniciou a sua carreira como analista dos sub17 na época 2017/2018 onde esteve nesse mesmo cargo duas épocas. Na época 2019/2020 inicia nova função de treinador-adjunto dos sub-14 onde esteve duas épocas. Em 2021/2022 sobe de escalão tendo as mesmas funções e onde se encontra neste momento. O Treinador é licenciado em Educação Física e Desporto e Mestrado em treino desportivo - especificidade futebol e detém o Grau II - UEFA B.
- **Treinador de Guarda-Redes (estagiário)** – Hélder Alberto Ferreira Rodrigues de 46 anos, natural de Braga, é o trinador de Guarda-Redes da equipa dos sub15 do Gil Vicente. Iniciou a sua carreira na época 2023/2024 nos Guerreiros do futuro de Braga – Palmeiras. Mudou-se para o Gil Vicente na presente época.

- **Analista (estagiário)** – Pedro Miguel Jácome Machado de 23 anos de idade, natural de Braga, é o analista da equipa de sub-15 do Gil Vicente. Iniciou a sua carreira na época 2023/2024 neste mesmo escalão e com a mesma função que exerce no momento. O treinador é licenciado em desporto e lazer e detém até ao momento o Grau I - UEFA C.
- **Preparador Físico (estagiário)** – Nuno Gonçalves Valentim de 23 anos, natural de Vila Nova de Cerveira, é o preparador físico da equipa sub15 do Gil Vicente. Iniciou a sua carreira nas escolinhas do Benfica de Chafé em 2023/2024, teve passagem pelos sub13 do Cerveira na época 2024/2025 e mudou-se para o Gil Vicente na presente época. O treinador é licenciado em desporto e lazer e detém até ao momento o Grau I - UEFA C.
- **Fisioterapeuta** – João Pedro Fernandes Silva de 27 anos de idade, natural de Braga, é o fisioterapeuta da equipa de sub15 do Gil Vicente, exerce funções no clube desde a época 2021/2022. Também exerce as mesmas funções no Soarense. De momento encontra-se a acabar a licenciatura em Fisioterapia.
- **Team Manager** - Dinis Andrade Real Tomé de 25 anos, natural de Barcelos, é o team manager da equipa de sub15 do Gil Vicente Futebol Clube. Exerce a função desde a época 2023/2024.

3.7.2 Plantel Sub15 GVFC

Durante a 1ª Fase da época passaram pelo grupo 27 jogadores, 24 Portugueses e 3 estrangeiros. Desses 27, foram utilizados 25 jogadores no Campeonato Nacional de Sub.15. Dos 27 jogadores, 15 deles já estavam no clube e 12 foram contratações. Relativamente à construção do plantel, foram realizadas 2 semanas de treinos após o término da época anterior, onde se juntou a geração 2011 do clube e jogadores que o clube estava interessado, com o objetivo de perceber a qualidade do plantel e dos jogadores e também aferir as reais necessidades. Já na 2ª Fase da época acabaram por chegar 2 reforços o que acabou por aumentar o plantel para 29 jogadores.

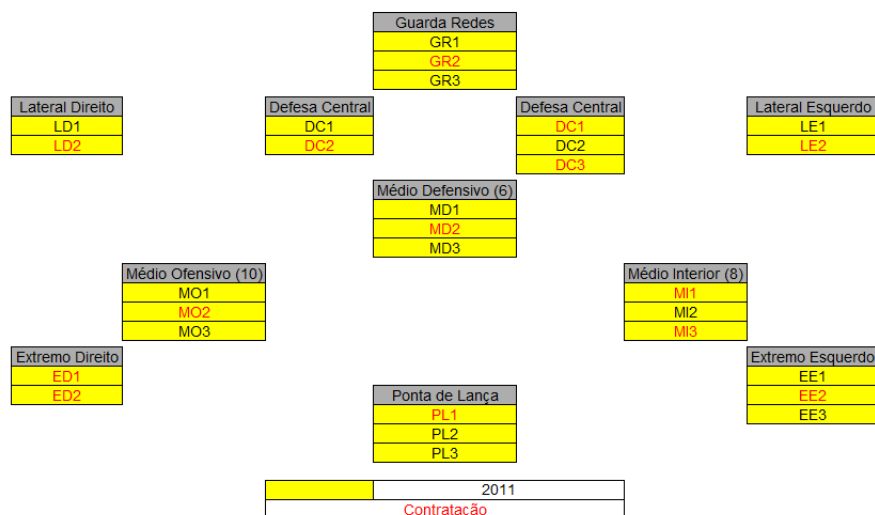


Figura 8 - Plantel sub15 GVFC 25/26

Ao longo da época alguns jogadores foram treinar tanto aos sub16 (ambos DC1, LE1, MD1, MI1, EE1, PL1 e PL2) como aos sub17 (ambos DC1, LD1, MI1 e MO1) para serem avaliados.

3.7.3 Caracterização da Competição

A equipa de sub15 participou no Campeonato Nacional 2ª Divisão que é disputado por 50 clubes: os 27 clubes que asseguraram a manutenção na Prova na época anterior, os 3 clubes que desceram do Campeonato Nacional de Sub15 I Divisão da época anterior, os 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais, na 2.ª Fase – Play-off o representante da Região Autónoma da Madeira e o representante da Região Autónoma dos Açores. O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é composto por três fases, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase Play-off e a 3.ª Fase – Manutenção e Descida e/ou 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.

A 1.ª Fase é disputada por 48 clubes, que são divididos em quatro séries de 12 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. As equipas B são distribuídas proporcionalmente, por séries diferentes de acordo com a sua localização geográfica, pela ordem de norte para sul, havendo um reajustamento das séries respetivas. Quando seja necessário existir um número diferente de equipas B por série, são as séries mais a norte que ficam com mais equipas B. Em cada série os clubes jogam entre si uma vez e por pontos. Os 1.º e 2.º classificados de cada série apuram-se para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão. Sem prejuízo do número anterior,

apenas seapura para a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão uma equipa B por série, no máximo de 3 equipa B de entre as séries, mas respeitando o seu lugar classificativo na série. O apuramento da melhor equipa B será realizado através dos critérios de desempate previstos no Regulamento da Prova. Os dois melhores 3.^a classificados de entre as séries apuram-se para a 2.^a Fase – Play-off.

A 2.^a Fase – Play-off é disputada por quatro clubes, os dois melhores 3.^o classificados de entre as séries da 1.^a Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores. Os representantes indicados pelas Regiões Autónomas não poderão ser equipas B. Os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, no sistema de play-off, em fase concentrada. Os dois primeiros classificados apuram-se para a 3.^a Fase – Apuramento de Campeão.

A 3.^a Fase – Apuramento de Campeão é disputada por 10 clubes, os oito clubes apurados da 1.^a Fase e os dois clubes apurados da 2.^a Fase – Play-off. Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante. Os primeiros três classificados sobem ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão se não forem equipas B, no caso de serem equipas B sobem as outras equipas conforme a classificação (Federação Portuguesa de Futebol, 2025).

4. Contextualização teórica

4.1 Contextualização à modalidade

Segundo, Pedreño (2014), atualmente assistimos a uma evolução do Futebol sustentada no estudo, sistematização, padronização e estruturação de meios e métodos, com o objetivo de controlar e perceber as variantes e os condicionalismos do jogo. Desta forma, fazem cada vez mais parte deste mundo, áreas como a Fisiologia, a Psicologia, a Análise da Performance, a Biomecânica, a Computação, a Estatística e a Metodologia do Treino, entre outras. Neste sentido, pode dizer-se que o treinador de Futebol dispõe atualmente de um conjunto de informações e ferramentas provenientes de vários quadrantes, que podem contribuir para a melhoria do rendimento da sua equipa em contexto competitivo.

O futebol é um desporto coletivo com enorme representatividade a nível mundial, sendo uma modalidade com um grau de imprevisibilidade elevado em que, os seus protagonistas assumem entre si, inúmeras ações e inúmeros fatores que acabam por traduzir as suas performances desportivas.

4.2 Caracterização ao jogo

Garganta (1997), efetuou o estudo da organização defensiva em equipas de alto rendimento competitivo com base na análise de sequências de jogo. Com base nestas sequências o recenseamento das variáveis táticas foi efetuado com referência a três macro dimensões configuradoras da fase ofensiva do Futebol - Tempo, Espaço e Tarefa.

4.2.1 Macroestrutura Tempo

Para, Garganta (1997), no jogo a estrutura temporal funciona como um gerador de contingências, impondo fortes constrangimentos à utilização do espaço e à realização das tarefas, e sobretudo à sua interação, na medida em que os jogadores não podem parar para pensar, devendo tomar decisões fortemente pressionados por essa variável. 15 Quanto mais tempo os jogadores tiverem para percecionarem, analisarem e executarem as suas ações técnico-

táticas, menor será a possibilidade de estes cometerem erros, decidindo assim, pela solução mais adaptada à situação tática (Castelo, 1994).

4.2.2 Macroestrutura Espaço

No jogo de Futebol, as capacidades técnicas e táticas focalizam-se neste elemento - o espaço - o qual, está estreitamente ligado ao fator tempo. Tendo mais espaço disponível, tem-se também mais tempo para decidir (Garganta, 1997).

Santos, (2006) refere que no futebol, espaço é igual a tempo. Esta asserção terá pleno sentido se estiver presente que todas as ações realizadas coletivamente pretenderão, ganhando espaço, que um qualquer jogador, a cada momento, tenha tempo para jogar. Quanto mais tempo tiver para agir, menor margem de erro é possível por parte do jogador.

4.2.3 Macroestrutura tarefa

Para Garganta (1997), a dimensão tarefa representa a ação ou ações desempenhadas pelos jogadores nas diferentes fases do jogo, de acordo com os constrangimentos de espaço e tempo que se lhes deparam.

As ações que os jogadores realizam num jogo não decorrem de tarefas únicas, mutuamente exclusivas e irreversíveis, mas resultam da assunção de papéis reversíveis diversos, que vão sendo desempenhados alternadamente ao longo do jogo pelo conjunto de jogadores. O subsistema estrutural da organização de uma equipa de futebol, estabelece para além do dispositivo de base (sistema de jogo) que posiciona os jogadores no terreno de jogo, estabelece igualmente as tarefas ou as missões táticas fundamentais que se consubstanciam num conjunto de atitudes e comportamentos técnico-táticos gerais e específicos (Castelo, 1996).

4.3 Papel do analista

Para um analista é determinante ter a capacidade de observar e analisar o jogo da mesma forma que o treinador principal e saber dissociar o relevante do acessório (A. Barbosa & Resende, 2022). O analista terá de ser um profissional capaz de identificar padrões na amostra que estruturam os modelos de jogo.

A função de analista tem vindo a ter bastante relevância no mundo do futebol. Ao longo dos últimos anos, a análise nos desportos coletivos tem vindo a ter uma evolução bastante acentuada, graças ao rápido desenvolvimento tecnológico conjugado com a inteligência humana. A análise divide-se em dois tipos: análise quantitativa e análise qualitativa, fundamentais para tirar conclusões sobre as diferentes performances desportivas dos atletas. Tem sido cada vez mais importante na preparação das equipas para o processo de treino/jogo, acrescentado aos treinadores um conhecimento mais aprofundado do trabalho realizado pelo grupo de atletas, seja a nível individual ou a nível coletivo (Malta & Travassos, 2014).

Segundo (Barbosa & Resende, 2022) o analista deve procurar desenvolver informação pertinente relativamente às seguintes temáticas:

1. Conhecimento da equipa técnica com quem trabalha - Conhecer e identificar-se com a filosofia de trabalho do treinador principal; conhecer o seu papel dentro da equipa técnica; conhecer modelo de jogo a ser instituído; conhecer e colaborar na criação de um canal de comunicação entre equipa técnica e jogadores; etc;

2. Tarefas - observação e análise do treino; observação e análise da própria equipa; observação e análise de adversários;

3. Desenvolver os conhecimentos interpessoais com todos os intervenientes - desenvolver e atualizar uma base de dados; ter conhecimentos das plataformas de informação necessárias; estar atualizado sobre a informação pertinente sobre os adversários, lesões e suspensões;

4. Elaborar um protocolo de observação em sintonia com a equipa técnica e treinador - refletir e propor procedimentos de intervenção, na observação e análise;

5. Ter uma forte capacidade de distanciamento emocional e racional - Assegurar distanciamento emocional e análise objetiva em situações de competição;

6. Procurar estabelecer correlações entre treino-jogo e jogo-treino -
Modelos de sucesso e modelos de insucesso;

7. Identificar jogadores que se enquadram numa filosofia de trabalho
- avaliar e reconhecer jogadores compatíveis com o modelo de jogo definido.

8. Identificar tendências evolutivas - da competição; de referentes competições; dos jogadores; dos treinadores;

9. Disponibilizar informação com validade, com fundamentação com profundidade e qualidade, em tempo que permita agir sobre a informação - da própria equipa; dos adversários; da competição; dos treinos; do jogo; durante o jogo; pós jogo;

10. Ter sempre presente o valor que a informação tem na realidade do jogo de futebol - a análise e observação devem ir ao encontro da interpretação e do conhecimento das diferentes ações do jogo que, produzem o sucesso e o insucesso.

4.4 A tríade observação-treino-jogo

A análise de performance quer de jogo ou de treino tem vindo a conceder-se cada vez mais importante para a diminuição de incertezas e aumentar o conhecimento acerca da própria equipa e dos diferentes adversários.

A observação das equipas adversárias tem tido um crescimento progressivo ao longo dos tempos porque tem permitido aos seus intervenientes preparar melhor as suas equipas, quer para jogo, como também para as unidades de treino durante a semana. A mesma tem dotado os treinadores de informações extremamente importantes e que fundamentam diferentes estratégias de jogo (Carling et al., 2005). Assim sendo, análise de jogo é considerada pelos especialistas como um momento imprescindível e fundamental do processo de preparação do jogo (Bento & Marques, 1991).

Durante o processo treino e em jogo, a análise do adversário como também as análises da própria equipa desempenham um papel fundamental pois influenciam de forma positiva o feedback, enriquecendo a linguagem e informação transmitida (Bangsbo, 2014). Desta forma, existe uma relação de

interdependência e reciprocidade entre a preparação para jogo (treino) e a competição em si mesmas (Gréhaigne et al., 1999).

A análise de jogo tem-se assumindo como um complemento de informação para a evolução do processo de treino permitindo interpretar a organização das equipas, interpretar as diferentes ações que concorrem para a qualidade de jogo, planificar e organizar a unidade de treino, estabelecer planos táticos adequados em função do adversário e regular o treino (Garganta, 1997). Na verdade, o analista precisa de ter competência suficiente para observar e avaliar diversas situações que possam beneficiar a sua equipa, identificando aquelas que merecem atenção e filtrando-as adequadamente para distinguir entre o que pode ser prejudicial ou vantajoso. Quanto maior for a quantidade de informação recolhida, organizada, processada e utilizada, maior será a capacidade de antecipar possíveis cenários, nomeadamente a nível estratégico.

4.5 Tipos de Observação

No processo de observação existem três vertentes predominantes (Ventura, 2013a) que os diversos agentes desportivos têm em consideração sendo eles: observação direta, observação indireta e observação mista. Em qualquer uma destes três tipos de observações, o analista, durante a sua análise, deve reunir 2 tipos de informações, qualitativas e quantitativas, tanto dos jogadores como da equipa (P. Costa, 2021). A análise de jogo é determinante em três áreas: análise da própria equipa, análise do adversário e análise do processo de treino, estando este último correlacionado com os dois primeiros (Oliveira e Silva, 2006).

4.5.1 Observação direta

A observação direta possibilita uma análise in loco do jogo, ou seja, o observador visualiza o jogo ao vivo no local onde se realiza o jogo recolhendo dessa forma a informação em direto. (Contreras & Ortega, 2000) assume que o observador utiliza diretamente o seu poder de observação e a informação é obtida de forma direta por ele mesmo.

Este tipo de observação é importante para compreender a dinâmica de jogo da equipa, o contexto em que ocorre o jogo, as reações da plateia e as condições do campo (Barbosa & Resende, 2022).

Este tipo de observação pode ser muito importante não só para ter um conhecimento aprofundado de como a equipa adversária atua dentro técnico taticamente, mas também obter um conhecimento mais detalhado de alguns fatores externos que podem estar inerentes ao jogo.

4.5.2 Observação indireta

A observação indireta é o tipo de análise mais recorrente nos analistas de performance pois é realizada através do registo de vídeos. É através dos meios tecnológicos que este tipo de análise surge e, a partir daí conclui-se que os fatores ambientais do jogo são pouco analisados. Esta observação é um dos tipos de observação mais utilizadas por treinadores e departamentos de scouting, pois não implica a deslocação direta ao local do jogo. Esta observação é realizada através de recursos tecnológicos audiovisuais, pois o observador não se encontra fisicamente no lugar onde se está a desenvolver o jogo.

Este tipo de observação permite ao observador complementar a informação recolhida através da observação direta pois este realiza uma análise mais organizada dos sistemas táticos. Ao analisar o vídeo do jogo, podem ser identificados alguns dados que não foram observados durante a observação direta (Ventura, 2013a).

4.5.3 Observação mista

A observação mista recorre ao uso das duas vertentes. Desta forma a qualidade da análise torna-se mais eficiente e completa. Observar ao vivo e, posteriormente através de vídeo ou vice-versa.

Segundo (Barbosa & Resende, 2022) esta observação é a junção da recolha de informação da observação direta com a observação indireta, considerando estes ser o método mais completo, embora um pouco mais dispendioso economicamente.

Para (Ventura, 2013a) a observação mista recorre ao uso dos dois tipos de observação anteriormente citados tirando partido das vantagens de cada uma delas. Esta forma de vigilância possibilita uma análise mais precisa e meticulosa do oponente, uma vez que é viável obter informações que não foram detetadas quer na observação em primeira mão, quer na observação não direta.

4.5.4 Análise dos adversários

A análise do adversário visa proporcionar ao analista os recursos indispensáveis para que possam recolher as características dos adversários, tentando identificar padrões coletivos, de maneira a ajudar o treinador a preparar da melhor forma o jogo e a elaborar a melhor estratégia para o momento competitivo (Lopes, 2005).

Através desta análise, o treinador consegue perceber quais os pontos fortes do adversário (vantagens), de maneira que possa reduzir ou até mesmo anular esses momentos, e os pontos fracos (fragilidades), para que possam ser explorados a seu favor (Frattini, 2010).

É importante que o treinador não mude a forma como a sua equipa joga em função do adversário, mas potencialize aspetos da equipa em função do jogo do mesmo.

4.5.5 Análise da própria equipa

Os elementos obtidos da análise interna da equipa permitem ao treinador aprimorar o método de treino com base nos dados recolhidos. Desta forma, é viável corrigir as falhas apresentadas e otimizar o que foi demonstrado de forma adequada (Ventura, 2013b). A observação do jogo pode ser proveitosa também na análise interna da equipa, apontando falhas e acertos de acordo com o estilo de jogo desejado pelo treinador. O recrutamento possibilita a recolha de dados tanto quantitativos como qualitativos que auxiliam os treinadores a avaliar, entender e aprimorar o desempenho da sua equipa. É necessário avaliar, compreender e só então procurar melhorar o seu desempenho (Frattini, 2010).

4.5.6 Análise Qualitativa vs Análise Quantitativa

Os dados provenientes da observação do jogo no futebol podem ser classificados em dois tipos de análise: análise quantitativa e análise qualitativa. (Barbosa & Resende, 2022) declaram que a agregação de números e imagens geram dados importantes para a recolha de padrões nas equipas.

Vieira et al., (2015) define a análise quantitativa com a informação que é quantificável, como estatísticas, número de remates e golos marcados, a frequência de ações como o número de ataques em transição ou em jogo

organizado, a percentagem de sucesso dessas ações, as distâncias percorridas, entre outros.

A análise qualitativa diz respeito à observação e avaliação das ações dos jogadores ou equipas por parte dos treinadores ou analistas de forma a perceber tanto os erros mais comuns como as situações mais bem trabalhadas por parte da equipa (Pedreño, 2014).

Neste sentido, para conseguir fazer uma análise qualitativa da performance da equipa em relação ao jogo, torna-se necessário uma pessoa especializada na equipa técnica para essa tarefa, que consiga avaliar taticamente a equipa, tendo em conta a sua experiência pessoal (Rein & Memmert, 2016). A análise qualitativa também apresenta alguns problemas visto que não será de igual de pessoa para pessoa pois é uma análise subjetiva, onde toda a análise depende sempre da forma como o treinador/analista vê o jogo, da sua experiência e da sua interpretação.

Dessa forma tanto a análise quantitativa e qualitativa, apresentam limitações, mas ao mesmo tempo oferecem informações importantes para a equipa técnica.

4.6 Evolução dos Métodos de Observação e Análise

O futebol é um jogo quem opõem duas equipas que atuam e se organizam como um sistema dinâmico, de forma a conseguirem atingir o próprio objetivo do jogo que é marcar golo na baliza do adversário (Sargent & Bedford, 2013) e assim surge a importância de estudar as interações que ocorrem entre os jogadores que intervêm no jogo.

Com o progresso da sociedade, o Futebol também tem vindo a evoluir e a desenvolver-se. Nesse sentido, e acompanhando essa transformação, a área da observação e análise destaca-se como uma das que mais tem crescido e evoluído nos últimos tempos.

Esta área começou a ganhar cada vez mais importância e a desempenhar um papel fulcral para a otimização e obtenção do rendimento desportivo o que fez com que os clubes apostassem cada vez mais na área a nível financeiro.

Nos últimos anos, os programas, sistemas e softwares destinados à observação e análise desportiva têm registado um desenvolvimento constante e inovador, procurando melhorar esta área e disponibilizar informações cada vez

mais rigorosas aos treinadores e às suas equipas técnicas. Entre as soluções tecnológicas disponíveis encontram-se ferramentas de edição de vídeo, sistemas de rastreamento automático ou semiautomático e outras aplicações especializadas. Paralelamente, surgiram empresas focadas na análise estatística e plataformas digitais que permitem uma gestão e armazenamento de dados mais eficientes.

5. Plano de Atividades

5.1. Enquadramento Pessoal e Profissional

No ano letivo de 2020/2021 iniciei uma nova fase da minha vida ao ingressar na Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Iniciei no Ctesp durante 2 anos, passei para a Licenciatura mais 2 anos e por fim realizei o Mestrado mais 2 anos. Desde sempre que tive ligado ao desporto o que se tornou numa paixão em específico a modalidade de futebol. No último ano de Ctesp realizei estágio curricular na modalidade de futebol no Palmeiras FC, em parceria com o Sporting Clube de Braga com o projeto Guerreiros do Futuro. O principal objetivo deste estágio foi ganhar conhecimentos e experiência na prática. No último ano de licenciatura realizei novamente um estágio curricular desta vez no Gil Vicente Futebol Clube. O principal objetivo era a obtenção do nível I do Título Profissional de Treinador de Desporto e, consequentemente, UEFA C. Este ano fica marcado como o começo da minha carreira nesta profissão porque é a época que me dá o certificado de treinador e é nesta época que consigo aplicar todo o meu conhecimento adquirido ao longo dos anos anteriores e, ao mesmo tempo, adquirir novos conhecimentos com novas experiências.

Motivado pelo gosto desta profissão e pela ambição de evoluir enquanto treinador de futebol, optei por ingressar, no ano letivo de 2024/2025, no mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. O principal objetivo era, mais uma vez, alcançar o nível II do Título Profissional de Treinador de Desporto, correspondente à UEFA B, mas também adquirir o máximo de conhecimento possível através das unidades curriculares e dos docentes, uma vez que o curso apresenta um enfoque mais específico e direcionado para o treino propriamente dito. Neste mesmo ano desempenhei o cargo de analista nos sub15 do Gil Vicente um papel que já tinha realizado na época transata.

Assim, como resultado, neste presente ano letivo e época desportiva, 2024/2025, realizei estágio curricular no Gil Vicente Futebol Clube uma vez que já estava no clube e que me identifico.

No início deste segundo ano de mestrado e já com mais conhecimento teórico e prático estabeleci vários objetivos que queria alcançar ao longo da época, entre eles:

- Transportar o conhecimento adquirido em Ctesp, em licenciatura e mestrado para a prática profissional como os conteúdos teóricos relacionados, observação de padrões táticos e metodologia de treino foram diretamente aplicados na análise de jogos através da plataforma Once Sport.
- Adquirir vivências e experiências com vários agentes desportivos e, por consequência, aumentar a rede de contactos na modalidade de futebol. Este contacto ocorreu em diferentes momentos do processo de treino e competição, sobretudo durante a análise de jogo, preparação de sessões de treino e discussão de estratégias. A interação com o treinador e restantes elementos da equipa técnica permitiu compreender melhor o processo de tomada de decisão no contexto real, bem como a forma como a informação proveniente da análise de vídeo era utilizada para ajustar comportamentos individuais e coletivos da equipa.
- Adquirir o máximo de conhecimento possível em relação aos momentos de treino e momentos competitivos;
- Desenvolver a capacidade de filtrar informação pertinente e fundamentada em diferentes momentos, desde antes, durante e pós jogo e até nas unidades de treino;
- Desenvolver as minhas competências pedagógicas que permitam uma melhor intervenção nos intervenientes;
- Desenvolver as minhas competências sociais e comunicativas na interação com os intervenientes;
- Desenvolver as minhas competências de liderança;
- Respeitar e defender o clube em todos os momentos da vida quotidiana;
- Levar o clube de volta à 1ª Divisão Nacional;

5.2 Funções e Responsabilidades

No início da época desportiva 2024/2025 realizou-se uma reunião geral entre todos os elementos da equipa técnica com o objetivo de definir as funções, responsabilidades e formas de atuação de cada treinador ao longo da época. Esta reunião revelou-se fundamental para garantir uma organização eficiente do

trabalho, promovendo uma distribuição clara das tarefas e uma melhor articulação entre todos os intervenientes.

No que diz respeito à preparação dos treinos, participei ativamente na prescrição semanal das sessões de treino e nas reuniões técnicas realizadas regularmente. Estas reuniões permitiram-me compreender a importância do planeamento no processo de treino, nomeadamente na definição dos objetivos a atingir, na seleção dos conteúdos e na adequação das tarefas às necessidades da equipa e dos atletas.

Durante os treinos, colaborei na preparação e montagem do material necessário para a realização dos exercícios planeados. Tive ainda um papel ativo na transmissão de feedback aos atletas, procurando corrigir aspetos técnicos e táticos e reforçar comportamentos positivos. Esta experiência permitiu-me desenvolver competências de comunicação e intervenção pedagógica, percebendo a importância de fornecer feedback claro, objetivo e adequado ao momento da aprendizagem.

Após cada sessão de treino, participei nas reuniões da equipa técnica destinadas à análise e reflexão sobre o trabalho realizado. Estes momentos de discussão contribuíram para uma avaliação crítica das sessões, permitindo identificar aspetos positivos e pontos a melhorar para futuras intervenções.

Relativamente aos jogos, participei no planeamento e organização do aquecimento pré-competitivo e na definição dos esquemas táticos a utilizar. Esta participação permitiu-me compreender melhor a importância da preparação específica para a competição e a necessidade de adequar as estratégias às características do adversário e aos objetivos definidos para cada jogo.

Durante os jogos, fui responsável pela preparação e operacionalização do aquecimento dos atletas, assim como pelo apoio na comunicação com os jogadores suplentes. Esta função exigiu capacidade de observação, organização e comunicação eficaz, contribuindo para o bom funcionamento da equipa técnica durante a competição.

Após os jogos, realizei o registo das informações na plataforma EmJogo e participei na elaboração de cortes de vídeo através da plataforma Once Sport para posterior análise técnica e tática. Esta tarefa permitiu-me desenvolver competências relacionadas com a análise de performance da equipa, compreendendo a importância do recurso às novas tecnologias como ferramenta de apoio à avaliação e melhoria do rendimento da equipa.

De um modo geral, todas estas responsabilidades desempenharam um papel determinante no meu desenvolvimento enquanto treinador. O envolvimento nas diferentes fases do processo de treino e competição permitiu-me consolidar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica, especialmente nas áreas do planeamento do treino, pedagogia do desporto, análise do jogo e liderança de equipas.

Além disso, esta experiência proporcionou-me uma compreensão mais abrangente da função do treinador, permitindo reconhecer que o seu papel ultrapassa a simples orientação das sessões de treino. Com efeito, esta função engloba igualmente tarefas de planeamento, organização, comunicação, análise e reflexão contínua sobre a prática, fundamentais para promover o desenvolvimento dos atletas e o desempenho da equipa.

5.3 Ferramentas Utilizadas

Ao longo deste estágio, foram utilizados diversos recursos práticos para a concretização das tarefas e responsabilidades assumidas, contribuindo para o cumprimento dos objetivos definidos, nomeadamente plataformas e ferramentas como a EmJogo, a Once Sport e o Microsoft ClipChamp.

5.3.1 Plataforma Em jogo

A plataforma EmJogo consiste num software de gestão e comunicação destinado a instituições desportivas. Tem como principal finalidade organizar as equipas e os respetivos atletas de um clube, integrando informações como o perfil dos jogadores, as suas avaliações e o acompanhamento das competições, incluindo classificações baseadas nos jogos e resultados.

As minhas funções eram agilizar as convocatórias, respetivas titularidades e estatística quantitativa dos eventos do jogo.

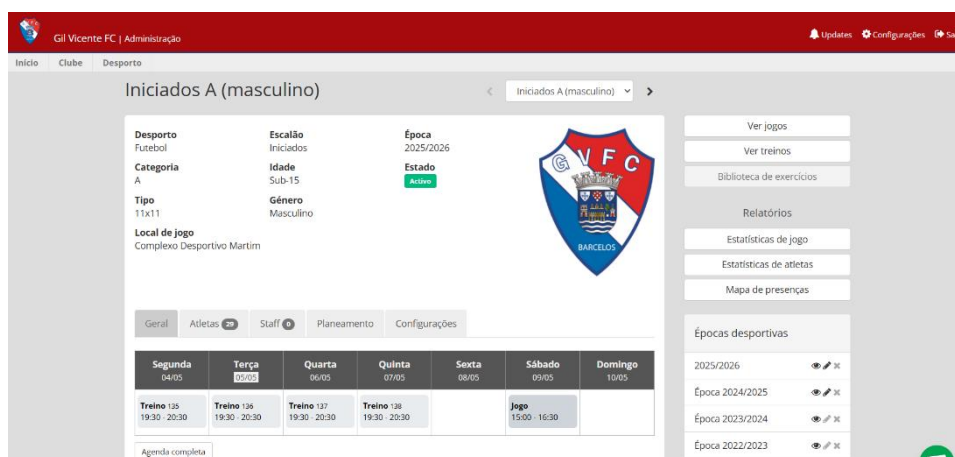


Figura 9 - Ambiente de Trabalho da Plataforma EmJogo do Gil Vicente Futebol Clube Sub-15

5.3.2 Once Sport

A Once Sport é um software de análise de vídeo desenvolvido para agentes desportivos de diversas modalidades. Através desta ferramenta, é possível descarregar jogos e segmentá-los em diferentes momentos, criando cortes específicos. Esses excertos podem ser posteriormente editados com recurso a funcionalidades como tracking, desenhos e gráficos animados em 3D, permitindo ainda assinalar ações dos jogadores, adicionar informações e exportar os conteúdos finais. O software inclui também um quadro táctico que possibilita a criação de exercícios e sessões de treino. Adicionalmente, quando associado a uma autocam, que permite a transmissão de jogos em direto.

A sua utilização resulta de um protocolo estabelecido entre o mestrado e a Once Sport, com o objetivo de capacitar os estudantes no uso desta ferramenta, considerada relevante tanto para o treino como para a análise de jogo, garantindo o acesso durante a época desportiva 2025/2026. Este acordo revelou-se uma mais-valia, facilitando a análise de jogo e a criação de conteúdos visuais, nomeadamente através da edição de vídeos com elementos gráficos, tanto para análises individuais como coletivas.

O trabalho desenvolvido tinha uma ligação direta com o processo de treino, uma vez que os vídeos produzidos eram utilizados em momentos de análise com o treinador e, pontualmente, com jogadores ou setores específicos da equipa. Estas intervenções permitiam evidenciar comportamentos positivos e aspetos a melhorar, servindo como suporte visual para a explicação de tarefas e princípios de jogo definidos pela equipa técnica.

Em termos de impacto, a utilização desta ferramenta revelou-se bastante útil na comunicação entre equipa técnica e jogadores, facilitando a transmissão de informação de forma mais clara e objetiva. A visualização dos lances analisados contribuía para uma melhor compreensão das decisões em campo, permitindo também ajustar comportamentos individuais e coletivos com base em evidências concretas do jogo.

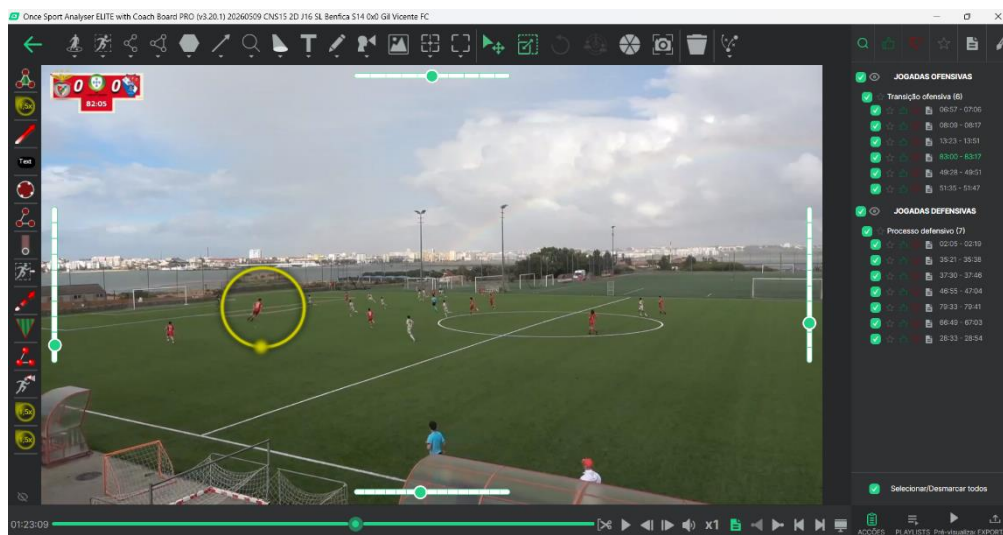


Figura 10 - Edição em Corte de Vídeo da Transição Ofensiva do Gil Vicente Futebol Clube Sub-15

5.3.3 Microsoft Clipchamp

O Microsoft Clipchamp é um editor de vídeo que permite combinar diferentes elementos, como cortes de vídeo, imagens, ficheiros de áudio e a adição de texto. Esta ferramenta foi utilizada na elaboração de apresentações de análise coletiva, através da integração de clips previamente trabalhados na Once Sport.

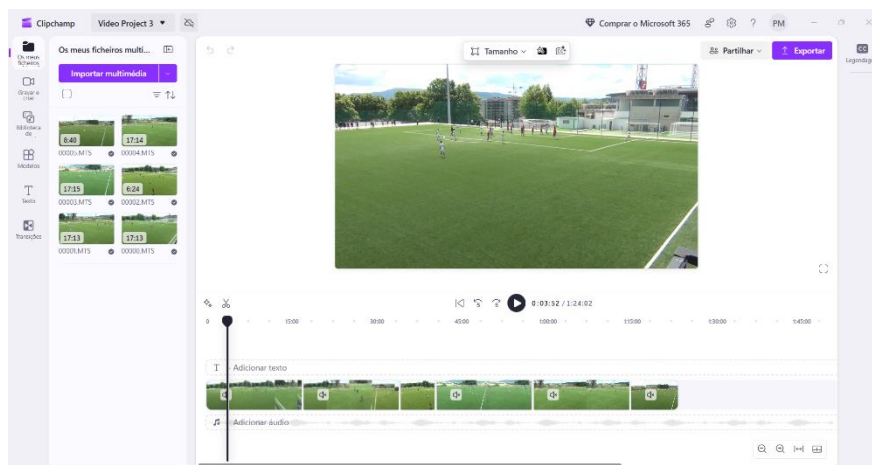


Figura 11 - Junção das partes do jogo

5.4 Reflexão e Descrição de um Microciclo Competitivo

Nesta fase do relatório será apresentado um microciclo competitivo, incluindo as respetivas unidades de treino, os momentos competitivos e as reflexões posteriores associadas aos mesmos.

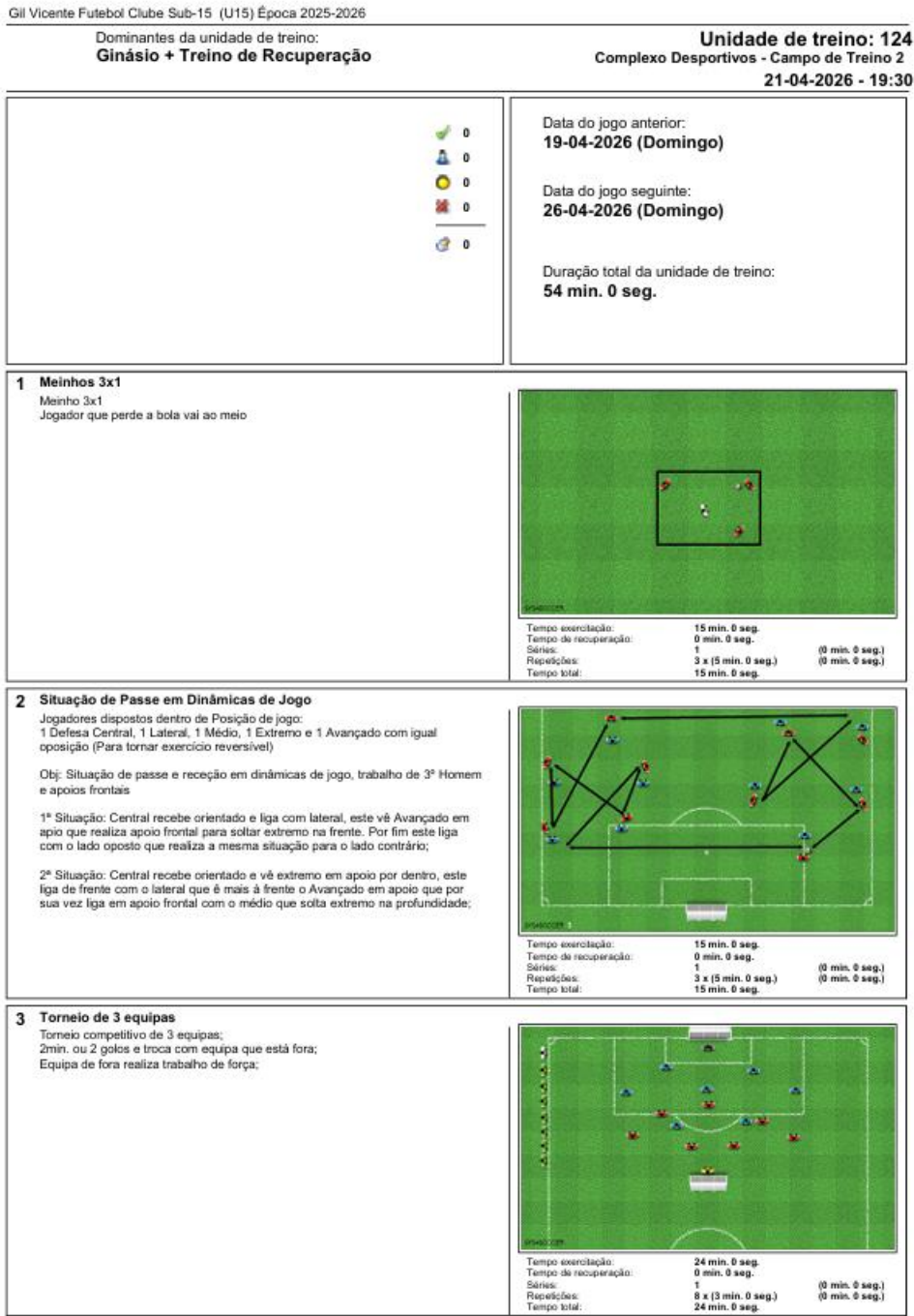
Tabela 1 - Microciclo padrão Sub15 GVFC

Microciclo Competitivo (19/04 a 26/04)							
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
MD (0)	MD (+1)	MD (+2)	MD (-4)	MD (-3)	MD (-2)	MD (-1)	MD (0)
Anã	Folga	Ginásio: 18:30h até às 19:15h Treino: 19:30h até às 20:45h	Ginásio: 18:30h até às 19:15h Treino: 19:30h até às 20:45h	Ginásio: 18:30h até às 19:15h Treino: 19:30h até às 20:45h	Análise: 19h até às 19:20h Treino: 19:30h até às 20:45h	Folga	Portimonense
Conteúdo/Objetivo							
Competição	Recuperação	Recuperação Ativa Passe e receção Torneio 6vs6 com apoios	Força Jogos reduzidos Reação a perda Pressão	Resistência Jogo 11vs11 Organização Ofensiva/Defensiva Bolas Paradas	Velocidade Finalização Tomada de decisão	Recuperação	Competição

O microciclo 36 conta com a folga na segunda-feira, por escolha da equipa técnica uma vez que normalmente é a quarta-feira. Optámos pela folga na segunda-feira devido a uma viagem longa olhando mais para o descanso físico

e mental. As unidades de treino foram as 128 (Figura 13), 129 (Figura 14) , 130 (Figura 15) e 131 (Figura 16).

5.4.1 Unidade de Treino 128



O exercício seguinte, em busca um bocadinho do exercício anterior (passe e receção), era trabalhar em dinâmicas de jogo o 3º homem com duas variantes.

Por último, torneio de 3 equipas, num primeiro momento a equipa de fora serve de apoios e jogasse 4 min rodando ao fim desse tempo. Numa 2ª variante, os apoios saem ficando igualdade numérica e equipa que marcar em 2 golos fica ou então equipa que ganha no tempo de 2 min fica.

No geral é um treino de baixa intensidade, sendo uma recuperação ativa.

Aspetos a melhorar nesta unidade de treino será sempre tentar equilibrar as cargas dos jogadores que jogaram menos tempo no fim de semana, porque na unidade de treino acabam todos por ter a mesma carga.

5.4.2 Unidade de Treino 129

Gil Vicente Futebol Clube Sub-15 (U15) Época 2025-2026

Dominantes da unidade de treino:
Força Específica

Unidade de treino: 125
Complexo Desportivos - Campo de Treino 2
22-04-2026 - 19:30

	Data do jogo anterior: 19-04-2026 (Domingo) Data do jogo seguinte: 26-04-2026 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 60 min. 0 seg.
1 Meinho 4x2 Meinhos 4x2 em duplas; Sempre que perder a bola vai a dupla ao meio; Trabalho específico defensivo de pressão e coberturas da dupla que está no meio; Sempre que a bola passar no meio da dupla, dobra;	Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
2 Posse de bola em 4x4 + 4 Apoios 3 equipas de 4 jogadores, duas jogam dentro do quadrado em 4x4 ; Equipa que tem a posse de bola joga com os 4 apoios para criar superioridade numérica; Var: Jogar a 1/2 toques	Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 6x6 + 2 em ligação entre sectores Dois quadrados com 3 balizas nas linhas de fundo para passar com bola controlada; 6x6 dentro do espaço definido e dois laterais que jogam pelas duas equipas como apoios que geram a superioridade numérica; Equipa inicia com bola a construção e após a bola ir aos 2 apoios, pode entrar no espaço seguinte para finalizar em uma das 3 balizas. Outra equipa tenta condicionar a saída do adversário. Em caso de recuperação de bola na zona de construção podem rapidamente finalizar em uma das 3 balizas, se recuperam na sua zona de construção tem que ir aos 2 apoios; Apoios podem ser condicionados libertando um assim um jogador livre entro; Todos os jogadores tem estar em todos os momentos dentro do mesmo espaço;	Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (15 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
4 8x8 - Atacar espaço de baliza Jogo em posse de bola em largura 8x8; Equipa que ataca baliza de 11, só pode finalizar após a entrada da bola no espaço através de passe e não de condução; Equipa que recupera tem que passar linha de meio campo com bola controlada	Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.

Figura 13 - Unidade de Treino 129

MD -4, foco em força específica, exercícios em espaços reduzidos.

Primeiro exercício meinho de 4x2, priorizando o trabalho em equipa de quem defende e pormenores técnicos defensivos.

O exercício seguinte posse de bola com 4 apoios fora. Equipa que tem bola tem sempre superioridade numérica com jogadores por fora (4). Um dos objetivos para além da posse de bola é trabalhar subpressão por ser um espaço reduzido e haver muito contacto físico entre jogadores.

Como terceiro exercício onde o foco continua a ser o mesmo em termos de posse de bola e duelos entre jogadores. O outro objetivo será conseguir chegar a espaço ofensivo com bola controlada utilizando os 2 apoios por fora 1.

Para finalizar, trabalhar movimentos de rutura e ataque ao espaço num 8x8.

A minha intervenção no treino é sempre dar feedback conseguindo ajudar os atletas a terem uma melhor performance a nível prático como teórico, com o feedback. Uma das tarefas é sempre conseguir que o exercício não pare conseguindo ter sempre material necessário por perto.

5.4.3 Unidade de Treino 130

Gil Vicente Futebol Clube Sub-15 (U15) Época 2025-2026

Dominantes da unidade de treino:
Resistência Específica

Unidade de treino: 126
Complexo Desportivos - Campo de Treino 2
23-04-2026 - 19:30

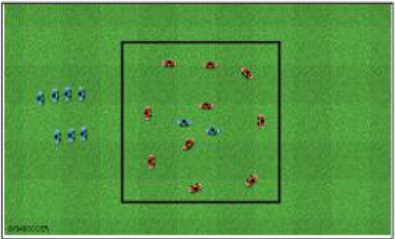
0 0 0 0 0	Data do jogo anterior: 19-04-2026 (Domingo) Data do jogo seguinte: 24-05-2026 (Domingo) Duração total da unidade de treino: 50 min. 0 seg.
1 10x2 - Energia defensiva 2 Equipas de 10 jogadores em espaço reduzido competem entre si para ver quem recupera mais bolas. 8 jogadores em dupla ficam em espera e após 20s vão entrando no 10x2, foco no trabalho de energia defensiva de quem entra para recuperar. Durante 20s intensos tentam tirar a bola do quadrado.	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
2 2x2 em ligações sectoriais 3 sectores diferentes com 2x2 em cada um deles: Bola inicia do treinador e liga o primeiro sector, realizar as ligações em passe até finalizar no último sector; Equipa que recupera tem que fazer ligação com treinador que se encontra do outro lado; Jogadores tem que ligar os sectores em passe, como variante um jogador pode baixar no espaço para ajudar a ligação, quando este baixar, o colega do outro sector de cima entra para o lugar deste, baixando também uma posição; Só podem entrar noutra sector quando a sua equipa tem a bola, sem bola fica no mesmo espaço;	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
3 Jogo de ligações e movimentos em zonas de finalização Neste exercício, os jogadores da equipa que ataca podem movimentar-se para criar situações de superioridade numérica e os que defendem só podem ocupar as suas zonas. 1ª Zona: Ge+3+1x3 2ª Zona: 5 ou 6 x 4 3ª Zona: 4x3 com movimentos para o espaço livre de finalização 4ª Zona: 2xGr - 3 segundos para finalizar	 Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 20 min. 0 seg.

Figura 14 - Unidade de Treino 130

Num primeiro momento, exercício de velocidade e energia defensiva num meinho de 10x2, ganha a equipa que tiver mais repetições em 2 minutos.

O exercício seguinte focado nas ligações setoriais em espaço reduzido conseguindo chegar ao outro lado. Uma das maneiras que os jogadores tem para poderem fazer a bola andar em numa igualdade numérica conseguem

resolver a situação ou então poderem adicionar um jogador ao setor criando a superioridade numérica.

Por fim para finalizar, exercício igual, mas em espaço grande adicionando mais jogadores aos setores num jogo de 11x11.

5.4.4 Unidade de Treino 131

Gil Vicente Futebol Clube Sub-15 (U15) Época 2025-2026

Dominantes da unidade de treino:
Velocidade Específica

Unidade de treino: 127
Complexo Desportivos - Campo de Treino 2
24-04-2026 - 19:30

0

0

0

0

0

Data do jogo anterior:
19-04-2026 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
26-04-2026 (Domingo)

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

1

3x2 em Transição

Transições Ofensivas e Defensivas
Guarda-Redes inicia transição com rápida colocada da bola em jogo no jogador que abre logo na lateral;
2 jogadores tentam chegar rápido na frente para atacar baliza em movimentação ofensiva e outro dois fazem recuperação defensiva tentando evitar a finalização dos mesmos;
Após finalização equipa que defendeu realiza rápida transição ofensiva para o lado contrário;



Tempo execução:

Tempo de recuperação:

Séries:

Repetições:

Tempo total:

20 min. 0 seg.

0 min. 0 seg.

1

2 x (10 min. 0 seg.)

20 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)

(0 min. 0 seg.)

2

11x11 em duas zonas

Jogo 11x11
Equipas em O. Ofensiva na sua fase de construção e 1ª Metade do campo apenas podem jogar a 2 toques; Em zona de criação e 2ª Metade do campo é total liberdade;

Obj: Acelerar processos e pensamento de jogo em fase de construção e liberdade em zonas de finalização;

Variante: Troca de regras entres as duas metades do campo



Tempo execução:

Tempo de recuperação:

Séries:

Repetições:

Tempo total:

20 min. 0 seg.

0 min. 0 seg.

1

2 x (10 min. 0 seg.)

20 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)

(0 min. 0 seg.)

3

Jogo do Galo

Jogo Lúdico do Galo;
Exercício competitivo, com trabalho de velocidade e concentração;
Duas equipas com 3 coletes de cor diferente, realizam movimentos até aos sinalizadores e colocam o colete em cima deste de forma a colocar 3 em linha;



Tempo execução:

Tempo de recuperação:

Séries:

Repetições:

Tempo total:

10 min. 0 seg.

0 min. 0 seg.

1

1 x (10 min. 0 seg.)

10 min. 0 seg.

(0 min. 0 seg.)

(0 min. 0 seg.)

Figura 15 - Unidade de Treino 131

63

Primeiro momento do treino jogo do galo, jogo lúdico para trabalhar alegria de grupo, união de grupo e ao mesmo tempo competição entre os jogadores.

Passando para um momento mais sério, sendo hoje o dia da velocidade, trabalhamos o momento de transição ofensiva e defensiva.

Por fim 11x11 em meio-campo, a condicionante no primeiro momento antes de ser jogo livre, dividimos o campo tendo meio-campo defensivo e meio-campo ofensivo, onde cada equipa escolhe se quer jogar a dois toques ou livre no defensivo ou ofensivo.

6. Contextualização Época desportiva Sub15 GVFC

A equipa Sub15 (geração 2011) ultrapassou uma época bastante exigente com altos e baixos naquilo que toca a objetivos definidos pela equipa, equipa técnica e pelo clube. A equipa disputou o campeonato nacional de iniciados 2ª divisão, serie A na 1ª fase, com o principal objetivo de atingir a fase de apuramento de campeão nacional e subida de divisão do escalão.

O início da época desportiva teve início no dia 19 de agosto de 2025. A primeira semana de trabalho consistiu em aproximar os atletas o mais rapidamente possível dos níveis de rendimento desejado para o início da competição tendo por base as seguintes dimensões: física, técnica e tática. Ao longo do período pré-competitivo para além das unidades de treino foram realizados 7 jogos de preparação.

A primeira fase deu início a 27 de setembro de 2025 sendo o primeiro jogo fora frente ao Sport Clube de Régua, e terminou a 6 de dezembro de 2025. Nesta primeira fase foram realizadas 58 unidades de treino. Em relação aos jogos foram realizados 11 jogos a uma volta só (5 em casa e 6 fora). Na segunda fase foram realizadas x unidades de treino. Em relação aos jogos foram realizados 18 jogos (9 em casa e 9 fora).

Os treinos realizaram-se na Academia Adelino Ribeiro Novo no campo nº2. Os jogos realizavam-se no campo de S. Martinho, apenas fizemos 2 jogos no campo nº2 e foram na 2ª fase.

6.1 Análise e reflexão 1ª Fase do Campeonato Nacional Sub15

Em relação a esta 1ª fase, a equipa terminou em 1º lugar, com 31 pontos. A equipa teve um crescimento/evolução enorme ao longo da competição, coletivamente e individualmente. Conseguimos conquistar 31 pontos em 33 possíveis. Destacasse as 10 vitórias seguidas contemplando com 27 golos marcados (16 em casa 11 fora) e 3 golos sofridos (3 fora). Com este trabalho feito conseguimos garantir o 1º lugar na classificação e a passagem para a fase de apuramento de campeão e fase de subida de divisão. Primeiro objetivo da época conquistado.

Tabela 2 – Classificação da 1ª fase

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Gil Vicente	31	11	10	1	0	27	3	+24	+
2	 Nogueirense FC	24	11	8	0	3	18	13	+5	+
3	 Leixões	22	11	6	4	1	23	11	+12	+
4	 FC Vizela	20	11	6	2	3	19	13	+6	+
5	 Varzim	19	11	6	1	4	12	13	-1	+
6	 SC Braga B	17	11	5	2	4	19	14	+5	+
7	 Diogo Cão	17	11	5	2	4	22	19	+3	+
8	 Padroense	17	11	5	2	4	18	19	-1	+
9	 Vitória SC B	8	11	2	2	7	9	18	-9	+
10	 SC Régua	7	11	1	4	6	7	14	-7	+
11	 Neves FC	4	11	1	1	9	8	22	-14	+
12	 Escola Crescer	1	11	0	1	10	7	30	-23	+

6.2 Análise e reflexão Apuramento de Campeão Sub15

Com a passagem a fase de subida, a equipa tinha o objetivo claramente definido que era a subida de divisão. As equipas que estavam inseridas nesta fase foram as que ficaram em 1º e 2º lugar das quatro series existentes (Gil Vicente, Nogueirense, Académico de Viseu, Porto B, Marítimo, Leiria, Benfica B e Portimonense). Ainda assim as duas vagas que ainda existiam foram preenchidas pelo Ançã e Marinhense após existir um play-off entre os dois melhores 3º das quatro series e o campeão da Madeira (Nacional) e o campeão dos Açores (Santa Clara).

A transição da 1ª fase para a 2ª fase foi momento fácil de nos adaptarmos, pelo momento que vivíamos que era muito bom por não termos concedido nenhuma derrota e por o 1º objetivo da época estar conquistado. O principal objetivo agora passava a ser garantir a subida de divisão, proposto desde o início da época. A equipa técnica e o plantel sabiam de antemão que esta 2ª fase ia ser exigente e muito competitiva e que não ia ser fácil conquistar o objetivo.

Uma primeira voltou que nada demonstrou o futebol praticado da nossa parte, apenas conseguimos conquistar 13 pontos (7 em casa e 6 fora) em 27 possíveis o que dá 4 vitórias (2 em casa e 2 fora), 4 derrotas (2 em casa e 2 fora) e 1 empate (em casa) e com números abaixo do espetável, 16 golos marcados (9 em casa e 7 fora) e 14 golos sofridos (9 em casa e 5 fora) sendo este número um dos nossos problemas uma vez que na 1ª fase tínhamos sofrido apenas 3 golos. Ao fim da primeira volta a equipa técnica fez uma reflexão sobre o que

estava a correr bem e mal corrigindo todos os problemas e foi notório o melhoramento da equipa.

Segunda volta mais a nossa imagem, foi notório uma melhoria, com 17 pontos conquistados (9 em casa e 8 fora), o que deu 5 vitórias (3 em casa e 2 fora), 2 derrotas (1 em casa e 1 fora) e 2 empates (2 fora). Em termos de golos marcados e sofridos foram 14 marcados (8 em casa e 6 fora) e sofridos foram 8 (3 em casa e 5 fora).

A equipa apresentou uma melhoria significativa no global, comparando a primeira volta com a segunda. Sempre se sentiram confortáveis com as mudanças que foram feitas.

Finalizando a época desportiva a equipa conseguiu o principal objetivo que era a subida de divisão proposto pela equipa técnica, pelo próprio plantel que sempre trabalhou para que isto fosse possível e pelo clube. Não só a subida de divisão que foi alcançada, mas também a potencialização dos jogadores para serem aposta no clube e conseguirem chegar a um patamar alto.

Tabela 3 – Classificação da 2ª fase

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Portimonense	38	18	11	5	2	35	17	+18	+
2	 FC Porto B	36	18	10	6	2	46	24	+22	+
3	 Ançã	35	18	10	5	3	29	18	+11	+
4	 Benfica B	31	18	9	4	5	32	24	+8	+
5	 Gil Vicente	30	18	9	3	6	30	22	+8	+
6	 Marinhense	26	18	8	2	8	33	28	+5	+
7	 Marítimo	26	18	8	2	8	19	18	+1	+
8	 UD Leiria	16	18	5	1	12	19	44	-25	+
9	 Nogueirense FC	9	18	2	3	13	10	29	-19	+
10	 Académico	6	18	1	3	14	9	38	-29	+

6.3 Reflexão Pessoal do Estagiário sobre a época desportiva

Considero esta época desportiva uma temporada de grandes momentos e grandes aprendizagens. No início da época o clube tinha avaliado a qualidade do plantel e perspetivava a tão desejada subida de divisão tendo em conta a qualidade do grupo de trabalho.

Defini desde cedo as minhas tarefas e responsabilidades pessoais, reunindo com o treinador uma semana antes do início da pré-época, de forma a compreender quais eram os seus planos e objetivos para a equipa.

A temporada teve início no dia 19 de agosto de 2025, com a realização de quatro treinos semanais e alguns jogos de preparação no final de várias semanas de trabalho.

Nesta fase preparatória para o período competitivo, a equipa assimilou uma grande quantidade de conteúdos, uma vez que este representa um momento fundamental para a aquisição e consolidação dos comportamentos que pretendíamos implementar na equipa.

A 1ª fase do campeonato nacional iniciou com um empate progredindo com uma série de 10 vitórias, conseguindo o apuramento para a fase de apuramento de divisão.

Em janeiro começou a tão desejada fase, onde o claro objetivo que tínhamos pela frente. Iniciamos esta fase com uma derrota frente ao Porto B, mas felizmente não abalou em nada as nossas ambições, devido ao facto de ainda ser o início e da bela exibição que fizemos. A equipa veio a sentir certos resultados a meio da 1ª volta onde em 5 jogos tivemos 1 vitória, 1 empate e 3 derrotas e sentimos muito a nível emocional. Apesar disto acabamos a 1ª volta com duas vitórias chegando o momento de refletir sobre tudo. Após vermos o que foi bem e mal feito percebemos o que tínhamos a melhorar e os resultados foram notórios ao conseguir melhorar em todos os aspetos da equipa, conseguindo conquistar o objetivo principal.

A nível profissional, considero ter evoluído significativamente, sentindo-me atualmente um profissional mais competente e preparado do que no início da temporada. Ao longo deste percurso, desenvolvi de forma consistente a minha capacidade de comunicação e liderança, tanto dentro como fora de campo.

No geral considero uma época muito positiva tanto individual como coletivamente, mas olhando para o individual vai ficar sempre marcada na minha carreira devido ao feito de ter subido de divisão.

Ao longo da época surgiram algumas barreiras que exigiram capacidade de adaptação. Entre as principais dificuldades destacaram-se os momentos de menor rendimento coletivo durante a fase de apuramento de campeão, nomeadamente a sequência de resultados menos positivos que afetou o estado emocional da equipa. Perante esta situação, foram implementadas estratégias centradas no reforço da comunicação entre equipa técnica e atletas, na realização de palestras de reflexão sobre o desempenho coletivo e individual, bem como na definição de objetivos de curto prazo para manter os níveis de

motivação e compromisso. Estas estratégias permitiram restabelecer a confiança do grupo, fortalecer a coesão da equipa e contribuir para a melhoria dos resultados alcançados na fase final da competição.

7. Conclusões Finais

Depois de vivenciar e integrar ativamente todo o processo de planeamento e operacionalização do treino, bem como o processo de análise da equipa, assumindo a responsabilidade de fazer parte da equipa técnica de sub-15, reforço a ideia que já possuía relativamente a esta área: os clubes e as suas estruturas conseguem alcançar muito, mesmo com recursos limitados.

Este ano de estágio veio consolidar a convicção de que é possível desenvolver um trabalho de qualidade, sustentado num planeamento rigoroso e em metodologias de treino organizadas e eficazes, independentemente do nome ou das condições do clube onde se trabalha, desde que exista paixão pelo trabalho de campo e uma constante ambição de evoluir e melhorar.

No final desta etapa, fica a sensação de terem sido desenvolvidas competências não apenas ao nível profissional e académico, mas também a nível pessoal. Existe agora um maior conhecimento e proximidade relativamente à realidade do futebol de alto rendimento, permitindo encarar o futuro de forma mais consciente, preparada e confiante.

Relativamente aos objetivos definidos para o estágio, considero que foram globalmente alcançados. O acompanhamento diário da equipa permitiu-me compreender a organização do processo de treino, observando a sua planificação, periodização e aplicação prática ao longo da época desportiva. A participação ativa nas sessões de treino constituiu uma oportunidade para aplicar conhecimentos adquiridos durante a formação académica, colaborando na preparação, realização e avaliação das tarefas propostas pela equipa técnica.

No que respeita à avaliação dos atletas, tive a possibilidade de recorrer à observação direta, à análise de jogo e à utilização de vídeo para recolher informações relevantes sobre a equipa e os adversários, contribuindo para uma melhor preparação do processo de treino e da competição.

Por fim, o estágio proporcionou um contexto privilegiado para desenvolver uma reflexão crítica sobre a prática profissional. As exigências do contexto competitivo, a gestão das diferentes situações vivenciadas ao longo da época e o contacto diário com atletas e equipa técnica permitiram-me adquirir novas competências e consolidar conhecimentos fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. Deste modo, considero que os objetivos

inicialmente definidos foram atingidos, contribuindo de forma significativa para a minha evolução pessoal e profissional enquanto treinador.

Termino esta época desportiva de 2025/2026 com uma maior bagagem, mais experiência e conhecimento, mas sobretudo com um enorme crescimento proporcionado por este mestrado, quer enquanto profissional da área do treino desportivo, quer enquanto pessoa.

Após uma época marcada por inúmeras aprendizagens e por um significativo desenvolvimento pessoal e profissional, sinto-me motivado para continuar a construir o caminho em direção ao meu sonho, procurando novas experiências.

8. Referências Bibliográficas

- Abreu, R., Figueiredo, P., Beckert, P., Marques, J. P., Amorim, S., Caetano, C., Carvalho, P., Sá, C., Cotovio, R., Cruz, J., Dias, T., Fernandes, G., Gonçalves, E., Leão, C., Leitão, A., Lopes, J., Machado, E., Neves, M., Oliveira, A., ... Brito, J. (2021). Portuguese Football Federation consensus statement 2020: Nutrition and performance in football. In *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* (Vol. 7, Number 3). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001082>
- Académico, C. , & S. D. E. V. D. E. (2018). *Análise do número de gols de bolas paradas das equipes campeãs da liga dos campeões da Europa entre os anos de 2007 a 2018* . Faculdade de Ciencias do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra .
- Vásquez, Á. V. (2015). *Fútbol Del Análisis Del Juego A La Edición De Informes Técnicos* (S. L. Moreno Y Conde, Ed.; 3ª).
- Bangsbo, J. (2014). *Science and Football III*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315823799>
- Barbosa, A., & Resende, R. (2022). *Futebol: Observação, Análise e Intervenção* (Prime Books, Ed.).
- Barbosa, A., Sarmiento, H., Neto, J., Anguera, M. T., & Campaniço, J. (2014). *ANÁLISE SEQUENCIAL DE PADRÕES DE JOGO OFENSIVO EM FUTEBOL-ESTUDO DE CASO COM A EQUIPA DO REAL MADRID*.
- Bento, J., & Marques, A. (1991). *As ciências do desporto e a prática desportiva, vol. 1*.
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, M. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Carlos Lago. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal Sports Sciences* .
- Castelo, J. (1994). *Futebol: Modelo-Tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendencias evolutivas das equipas de rendimento superior*. FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*.

- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). *La Observación En Los Deportes De Equipo Educación Física y Deportes*.
- Costa, I. T. (2009). *Princípios táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação* . 15(3), 657–668.
- Costa, P. (2021). *Microciclo do Analista: O trabalho do observador numa equipa de futebol*. Prime Books.
- Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 11, Number 2, pp. 279–293). Multi-Science Publishing Co. Ltd. <https://doi.org/10.1177/1747954116637499>
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>
- Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.119988>
- Ek, S., Wollmer, P., Karlsson, M. K., Peterson, T., Thorsson, O., Olsson, M. C., S. Malmberg, J., & Dencker, M. (2020). Relative Age Effect of Sport Academy Adolescents, a Physiological Evaluation. *Sports*, 8(1), 5. <https://doi.org/10.3390/sports8010005>
- Federação Portuguesa de Futebol. (2021). *A ALTURA DO ANO EM QUE SE NASCE CONDICIONA A OPORTUNIDADE DE SER ATLETA DE FORMAÇÃO? CIDADE DO FUTEBOL, MAIO 2021*.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2025). *Regulamento do Campeonato Nacional Sub15 II Divisão - Época 2025/206*.
- Fratini, E. T. (2010). *A observação do Adversário no Futebol: aspetos táticos importantes para uma boa análise* [Graduação]. Universidade Estadual de Campinas.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Tese de Doutoramento]. Universidade do Porto .
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista*

- Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9(1), 81–89.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.81>
- Gil Vicente FC. (2025a). *Manual de Boas Práticas* .
- Gil Vicente FC. (2025b). *Modelo de Jogo Adotado*.
- Gréhaigne, J.-F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18(2), 159–174. <https://doi.org/10.1123/jtpe.18.2.159>
- Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
- Jorge Lourenço dos Santos, F., Jorge Richheimer Marta de Sequeira, P., Manuel Arsénio Lopes, H., & Jesus Fernandes Rodrigues, J. (2014). O COMPORTAMENTO DE INSTRUÇÃO DOS TREINADORES DE JOVENS DE FUTEBOL EM COMPETIÇÃO. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(2), 197–216.
- Kokstajn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental motor skills mediate the relationship between physical fitness and soccer-specific motor skills in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00596>
- Leite, B., Escudeiro, J., Eduardo, D., Escudeiro, V., & Coutinho Ricardo. (2016). *Ser Profissional no Amador* (Prime Books, Ed.).
- Lopes, R. M. de O. (2005). *O Scouting em Futebol: Importancia atribuida pelos treinadores á forma e ao conteúdo da observação ao adversário* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto.
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*, 10(1), 27–37. [https://doi.org/10.6063/motricidade.10\(1\).1544](https://doi.org/10.6063/motricidade.10(1).1544)
- McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 128–140.
- Oliveira e Silva, P. M. M. (2006). *A Análise do Jogo em Futebol: Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto .
- Pedreño, J. (2014). *Scouting en fútbol: del fútbol base al alto rendimiento* . MC Sports.

- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. In *SpringerPlus* (Vol. 5, Number 1). SpringerOpen. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>
- Santos, F., Pinheiro, V., Baptista, B., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmiento, H., Santos, J., Coutinho, P., Abranja, P., Ruivo, R., Garcia, T., & Padinha, V. (2020). *Futebol: do Treino à Competição* (Prime Books, Ed.; 1ª edição).
- Santos, P. M. de O. (2006). *O Planeamento e Periodização do Treino em Futebol*.
- Sargent, J., & Bedford, A. (2013). Evaluating Australian football league player contributions using interactive network simulation. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 116–121.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P., & Davids, K. (2022). Match Analysis in Team Ball Sports: An Umbrella Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. In *Sports Medicine - Open* (Vol. 8, Number 1). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00454-7>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Sarmiento, H., Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Afonso, J., Chmura, P., Field, A., Savedra, N. O., Oliveira, R., Praça, G., Silva, R., Barrera-Díaz, J., & Clemente, F. M. (2024). The Influence of Playing Position on Physical, Physiological, and Technical Demands in Adult Male Soccer Matches: A Systematic Scoping Review with Evidence Gap Map. In *Sports Medicine*

- (Vol. 54, Number 11, pp. 2841–2864). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02088-z>
- Souza, A. (2017). *Relatório de estágio no Sport Grupo Sacavenense : a lógica do treino aplicada ao jogo competitivo*.
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Number 6).
- Ventura, N. (2013a). *Observar para ganhar* (1ª). Prime Books.
- Ventura, N. (2013b). *Observar para ganhar: O Scouting como ferramenta do treinador* (1ª). Prime Books.
- Vieira, M. L. E. de J. (2015). *Relatório final de estágio realizado na área de observação e análise de jogo: Benfica LAB* [Mestrado]. Universidade Lusófona.