



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Francisco Lobão Loureiro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA  
EQUIPA DE FUTEBOL SUB-14 O CRASTO, ÉPOCA  
2022/2023**

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF  
EXCELLENCE DEVELOPMENT IN YOUNG ATHLETES**

**Relatório de Estágio apresentado com vista ao grau de Mestre em Treino  
Desportivo, sob a orientação do Professor Doutor Hugo Sarmento.**

Setembro de 2023

• U



C •

FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO  
DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
MESTRADO**

## Agradecimentos

Um trabalho desta dimensão não seria possível sem que obviamente eu tivesse uma colaboração, seja ela direta ou indireta. Desde logo devido ao que acabei de referir expresso o meu agradecimento a quem me ajudou a desenvolver qualidades enquanto futuro profissional desportivo, treinador e até mesmo enquanto pessoa.

Desta forma começar por agradecer à nossa ilustre FCDEF (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física) por me permitir vivenciar momentos destes que me fazem crescer como já referi anteriormente a vários níveis.

Agradecer como é óbvio ao Professor Dr. Hugo Sarmento que sem dúvida é a base de tudo o que construí nestes anos de FCDEF, sou extremamente grato pelas evidências incontestáveis de amizade, pelos conselhos e encorajamentos que me deu ao longo de todo este percurso. Sou grato por ter sido um mestre e amigo atento, demonstrando interesse genuíno. O seu apoio, a sua dedicação e o seu carinho devem ser valorizados e apreciados não só por mim mas por todos que nesta casa trabalham.

Agradecer à grande instituição que é O Crasto, um clube cheio de História onde fui um privilegiado ter honrado e carregado este emblema ao peito e onde agora, anos mais tarde, tive o prazer de ajudar e aprender com todos os intervenientes.

Agradecer ao Mister Tiago Misa pela forma como me transmitiu conhecimentos e pela disponibilidade que sempre demonstrou para comigo desde o início. Uma pessoa cheia de boa disposição e que revela uma paixão enorme pelo desporto, não só pelo futebol, mas pelo desporto em geral.

Agradecer aos pequenos atletas que tanto amor têm pela bola e que me permitiram ajudá-los e em troca aprender com eles. Estes fizeram de mim um melhor treinador, mais atento, com

mais conhecimento do jogo mas sobretudo um melhor homem que sente orgulho nos valores que lhes transmitiu e que sabe que carregarão para as suas vidas.

Por último mas não menos importante, bem pelo contrário, agradecer aos meus pais que foram quem me deu a possibilidade de estar aqui ao fim de 5 anos a concluir um relatório que me dá o título de mestre em treino desportivo.

### **Resumo**

O relatório apresentado descreve o estágio por nós realizado no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo na Universidade de Ciências do Desporto e Educação Física. O estágio ocorreu no Crasto, um clube da localidade de Castro Daire, especificamente na equipa de Sub-14, que participou no campeonato distrital de futebol de 11 na Associação de Futebol de Viseu, na época 2022/2023.

O objetivo deste relatório foi destacar o meu percurso enquanto treinador de formação, descrevendo, fundamentando e refletindo sobre as atividades praticadas e desenvolvidas durante todo o estágio.

Foram apresentadas as orientações conceptuais, organizacionais e operacionais relacionadas ao treino e à competição, divididas em 5 capítulos que abrangem todo o processo do projeto individual de estágio, a realidade contextual das equipas envolvidas e as competições disputadas. Ao longo do relatório, foram analisados os modelos de jogo e de treino implementados durante toda a temporada desportiva.

Após explicar esta época desportiva de uma forma detalhada, foi demonstrado com base no conhecimento adquirido ao longo do estágio, um estudo de investigação em que envolvemos também a equipa de sub14 referida no relatório. Este estudo foi baseado na investigação das características psicológicas relacionadas ao desenvolvimento da excelência em jovens atletas com idades entre os 14 e os 18 anos, passou por diversos momentos, desde a tradução preliminar PCDEQ2, até às submissões aos painéis de especialistas na área de ciências do

desporto e análises psicométricas, foi calculado o coeficiente de correlação intercalasse e chegamos a valores de referência sendo que o estudo ainda não se encontra finalizado.

Palavras-Chave: Crasto; Futebol; Treino Desportivo; Observação; Análise; Características Psicológicas.

### **Abstract**

The presented report describes the internship carried out by us during the 2nd year of my Master's degree in Sports Training at the University of Sports Sciences and Physical Education. The internship took place at Crasto, a club located in Castro Daire, specifically in the Under-14 team, which participated in the 11-a-side district football championship in the Viseu Football Association during the 2022/2023 season.

The objective of this report is to highlight my journey as a youth coach, describing, substantiating, and reflecting on the activities practiced and developed throughout the entire internship. Conceptual, organizational, and operational guidelines related to training and competition will be presented, divided into 5 chapters that cover the entire process of the individual internship project, the contextual reality of the teams involved, and the competitions played.

Throughout the report, the implemented game and training models will be analyzed during the entire sports season. After explaining this sports season in a detailed manner, a research

study was conducted based on the knowledge acquired during the internship, which also involved the U14 team mentioned in the report. This study was centered around investigating the psychological characteristics related to the development of excellence in young athletes aged between 14 and 18 years. It went through several stages, from the preliminary translation of PCDEQ2 to submissions to panels of experts in the field of sports science and psychometric analyses. The interclass correlation coefficient was calculated, and we reached reference values, although the study is not yet finalized.

Keywords: Crasto; Football; Sports Training; Observation; Analysis; Psychological Characteristics.

## **ÍNDICE GERAL**

CAPÍTULO I .....	9
1.1-Introdução .....	9
1.2-Expectativas Iniciais para o Estágio .....	10
1.3-Objetivos do Estágio .....	11
CAPÍTULO II .....	12
2.1-Characterização da Instituição de Acolhimento .....	12
2.2-Propósitos da Instituição de Acolhimento .....	13
2.3-Organização da Instituição de Acolhimento .....	15
2.4-Infraestruturas do Clube.....	16
2.5-Estrutura de Conhecimento da Modalidade .....	18
2.6-Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade .....	23
2.7-Identificação dos Pré-Requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição .....	33
2.8-Characterização do grupo-equipa/atletas .....	35
CAPÍTULO III.....	38
3.1- Periodização e planeamento do treino .....	38

## ANO LETIVO 2022/2023

3.1.1- O microciclo de treino.....	39
3.1.2 -Microciclos de Treino na equipa de sub-14 - O Crasto.....	40
3.1.2.1-Microciclo Pré-Competitivo sub-14 - O Crasto .....	43
3.1.2.1-Microciclo Competitivo sub-14 - O Crasto .....	53
3.2- Intervenção Desportiva e Pedagógica.....	61
CAPÍTULO IV.....	66
4.1-Reflexão Crítica .....	66
CAPÍTULO V.....	68
5.1 – PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXCELLENCE DEVELOPMENT IN YOUNG ATHLETES.....	68
5.1.1-ABSTRACT .....	68
5.1.2-INTRODUCTION.....	69
5.1.3-METHODS.....	71
5.1.4-RESULTS.....	72
5.1.5-CONCLUSIONS .....	75
Recursos Bibliográficos .....	76

## CAPÍTULO I

### 1.1-Introdução

Este relatório foi desenvolvido com o objetivo de analisar e refletir sobre um conjunto de práticas de orientação desportiva relevantes para o perfil de desempenho associado ao treino desportivo, desenvolvimento e consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais necessárias para a orientação e condução de equipas. O estágio pedagógico foi realizado como parte do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF).

Este estágio foi realizado na última fase da formação académica que permite a obtenção do grau Mestre na área de Treino Desportivo, com especialidade no futebol. Durante o período de estágio, experienciou-se de forma prática o processo de treino de uma equipa de futebol. Acompanhamos e participamos ativamente nos treinos e em todas as competições ao longo da temporada. Não menos importante é destacar que o treino exerce uma influência crucial na formação dos atletas e na sua preparação para as competições (Garganta, 2013).

O objetivo deste relatório é demonstrar o trabalho realizado com a equipa Sub14 do Crasto, ao longo da época desportiva 2022/2023, incluindo as experiências que permitimos aos atletas vivenciar, exemplo disso foi uma ida ao Seixal em que permitimos aos nossos jovens partilhar momentos que jamais esquecerão. O relatório irá apresentar o conhecimento adquirido ao longo da época, com ênfase na descrição da modalidade, abordagem sobre os atletas intervenção pedagógica no processo de treino e competição, bem como todas as estratégias implementadas.

Importante ainda enaltecer, que este estágio nos permite enriquecer, alterar ideias pré-concebidas, que com ele se mudam perspectivas e que nele se aprende com atletas de 14 anos que tanto têm para nos dar, quer a nível profissional como pessoal. De acordo com Marina (2013, p.2) “ nada entorpece tanto o desenvolvimento pessoal como a ideia errada de que cada um é como é e não pode mudar”. Uma frase que nos diz muito, mas que em suma nos indica que uma vez que podemos sempre aprender e refletir para mudar para melhor as nossas imperfeições e sermos melhores profissionais.

## 1.2-Expectativas Iniciais para o Estágio

As expectativas iniciais para o estágio baseavam-se em alguns parâmetros que estavam estabelecidos a nível pessoal. Desde os 10/11 anos que a prática do futebol está continuamente presente, a rotina está interligada com a modalidade e esta faz constantemente parte do dia a dia. O interesse sobre as várias vertentes do futebol sempre suscitou curiosidade e desta foram lidos diversos artigos e pesquisados outros tantos, sobre o mesmo tema. Desde análise de jogo, a preparação física dos atletas, o treino de jovens, questões relacionadas com a nutrição e com a parte psicológica, tudo isto desperta curiosidade em aprender diariamente.

Treinar jovens atletas permitiu adquirir conhecimento teórico, tornar cada vez mais o conhecimento teórico em evidências práticas no terreno e também traçar objetivos tanto a nível pessoal como profissional.

Um aspeto fundamental é certamente observar também o treinador mais experiente que temos connosco de forma a, rapidamente, pudermos assimilar conhecimentos e coordenar uma equipa. A absorção da forma como o treino é planeado, a forma como se comunica com os atletas, os feedbacks a ter sempre percebendo o objetivo que temos para essa semana e a forma como lidar individualmente com cada atleta dentro de um coletivo.

Este último, que aponta à forma como lidar, individualmente, com cada atleta dentro do coletivo, é propício pelo facto de trabalharmos num ambiente dinâmico, que requer alguma atenção especial porque dentro do coletivo temos sempre que perceber as individualidades com que lidamos. Esta vertente estende-se a mais do que atletas, neste meio a toda a hora surgem comunicações entre treinador-treinador, treinador-atleta ou até treinador-direção e

todas estas ações interpessoais são importantes para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Para além disso a expectativa inicial também se prendia ao facto de trabalhar diariamente para ser reconhecido pelo clube, pelos atletas e por todos os envolvidos no processo dado que o reconhecimento interno é favorável a qualquer um que trabalha nessa entidade, tendo em conta que é sempre uma oportunidade para continuar a desempenhar funções de forma ativa, permitindo desta forma a continuidade do nosso trabalho.

### 1.3-Objetivos do Estágio

No geral, os objetivos do estágio baseavam-se em 3 aspetos essenciais:

- ✓ Proporcionar um contacto com a realidade dentro da área em que me estou a formar: O percurso académico acabou de certa forma por permitir perceber todas as dinâmicas e desenvolvimentos que a área profissional teria e o estágio é a prática ideal para desenvolver tudo o que aprendemos e ter um real contacto com a modalidade desportiva;
- ✓ Conseguir interligar a teoria adquirida com a prática no terreno. Este é o objetivo que mais nos cativou uma vez que pretendemos desenvolver esta conexão entre a teoria e a prática, estar no terreno, adquirir experiências práticas, trabalhar diretamente com todo um staff, desenvolver métodos que trazia e aplicá-los e estruturar também a nível prático todas as bases e culturas táticas, técnicas psicológicas e fisiológicas que a trazia a nível teórico;
- ✓ Desenvolver rotinas de trabalho: Este acaba por ser a interligação pessoal entre a faculdade e a vida pessoal, uma vez que este estágio finaliza um ciclo de estudos que pode ter ligação direta com o início do trabalho profissional.

Tal como também foi referido anteriormente, foram traçados objetivos tanto a nível pessoal como a nível profissional, sendo que estes apenas idealizados internamente:

## ANO LETIVO 2022/2023

- ✓ A nível pessoal: o objetivo centrava-se em alcançar a fase final do campeonato distrital de Iniciados (Juniões C) da Associação de Viseu já que para este tipo de equipas competir com as equipas mais competitivas do distrito de Viseu nunca é tarefa fácil. Mas como desde sempre, são estes objetivos e estes desafios que movem e fazem o desporto ser apaixonante.
- ✓ A nível profissional: o objetivo passava por serem transmitidos conhecimentos aos atletas, permitir que a cada treino evoluíssem em algo e que chegassem muito melhores atletas e seres humanos ao final da época. Citando Agostinho da Silva (2013), “Quando alguma coisa é alguma coisa, deixa logo de ser as outras todas, e isso é uma pena. O que é preciso é ser tudo ao mesmo tempo”. Esta frase é o exemplo daquilo que pretendemos a nível profissional, trabalhar as muitas coisas e não nos limitar-mos apenas a desenvolver uma.

## CAPÍTULO II

### 2.1- Caracterização da Instituição de Acolhimento

Foi pelo clube fornecido um documento orientador que descreve alguma informação acerca do mesmo, bem como a sua caracterização. Há 20 anos atrás, surgia em Castro Daire uma associação com o objetivo de responder às necessidades do Concelho na formação de jovens atletas, não só no futebol, mas também noutras modalidades.

Com a criação da O CRASTO, o sentido dado à formação virou a página, e começou a olhar-se mais para a base, criando novos escalões no futebol sem descuidar a variabilidade da prática desportiva com a implementação de novas modalidades.

## ANO LETIVO 2022/2023

O arranque desta coletividade foi muito entusiasmante. Começou com uma enorme adesão às modalidades novas na terra, o tiro com arco e a canoagem.

Os resultados apareceram rapidamente e com eles os títulos. Os atletas da canoagem conquistaram uma Taça de Portugal e no tiro com arco, Campeonatos Europeus e Mundiais.

Mas foi sempre o futebol a modalidade que mais motivou os jovens e colaboradores e o exemplo de que O Crasto é um clube capaz de produzir talentos é que conta com um vasto número de atletas com passagens pelos grandes clubes nacionais: Pedro Pontes, Ricardo Ferreira, Bruno Ribeiro, Pedro Jorge, Leandro (Boavista FC), Carlitos (Marítimo), Danilo (Leixões); Marcel (Académico Viseu); Paulo André (SC Braga) e Licá (Académica, Estoril, FC Porto, Guimarães).

O CRASTO sobrevive como é natural do apoio da sua Autarquia, Junta de Freguesia, colaboradores locais (patrocinadores) e de um sistema de gestão interna rigoroso. Não esquecendo claro, mesmo sem ser regra geral, o apoio que alguns pais dão ao clube tendo em vista a angariação de fundos para o mesmo.

### 2.2-Propósitos da Instituição de Acolhimento

Novamente seguindo o documento orientador fornecido pelo clube, O Crasto é um clube que foi formado com 2 principais missões, a primeira é promover a prática desportiva de jovens e adultos fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos e a segunda é potenciar os atletas com vista à futura inclusão nas equipas seniores.

A visão do clube é baseada em fomentar a prática desportiva, assente em elevados padrões de conduta humana e social procurando a excelência ao nível dos recursos humanos, materiais, financeiros e das infraestruturas, proporcionar a permanente promoção do lazer e da qualidade de vida a todos os intervenientes e potenciar para as equipas seniores os elementos que mais se distinguem.

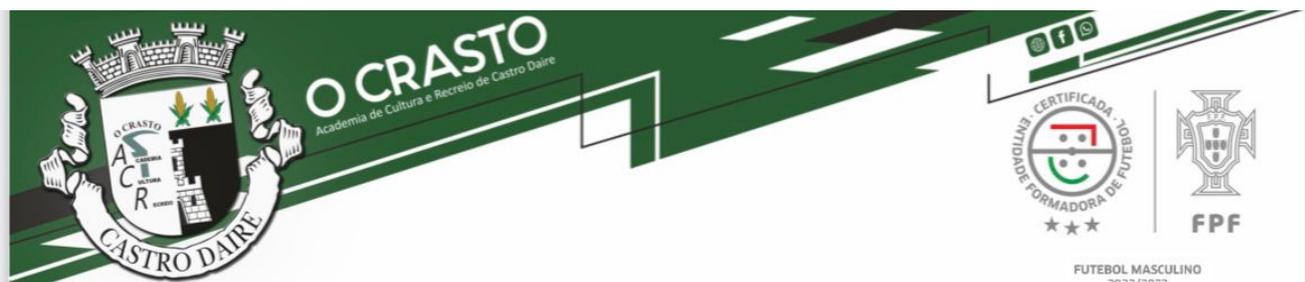
É um clube de valores e a atividade desenvolvida ao nível do Futebol põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos

## ANO LETIVO 2022/2023

jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais entre os quais se destacam o humanismo e a solidariedade, a perseverança, a dedicação, a disciplina e o espírito de equipa.

São ainda 4 os principais objetivos desta instituição. Promover formação cívica e desportiva a todos os jovens. Criar condições para o desenvolvimento de atletas, potenciando as suas capacidades através de um processo de treino adequado orientado por técnicos certificados com experiência na formação de crianças e jovens. Valorizar e formar os quadros técnicos dos clubes. E por último, integrar os jogadores da formação da O Crasto nos plantéis seniores das equipas do Concelho de Castro Daire.

Deixar nota ainda que o Crasto é uma entidade formadora de 3 estrelas, superada apenas no distrito de Viseu pelo Tondela que possui 4.



**Figura 1.** Certificado Entidade Formadora.

2.3-Organização da Instituição de Acolhimento

O Crasto é constituído por vários departamentos, bem como alguns funcionários do clube. A figura 2 é referente à organização do Departamento de Futebol sendo que, obviamente, a direção abrange todo o tipo de escalões e de modalidades que o clube possui.

No caso em específico, demonstro nesta figura toda a direção do clube, bem como todos os que estão envolvidos no futebol do clube, nomeando aqui apenas os órgãos máximos do clube/direção. Antes de mais, dizer que estes são dados que constam nas redes sociais do clube e como tal podem ser aqui mencionados. Começando no presidente (João Pedro Gama), os vice-presidentes (Luís Dias e Hugo Parente), no departamento financeiro (João Marcelino), departamento de logística (Luís Dias e Hugo Parente), departamento de ética e integridade (Tiago Misa), futebol de formação (Artur Vieira), departamento Médico (Dr. Diogo Barros), departamento de marketing e comunicação (João Pedro Gama).

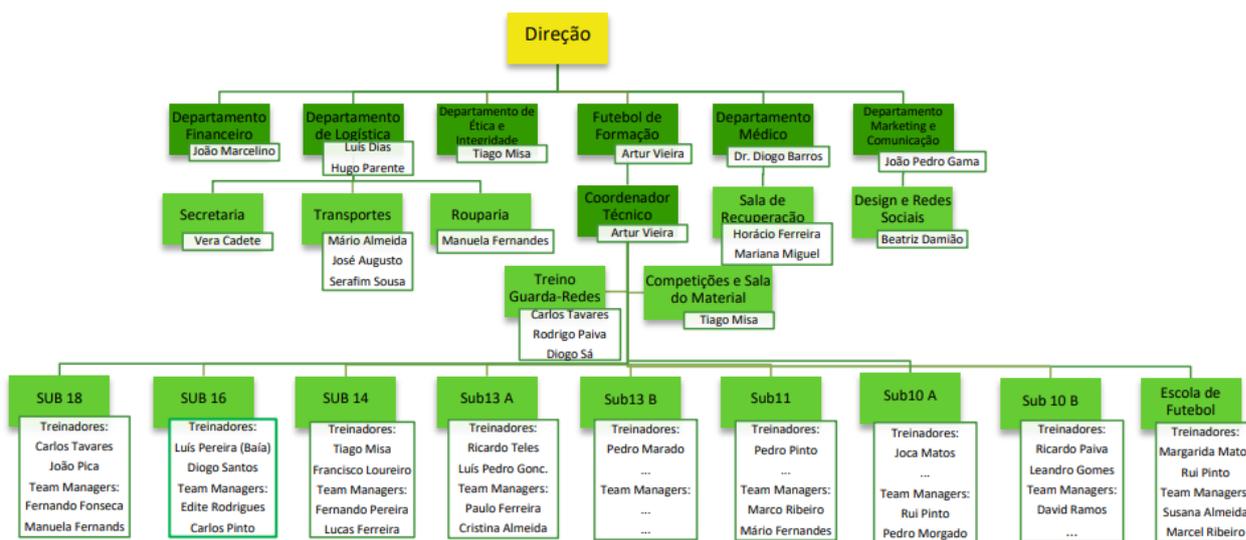


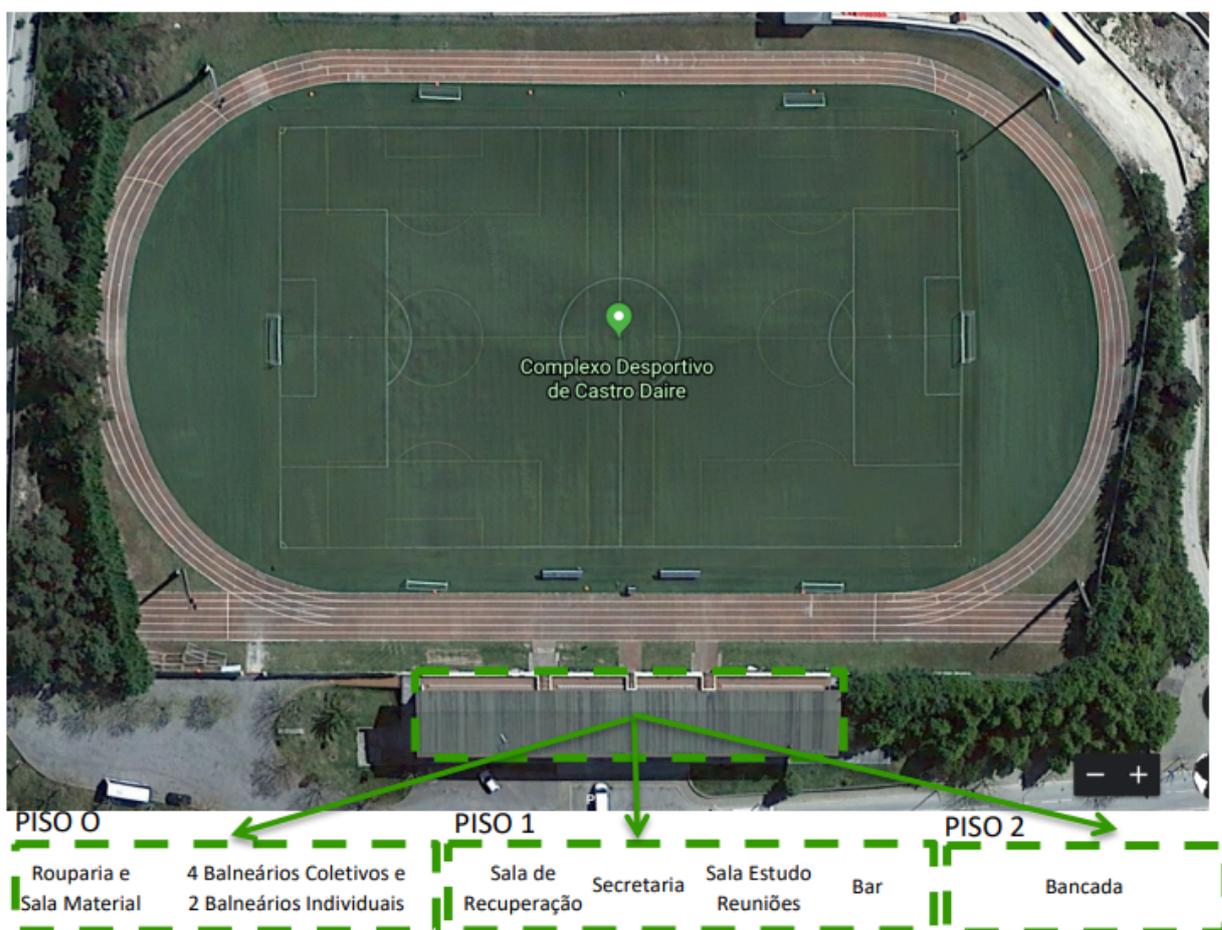
Figura 2. Organograma do Clube.

#### 2.4-Infraestruturas do Clube

O Crasto tem à sua disposição um estádio municipal, o Complexo Desportivo de Castro Daire (figura 3) com capacidade para cerca de 2000 espetadores, localizado na vila de Castro Daire. O estádio é utilizado ainda pelo clube sénior da vila, o Castro Daire, e em algumas ocasiões pelo Parada, uma vez que o Lamelas (o 3º e último clube da vila) tem um campo na sua freguesia que já possui as condições para a prática de futebol até ao Campeonato Portugal.

Uma vez falado nele, aproveito para dizer que o Crasto utiliza estes 2 complexos para a prática de futebol por parte dos seus atletas, treinando também no Campo Padre José Tavares em Lamelas (Figura 4).

Uma vez que tem à sua disposição 2 campos, 9 escalões distintos e treinos 3 vezes por semana, o Crasto possui também uma distribuição semanal de horários e campos que cada escalão deve utilizar (Figura 5).



**Figura 3.** Complexo Desportivo de Castro Daire (retirado do documento orientador do clube).



Figura 4. Campo Padre José Tavares (retirado do documento orientador do clube).



Figura 5. Exemplo da distribuição semanal (retirado do documento orientador do clube).

### 2.5-Estrutura de Conhecimento da Modalidade

Ao longo da história, o futebol tem atraído um número cada vez maior de jogadores e espectadores em todo o mundo. Além disso, tem havido um aumento significativo no número de treinadores, árbitros, dirigentes e outros profissionais envolvidos nesta mesma modalidade desportiva. Esta crescente popularidade tem levado a um aumento na visibilidade do futebol,

o que implica uma maior responsabilidade em relação à necessidade de ser um exemplo de comportamento correto e de progresso tanto para os indivíduos quanto para as sociedades.

Nessa perspectiva, o ensino e treino de futebol desempenham um papel cada vez mais importante, especialmente no que diz respeito à influência decisiva que exercem na formação dos jogadores e na preparação deles para lidar com a competição desportiva. Dado isto, é essencial racionalizar os processos que levam à eficácia dessa preparação e orientação (Garganta, 2008).

Justifica-se assim uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes.

Conforme mencionado em 2010, Marina diz-nos que a educação é a atividade fundamental da espécie humana. A evolução biológica foi acompanhada pela evolução cultural, na qual a essência é a educação. O maior contributo que pode ser oferecido para promover uma formação adequada é ajudar crianças e jovens a descobrir uma área na qual suas habilidades possam ser plenamente desenvolvidas e aproveitadas, proporcionando-lhes um senso de realização e preparação.

O aparecimento do Futebol enquanto modalidade deu-se após um conjunto de diferentes expressões corporais que envolviam o controlo de uma bola com os pés. O processo de evolução até ao desenvolvimento desta modalidade desportiva, tal como a conhecemos nos dias de hoje, pode ser dividida em 6 fases (FIFA, 2018a, 2018b; Giulianotti & Robertson, 2009):

1. Fase germinativa - até ao século 19
2. Fase incipiente – entre século 19 e 1870's
3. Fase Take-Off – entre 1870's e meio dos 1920's
4. Fase “Luta pela hegemonia” – entre meio dos 1920s e final de 1960s
5. Fase “Incerteza” – entre final de 1960's e início de 2000's
6. 6º - Fase “Millennial” – após 2000's

No futebol existem vários tipos de ações tanto individuais como coletivas e em ambos os casos as ações podem ser ofensivas ou defensivas:

### **1. As ações individuais**

No âmbito do jogo de futebol, os comportamentos técnico-táticos individuais podem ser subdivididos, de acordo com as fases do jogo, em:

- ✓ Ações individuais ofensivas;
- ✓ Ações individuais defensivas (Castelo, 2003).

### **1.1. Ações Individuais Ofensivas**

- 1.1.1. A Recepção da Bola
- 1.1.2. A Condução da Bola
- 1.1.3. A Proteção da Bola
- 1.1.4. O Drible – Finta
- 1.1.5. A simulação
- 1.1.6. O Passe
- 1.1.7. O Remate
- 1.1.8. O Lançamento de linha lateral

### **1.2 - Ações Individuais Defensivas**

- 1.2.1 – O Desarme
- 1.2.2 – A Interceção
- 1.2.3 – A Carga
- 1.2.4 - O Cabeceamento

## **2. As ações coletivas**

Já os comportamentos técnico-táticos coletivos podem ser subdivididos, de acordo com as fases do jogo, em:

- ✓ Ações coletivas ofensivas;
- ✓ Ações coletivas defensivas.

### **2.1. Ações Coletivas Ofensivas**

- 2.1.1. Deslocamentos ofensivos
- 2.1.2. Compensações/desdobramentos ofensivos
- 2.1.3. As Combinações táticas

2.1.4. Cortinas/écrans

2.1.5. Temporização

2.1.6. Os Esquemas Táticos Ofensivos

## **2.2. Ações Coletivas Defensivas**

2.2.1. Deslocamentos defensivos

2.2.2. Compensações/desdobramentos defensivos

2.2.3. As Dobras

2.2.4. Cortinas/écrans

2.2.5. Temporização

2.2.6. Os Esquemas Táticos Defensivos

## **3. Princípios de Jogo**

Num jogo de futebol existem duas fases que se interligam mas que ambas são totalmente distintas. A fase ofensiva e a fase defensiva. Estas fases refletem objetivos, princípios e comportamentos técnico-táticos distintos.

Podemos dizer então, que os princípios de jogo orientam os atletas e conduzem-nos às soluções mais eficazes nas diferentes situações de ataque e de defesa. Tais princípios são complementares, uma vez que a cada princípio ofensivo corresponde um princípio defensivo, tal como plasmado na figura seguinte, adaptada de Garganta e Pinto (1994).

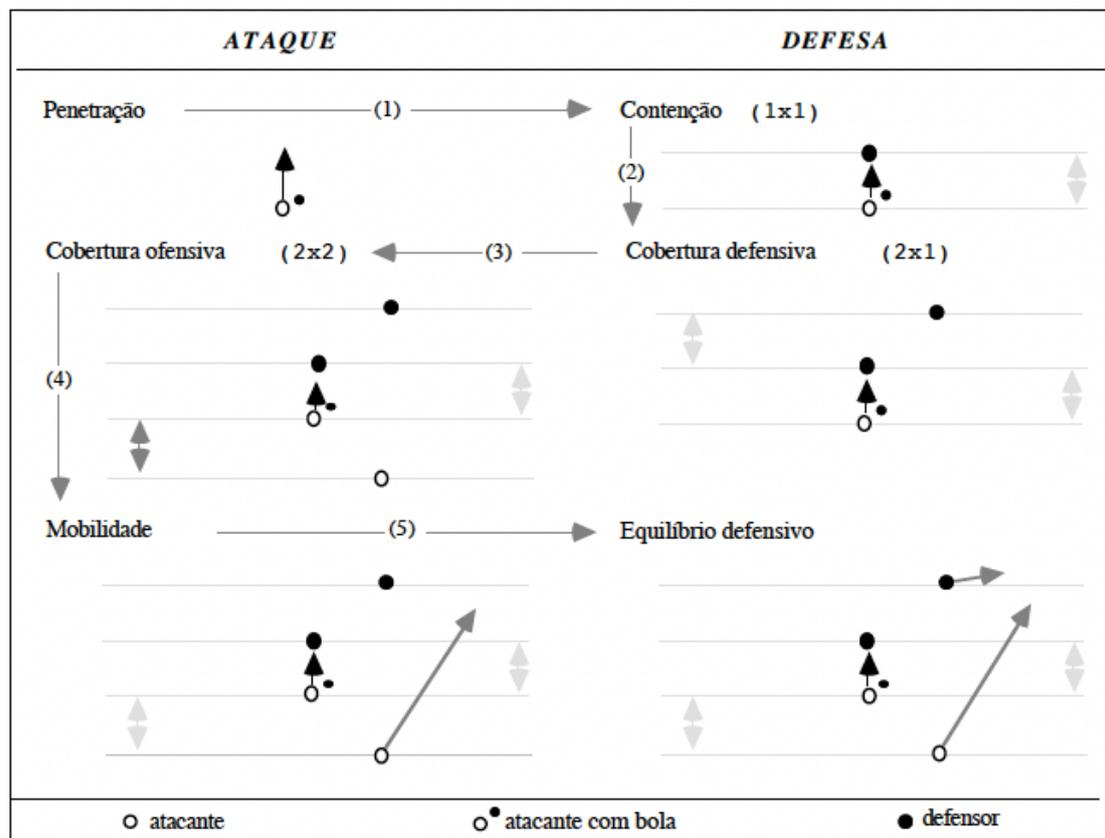


Figura 6. Princípios específicos do jogo (Garganta e Pinto, 1994)

Os princípios específicos de jogo ofensivo:

- ✓ Penetração;
- ✓ Cobertura Ofensiva;
- ✓ Mobilidade;
- ✓ Espaço.

Os princípios específicos de jogo defensivo:

- ✓ Contenção;
- ✓ Cobertura defensiva;
- ✓ Equilíbrio;
- ✓ Concentração.

No fundo é todo este conjunto de afirmações em que também me baseio para ensinar, aprender, trocar ideias, educar e sensibilizar os meus atletas.

## 2.6-Etapas de Preparação Desportiva da Modalidade

A organização, o planeamento e a estruturação são etapas essenciais no processo de preparação desportiva, não apenas durante as temporadas de competição, mas ao longo de todo o desenvolvimento dos jovens atletas. A preparação desportiva abrange uma série de elementos relacionados com o treino do atleta, tendo como meta o seu ótimo desempenho no desporto que escolhe. Nesse sentido, os três sistemas que compõem este processo, são eles a competição, o treino e os fatores complementares, devem atuar em conjunto e contribuir para a preparação dos atletas (Gomes, 2002).

A formação dos atletas começa desde cedo e vai-se repartindo por escalões ao longo da carreira desportiva dos mesmos, que, por sua vez, apresentam características e objetivos diferentes de uns dos outros segundo a Federação Portuguesa de Futebol (2018):

### **Sub5, Sub6, Sub7, Sub8 e Sub9** – (dos Petizes aos Traquinas)

É aqui que se descobrem as bases do Futebol.

#### **Principais características:**

- ✓ É um período de grandes mudanças evolutivas, com um maior desenvolvimento e eficácia corporal;
- ✓ Surgimento da inteligência operativa;
- ✓ Superação do contexto familiar;
- ✓ Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho.

#### **Principais objetivos:**

- ✓ Cultivar e estimular a alegria de praticar a modalidade;

## ANO LETIVO 2022/2023

- ✓ Criar marcas para a vida;
- ✓ Incentivar os miúdos a pensar e a decidir (não formatar para algo);
- ✓ Conquistar a riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo);
- ✓ Recriar contexto do “futebol de rua”.

### **Sub10, Sub11, Sub12 e Sub13** - (dos Benjamins aos Infantis)

Depois de descobertas são nesta faixa etária que se desenvolvem as bases do futebol

#### **Principais características:**

- ✓ Maior controlo de si próprio;
- ✓ Possuir um sentido lógico das coisas;
- ✓ Período sensível para as capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, entre outros);
- ✓ Aumento da capacidade desta mesma orientação espacial;
- ✓ Gosto enorme pelo jogo.

#### **Principais Objetivos:**

- ✓ Estimular a paixão pelo jogo e o sabor da vitória;
- ✓ Desenvolver as diferentes técnicas individuais;
- ✓ Desenvolver a coordenação motora específica (equilíbrio, relação com a bola, velocidade de reação);
- ✓ Iniciar a adaptação a posições específicas (Defesa esquerdo, Médio defensivo, avançado);
- ✓ Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos a nível individual e coletivo.

### **Sub14 e Sub15** - Juniores C

Aperfeiçoamento das bases do futebol e iniciação do rendimento

#### **Principais características:**

## ANO LETIVO 2022/2023

- ✓ Mudanças radicais a nível pessoal fruto da adolescência;
- ✓ O cansaço é notório mais rapidamente devido à maioria da energia ser canalizada para o crescimento;
- ✓ Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas;
- ✓ Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade).

### **Principais objetivos:**

- ✓ Estimular a capacidade de resiliência;
- ✓ Potenciar as diferentes técnicas individuais;
- ✓ Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo;
- ✓ Definição da posição específica;
- ✓ Desenvolvimento dos comportamentos táticos individuais.

### **Sub16 e Sub17 - Juniores B**

Desenvolvimento do Rendimento no Futebol

### **Principais características e objetivos:**

- ✓ Grande instabilidade emocional;
- ✓ Maturidade sexual/estabilização do crescimento;
- ✓ Busca da identidade própria e da independência;
- ✓ Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade;
- ✓ Desejo de afirmação.

### **Sub18 e Sub19 - Juniores A**

Desenvolvimento do Rendimento no Futebol, visando já a chegada aos Sêniores

### **Principais características e objetivos:**

- ✓ Emergem os valores e comportamentos adultos;

## ANO LETIVO 2022/2023

- ✓ Estabilidade da identidade;
- ✓ Estabilidade a nível social;
- ✓ Melhoria do relacionamento com os familiares;
- ✓ Definição de objetivos desportivos.

Existem neste momento, os **Sub20, Sub21, Sub22 e Sub23** - “Sub23”

Elevado rendimento no Futebol

### **Principais características e objetivos:**

- ✓ Maturação desportiva;
- ✓ Estabilidade comportamental;
- ✓ Afirmção desportiva;
- ✓ Deslumbramento desportivo.

Ainda neste processo de formação, o Crasto tem em si filosofias que permitem ao treinador começar o trabalho com o escalão sendo que obviamente nem sempre têm estas normas estruturais que ser conduzidas à regra, uma vez que se um treinador tiver a perceção de que aquele modelo não potencia o coletivo nem o individual, pode e deve alterar em função do que sente ser o melhor.

Como exemplo do que foi agora referido, as seguintes figuras demonstram estas mesmas normas estruturais que são fornecidas a cada treinador no início de cada temporada.

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**PROCESSO DE FORMAÇÃO**

Filosofia de trabalho uniforme e coerente com enquadramento técnico entre os diversos escalões, para um bom aproveitamento das capacidades futebolísticas e humanas dos jovens futebolistas.

Modelo de Jogo  
Modelo de Treino  
Scouting  
Avaliação e Análise

JUNTA-TE A NÓS #somoscraсто www.ocrasto.pt AFORMAR Jovens DESPORTISTAS

Figura 7. Processo de Formação do Clube (retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**PETIZES | 4x4**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**QUANDO TEMOS A BOLA:**

- Ocupação racional do terreno de jogo;
- Progredir com a bola pelo espaço "livre" em direção à baliza adversária (Penetração);
- Jogadores sem bola devem procurar um espaço livre para receber a bola;

**QUANDO NÃO TEMOS A BOLA:**

- O jogador mais próximo deve aproximar ao colega adversário para tentar "roubar" a bola (Contenção);
- Os restantes colegas devem ficar a "guardar as costas do colega" (Cobertura Defensiva);
- Quando o adversário recomeça o jogo na sua baliza posicionamo-nos atrás do meio campo.

JUNTA-TE A NÓS #somoscraсто www.ocrasto.pt AFORMAR Jovens DESPORTISTAS

Figura 8. Normas de estrutura do Clube – Petizes (retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**TRAQUINAS | GR+5x5+GR**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**QUANDO TEMOS A BOLA:**

- Ocupação racional do terreno de jogo;
- Progredir com a bola pelo espaço "livre" em direção à baliza adversária (Penetração);
- Jogadores sem bola devem procurar um espaço livre para receber a bola;

**QUANDO NÃO TEMOS A BOLA:**

- O jogador mais próximo deve aproximar ao colega adversário para tentar "roubar" a bola (Contenção);
- Os restantes colegas devem ficar a "guardar as costas do colega" (Cobertura Defensiva);
- Quando o adversário recomeça o jogo na sua baliza posicionamo-nos atrás do meio campo.

JUNTA-TE A NÓS #somoscrasto [www.ocrasto.pt](http://www.ocrasto.pt) FORMAR Jovens DESPORTISTAS

Figura 9. Normas de estrutura do Clube – Traquinas (retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**S10 | FUTEBOL 7 | GR+6x6+GR**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:**

- Estimulo pela ação técnica do drible/finta/simulação, nomeadamente, no sector intermédio e atacante;
- Cobertura Ofensiva;
- Mobilidade (Procura e exploração de espaços vazios);
- Largura e Profundidade (Espaço);
- Posse e Circulação de Bola:
  - Jogador com bola decide.

**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:**

- O jogador mais próximo deve aproximar ao colega adversário para tentar "roubar" a bola (Contenção);
- Os restantes colegas devem ficar a "guardar as costas do colega" (Cobertura Defensiva);
- Equilíbrio;
- Bloco defensivo baixo ou intermédio (Concentração).

JUNTA-TE A NÓS #somoscrasto [www.ocrasto.pt](http://www.ocrasto.pt) FORMAR Jovens DESPORTISTAS

**Figura 10.** Normas de estrutura do Clube – Sub10 (retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**S11 | FUTEBOL 7 | GR+6x6+GR**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:**

- Estimulo pela ação técnica do drible/finta/simulação, nomeadamente, no sector intermédio e atacante;
- Cobertura Ofensiva;
- Mobilidade (Procura e exploração de espaços vazios);
- Largura e Profundidade (Espaço);
- Posse e Circulação de Bola:  
-Jogador com bola decide.

**TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA:**

- Mudança de atitude/agressividade com rápida reação à perda da bola;

**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:**

- Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio;
- Bloco defensivo baixo/intermédio/alto (Concentração);
- Defesa à zona e mista.

JUNTA-TE A NÓS #somoscrasto [www.ocrasto.pt](http://www.ocrasto.pt) FORMAR Jovens DESPORTISTAS

**Figura 11.** Normas de estrutura do Clube – Sub11 e Sub12 (Apesar de aparecer apenas Sub11, retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**S13 | FUTEBOL 9 | GR+8x8+GR**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:**

- Largura e Profundidade (Espaço);
- Posse e Circulação de Bola:
  - Jogador com bola decide;
- Mobilidade (Procura e exploração de espaços vazios);
- Cobertura Ofensiva;

**TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA:**

- Mudança de atitude/agressividade com rápida reação à perda da bola;
- Jogador mais perto condiciona a ação do portador da bola de modo a evitar a retirada da bola da zona de pressão.

**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:**

- Contenção; Cobertura Defensiva; Equilíbrio;
- Bloco defensivo baixo/intermédio/alto (Concentração);
- Defesa à zona, mista e H-H.

**TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE:**

- Não há pressão: transição em profundidade;
- Há pressão: tirar a bola da zona de pressão.

JUNTA-TE A NÓS #somoscrasto [www.ocrasto.pt](http://www.ocrasto.pt) FORMAR Jovens DESPORTISTAS

Figura 12. Normas de estrutura do Clube – Sub13, (retirado do documento orientador do clube).



**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**S15 | FUTEBOL 11 | GR+10x10+GR**



**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**



**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:**

- Largura e Profundidade (Espaço);
- Posse e Circulação de Bola;
- Variabilidade de dinâmicas (Mobilidade);
- Variação constante do centro de jogo pelos diferentes corredores e sectores;

**TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA:**

- Mudança de atitude/agressividade com rápida reação à perda da bola;
- Evitar a retirada da bola da zona de pressão;
- Fechar todas as linhas de passe da área circundante;

**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:**

- Bloco defensivo baixo/intermédio/alto (Concentração);
- Defesa à zona e mista;
- Momentos e zonas de pressão.

**TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE:**

- Não há pressão: transição em profundidade;
- Há pressão: tirar a bola da zona de pressão.

JUNTA-TE A NÓS
#somoscrasto
[www.ocrasto.pt](http://www.ocrasto.pt)
FORMAR JOVENS DESPORTISTAS

**Figura 13.** Normas de estrutura do Clube – Sub 14 e Sub 15 (Iniciados/Juniores A, retirado do documento orientador do clube).

**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire

**S16 > S18 | FUTEBOL 11 | GR+10x10+GR**

**SISTEMAS TÁTICOS | ESTRUTURAS**

**PRINCÍPIOS JOGO | COMPORTAMENTOS**

**ORGANIZAÇÃO OFENSIVA:**

- Largura e Profundidade (Espaço);
- Posse e Circulação de Bola com exploração da profundidade;
- Variação constante do centro de jogo pelos diferentes corredores e sectores;
- Alternância do ritmo de jogo.

**TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA:**

- Evitar a retirada da bola da zona de pressão;
- Fechar todas as linhas de passe da área circundante;
- Aproximação Intra-Setorial e Inter-Setorial para preparar organização defensiva

**ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA:**

- Bloco defensivo intermédio/alto (Concentração);
- Defesa à zona (momentos e zonas de pressão).

**TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE:**

- Não há pressão: transição em profundidade;
- Há pressão: tirar a bola da zona de pressão.

JUNTA-TE A NÓS #somoscraсто www.ocrasto.pt FORMAR JOVENS DESPORTISTAS

**Figura 14.** Normas de estrutura do Clube – Sub 16-18 (Juvenis ou Juniores B/Juniores ou Juniores A, (retirado do documento orientador do clube).

## 2.7-Identificação dos Pré-Requisitos de Recrutamento de Atletas para o Escalão/Competição

O recrutamento de atletas é, em quase todos os casos, a melhor forma de criar sucesso a nível desportivo. Quer em clubes regionais ou a nível dos melhores do país, ainda que o tipo de recrutamento seja diferente é essencial e acontece em ambos os casos. É muitas das vezes através de um recrutamento regional que se desenvolvam atletas que “alimentam” mais tarde as melhores formações do país.

É através do recrutamento que se descobrem os talentos e este é um ponto fulcral quando falamos de recrutar atletas. Visto que o talento é a meta procurada pelo recrutamento, importa referir que segundo Garganta (2006), um talento no futebol, é alguém que consegue em vários momentos ter uma performance acima da média. É alguém que possui características que o demarcam de outros indivíduos não considerados talentos e que permitem, por vezes,

predizer a sua potencial performance no futuro, o que volta a relacionar o recrutamento regional com o “alimentar” as melhores formações portuguesas.

Para a identificação de talentos, prospeção de jogadores, existem, quatro fatores essenciais a considerar na observação do atleta (Mendes, 2016):

1. Características específicas;
2. Atitudes comportamentais;
3. Competências a potenciar;
4. Competências a desenvolver.



**Figura 15.** Quatro fatores essenciais a considerar na observação do atleta (Mendes, 2016).

1. As características específicas do indivíduo referem-se aos traços distintos que o tornam único, tanto enquanto jogador como pessoa. Muitas vezes, estas características são associadas a aspetos físicos, mas também incluem atributos psicológicos e sociais. O desempenho de um atleta, tanto dentro como fora do campo, é influenciado pelo conjunto dessas mesmas características. É importante notar que cada clube desportivo pode ter o seu próprio modelo ou perfil de jogador ideal. Esse modelo é definido pela equipa técnica e pela gestão do próprio clube e determina o que este procura enquanto atleta. Esta seleção baseia-se nas características específicas que se encaixam melhor na filosofia, tática e cultura do clube, com o objetivo de otimizar o desempenho individual e coletivo (Mendes, 2016).

2. Quando falamos de atitudes comportamentais, referimo-nos a padrões de comportamento que procuram alcançar um objetivo, independentemente da natureza deste e das circunstâncias normais que ocorrem no jogo. Estas atitudes comportamentais auxiliam na definição da personalidade e do perfil do jogador e, por consequência, permitem analisar se este se ajusta ao tipo de jogador desejado (Mendes, 2016).
  
3. Passando ao tema "Competências a potenciar" este tem por base as habilidades que um atleta possui, mas que ainda não estão desenvolvidas ao máximo, ou seja, capacidades estas que acreditamos que possam ser trabalhadas de forma a serem maximizadas. No entanto, para evitar potencializar algumas características em detrimento de outras, ou seja, evitar um crescimento desequilibrado, é necessário considerar cuidadosamente a forma como desenvolvemos as habilidades dos jogadores/atletas. Durante diferentes fases do desenvolvimento destas habilidades, é importante dar maior ênfase àquelas consideradas fundamentais para o futebol, como a velocidade e a técnica (Mendes,2016). Isso implica em um plano estratégico para garantir que todas as habilidades relevantes são desenvolvidas progressivamente, evitando um foco excessivo em apenas algumas destas.
  
4. O último tópico, o das competências a desenvolver. Este como o próprio nome indica são competências que ainda não se encontram presentes no atleta, mas que podem e devem ser trabalhadas de forma a desenvolver mais valias que possam ser utilizadas como “ferramentas” no terreno de jogo (Mendes,2016).

#### 2.8- Caracterização do grupo-equipa/atletas

O plantel Sub-14 do Crasto engloba uma equipa técnica com 2 treinadores, 2 team-managers/diretores que são os responsáveis por criar as fichas de jogo, são a interligação entre os pais dos atletas e a direção caso algo seja necessário (um deles é sempre delegado ao

ANO LETIVO 2022/2023

jogo) e 2 fisioterapeutas sendo que como existem 2 campos, cada um trabalha no “seu” e no dia de jogo um deles acompanha sempre a equipa.

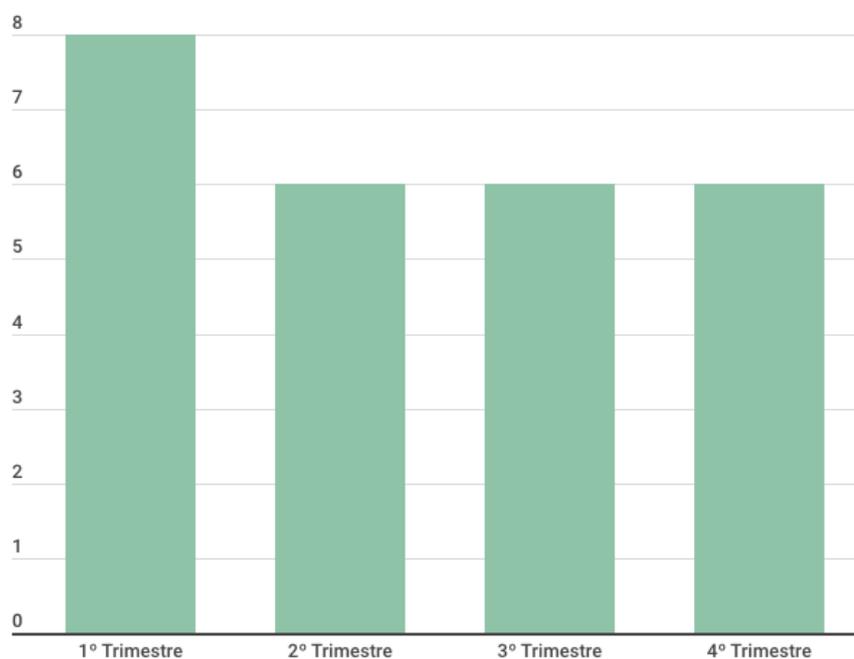
A nível de atletas, o plantel como podemos ver na tabela 1 é composto por 26 atletas, sendo 4 deles guarda-redes e os restantes 22, jogadores de campo. Como podemos ver através da figura 16, a maior frequência foi a dos atletas que nascidos no primeiro trimestre do ano (n=8), já a divisão pelos outros trimestres foi realizada de igual forma, visto que, no segundo, no terceiro e no quarto trimestre nasceu o mesmo número de jogadores em cada um deles (n=6).

Nº	Nome	Alcunha	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição
1	Atleta 1	Atleta 1	30-08-2009	13	Portuguesa	Guarda-Redes
12	Atleta 12	Atleta 12	27-01-2009	14	Portuguesa	Guarda-Redes
44	Atleta 44	Atleta 44	15-07-2009	14	Portuguesa	Guarda-Redes
99	Atleta 99	Atleta 99	04-01-2009	14	Portuguesa	Guarda-Redes
2	Atleta 2	Atleta 2	26-09-2009	13	Portuguesa	Defesa Central
4	Atleta 4	Atleta 4	11-06-2009	14	Portuguesa	Defesa Central
21	Atleta 21	Atleta 21	26-04-2009	14	Portuguesa	Defesa Central
3	Atleta 3	Atleta 3	05-08-2009	13	Portuguesa	Defesa Lateral Direito
20	Atleta 20	Atleta 20	13-03-2009	14	Portuguesa	Defesa Lateral Direito
15	Atleta 15	Atleta 15	07-02-2009	14	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo
17	Atleta 17	Atleta 17	27-05-2009	14	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo
22	Atleta 22	Atleta 22	19-11-2009	13	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo
19	Atleta 19	Atleta 19	24-03-2009	14	Portuguesa	Médio Defensivo
8	Atleta 8	Atleta 8	15-02-2009	14	Portuguesa	Médio Centro
16	Atleta 16	Atleta 16	02-05-2009	14	Portuguesa	Médio Centro
23	Atleta 23	Atleta 23	02-12-2009	13	Portuguesa	Médio Centro
6	Atleta 6	Atleta 6	10-12-2009	13	Portuguesa	Médio Direito
5	Atleta 5	Atleta 5	24-08-2009	13	Portuguesa	Médio Esquerdo
10	Atleta 10	Atleta 10	27-10-2009	13	Portuguesa	Médio Esquerdo
13	Atleta 13	Atleta 13	11-12-2009	13	Portuguesa	Extremo Direito
24	Atleta 24	Atleta 24	08-04-2009	14	Chinesa	Extremo Direito
9	Atleta 9	Atleta 9	07-02-2009	14	Portuguesa	Extremo Esquerdo
18	Atleta 18	Atleta 18	27-07-2009	13	Portuguesa	Avançado
7	Atleta 7	Atleta 7	12-10-2009	13	Portuguesa	Ponta-de-lança
11	Atleta 11	Atleta 11	04-05-2009	14	Portuguesa	Ponta-de-lança
14	Atleta 14	Atleta 14	25-03-2009	14	Portuguesa	Ponta-de-lança

**Tabela 1.** Plantel sub14 O Crasto.

Nota: Todos os dados estão de forma anónima de modo a não comprometer nem revelar a identidade de cada um dos atletas.

## Relative Age Effect U14 O CRASTO



**Figura 16.** Efeito da idade relativa – Sub14 O Crasto.

Algo que foi feito pela equipa técnica ao longo da época desportiva foi uma análise estatística (Tabela 2), onde podem ser observadas as convocatórias de cada atleta, o tempo de jogo (em minutos e em percentagem), os golos marcados, média de golos e os cartões (amarelos/vermelhos) recebidos ao longo da época. Isto foi feito de forma a poder gerir tempo de jogo entre os jogadores e poder de uma forma mais ativa poder conversar abertamente com os jogadores tanto coletivamente como individualmente.

ANO LETIVO 2022/2023

Nº	Nome	Convocações (26)	Tempo de Jogo (2080min)	Golos (Total)	Golos (Média)	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
1	Atleta 1	20	926	44.52%	0	0	0
12	Atleta 12	8	160	7.69%	0	0	0
44	Atleta 44	10	35	1.68%	0	0	0
99	Atleta 99	12	639	30.72%	0	0	0
2	Atleta 2	26	1345	64.66%	0	0	0
4	Atleta 4	26	1441	69.28%	4	0.19	5
21	Atleta 21	20	443	21.3%	0	0	0
3	Atleta 3	21	454	21.83%	0	0	0
20	Atleta 20	24	1412	67.88%	0	0	0
15	Atleta 15	25	772	37.12%	1	0.05	0
17	Atleta 17	1	0	0%	0	0	0
22	Atleta 22	11	108	5.19%	0	0	0
19	Atleta 19	26	1751	84.18%	0	0	6
8	Atleta 8	23	446	21.44%	2	0.11	4
16	Atleta 16	17	406	19.52%	1	0.07	0
23	Atleta 23	2	92	4.42%	1	0.5	0
6	Atleta 6	23	991	47.64%	0	0	2
5	Atleta 5	26	1672	80.38%	0	0	2
10	Atleta 10	21	1173	56.39%	10	0.59	9
13	Atleta 13	6	39	1.88%	0	0	0
24	Atleta 24	1	6	0.29%	0	0	0
9	Atleta 9	22	858	41.25%	5	0.28	0
18	Atleta 18	12	57	2.74%	0	0	1
7	Atleta 7	26	1433	68.89%	26	1.24	3
11	Atleta 11	25	1595	76.68%	29	1.38	1
14	Atleta 14	26	1090	52.4%	6	0.27	0

**Tabela 2.** Análise estatística - Jogos Oficiais.

### CAPÍTULO III

#### 3.1- Periodização e planeamento do treino

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005). O termo

planeamento corresponde à ação de projetar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objetivos e metas pré-definidas (Silva, 1998). Planejar ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objetivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). A planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2003; 2004). Os seus objetivos são:

1. Assinalar as situações vantajosas para a organização;
2. Antecipar a resolução de problemas previstos;
3. Formular planos de ação (Castelo, 2003).

Segundo Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, em que cada um destes possui uma estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo. Segundo Garganta (1991), a periodização diz respeito fundamentalmente aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a conseqüente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa. Este entendimento vincula eminentemente a periodização com a dimensão “física” do planeamento.

### 3.1.1- O microciclo de treino

No caso dos desportos coletivos, nomeadamente no futebol, os microciclos são um conjunto de UT realizadas ao longo de 7 dias, ou seja, uma semana (Pinheiro et al.,2020).

Os microciclos fazem parte da periodização do treino, que é a organização sistemática e planeada do mesmo ao longo de um período de tempo para otimizar o desempenho do atleta em competições importantes. A periodização é dividida em várias fases, o macrociclo, o mesociclo e o microciclo.

- ✓ **Macroциclo:** O macroциclo, dentro da periodização do treino desportivo, engloba o período preparatório, o período competitivo e o período de transição. É a soma de todas as unidades de treino necessárias para elevar o nível de treinamento do atleta (Barbanti, 1997).
- ✓ **Mesociclo:** É um período intermediário, que normalmente abrange algumas semanas e vai até alguns meses. Cada mesociclo pode ter objetivos específicos para o desenvolvimento de habilidades, força, resistência ou outras componentes físicas e técnicas. Este representa o elemento da estrutura de preparação do atleta e inclui uma série de microциclos (Zakharov & Gomes, 1992).
- ✓ **Microциclo:** É a menor unidade de tempo do planeamento do treino, normalmente dura uma semana. Durante o microциclo, são definidas atividades diárias de treino, considerando a intensidade, o volume e o tipo de exercícios a serem realizados. Este representa o elemento de estrutura de preparação do atleta, o qual inclui uma série de sessões de treino ou competições orientadas para a solução das tarefas de um dado macroциclo (Zakharov & Gomes, 1992).

Os microциclos são ainda fundamentais para que os jogadores desenvolvam as suas habilidades, melhorem a sua forma física, minimizem o risco de lesões e estejam no auge das suas capacidades para as competições importantes. Os treinadores e preparadores físicos utilizam estes ciclos de treino para garantir uma progressão adequada e uma carga de trabalho estável ao longo da temporada.

### 3.1.2 -Microциclos de treino na equipa de sub-14 - O Crasto

O escalão sub-14 do Crasto, assim como acontece com todas as camadas jovens dos sub-10 aos Juniores, realizavam três sessões de treino por semana. No escalão em específico os treinos eram, por norma, às terças, quintas e sextas e tinham uma duração de 1 hora e meia entre exercícios e paragens para hidratação. Considerando que os jogos eram ao domingo na sua maioria, conseguíamos quase uma margem de 48 horas de repouso entre o treino de sexta e o jogo de domingo e dávamos aos jogadores mais de 48 horas de descanso após o jogo de domingo, dado que retomávamos apenas na terça-feira. Estes microциclos que desenvolvemos

## ANO LETIVO 2022/2023

tiveram sempre em conta a carga, o dia da semana, o que pretendíamos trabalhar e a disponibilidade dos jogadores.

Tendo em conta todas as definições e conceitos, considera-se que estruturar a época em períodos, com características e objetivos específicos, consoante o calendário desportivo, torna-se imprescindível para a realização do planeamento eficaz (Garganta, 1991). Desta forma, para a época 2022/2023 dividimos o macrociclo em 2 fases, o período pré-competitivo, que foi de 30 de Agosto até 22 de Setembro, e o período competitivo que foi de 23 de Setembro até 25 de Maio. Poderíamos ter concluído com a fase de transição, mas o clube optou apenas por realizar mais 3 treinos após o dia 25 de Maio para os quais já não foram realizados planos de treino e apenas se realizaram atividades lúdicas com os atletas. O período competitivo foi dividido em 2 fases, a fase regular (tabela 3 e 4) em que existiam 9 equipas, se realizavam 8 jogos (apenas uma volta) e a fase de Apuramento de Campeão (ftabela 5 e 6) onde existiam 10 equipas e se realizavam 18 jogos para apurar quem subia aos campeonatos nacionais. O Período pré-competitivo acabou por ser dividido em 4 microciclos e o Período Competitivo dividido em 34 microciclos.

	<b>EQUIPA</b>	<b>P</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>GM</b>	<b>GS</b>	<b>DG</b>
1	O Crasto	22	8	7	1	0	48	7	+41
2	CR Ferreira de Aves	19	8	6	1	1	30	14	+16
3	Cracks Lamego	18	8	5	3	0	41	16	+25
4	GD Resende	15	8	5	0	3	20	12	+8
5	SC Tarouca	9	8	2	3	3	15	16	-1
6	Moimenta da Beira	6	8	2	0	6	18	18	0
7	Carvalhais	5	8	1	2	5	14	22	-8
8	Souselo FC	5	8	1	2	5	14	47	-33
9	Nespereira FC	3	8	1	0	7	12	60	-48

**Tabela 3.** Tabela final da fase regular.

V	2022-12-11	(F) GD Resende	1-2	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J9
V	2022-11-20	(C) Carvalhais	4-0	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J7
E	2022-11-13	(F) Cracks Lamego	3-3	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J6

**ANO LETIVO 2022/2023**

V	2022-11-06	(C) CR Ferreira de Aves	3-1	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J5
V	2022-10-29	(F) Moimenta da Beira	1-4	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J4
V	2022-10-16	(C) Souselo FC	11-1	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J3
V	2022-10-08	(F) SC Tarouca	0-5	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J2
V	2022-10-02	(C) Nespereira FC	16-0	AF Viseu Sub-14 1ª Fase - Zona Norte 22/23	J1

**Tabela 4.** Resultados da fase regular.

	EQUIPA	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	AEF Pestinhas	50	18	16	2	0	104	10	+94
2	Académico Viseu FC “B”	45	18	14	3	1	77	20	+57
3	CF Repesenses “B”	45	18	15	0	3	71	25	+46
4	Lusitano FC Vildemoinhos	27	18	9	0	9	50	50	0
5	Mortágua FC	26	18	8	2	8	37	57	-20
6	O Crasto	22	18	7	1	10	46	53	-7
7	CR Ferreira de Aves	17	18	5	2	11	33	67	-34
8	FC Ranhados	14	18	4	2	12	39	72	-33
9	DC Estação	10	18	2	4	12	19	42	-23
10	Cracks Clube Lamego	5	18	1	2	15	30	110	-80

**Figura 5.** Tabela final da fase de Apuramento de Campeão.

V	2023-05-27	(F) Ranhados	1-5	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J18
V	2023-05-14	(C) Dínamo Clube Estação	3-2	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J17
D	2023-05-06	(F) CF Os Repesenses B	7-1	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J16
D	2023-04-29	(C) Os Pestinhas	0-4	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J15
D	2023-04-22	(C) Académico de Viseu B	2-7	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J14
V	2023-04-16	(F) Cracks Lamego	3-4	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J13
V	2023-04-02	(C) Lusitano Vildemoinhos	2-0	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J12
D	2023-03-26	(F) Mortágua FC	3-2	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J11
D	2023-03-19	(C) CR Ferreira de Aves	1-2	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J10
V	2023-03-12	(C) Ranhados	7-3	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J9
V	2023-03-05	(F) Dínamo Clube Estação	0-1	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J8
D	2023-02-26	(C) CF Os Repesenses B	2-3	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J7

## ANO LETIVO 2022/2023

D	2023-02-12	(F) Os Pestinhas	2-0	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J6
D	2023-02-05	(F) Académico de Viseu B	4-2	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J5
V	2023-01-29	(C) Cracks Lamego	7-3	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J4
D	2023-01-22	(F) Lusitano Vildemoinhos	2-1	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J3
D	2023-01-15	(C) Mortágua FC	4-5	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J2
E	2023-01-08	(F) CR Ferreira de Aves	2-2	AF Viseu Sub-14 Ap. Campeão 2022/2023	J1

**Tabela 6.** Resultados da fase de Apuramento de Campeão.

### 3.1.2.1-Microciclo Pré-Competitivo sub-14 - O Crasto

O microciclo escolhido para o período pré-competitivo foi o microciclo 3. Já se tinham desenvolvido 2 microciclos, já havia mais dinâmicas entre atletas e treinadores e neste microciclo optámos por começar a trabalhar os processos ofensivos e algumas das ideias que pretendíamos implementar para os jogos de preparação, para que desde cedo pudéssemos também ter a noção se todas as nossas ideias dariam para ser implementadas ou se era necessário criar outro tipo de dinâmicas tendo em conta os atletas que tínhamos ao nosso dispor. Apenas no último treino da semana, e visto que teríamos o nosso primeiro jogo de preparação, criámos exercícios de forma a trabalhar aspetos defensivos.

#### **Unidade de treino nº6**

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** Desmarcação, organização ofensiva setorial e intersetorial.

**Objetivos específicos:** Criar opções aos colegas de equipa, construção pelos defesas centrais e ligação intersetorial.

**Exercício 1-** Começamos com um exercício de desmarcação simples em que o objetivo era ser sempre opção ao portador da bola, criando assim dinâmicas para que os atletas quisessem ter bola de modo a perceber alguns aspetos. O exercício consistia num meio 3x1, os atacantes procuravam realizar 10 passes sem que o defensor recuperasse a bola. A cada 10 passes o

defensor teria de realizar 10 abdominais, de forma a dar seriedade e competitividade ao exercício. Os atacantes sem bola deveriam procurar posicionar-se sempre de forma a ser opção válida para o colega. Para sair do meio o defensor precisaria apenas de tocar na bola.

**Exercício 2-** No exercício seguinte o nosso objetivo era trabalhar num exercício simplificado a organização ofensiva do setor defensivo (fase de construção), procuramos seguir a nossa ideia de começar a construção do processo ofensivo através do guarda-redes. Um exercício em que também pedíamos circulação da bola no setor defensivo de forma a conseguir progredir no terreno de jogo, fazendo-a chegar de forma controlada ao setor intermédio que neste caso estava sinalizado pelos cones. O exercício consistia numa situação de jogo GR+2x1. O jogo inicia-se no guarda-redes que coloca a bola num dos dois defesas, estes devem sair a jogar com o objetivo de fazer chegar a bola ao setor intermédio. Para tal, deverão através da condução de bola, mantendo-a sempre controlada, progredir passando por dentro de cada uma das duas balizas pequenas.

**Exercício 3** - Este muito semelhante ao exercício anterior, mas desta vez GR+3x3+GR. Os jogadores só poderiam passar a linha tracejada que divide o meio se o fizessem em condução e por entre uma das portas disponíveis. Ou seja, o jogador que entrasse em condução pela porta passa para o outro meio-campo criando uma situação de 2x2+GR. Isto obrigaria os centrais a conduzirem sempre que não tivessem oposição, algo que nós queríamos.

**Exercício 4-** Alargamos espaço, colocamos mais elementos a defender, a complexidade era maior e colocamos um 6 de forma a ajudar na construção. O objetivo era melhorar e criar ligações entre o setor defensivo e o setor médio (ligação intersetorial). Um exercício de GR+5x5. A equipa de verde (constituída por 4 defesas e 1 médio) defende a baliza regulamentar e ataca para a zona do meio-campo, onde se encontram 2 balizas nos corredores laterais sem GR. A equipa de laranja (constituída por 2 médios e 3 avançados) ataca para a baliza regulamentar.

**Exercício 5 e 6-** Os 2 últimos exercícios do treino englobavam a organização ofensiva do setor defensivo com o setor intermédio e adicionando ainda 2 alas por dentro para que pudessemos criar bastante sucesso. Em ambos exercícios tínhamos um GR+7+2x6. A equipa verde saía com bola com o objetivo de fazer golo numa das duas balizas com a bola controlada. A diferença entre os exercícios era que no exercício 5 pedíamos que o extremo aproximasse para dar apoio e o médio fizesse rotura, enquanto no exercício 6 pedíamos o inverso.

# ANO LETIVO 2022/2023



**O CRASTO**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
6

Plano de Treino		Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
Data	13-09-2022, terça-feira	19	3	1	Preparatório
Data	13-09-2022, terça-feira	Hora	18:00	Clima	Ameno com chuva
				Volume	90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	Desmarcação Organização ofensiva setorial; Organização ofensiva intersetorial;	Criar opção ao colega; Construção pelos DC; Ligação intersetorial;

● Desmarcação



● Organização ofensiva defesas



7 tempo	Grupos de 4 membros	Quadrad o de 7m espaço		7 tempo	Grupos de 4 membros	30x20m espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Desmarcação; Ser sempre opção para o portador da bola;			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva do SDEF (fase de construção): Iniciar a construção do processo ofensivo através do GR. Circulação da bola no SDEF de forma a conseguir progredir no terreno de jogo, fazendo-a chegar de forma controlada ao SMED. (D) Gui, Seródio   Mateus, Lopes   Leo, Leo R   Didi, Kevin (L) Miguel, Zé Weng, Rodrigo, Rochinha			
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Meio 3x1. Os atacantes procuram realizar 10 passes sem que o defensor recupere a bola. A cada 10 passes o defensor terá de realizar 10 abdominais. Os atacantes sem bola devem procurar posicionar-se sempre de forma a ser opção válida para o colega. Para sair do meio o defensor precisa apenas de tocar na bola.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de jogo GR+2x1. O jogo inicia-se no GR que coloca a bola num dos dois defesas, que devem sair a jogar com o objetivo de fazer chegar a bola ao SMED. Para tal, deverão através da condução de bola, mantendo-a sempre controlada, progredir passando por dentro de cada uma das duas balizas pequenas.			

● Organização ofensiva defesas



● Organização Ofensiva SDEF



**Figura 17. Treino 6 – Parte 1.**

## ANO LETIVO 2022/2023

10' tempo	Grupos de 4 (1 GR)	30x20m espaço	10' tempo	1GR+10 número	Meio campo espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva do SDEF (fase de construção): Iniciar a construção do processo ofensivo através do GR. Circulação da bola no SDEF de forma a conseguir progredir no terreno de jogo, fazendo-a chegar de forma controlada ao SMED. (D) Gui, Seródio   Mateus, Lopes   Leo, Leo R   Didi, Marado   André, Simão (L) Miguel, Zé Weng, Rodrigo, Rochinha			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Melhorar a ligação intersetorial (setor defensivo - setor intermédio); Potenciar a circulação de bola pelo setor defensivo; (V) Didi, Gui, Seródio, Leo R, Kevin (L) Miguel, Rochinha, Simão, André, Marado		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> GR+3x3+GR - Os jogadores só podem passar a linha tracejada que divide o meio se o fizerem em condução e por entre uma das portas disponíveis. Ou seja, o jogador que entra em condução pela porta passa para o outro meio campo criando uma situação de 2x2+GR.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> GR+5x5 - A equipa de verde (constituída por 4 defesas e 1 médio) defende a baliza regulamentar e ataca para a zona do meio campo, onde se encontram 2 balizas nos corredores laterais sem GR. A equipa de laranja (constituída por 2 médios e 3 avançados) ataca para a baliza regulamentar.		
● Org Ofensiva SDEF / SMED			● Org Ofensiva SDEF / SMED		
					
7' tempo	GR+15 número	20x15m espaço	2x7' tempo	10 jogadores	30x20m espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva SDEF / SMED: Saída a 4; Movimento de aproximação do extremo e rutura do médio interior; (V) Didi, Gui, Seródio, Leo R, Kevin, Rochinha, Simão, André, Marado			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva SDEF / SMED: Saída a 4; Movimento de aproximação do Médio e Extremo, Saída do lateral;		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> GR+7+2x6. A equipa verde sai com bola com o objetivo de fazer golo numa das duas balizas com a bola controlada.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> GR+7+2x6. A equipa verde sai com bola com o objetivo de fazer golo numa das duas balizas com a bola controlada.		
<b>Observações/balanzo</b>					

**Figura 18.** Treino 6 – Parte 2.

### Unidade de treino nº7

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** Passe, receção, princípios específicos de jogo, organização ofensiva e 1ª fase de construção.

**Objetivos específicos:** Passes tensos, receções orientadas, correta colocação dos apoios, penetração, cobertura ofensiva, mobilidade ofensiva, ligação pelos defesas centrais, construção a 2+2, construção a 3 e trocas posicionais entre médios e extremos.

**Exercício 1-** Nesta unidade de treino iniciámos o aquecimento com um exercício de passe em que pretendíamos dar feedback para que os passes fossem tensos, receções orientadas e para que colocassem corretamente os apoios. Num espaço formado por 2 quadrados, um dentro do outro, os atletas posicionavam-se em cada vértice dos quadrados e, através de combinações

simples, os jogadores realizavam uma sucessão de passes fazendo a bola circular em alternância de passe curto e “passe longo”.

**Exercício 2-** Dado o facto de termos um plantel longo dividimos os atletas pelos exercícios 2 e 3. Neste trabalhámos a 1ª fase de construção, a ligação pelos defesas centrais e o movimento dos médios. O exercício tinha início por um dos guarda-redes e um dos médios "baixava" para ligar o jogo. Os jogadores da equipa em posse de bola movimentavam-se de forma a criar situações de superioridade numérica na zona da bola. Quando conseguissem fazer chegar a bola ao guarda-redes do outro lado (fazendo a bola passar por todas as zonas), o jogo inicia-se novamente no guarda-redes da equipa que pontuou. Os jogadores da equipa que defendia só podiam ocupar a sua zona designada e quando recuperassem a bola passavam a atacar.

**Exercício 3-** Exercício simples que era feito ao mesmo tempo que ocorria o exercício 2. Consistia num 2x1 em que o jogador com bola fazia o passe para o colega desmarcando-se de seguida. Este, após receber conduzia até fixar o defensor e aí decidia se a decisão correta era o passe ou o drible.

**Exercício 4-** O exercício 4 era um exercício mais complexo da 1ª fase de construção, onde se pediram mais tarefas, nomeadamente construção a 2+2, construção a 3 com médio a baixar entre centrais ou na permuta entre central e lateral. Uma situação de GR+6x5. A equipa de preto tinha como objetivo fazer golo numa das duas balizas do adversário e realizar os comportamentos que descrevi anteriormente.

**Exercício 5-** Mais uma vez para dinamizar o treino e nenhum atleta ficar de fora, criámos este exercício ao mesmo tempo que decorria o exercício 4. Trabalhar a cobertura ofensiva e a mobilidade ofensiva. Um jogo 2x2 mais dois apoios laterais. Um dos atacantes deveria dar uma linha de passe em mobilidade e outro em cobertura.

**Exercício 6-** Para finalizar a unidade de treino 7, criámos uma situação de Gr+9x9+Gr. A equipa que atacava tinha como objetivo principal fazer golo na baliza regulamentar do adversário e realizar os comportamentos que eram pedidos consoante os objetivos pretendidos que neste caso voltavam a ser a construção a 2+2, construção a 3 com médio a baixar entre centrais ou na permuta entre central e lateral.

# ANO LETIVO 2022/2023

## Plano de Treino

Nº Jogadores	20	Microciclo	3	Mesociclo	1	Período	Preparatório
Data	15-09-2022, quinta-feira	Hora	18:15	Clima	Ameno sem chuva	Volume	90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	Passe e recepção; Princípios específicos de jogo; Organização ofensiva; - 1ª fase de construção;	Passe e recepção: - Passes tensos e recepções orientadas; - Correta colocação dos apoios; Princípios específicos de jogo: - Penetração; - Cobertura ofensiva; - Mobilidade; 1ª fase de construção: - Ligação pelos Dc; - Movimentos dos médios; - Construção 2+2; - Construção a 3; - Troca médio - extremo;

### ● Quadrado duplo de passes



**Objetivo(s) específico(s)**  
 Passes tensos e recepções orientadas;  
 Correta colocação dos apoios;

**Descrição e Organização Metodológica**  
 Num espaço formado por 2 quadrados, um dentro do outro, os jogadores posicionam-se em cada vértice dos quadrados e, através de combinações simples, os jogadores realizam uma sucessão de passes fazendo a bola circular em alternância de passe "curto longo".

2x6' tempo

10 jogadores número

30x30m espaço

### ● 1ª Fase de construção

### ● Penetração



2x7' tempo

2 Gr + 12 jogadores número

20x45m espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
 1ª Fase de construção;  
 Ligação pelos Dc;  
 Movimentos dos médios;  
 (P) Seródio, Lopes | Rochinha, Kevin | Zé, André  
 (B) Gui, Mateus | Simão, Ruca | Miguel, Rodrigo



2x7' tempo

1 Gr + 5 jogadores número

20m espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
 Penetração

Figura 19. Treino 7 – Parte 1.

## ANO LETIVO 2022/2023

<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> O exercício inicia-se por um dos Guarda-Redes e um dos Médios "baixa" para ligar o jogo. Os jogadores da equipa em posse de bola movimentam-se de forma a criar situações de superioridade numérica na zona da bola. Quando conseguem fazer chegar a bola ao Guarda-Redes do outro lado (fazendo a bola passar por todas as zonas), o jogo inicia-se novamente no Guarda-Redes da equipa que pontuou. Os jogadores da equipa que defende só podem ocupar a sua zona designada e quando recuperam a bola passam a atacar.</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> O jogador com bola faz o passe para o colega desmarcando-se de seguida. Este, após receber conduz até fixar o defensor e aí decidir pelo passe ou drible.</p>
● 1ª Fase de construção	● Cobertura ofensiva / mobilidade
	
2x7' tempo 1 Gr + 11 jogadores Meio campo	2x7' tempo 2 Gr + 6 jogadores 25x20m espaço
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1ª Fase de construção: Construção 2+2; Construção a 3; Ligação pelos Dc; Movimentos dos médios; (P) Seródio, Lopes, Didi, Leo R   Kevin, Simão (B) André, Ivan, Rochinha   Rodrigo, Zé</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de Gr+6x5. A equipa de preto tem como objetivo fazer golo numa das duas balizas do adversário e realizar os comportamentos propostos.</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Cobertura ofensiva; Mobilidade; (P) Miguel, Gui (B) Marado, Mateus, Ruca</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo 2x2+2 (2 apoios laterais). Um dos atacantes deve dar uma linha de passe em mobilidade e outro em cobertura.</p>
● 1ª Fase de construção	
	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva coletiva; Construção 2+2; Construção a 3; Movimentos médios; Troca médio - extremo; (P) Didi, Seródio, Lopes, Ivan   Kevin, Rochinha, André, Zé, Gr (B) Gui, Mateus, Leo R   Simão, Ruca, Marado, Miguel, Rodrigo</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de Gr+9x9+Gr. A equipa que ataca tem como objetivo principal fazer golo na baliza regulamentar do adversário e realizar os comportamentos propostos.</p>
Observações/balço	30' tempo 2 Gr + 18 Jogadores número Meio campo espaço

**Figura 20.** Treino 7 – Parte 2.

### Unidade de treino nº8

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** Organização defensiva do setor defensivo, organização defensiva do setor ofensivo e médio, organização ofensiva do setor ofensivo e médio.

**Objetivos específicos:** Linha defensiva, controlo da profundidade, movimentos dos médios, procura do espaço entre linhas, impedir ligações pelo corredor central.

**Exercício 1-** Iniciámos o último treino do microciclo com meios 5x2. Trabalhar coberturas defensivas e ofensivas, umas para melhorar na recuperação de bola e outras para dar soluções

aos colegas. A dupla de jogadores que defendia procurava impedir que a bola passasse entre ambos. Sempre que isso acontecesse a dupla ficava mais uma vez no meio.

**Exercício 2 e 3-** À semelhança do treino anterior para que não ficassem atletas fora do exercício criámos 2 exercícios a serem executados em simultâneo. O exercício 2 que visava trabalhar a linha defensiva em que o treinador com a bola fazia o passe para o defesa mais próximo se aproximar e devolver, os restantes deveriam posicionar-se de acordo com a posição do colega que devolvia a bola.

Após indicação do treinador a linha deveria subir e executar a mesma tarefa com um guarda-redes que vai executar os passes. Já o exercício 3 servia para trabalhar a permuta dos médios interiores em que era pedido que estes oferecessem diferentes linhas de passe e diferentes soluções (em profundidade ou em largura). A descrição era simples, quem atacava para fazer golo deveria realizar uma permuta através dos médios interiores. O médio interior mais afastado do portador da bola teria que lhe oferecer uma solução mais recuada, e o médio mais próximo, em profundidade. As linhas que delimitam o meio-campo servem para definir o posicionamento dos médios. Essa permuta só seria válida, caso o passe tivesse vindo do joker. As equipas conquistavam 1 ponto por cada golo e 3 pontos caso o golo fosse na sequência de uma permuta dos médios interiores.

**Exercício 4 e 5-** Na sequência dos exercícios anteriores, o exercício 4 trabalhava igualmente a linha defensiva numa situação de situação de 4+1x4+1. A equipa em posse de bola procurava colocar a bola no seu avançado que jogava para lá da linha para este fazer golo numa das 2 balizas. Já o exercício 5, era exatamente igual ao exercício 3, mas com intervenientes diferentes.

**Exercício 6 e 7-** O exercício 6 era mais uma vez direcionado para o trabalho da linha defensiva e controlo da profundidade. Os médios-centro trocavam a bola entre si e quando entendessem ser a melhor altura, o mais adiantado saía para o mais recuado colocar a bola para os extremos ou para o avançado. Já o exercício 7 servia para trabalhar a procura do espaço entre-linhas. Era pedido que os atletas se movimentassem constantemente à procura de desequilibrar a estrutura adversária.

**Exercício 8-** O último exercício do microciclo era focado na organização defensiva entre o setor médio e o setor ofensivo. Situação de 9x9+GR, com o campo dividido em duas zonas. A equipa branca só poderia ligar do setor defensivo para o setor médio com passe pelo corredor central, propiciando aquilo que pedíamos a quem defendia.

# ANO LETIVO 2022/2023



**O CRASTO**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
8

Nº jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
21	3	1	Preparatório
Data: 16-09-2022, sexta-feira	Hora: 18:00	Clima: Ameno sem chuva	Volume: 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	Organização defensiva SDEF; Organização defensiva SOF e SMED; Organização ofensiva SMED e SOF;	Linha defensiva; Controlo da profundidade; Movimentos dos médios; Procura do espaço entre linhas; Impedir ligações pelo CC;

**● Meinho 5x2**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Coberturas defensivas;

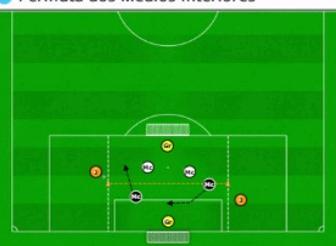
**Descrição e Organização Metodológica**  
Meinho 5x2. A dupla de jogadores que defende procura impedir que a bola passe entre ambos. Sempre que isso acontecer ficam mais uma vez no meio.

10'	tempo	7	Grupos de número	10x10m	espaço
-----	-------	---	------------------	--------	--------

**● Linha defensiva**



**● Permuta dos Médios Interiores**



5'	8	20m	2x9'	6	espaço
tempo	jogadores	espaço	tempo	jogadores + 1 GR	espaço

**Objetivo(s) específico(s)**  
Linha defensiva;  
Didi, Gui, Seródio, Leo R  
Lopes, Mateus, Leo D, Marado

**Objetivo(s) específico(s)**  
Permutas dos Médio Interiores  
- Diferentes linhas de soluções interiores (em profundidade e "largura")  
(V) Ruca, Kevim  
(L) Rochinha, Simão  
(A) André, Miguel

**Figura 21.** Treino 8 – Parte 1.

# ANO LETIVO 2022/2023

<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> O treinador com bola faz o passe para o defesa mais próximo se aproximar e devolver. Os restantes devem posicionar-se de acordo. Após indicação do treinador a linha deve subir e executar a mesma tarefa com um Gr que vai executar os passes.</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Quem ataca para fazer golo deverá realizar uma permuta através dos Médios Interiores. O Médio Interior mais afastado do portador da bola terá que oferecer uma solução mais recuada, e o Médio mais próximo, em profundidade. As linhas que limitam o meio-campo servem para definir o posicionamento dos Médios. Essa permuta só será válida, caso o passe tenha vindo do Joker. As equipas conquistarão 1 ponto por cada golo e 3 pontos caso o golo seja na sequência de uma permuta dos Médios Interiores.</p>
<p>● Linha defensiva</p>	<p>● Permuta dos Médios Interiores</p>
	
<p>10' tempo 10 jogadores 30x20m espaço</p>	<p>10' tempo 6 jogadores + 1 GR espaço</p>
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Linha defensiva: Didi, Gui, Seródio, Leo R Lopes, Mateus, Leo D, Marado</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Permutas dos Médio Interiores - Diferentes linhas de soluções interiores (em profundidade e "largura")</p>
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 4+1x4+1. A equipa em posse de bola procura colocar a bola no seu Av que joga para lá da linha para este fazer golo numa das 2 balizas.</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Quem ataca para fazer golo deverá realizar uma permuta através dos Médios Interiores. O Médio Interior mais afastado do portador da bola terá que oferecer uma solução mais recuada, e o Médio mais próximo, em profundidade. As linhas que limitam o meio-campo servem para definir o posicionamento dos Médios. Essa permuta só será válida, caso o passe tenha vindo do Joker. As equipas conquistarão 1 ponto por cada golo e 3 pontos caso o golo seja na sequência de uma permuta dos Médios Interiores.</p>
<p>● Linha defensiva</p>	<p>● Espaço entre-linhas</p>
	

Figura 22. Treino 8 – Parte 2.

<p>7' tempo 9 jogadores Meio campo</p>	<p>10' tempo 10 jogadores espaço</p>
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Linha defensiva; Controlo da profundidade; Didi, Gui, Seródio, Leo R Lopes, Mateus, Leo D, Marado</p>	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Constante procura do espaço entre-linhas: - Movimentações constantes da procura de desequilibrar a estrutura adversária; - Entrada de jogadores nessa zona de "ninguém";</p>
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Os Mc trocam a bola entre si. Quando entenderem o mais adiantado sai para o mais recuado esticar para os extremos ou para o Av.</p>	<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Quem ataca como principal objetivo realizar constantes ligações entre-linhas e fazer golo numa das duas mini-balizas do adversário. O espaço sombreado corresponde ao espaço entre-linhas, que pode ser ocupado ofensivamente por qualquer jogador num tempo máximo de 3 segundos. Desta forma, caso a bola não entre no espaço entre-linhas, o jogador deverá voltar para o seu espaço e um outro jogador deverá atacar esse mesmo espaço. Quem defende, apenas pode tirar a bola ao adversário caso ele esteja dentro da zona ativa (não poderá entrar no espaço entre-linhas). Ambas as equipas conquistarão 1 ponto sempre que fizerem golo nas mini-balizas do adversário.</p>
<p>● Organização defensiva SMED   SOF</p>	
	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização defensiva setor ofensivo e intermédio; Impedir ligações pelo CC; (V) Didi, Gui, Seródio, Leo R, Kevin, Rochinha, André, Zé, Nan (L) Lopes, Mateus, Leo D, Marado, Ruca, Simão, Miguel, Rodrigo</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 9x9+GR. O campo encontra-se dividido em duas zonas. A equipa branca só poderá ligar do SDEF-SMED com passe pelo CC.</p> <p>2x10' tempo 19 jogadores (1 GR) Meio campo espaço</p>
<p>Observações/balanço</p>	

Figura 23. Treino 8 – Parte 3.

### 3.1.2.1-Microciclo Competitivo sub-14 - O Crasto

O microciclo escolhido para o período competitivo foi o microciclo 22. Optei por escolher este microciclo uma vez que se tratava de uma semana de apuramento de campeão em que a nossa equipa ia defrontar um rival, os Cracks Clube de Lamego. Uma semana complicada uma vez que tínhamos 3 jogos na fase de apuramento de campeão e apenas 1 ponto, estando posicionados no último lugar da tabela classificativa, atrás do rival que tinha 3 pontos. Esta era uma semana em que considerávamos ter oportunidade para alterar a situação.

Trabalhámos muito em espaço reduzido dado que considerávamos ter capacidade para assumir o jogo e sair de zonas de pressão, trabalhámos movimentações de médios e avançados uma vez já os tínhamos defrontado na fase regular e considerávamos que a nossa mobilidade confundia os adversários e trabalhamos algo que consideramos essencial que era o trabalho intersectorial. Acabámos por abordar este último, na última unidade de treino, para que ficasse bem presente na memória dos atletas e porque consideramos que saltar etapas e queimar linhas frente a este adversário nos trazia muitas vantagens e propiciava o nosso estilo de jogo. Por outro lado, trabalhámos a reação à perda porque sabíamos que a equipa adversária era fortíssima na transição ofensiva e rapidamente após ganhar a bola acelerava para chegar a zonas de finalização.

A semana de treinos correu de forma exemplar, tentámos em vários momentos subir-lhes a autoestima criando sucesso nos exercícios e, apesar do mau período, os atletas foram dedicados e focados e foi devido a isto que chegámos ao fim do jogo, vencemos 7-3, cometemos alguns erros que corrigimos na semana seguinte, mas ainda assim, subimos 4 lugares na tabela classificativa.

#### **Unidade de treino nº58**

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** Passe, receção e 1ª fase de construção.

**Objetivos específicos:** Passes tensos, receções orientadas, construção pelos defesas centrais, construção a 3, médio centro a baixar na ala e movimentos dos médios ala.

**Exercício 1-** No primeiro treino do microciclo, começamos os trabalhos com um exercício de passe em losango. Objetivo para além de servir de aquecimento, era dar um feedback direcionado para o passe tenso, apoios bem colocados aquando da receção e receções orientadas.

**Exercício 2-** O segundo exercício era um meio 4x1, com o objetivo de trabalhar passe, receção e sobretudo reação à perda de bola. Os jogadores que tinham posse jogavam a 2 toques e a cada 10 passes entre si sem que o adversário recuperasse a posse de bola faziam com que este permanecesse mais uma vez a defender. Se realizassem 10 passes jogavam a 1 toque. O defensor para poder sair teria que passar com a bola controlada pelos limites do espaço.

**Exercício 3-** No terceiro exercício procuramos trabalhar a organização ofensiva entre os defesas e os médios. Tínhamos como objetivo trabalhar a saída a 3 que sabíamos que causava dificuldades à equipa que iríamos defrontar e propiciar movimentos no médio centro no corredor lateral. A bola começava no guarda-redes e os jogadores começavam no espaço definido. Quando os defesas centrais abrissem no corredor lateral, um dos médios centro baixava para construir a 3. Na variação o outro médio abria no corredor lateral. A equipa de preto pontuava com golo nas mini balizas. Os jogadores de branco só podiam sair do espaço quando saísse o atacante.

**Exercício 4 –** Jogo Formal 11x11. Feedbacks dados tendo em conta o que pretendíamos e tínhamos trabalhado nos exercícios anteriores, tendo sempre em conta o momento que a equipa atravessava e tentando ao máximo dar sucesso e incentivo aos atletas.

# ANO LETIVO 2022/2023

## Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo	Mesociclo	Período
22	22	5	Competitivo
Data	Hora	Clima	Volume
24-01-2023, terça-feira	18:00	Frio sem chuva	90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	Passes e recepção; 1ª fase de construção;	Passes tensos; Recepções orientadas; Construção pelos Dc; Construção a 3; Mc baixa na ala; Movimentos dos médios ala;

### ● Passe em losango

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Passe e recepção;	6x2' tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Passe e desmarcação; Passe com combinação indireta; Passe com combinação direta; Passe e desmarcação;	Grupos de 8 número  30x20m espaço

### ● Meinho 4x1

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Passes e recepção; Reação à perda de bola; 1) Gui, Seródio, Lopes, Leo D, Leo R, Gabriel 2) Braguês, Simão, Kevin, Mateus, Rochinha 3) Rodrigo, Tiago, Rato, Lucas, Salvador 4) Tomás, Costa, Miguel, Marado, Didi	10' tempo	5 jogadores	7x7m espaço
---	---	--------------	----------------	----------------

### ● Org ofensiva Def-Méd

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Organização ofensiva; Saída pelos Dc; Saída a 3; Movimentos do Mc na ala; Movimentos dos médios ala; Dc (Gui, Seródio) MC (Braguês, Simão) MA (Mateus, André) DL (Didi, Leo R); AV (Miguel, Rodrigo) MC (Kevin, Ruca) DEF (Lopes, Leo D)	10' tempo	Gr+14 jogadores	Meio campo
--	---	--------------	--------------------	---------------

Figura 24. Treino 58 – Parte 1.

<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Meinho 4x1. Os jogadores que atacam jogam a 2 toques e a cada 10 passes entre si sem que o adversário recupere a posse de bola fazem com que este permaneça mais uma vez a defender. Se realizarem 10 passes jogam a 1 toque. O defensor para poder sair terá que passar com a bola controlada pelos limites do espaço.	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Bola começa no Gr. Os jogadores começam no espaço definido. Quando os Dc abrirem no CL um dos Mc baixa para construir a 3. Na variação o outro Mc abre no CL. A equipa de preto pontua com golo nas mini balizas. Os jogadores de branco só podem sair do espaço quando sair o atacante.	15' tempo	22 jogadores	Campo inteiro
<b>● Jogo formal</b>	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Jogo formal			
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo formal Verdes - Miguel, Gui, Lopes, Leo R, Braguês, Rochinha, Didi, André, Marado, Rodrigo Branco - Tiago, Seródio, Leo D, Ivan, Kevin, Simão, Ruca, Mateus, Costa, Salvador			
<b>Observações/balanzo</b>				

Figura 25. Treino 58 – Parte 2.

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** 1ª fase de construção e princípios específicos de ataque.

**Objetivos específicos:** Sair a jogar pelas defesas centrais, ligação intersetorial, criação de condições para progredir, penetração, cobertura ofensiva e mobilidade;

**Exercício 1-** O treino começou com um trabalho de 1ª fase de construção onde os dois defesas centrais tinham que desmontar o avançado para criar sucesso. Exercício com Gr+3x2+Gr onde os jogadores só podiam passar a linha tracejada que divide o meio se o fizessem em condução e por entre uma das portas disponíveis, ou seja, o jogador que entra em condução pela porta passa para o outro meio-campo criando uma situação de 2x2+GR. Após a perda da bola, deveria recuar imediatamente para junto do seu colega defesa central. Após recuperar a bola o avançado teria que fazer golo na baliza regulamentar.

**Exercício 2-** Trabalho de cobertura e mobilidade. Os objetivos principais do exercício eram os princípios específicos de ataque, cobertura ofensiva e mobilidade ofensiva. Jogo de 4x4 com 2 apoios no corredor lateral. A equipa em posse de bola, para finalizar, teria de obrigatoriamente fazer passar a bola pelos 3 corredores. Nos 5 segundos após recuperar a posse de bola poderia também finalizar.

**Exercício 3 e 4-** Mais uma vez e como foi feito ao longo de toda a época de forma a criar dinâmica e não ter atletas parados, estes exercícios foram feitos em simultâneo. O exercício 3 visava mais uma vez trabalhar a 1ª fase de construção, sair a jogar curto e criar condições para progredir. Um exercício com Gr+6x5. O exercício iniciava-se através da reposição de bola pelo guarda redes. A equipa de preto teria que tentar fazer golo numa das duas balizas. Caso o golo fosse marcado antes da linha tracejada valia 1 ponto, se fosse marcado depois da linha tracejada valia 2 pontos. A equipa de branco quando recuperasse a posse de bola deveria tentar fazer golo na baliza regulamentar. O exercício 4 mais simples, exercício de penetração com finalização. O jogador com bola fazia o passe para o colega desmarcando-se de seguida. Este, após receber conduzia até fixar o defensor e aí decidir pelo passe ou drible.

**Exercício 5 e 6-** O trabalho desempenhado no exercício 5 era um exercício complementar ao exercício 1, onde envolvíamos mais gente no processo. G4+6x6 (Gr+4defesas+2médios x 3médios+3avançados). A equipa de preto (constituída por 4 defesas e 2 médios) defendia a baliza regulamentar e atacava para a zona do meio campo, onde se encontram 2. A equipa de branco (constituída por 3 médios e 3 avançados) ataca para a baliza regulamentar. O

ANO LETIVO 2022/2023

exercício 6 também ele idêntico ao exercício 4 mas com um 3x2 ao invés de um 2x1. De notar que mais uma vez os exercícios foram realizados em simultâneo.

**Exercício 7-** Mais uma vez jogo formal 11x11. Feedbacks dados novamente tendo em conta o que pretendíamos e tínhamos trabalhado nos exercícios anteriores, tendo sempre em conta o momento que a equipa atravessava e tentando ao máximo dar sucesso e incentivo aos atletas.

**O CRASTO**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino 59

**Plano de Treino**

Nº Jogadores	22	Microciclo	22	Mesociclo	5	Período	Competitivo
Data	26-01-2023, quinta-feira	Hora	18:00	Clima	Frio sem chuva	Volume	90
<b>Material</b>	<b>Objetivos Gerais</b>		<b>Objetivos Específicos</b>				
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	1ª fase de construção; Princípios específicos de ataque;		Sair a jogar pelos Dc; Ligação intersetorial; Criar condições para progredir; Penetração, cobertura ofensiva e mobilidade;				
<b>● Pontapé de baliza - jogar curto</b>		<b>● Cobertura Ofensiva e Mobilidade</b>					
							
2x5' tempo	8 (2 GR) número	1/2 campo	4x2' tempo	10 jogadores	30x20m espaço		
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1ª fase de construção; Sair a jogar pelos Dc; P) Gui, Lopes, Braguês B) Seródio, Leo D, Kevin			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Princípios específicos de ataque: Cobertura ofensiva e mobilidade; P) Simão, Ivan, Didi, Leo R B) Ruca, Tiago, Rochinha, Salvador L) Costa, Rodrigo, André, Miguel				
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Gr+3x2+Gr - os jogadores só podem passar a linha tracejada que divide o meio se o fizerem em condução e por entre uma das portas disponíveis. Ou seja, o jogador que entra em condução pela porta passa para o outro meio campo criando uma situação de 2x2+GR. Após a perda da bola, deverá recuar imediatamente para junto do seu colega defesa central. Após recuperar a bola o avançado tenta fazer golo na baliza regulamentar.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo de 4x4 com 2 apoios nos CL. A equipa em posse de bola, para finalizar, terá obrigatoriamente de a fazer passar pelos 3 corredores. Nos 5 segundos após recuperar a posse de bola poderá também finalizar.				

Figura 26. Treino 59 – Parte 1.

# ANO LETIVO 2022/2023

<p>● 1ª Fase de construção</p>			<p>● Penetração</p>		
2x7 tempo	Gr+11 Jogadores	Meio campo	2x7 tempo	1 Gr + 5 jogadores	20m espaço
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1ª Fase de construção: - Sair a jogar curto; - Criar condições para progredir; (P) Seródio, Lopes, Braguês, Rochinha, Leo R, Didi (B) Costa, André, Ruca, Kevin, Leo D</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Gr+6x5 - O exercício inicia-se através da reposição de bola pelo Gr. A equipa de preto terá que tentar fazer golo numa das duas balizas. Se o golo for marcado antes da linha tracejada vale 1 ponto; Se for marcado depois da linha tracejada vale 2 pontos. A equipa de branco quando recupera a posse de bola deverá tentar fazer golo na baliza regulamentar.</p>			<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Penetração</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> O jogador com bola faz o passe para o colega desmarcando-se de seguida. Este, após receber conduz até fixar o defensor e aí decidir pelo passe ou drible.</p>		
<p>● Pontapé de baliza - jogar curto</p>			<p>● 3x2 - Penetração</p>		
2x7 tempo	11 (1 GR) número	1/2 campo espaço	7 tempo	Grupos de 5+Gr número	40x30m espaço
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Ligação intersetorial (setor defensivo - setor intermédio); Circulação de bola pelo setor defensivo; (P) Seródio, Lopes, Braguês, Rochinha, Leo R, Didi (B) Costa, André, Ruca, Kevin, Leo D, Simão</p>			<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Penetração;</p>		

Figura 27. Treino 59 – Parte 2.

<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> G4+6x6 (Gr+4defesas+2médios x 3médios+3avançados) - A equipa de preto (constituída por 4 defesas e 2 médios) defende a baliza regulamentar e ataca para a zona do meio campo, onde se encontram 2. A equipa de branco (constituída por 3 médios e 3 avançados) ataca para a baliza regulamentar.</p>		<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Situação de 3x2+Gr.</p>	
<p>● Jogo formal</p>			
<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> jogo formal</p>		<p>15' tempo</p>	
<p><b>Descrição e Organização Metodológica</b> Jogo formal Verdes - Miguel, Gui, Lopes, Leo R, Braguês, Rochinha, Didi, André, Marado, Rodrigo Branco - Tiago, Seródio, Leo D, Ivan, Kevin, Simão, Ruca, Mateus, Costa, Salvador</p>		<p>22 jogadores número</p>	
<p>Observações/balanzo</p>		<p>Campo inteiro espaço</p>	

Figura 28. Treino 59 – Parte 3.

## **Unidade de treino nº60**

**Material:** Bolas, sinalizadores, cones e coletes.

**Objetivos Gerais:** Passe, receção, transição defensiva, organização ofensiva intersectorial e coletiva;

**Objetivos específicos:** Reação à perda de bola, construção pelos defesas centrais, movimentação dos médios, dos avançados e apoio à construção.

**Exercício 1-** Meios 4x2. Trabalhar a transição defensiva e a reação à perda de bola. A única regra é que a dupla que defende só poderia sair do meio quando conseguisse sair com a bola controlada do espaço.

**Exercício 2-** No segundo exercício trabalhamos e focamos as atenções para a 1ª fase de construção, construção pelos defesas centrais e movimentação dos médios. A bola iniciava no guarda-redes da equipa verde que para ligar com o setor médio tinha de ultrapassar em condução uma das portas. A equipa que defendia podia colocar mais um defensor no setor ofensivo.

**Exercício 3-** O terceiro exercício visava trabalhar os movimentos dos médios e dos avançados. Algumas paragens, muito feedback e algumas correções ao longo do exercício. Duas equipas de 4 jogadores com 1 apoio recuado e 2 apoios laterais. Cada equipa procurava fazer golo nas mini balizas adversárias. Caso o golo fosse efetuado no setor ofensivo valia 2 e caso fosse no setor intermédio valia 1 (isto para promover o ataque pelo setor ofensivo). Podia entrar no corredor lateral e no setor ofensivo 1 atacante.

**Exercício 4 –** Trabalho de ligação entre defesas e médios. O nosso objetivo enquanto treinadores era trabalhar a 1ª fase de construção, apoios à mesma e a ligação entre defesas e médios. A bola começava no guarda-redes da equipa verde e estes procuravam fazer golo numa das balizas adversárias. A equipa laranja poderia colocar mais um defensor no setor ofensivo se entendesse ser melhor para recuperar a bola. Mais uma vez procurámos criar sucesso.

**Exercício 5-** O último exercício foi para trabalhar a Organização ofensiva coletiva de modo a criarmos superioridades no centro de jogo. Era jogo formal, os jogadores estavam divididos

## ANO LETIVO 2022/2023

em setores. A defender não podiam sair do seu setor mas a atacar poderia baixar ou subir um colega para ajudar na construção ou na criação de superioridades.



**O CRASTO**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
**60**

Plano de Treino			
Nº Jogadores 24	Microciclo 22	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 27-01-2023, sexta-feira	Hora 18:00	Clima Frio sem chuva	Volume 90
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas; Sinalizadores; Cones; Coletes;	Passe e recepção; Transição defensiva; Organização ofensiva inter setorial e coletiva;	Reação à perda de Bola; Construção pelos Dc; Movimentos dos médios; Movimentos dos avançados; Apoio à construção;	

**● Meinho 4x2**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Transição defensiva;  
Reação à perda de bola;

**Descrição e Organização Metodológica**  
Meinho 4x2. A dupla que defende só poderá sair do meio se conseguir sair com a bola controlada do espaço.  
1) Gui, Lopes, Leo D, Seródio, Gabriel, Leo R  
2) Kevin, Simão, Braguês, Rochinha, Hugo, André  
3) Didi, Mateus, Miguel, Miguel, Tiago, Ivan  
4) Costa, Marado, Rodrigo, Salvador, Rato, Lucas

**1ª Fase de construção**



**Movimentos Méd - Av**



Tempo	Gr+7 jogadores	Espaço	Tempo	12 jogadores	Espaço
2x7'	Gr+7 jogadores	30x35m	2x7'	12 jogadores	40x40m
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> 1ª fase de construção; Construção pelos Dc; Movimentos dos médios; V) Lopes, Seródio, Braguês, Hugo L) Ivan, Salvador, Rodrigo			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Movimentos dos médios e avançados; V) Simão, Rochinha, Miguel, André, Leo D, Gabriel L) Kevin, Mateus, Costa, Marado, Gui, Tiago A) Leo R, Didi		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> A bola inicia no Gr da equipa verde que para ligar com o setor médio tem de ultrapassar em condução uma das portas. A equipa que defende pode colocar mais um defensor no setor ofensivo.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Duas equipas de 4 jogadores com 1 apoio recuado e 2 apoios laterais. As equipas procuram fazer golo nas mini balizas adversárias. Se o golo for no setor ofensivo vale 2 se for no setor intermédio vale 1. Pode entrar no CL e no setor ofensivo 1 atacante.		

**Figura 29. Treino 60 – Parte 1.**

## ANO LETIVO 2022/2023



**Figura 30.** Treino 60 – Parte 2.

### 3.2- Intervenção Desportiva e Pedagógica

Olímpio Coelho (2016), considera que o treino desportivo é um processo pedagógico e de ensino. A pedagogia é, de um modo geral, toda a ação que tem como fim influenciar um indivíduo ou grupo de indivíduos em função de um ou vários objetivos. Podemos desta forma dizer, que toda uma intervenção eficaz neste sentido, ou seja, toda uma intervenção pedagógica, é capaz de sensibilizar e persuadir (de forma pedagógica) um indivíduo ou grupo social contribuindo para alterar as suas crenças, comportamentos e competências.

Por sua vez, Monteiro (2021) refere que uma intervenção desportiva e pedagógica no futebol se refere a abordagens ou programas que têm como objetivo desenvolver habilidades desportivas e educacionais em jogadores de futebol. Essas intervenções geralmente são projetadas para melhorar o desempenho dos jogadores em campo, bem como promover seu desenvolvimento pessoal e social fora do desporto. Algumas das principais áreas de foco numa intervenção desportiva e pedagógica no futebol são:

- ✓ **Desenvolvimento técnico:** Esta área envolve a melhoria das habilidades individuais dos jogadores, como remate, passe, controlo de bola, dribles e movimentos táticos

específicos. Os treinadores podem utilizar exercícios e práticas específicas para aprimorar estas habilidades.

- ✓ Desenvolvimento tático: Trata-se do ensino de conceitos táticos e estratégias de jogo como o posicionamento em campo, as transições defensivas e ofensivas, formação tática e trabalho de equipa.
- ✓ Preparação física: Uma intervenção pedagógica no futebol também inclui o desenvolvimento físico dos jogadores. Isto envolve treinos de força, resistência, agilidade e flexibilidade para melhorar o desempenho e reduzir o risco de lesões.
- ✓ Educação sobre saúde e nutrição: É importante interiorizar na cabeça dos atletas a importância de uma alimentação saudável, descanso adequado e cuidados com o corpo para um melhor desempenho no campo e uma vida saudável em geral.
- ✓ Aspectos mentais e emocionais: A preparação psicológica também é crucial para jogadores de futebol. Isso pode incluir técnicas para gerir o stress, motivação, concentração e resiliência diante dos desafios.
- ✓ Educação académica: Em programas de base, é essencial garantir que os jovens jogadores continuam os seus estudos e recebem suporte académico para tal, incentivando um equilíbrio entre o desporto e a educação.
- ✓ Valores e ética: Uma intervenção pedagógica efetiva no futebol deve enfatizar a importância de valores como respeito, fair play, trabalho de equipa e ética, promovendo o crescimento pessoal e social dos jogadores.
- ✓ Integração com a comunidade: Incluir atividades que envolvam a comunidade local pode ajudar a desenvolver uma conexão mais profunda entre os jogadores e a sociedade em que se inserem, incentivando um senso de responsabilidade social.

E em geral, uma intervenção desportiva e pedagógica no futebol procura abordar os aspetos físicos, técnicos, táticos, mentais e sociais do desporto, proporcionando uma abordagem abrangente ao desenvolvimento dos jogadores tanto dentro como fora do campo. Isso pode ser implementado em diversos níveis, desde equipas de formação até o profissionalismo.

No nosso plantel no início do ano reunimos todos os atletas onde mostramos normas e regras a seguir e como exemplo temos na figura 31 o mapa de assiduidade que desenvolvíamos, tendo em conta que em 3 treinos quem faltasse a 2 estaria automaticamente fora da convocatória, uma vez que, como referido acima, o desporto é compatível com os estudos e, salvo raras exceções, as desculpas não eram válidas. Tentámos ao máximo como referido,

## ANO LETIVO 2022/2023

estar por dentro do que eram os estudos dos atletas, querendo ao máximo que eles conciliassem de forma correta o futebol com as suas vidas académicas.

Por fim, tivemos sempre por base a educação, o respeito, o companheirismo e a união como pontos essenciais para a educação que acabávamos por transmitir aos atletas, uma vez que entre jogos e treinos estávamos muito presentes na vida dos nossos atletas.

**O CRASTO**  
www.dossierdotreinador.com

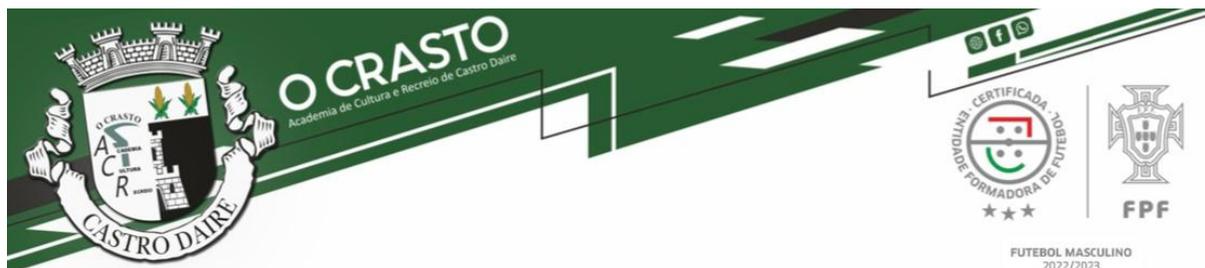
Mapa de Assiduidade  
fevereiro de 2023

Microciclo		24							25							26							27							28	
		treino nº							treino nº							treino nº							treino nº							treino nº	
dia da semana		qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter		
Nº	Nome/dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
1	Atleta 1	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
12	Atleta 12	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	.	.		
44	Atleta 44	.	.	.	.	.	.	FJ	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
99	Atleta 99	.	FJ	FJ	.	.	.	FJ	.	FJ	FJ	.	.	FJ	.	FJ	FJ	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	.	FJ			
2	Atleta 2	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
4	Atleta 4	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
21	Atleta 21	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	.	.		
3	Atleta 3	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	.	.		
20	Atleta 20	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ	FJ	.	.	FJ	.		
15	Atleta 15	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
22	Atleta 22	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
19	Atleta 19	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ		
8	Atleta 8	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
16	Atleta 16	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ	.	.	.		
6	Atleta 6	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	FJ		
5	Atleta 5	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
10	Atleta 10	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
13	Atleta 13	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
9	Atleta 9	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
18	Atleta 18	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
7	Atleta 7	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
11	Atleta 11	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		
14	Atleta 14	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		

• - PRESENTE | FJ - FALTA JUSTIFICADA | R - FALTA INJUSTIFICADA | FA - FALTA AUTORIZADA | L - LESÃO | S - SELEÇÃO | A - ATRASO | TC - TREINO CONDICIONADO | O - OUTRO(S)

**Figura 31.** Mapa de Assiduidade ao Treino.

De forma a melhorar a nutrição e forma dos atletas se alimentarem, disponibilizamos a todos as normas e recomendações do clube como podemos ver nas figuras seguintes (32 e 33)

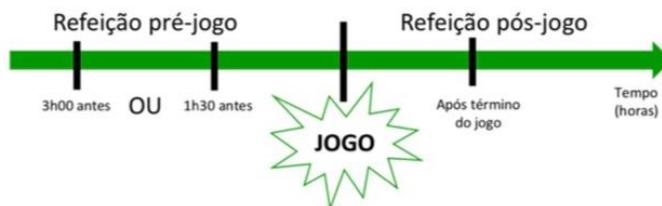


**3 - NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES**

**3.1 - RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES E DE NUTRIÇÃO**

Nutricionista responsável: Mariana Almeida Nutricionista 3811N

Contacto: 918 093 822



A refeição que antecede o jogo é uma refeição ligeira?

Pequeno-almoço  
OU Lanche

Realizar 1h30min  
antes do jogo

- Alimentos a evitar:**
- Leite simples e leite achocolatado;
  - Cereais açucarados;
  - Refrigerantes;
  - Bolos/Bolachas/Doces;
  - Creme de chocolate;
  - Manteiga;
  - Frutas como Banana, Uvas, Figos, Dióspiro e Melo.

Fonte de Cereais	
Pão de mistura/cereais/centeio/integral/água	1 unidade (50g)
ou	
Flocos de Aveia	3 colheres de sopa
ou	
Cereais integrais tipo Fitness ou Special K ou All Bran	4 colheres de sopa
ou	
Tostas integrais (tamanho médio)	5 unidades

Acompanhamento	
Fiambre de peru/frango	2 fatias
ou	
Queijo magro (flamengo fatiado/tipo vaca que ri/tipo babybel/fresco)	1 fatia ou 1 unidade

Lácteo/Néctar	
logurte líquido magro	1 unidade
ou	
logurte sólido magro	1 unidade
ou	
Néctar de Fruta	250 ml
ou	
Sumo de Fruta Natural	250 ml (1 peça de fruta)



Figura 32. Recomendações alimentares e de nutrição, retiradas do documento orientador do clube.



**O CRASTO**  
Academia de Cultura e Recreio de Castro Daire



FUTEBOL MASCULINO  
2022/2023

A refeição que antecede o jogo é uma refeição principal?

### Almoço

Realizar 3h00 antes do jogo

**Alimentos a evitar:**

- Adição de molhos (ketchup, maionese, mostarda, etc)
- Refrigerantes;
- Fast-Food;
- Fritos e outros métodos de confeção com uma grande adição de gordura;
- Refeições "leves" e rápidas como "saladas" ou até mesmo croissants, lanches, e outros equivalentes.

### Sopa



+

De preferência sopa não passada, mas caso o atleta não goste, poderá ser em textura de creme.

### Prato






2 copos de água

### Sobremesa

+

1 peça de fruta ou poderá ser incluída uma sobremesa doce à base de leite (pudim, arroz doce, leite creme, aletria, etc).



### Refeição pós-jogo

### Lanche

Realizar logo após o término do jogo

Fonte de Cereais	
Pão de mistura/cereais/centeio/integral/água	1 unidade (50g)
ou	
Barra de cereais integrais	1 unidade
ou	
Tostas integrais (tamanho médio)	5 unidades

+

Acompanhamento	
Marmelada/Compota/Mel/Geleia	2 colheres de sopa
ou	
Queijo magro (flamengo fatiado/tipo vaca que ri/tipo babybel/fresco)	1 fatia ou 1 unidade

**Alimentos a evitar:**

- Frutos secos;
- Cereais açucarados;
- Chocolates;
- Batatas Fritas;
- Creme de chocolate;
- Bolos e produtos de pastelaria;
- Manteiga e Manteiga de Amendoim;

Lácteo/Néctar	
Leite achocolatado	1 pacote 250 ml
ou	
Leite simples	1 pacote 250 ml
ou	
Gelatina	1 unidade
ou	
Néctar de Fruta	250 ml

+

Fruta	
Fruta da época (preferir banana, uvas, figos, meloa)	1 banana ou 10 uvas ou 3 figos ou ½ meloa



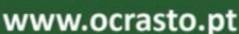



Figura 33. Recomendações alimentares e de nutrição, retiradas do documento orientador do clube.

## CAPÍTULO IV

### 4.1-Reflexão Crítica

A oportunidade que tive de estagiar numa equipa de futebol de 11 pela primeira vez, concedeu-me realizar e experienciar momentos únicos onde evoluí como profissional e cresci enquanto pessoa. Todas as vivências deste ano fizeram-me evoluir e vão servir de reflexão para que em experiências futuras continue a ser melhor, a evoluir e continuar em constante aprendizagem.

Foi um ano excelente, começando pela equipa técnica e pelos atletas. Um ano em que o objetivo do clube, o objetivo por nós proposto e o objetivo trabalhado com a equipa foi alcançado. Alcançamos o apuramento de campeão sem derrotas e fomos bastante competentes em quase todos os jogos. Considero que fui também um sortudo no que aos atletas diz respeito, uma vez que a disposição destes para aprender e a capacidade de resiliência eram acima da média. Treino após treino apresentaram níveis altos de competitividade saudável e este foi também um dos pontos fulcrais para atingirmos os objetivos pretendidos. Obviamente e fazendo um paralelismo com o que acaba por ser a vida, neste percurso nem tudo foram vitórias e tivemos que atravessar alguns momentos menos bons mas foram estes os momentos nos quais mais cresci enquanto treinador, em que parei para refletir e descobrir o erro para poder criar a solução. Outro aspeto essencial para alcançar o que pretendíamos foi a química que existiu desde início entre a equipa técnica, porque sinto que ambos cedíamos e percebíamos que as ideias de dois eram melhores que as ideias de apenas um e foi com base nisto que conseguimos interligar as ideias de ambos, tornando assim mais rica a aprendizagem e o ensino durante todo o ano. As nossas reuniões antes dos treinos propiciaram sempre um bom funcionamento das unidades de treino e permitiram que cada um de nós pudesse expôr a sua ideia de forma a trabalhar os aspetos negativos e manter os positivos.

Este estágio trouxe até mim pessoas excelentes com quem criei amizades para além do futebol. A forma como os atletas me foram vendo como uma referência, como me chamavam “mister” ao passar por eles na rua ou até mesmo o facto de se deslocarem aos meus jogos enquanto atleta para me apoiarem são as mais valias que levo deste estágio a nível pessoal.

De um modo geral, penso que fui um elemento muito importante nas tarefas para as quais fui nomeado, fui para além de um treinador, alguém que se preocupou sempre com a parte da preparação física, prevenindo assim os atletas e colocando-os sempre aptos para puderem contribuir da melhor forma para os interesses da equipa. Sempre que tínhamos em mente o planeamento do treino, pensava no que poderia melhorar referente ao treino anterior, o que poderia acrescentar para o próximo. Para além disso melhorei aspetos em que tinha alguma dificuldade, nomeadamente, as dimensões de cada exercício, ou seja, comecei a perceber de uma forma muito mais rápida se estava curto ou extenso, se com aquelas dimensões estava a trabalhar o pretendido ou se estava a criar sucesso e dinâmicas ao mesmo. Ao invés mantive a minha competência a nível de feedbacks, na seleção dos exercícios tendo sempre em vista aquilo que era pretendido trabalhar nessa unidade de treino e a parte que mais gosto, a de observar o adversário e observar a própria equipa e com todas as informações que crio, analisar tudo ao pormenor.

Sinto-me um privilegiado por em conjunto com a instituição do Crasto, proporcionar momentos inesquecíveis aos atletas. Neste capítulo destaco a ida ao seixal, momento este que também para mim foi bastante produtivo e enriquecedor. E destaco também a experiência que tive pelo segundo ano consecutivo de participar e organizar um dos melhores torneios de formação a nível nacional, o “Coelho Verde”.

Toda esta experiência forneceu-me um conjunto de novas ferramentas e permitiu-me consolidar as já adquiridas na avaliação dos processos de planeamento e na contribuição para o mesmo, acrescentando modificações consoante as necessidades da equipa. Estou grato pela oportunidade de ter trabalho com um grupo de treinadores e atletas como este e estou já pronto para os novos desafios onde vou sempre procurar aplicar os conhecimentos obtidos na minha faculdade, naquela que é a minha segunda casa, a ilustre Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a nossa FCDEF-UC.

## CAPÍTULO V

### 5.1 – PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EXCELLENCE DEVELOPMENT IN YOUNG ATHLETES.

#### 5.1.1-ABSTRACT

The following study was based on the investigation of psychological characteristics related to the development of Excellence in young athletes aged between 14 and 18 years old. It began with the preliminary translation of the PCDEQ2 (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire 2). Subsequently, a submission was made to a first panel of experts in the fields of sports science and psychometric analysis. Following that, another submission was made to a second panel of experts in the same fields, independent of the first panel.

Afterwards, the temporal stability was assessed by calculating the intraclass correlation coefficient (ICC) in a pilot test with 56 athletes. Finally, a final review was conducted, in which two Portuguese professors reviewed the fourth version of the questionnaire for syntax, spelling, and grammar, resulting in the fifth and final version.

Regarding the test-retest reliability (temporal stability) of the PCDEQ2, the minimum sample size for this type of analysis is 30, according to the theory of probability (Hair et al., 2019). The intraclass correlation coefficient (ICC) was used to calculate the temporal reliability between two administrations of the PCDEQ2 using SPSS (IBM Corp., 2020) for each item and factor. The following reference values were adopted: values  $\leq 0.05$  indicate weak reliability, values between 0.5 and 0.75 indicate moderate reliability, values between 0.75 and 0.90 indicate good reliability, and values  $\geq 0.90$  indicate excellent reliability, as suggested by Koo and Li (2016).

Key-words: Psychological characteristics, young athletes.

### 5.1.2-INTRODUCTION

The psychological characteristics in young athletes can vary depending on the sport, level of competition, individual personality, and the environment they are in. However, there are some common psychological characteristics often found in young athletes who excel in their sports:

1. **Motivation:** Successful young athletes often have strong intrinsic motivation to practice and improve in their sport. They have a passion for what they do and find pleasure in the sporting activity.
2. **Resilience:** The ability to cope with adversity and failures is essential for an athlete's development. Resilient young athletes can overcome defeats, learn from mistakes, and move forward with determination.
3. **Focus and Concentration:** The ability to maintain focus and concentration during training and competitions is crucial for athletic performance. Successful young athletes can block out distractions and stay focused on their goals.
4. **Confidence:** Believing in oneself and one's abilities is fundamental to an athlete's success. Confidence helps face challenges and cope with competitive pressure.
5. **Discipline:** Sports require dedication and discipline to reach a high level of performance. Disciplined young athletes are consistent in their training and follow a proper preparation routine.
6. **Emotional Control:** Sports can be emotionally intense, and young athletes need to learn to control their emotions to deal with competition pressure and stress.
7. **Teamwork:** In team sports, the ability to work well with teammates is essential. Young athletes must learn to cooperate, communicate, and support their teammates.
8. **Self-awareness:** Understanding one's strengths and weaknesses helps young athletes focus on specific areas for improvement. Self-awareness also helps set realistic and achievable goals.
9. **Growth Mindset:** Young athletes with a growth mindset view effort and practice as means to improve their skills. They embrace challenges and see mistakes as opportunities for learning.
10. **Effective Communication:** The ability to communicate with coaches, teammates, and other team members is important to understand feedback, strategies, and tactics.

It's important to remember that the development of positive psychological characteristics in young athletes is influenced by various factors, including parental support, coaching guidance, the sports environment, and the quality of training programs. Additionally, it's crucial for young athletes to find a balance between sports, school, and other activities to ensure healthy and sustainable development.

Beyond this, psychology has been increasingly associated with sports, all with the aim of improving and optimizing athletes. In this way, several authors have recognized the importance of psychological characteristics as crucial and highly significant for achieving sports excellence and high performance.

We have several examples where we can demonstrate, through a study conducted at the Faculty of Human Kinetics in Lisbon, that psychological characteristics are essential for good sports performance:

- ✓ Self-confidence, perceived as a fundamental component for achieving high sports performance, is considered the foundation for development of other psychological skills (Bota, 1993; Orlick, 1992; Vealey, 1986).
- ✓ Anxiety has a beneficial effect on performance when athletes have optimal levels of activation and interpret their anxiety as a beneficial factor for performance (Bois et al., 2009). It can also be an ability to cope with situations that cause fear or apprehension (Rotella & Lerner, 1993).
- ✓ Concentration, as well as mental visualization, understood as cognitive skills, are processes and activities that encompass sensations, perceptions, learning, memory, thought, and rationalization (Mayer, 1983). It's also the ability to direct and maintain attention on a relevant task (Nideffer & Sagal, 1998; Orlick, 1992), using images or sensations to imagine different situations (Murphy & Jowdy, 1992).
- ✓ Positive emotion, seen as a psychosomatic process, requires physiological activation, as well as mental and physical intensity (Mayer, 1983).
- ✓ Regarding motivation, Gagné (2010) explains that more than motivation, this combination of constructs should be seen as a strong commitment to the activity, a desire to overcome all obstacles, and to transform any adversity into a defined goal.
- ✓ As for persistence, it provides a high level of competence to face challenges, as well as a way to deal with anxiety-inducing situations and overcome them in the most beneficial way (Csikzentmihayi, Rathunde, and Whalen, 1993).

- ✓ A positive attitude can be seen as an optimistic approach, facing adversities with a positive belief that they can be overcome (Talbot-Honeck and Orlick, 1998).

Our objective was to observe the psychological characteristics exhibited by young athletes and ascertain the most frequent responses within each parameter we established.

Lastly, it's important to note that this article is not yet finalized, and therefore, it will only be discussed up to the completed phase.

### 5.1.3-METHODS

#### Method

Procedures: translation of the NEWS-A (PCDEQ2)

The translation as well as adaptation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2) (Hill et al., 2018) to the Portuguese language, the procedures suggested by Brislin (1980) were used. Therefore, the following steps have been followed: (i) preliminary translation of the PCDEQ2; (ii) submission to a first panel of specialists of scientific knowledge in sports sciences and psychometric analysis; (iii) submission to a second panel of specialists of scientific knowledge in sport sciences and psychometric analysis independent of the first panel; (iv) temporal stability through intraclass correlation coefficient in 56 athletes – pilot test; (v) final revision in which two Portuguese teachers reviewed the fourth version for syntax, spelling, and grammar and produced the fifth and final version. The final Portuguese version of the PCDEQ2 can be consulted in Appendices 1. Regarding the test-retest reliability (temporal stability) of PCDEQ2, the minimum sample size for this kind of analysis is 30 according to probability theory (Hair et al., 2019). In addition, the recommendation time between survey administrations ranged from one to four weeks as suggested by several authors (Banville et al., 2000; Cid et al., 2022; Vallerand et al., 1989). Therefore, for the present study, 56 voluntary athletes were asked to fill out the PCDEQ2 two times, with two weeks between two administrations. Test-retest analysis. The intraclass correlation coefficient (ICC) was used to calculate the temporal reliability between two PCDEQ2 administrations in SPSS (IBM Corp., 2020) for each item and factor and the following cut-off values were adopted: values  $\leq 0.05$  are indicative of poor reliability; values ranged from 0.5 to 0.75 indicate moderate reliability; values ranged from

0.75 to 0.90 indicate good reliability and values  $\geq 0.90$  indicate excellent reliability as suggested by Koo and Li (2016).

#### 5.1.4-RESULTS

##### Results

##### Test-retest

Table 1 provides the results from test-retest based on ICC. In general, results indicated that items showed moderate and good reliability since the obtained values ranged from 0.50 to 0.75 and from 0.75 to 0.90 and factors presented good reliability due to the values obtained being higher than 0.75.

Factors/Items	ICC
<b>Adverse Response to Failure</b>	<b>.897**</b>
Item 1	.831**
Item 2	.675**
Item 3	.823**
Item 4	.753**
Item 5	.704**
Item 6	.728**
Item 7	.747**
Item 8	.714**
Item 9	.700**
Item 10	.695**
Item 11	.721**
Item 12	.694**
Item 13	.697**
Item 14	.610**
Item 15	.597*
Item 16	.717**
Item 17	.585*
Item 18	.698**
Item 19	.768**
Item 20	.749**
Item 21	.620**
<b>Imagery and Active Preparation</b>	<b>.811**</b>
Item 1	.693**
Item 2	.688**
Item 3	.594**
Item 4	.777**
Item 5	.717**
Item 6	.689**
Item 7	.793**
Item 8	.671**
Item 9	.673**
Item 10	.781**
Item 11	.762**
Item 12	.670**
Item 13	.595**
Item 14	.641**
Item 15	.702**
<b>Self-Directed Control and Management</b>	<b>.801*</b>
Item 1	.813**
Item 2	.700**
Item 3	.630**
Item 4	.669**
Item 5	.772**
Item 6	.743**
Item 7	.773**
Item 8	.566**
Item 9	.805**
Item 10	.822**
Item 11	.641**
Item 12	.589**

ANO LETIVO 2022/2023

Item 13	.753**
Item 14	.834**
<b>Perfectionistic Tendencies</b>	<b>.842*</b>
Item 1	.675**
Item 2	.645**
Item 3	.807**
Item 4	.613**
Item 5	.728**
Item 6	.671**
Item 7	.826**
Item 8	.631**
Item 9	.654**
Item 10	.655**
<b>Seeking and Using Social Support</b>	<b>.791*</b>
Item 1	.701**
Item 2	.718**
Item 3	.697**
Item 4	.733**
Item 5	.566**
Item 6	.656**
Item 7	.662**
Item 8	.671**
Item 9	.609**
<b>Active Coping</b>	<b>.797*</b>
Item 1	.655**
Item 2	.605**
Item 3	.673**
Item 4	.582*
Item 5	.618**
Item 6	.609**
Item 7	.695**
Item 8	.797**
Item 9	.729**
Item 10	.680**
<b>Clinical Indicators</b>	<b>.899**</b>
Item 1	.752**
Item 2	.866**
Item 3	.831**
Item 4	.811**
Item 5	.780**
Item 6	.862**
Item 7	.783**
Item 8	.621**
Item 9	.818**

Note. \* $p < .001$ ; \*\* $p > .005$ ; ICC= intraclass correlation coefficient

**Tabela 7.** Table with the test-retest data.

#### 5.1.4-DISCUSSION

Through the created and the developed questionnaires answered by the athletes, we used the Intraclass Correlation Coefficient (ICC) to calculate the temporal reliability between the two administrations of PCDEQ2 in SPSS (IMB Corp., 2020) for each item and factor, and the following reference values were adopted: values  $\leq 0.05$  indicate low reliability; values between 0.5 and 0.75 indicate moderate reliability; values between 0.75 and 0.90 indicate good reliability; and values  $\geq 0.90$  indicate excellent reliability, as suggested by Koo and Li (2016).

Thus, the results indicated that the items showed moderate and good reliability, as the obtained values ranged from 0.50 to 0.75 and from 0.75 to 0.90, respectively. Additionally, the factors exhibited good reliability, as their values were above 0.75.

#### 5.1.5-CONCLUSIONS

According to what was conducted, in the Intraclass Correlation Coefficient (ICC) tests, the results indicate that the items showed moderate and good reliability, as the obtained values ranged from 0.50 to 0.75 and from 0.75 to 0.90, respectively. Additionally, the factors exhibited good reliability as their values were above 0.75.

The evidence found in the present study confirms the validity and provides support for the unrestricted use of the Portuguese version of BPNESp (Moutão et al., 2012) for assessing basic psychological needs (individually or through a global index) in future research within the exercise domain. Assessing a measurement model is always a process with numerous challenges and requires a significant amount of time, which is why we recommend conducting future studies using this scale in other psychological tests activities and performing analyses of the invariance of this measurement model based on other variables or cultures, in order to make it even more psychometrically robust.

This study does not yet directly contribute to practice, as it is not yet concluded.

## Recursos Bibliográficos

Bota, J.D. (1993). *Development of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT)*.

Unpublished master's thesis. University of Ottawa, Canada.

Barbanti, V.J. *Teoria e prática do treinamento esportivo*. 2.ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

Bois, J., Sarrazin, P., Southon, J., Boiché, J. (2009). Psychological Characteristics and their Relation to Performance in Professional Golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252 – 270.

Castelo, J. (2003). Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino. Lisboa: Visão e contextos

Castelo, J. (2004). Futebol. Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa: FMH

Coelho, O. (2016). Didática no Desporto. Retrieved from

[https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI\\_01\\_Didatica.pdf/009832f4-109c-0e8e-377a-c5bc505a9662?t=1574941351573](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_01_Didatica.pdf/009832f4-109c-0e8e-377a-c5bc505a9662?t=1574941351573)

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.

FIFA. (2018a). History of FIFA - Foundation.

FIFA. (2018b). History of Football - The Origins.

Gagné, F. (2010). Motivation within the DMGT 2.0 framework. *High Ability Studies*, 21 (2), 81 – 99.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2006). Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos. II Congresso Internacional de Deportes de Equipo.

Giulianotti, R., & Robertson, R. (2009). *Globalization & football*. Los Angeles: Sage.

NYTimes. (1993). SPORTS PEOPLE: SOCCER; Argentine Charged in Marseilles Case.

Mayer, R.E. (1983). *Thinking, problem solving, cognition*. New York: W.H. Freeman.

Mendes, A. (2016). *Scouting: o Futebol (re)nasce aqui*. (1.a Ed.). Lisboa: Chiado Editora.

Monteiro, L. (2021). *Das concepções de desenvolvimento desportivo a longo prazo às abordagens pedagógicas no treino de futebol* Porto: L. Monteiro. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Moutão, J., Cid, L., Leitão, C., Alves, J., & Vlachopoulos, S. (2012). Translation and Initial Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample of Exercise Participants. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (1), 399-409. doi: 10.5209/rev\_SJOP .2012.v15.n1.37346

Murphy, S.M., & Jowdy, D.P. (1992). Imagery and mental practice. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221 – 250). Champaign, IL: Human Kinetics.

Nascimento, T. (2016). *Treino, identificação e recrutamento de jovens jogadores de Futebol*. Relatório de estágio Profissionalizante no Departamento de Formação do Rio Ave Futebol Clube. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do Grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394 – 404.

Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1, 109 – 122.

Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3–18.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apoged.

Rotella, R.J., & Lerner, J.D. (1993). Responding to competitive pressure. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.528–541). New York: Macmillan.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL.

Silva, F. (1998). Planeamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB.

Talbot-Honeck, C., Orlick, T. (1998). Mental skills of top classical musicians. *Journal of Excellence*, 1, 61 – 75.

Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica*. <http://hdl.handle.net/10183/70279>

Tobar, J.B. (2018). *Periodização tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Prime Books

Vealey, R. (1988). Future directions psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318 – 336

ZAKHAROV, A. & GOMES, A.C. *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.