Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Juniores C (sub-14) masculinos do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/2023

Relatório de Estágio com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Crianças e Jovens – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Diogo Miguel Grades Cabaços

Porto, 2025

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Cabaços, D. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Juniores C (sub-14) masculinos do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/2023.* Porto: D. Cabaços. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO DESPORTIVO, CRIANÇAS E JOVENS, TREINADOR, FORMAÇÃO, TREINADOR ESTAGIÁRIO.

AGRADECIMENTOS

A entrega deste relatório marca o fim de mais uma etapa da minha vida. Não sei se será a mais importante, mas é, sem dúvida, a concretização de um sonho pessoal. Este percurso não seria possível sem todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, se cruzaram comigo e contribuíram para que este objetivo se tornasse realidade. A todos, o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais por nunca me deixarem faltar a nada, não apenas nesta etapa, mas ao longo de toda a minha vida. Obrigado por todo o amor, suporte e dedicação, não só no plano financeiro, mas sobretudo no emocional. Tudo aquilo que sou devo à educação e aos valores que me transmitiram.

À minha irmã, que sempre foi uma referência para mim. Apesar da distância, nunca deixou de me apoiar e de estar presente sempre que possível. Obrigado por seres tão especial.

Ao meu irmão, que apesar da sua juventude tem sido um enorme suporte. O carinho e apoio que me dás todos os dias motivam-me a querer ser sempre um exemplo para ti.

A toda a minha família, obrigado pelo apoio incondicional e por todas as vivências que tanto contribuíram para a minha formação pessoal.

À minha namorada, que esteve sempre ao meu lado durante todo este percurso. O teu amor, apoio e incentivo constante fazem de mim uma pessoa e um profissional melhor. Obrigado por todos os sacrifícios que fizeste e continuas a fazer por mim.

Aos meus amigos, por estarem sempre presentes em todas as fases da minha vida. Obrigado por tornarem o caminho mais leve, por me apoiarem e ajudarem em todos os momentos. Vocês são, sem dúvida, a família que o coração escolheu.

Um agradecimento muito especial ao Vitória Sport Clube. Obrigado pela oportunidade de viver de perto o que é ser Vitória, de sentir a cidade de Guimarães e a sua gente. Foi uma honra poder integrar esta instituição de prestígio e enorme tradição.

Aos jogadores com quem tive o privilégio de trabalhar, deixo também um enorme obrigado. Foram vocês a maior conquista deste estágio. A vossa dedicação, empenho e evolução foram, para mim, fonte de inspiração. Espero que cada um de vocês alcance todos os sonhos a que se propuser.

À equipa técnica, agradeço pela partilha de conhecimento, pela aprendizagem constante e, sobretudo, pela forma como me acolheram. Longe de casa, fizeram-me sentir em família. Trabalhar convosco foi uma experiência enriquecedora e inesquecível.

Por fim, um agradecimento especial ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Daniel Barreira, pela orientação, disponibilidade e compreensão ao longo de todo o processo. A sua ajuda foi essencial na concretização deste trabalho.

Espero que todos se sintam orgulhosos do meu percurso, pois o meu maior orgulho é ter-vos ao meu lado. A todos vocês, um simples "obrigado" será sempre pouco para expressar a minha gratidão.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE CATALOGAÇÃO II

AGRADECIMENTOS III

ÍNDICE GERAL V

ÍNDICE DE FIGURAS VII

ÍNDICE DE QUADROS IX

RESUMO XI

ABSTRACT XIII

LISTA DE ABREVIATURAS XV

1. INTRODUÇÃO 1

1.1. EXPECTATIVAS E OBJETIVOS DO ESTÁGIO 2

1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO 3

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 5

2.1. ENQUADRAMENTO DE NATUREZA CONCEPTUAL 5

2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL 8

2.3. ENQUADRAMENTO DE NATUREZA FUNCIONAL 16

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA 23

3.1. OBJETIVOS 23

3.2. IDEIA DE JOGO 25

3.3. MODELO DE JOGO 26

3.4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO 52

3.5. PADRÕES SEMANAIS E REFLEXÕES DE TREINOS 65

3.6. CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO 79

4. DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL 85

4.1. A APRENDIZAGEM E EVOLUÇÃO 85

4.2. QUOTIDIANO NO CLUBE 86

4.3. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS DE FUTURO 87

5. REFERÊNCIAS 89

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 - SÍMBOLO DO VITÓRIA SPORT CLUBE 11
FIGURA 2 - ESTÁDIO D. AFONSO HENRIQUES 14
FIGURA 3 - ACADEMIA DO VITÓRIA SPORT CLUBE 14
FIGURA 4 - MAPA DA ACADEMIA DO VITÓRIA SPORT CLUBE 15
FIGURA 5 - CAMPOGRAMA (GARGANTA, 1997) 29
FIGURA 6 - SAÍDAS NO PONTAPÉ DE BALIZA 31
FIGURA 7 - BOLA NO GR NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 8 - BOLA NO DC NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO 31
FIGURA 9 - MÉDIO INTERIOR A OCUPAR ESPAÇOS NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO 32
FIGURA 10 - DEFESA LATERAL COM A BOLA NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO 33
FIGURA 11 - LINHA DE 3 COM DEFESA LATERAL OPOSTO 33
FIGURA 12 - LINHA DE 3 COM O PIVOT DEFENSIVO 34
FIGURA 13 - RELAÇÃO ENTRE MÉDIOS INTERIORES NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO 35
FIGURA 14 - ROTURAS DE 2º LINHA NA 2ª FASE DE CONSTRUÇÃO 35
FIGURA 15 - ZONAS DE ATAQUE APÓS REFERÊNCIA 36
FIGURA 16 - ZONAS DE ATAQUE ANTES DA REFERÊNCIA ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 17 - ZONAS DE ATAQUE COM CENTRO DE JOGO NA LINHA FINA 37
FIGURA 18 - OCUPAÇÃO DE ZONAS DE FINALIZAÇÃO 38
FIGURA 19 - PRESSÃO A 3 NA 1ª FASE DE PRESSÃO 39
FIGURA 20 - PRESSÃO 4+2 COM BOLA NO DEFESA CENTRAL 39
FIGURA 21 - PRESSÃO COM DUPLO PIVOT ADVERSÁRIO 40
FIGURA 22 - PRESSÃO DO AVANÇADO NA 2ª FASE DE PRESSÃO E CONTROLO DO LADO "CEGO" 40
FIGURA 23 - ORGANIZAÇÃO NA 3ª FASE DE PRESSÃO COM BOLA NO CORREDOR LATERAL 41
FIGURA 24 - CANTO DEFENSIVO COM PÉ ABERTO DOMINANTE ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 25 - CANTO DEFENSIVO COM PÉ FECHADO NÃO DOMINANTE ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 26 - CANTO CURTO DEFENSIVO ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 27 - ZONAS DO TERRENO PARA MARCAÇÃO DE LIVRES 44
FIGURA 28 - LIVRES DEFENSIVOS NAS ZONAS 1 E 2 44
FIGURA 29 - POSICIONAMENTO DEFENSIVO NOS LIVRES NA ZONA 3 E 4 ..... **ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.**
FIGURA 30 - POSICIONAMENTO NO PENÁLTI DEFENSIVO 44
FIGURA 31 - LANÇAMENTOS LATERAIS OFENSIVOS NO MEIO-CAMPO OFENSIVO 45
FIGURA 32 - CANTO FECHADO CURTO OFENSIVO 46
FIGURA 33 - CANTO ABERTO OFENSIVO LONGO 46
FIGURA 34 - LIVRES OFENSIVOS NAS ZONAS 3 E 4 46

FIGURA 35 - POSICIONAMENTO NO PENÁLTI OFENSIVO 47
FIGURA 36 - MACROCICLO DA EQUIPA DE JUNIORES C (SUB-14) DO VITÓRIA SPORT CLUBE, ÉPOCA DESPORTIVA 2022/23 53
FIGURA 37 - UNIDADE DE TREINO 1 – PADRÃO SEMANAL 1 66
FIGURA 38 - UNIDADE DE TREINO 2 – PADRÃO SEMANAL 1 67
FIGURA 39 - UNIDADE DE TREINO 3 – PADRÃO SEMANAL 1 68
FIGURA 40 - UNIDADE DE TREINO 4 – PADRÃO SEMANAL 1 69
FIGURA 41 - PLANEAMENTO DO PADRÃO SEMANAL ANTECEDENTE AO JOGO FRENTE AO SPORTING CLUBE BRAGA 72
FIGURA 42 - UNIDADE DE TREINO 29 – PADRÃO SEMANAL 8 73
FIGURA 43 - UNIDADE DE TREINO 30 – PADRÃO SEMANAL 8 74
FIGURA 44 - UNIDADE DE TREINO 31 – PADRÃO SEMANAL 8 75
FIGURA 45 - UNIDADE DE TREINO 32 – PADRÃO SEMANAL 8 76

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1 - DISTRIBUIÇÃO DAS EQUIPAS PELAS INFRAESTRUTURAS DO CLUBE RELATIVAMENTE AOS ESPAÇOS DE TREINO 15
QUADRO 2 - INFORMAÇÃO SOBRE OS JOGADORES DA EQUIPA SOMBRA 18
QUADRO 3 - PADRÃO SEMANAL DA EQUIPA DE JUNIORES C (SUB-14) DO VITÓRIA SPORT CLUBE, ÉPOCA DESPORTIVA 2022/23 55
QUADRO 4 – SESSÃO 1 - MD+2 61
QUADRO 5 - SESSÃO 2 - MD+3 62
QUADRO 6 - SESSÃO 3 - MD-3 63
QUADRO 7 - SESSÃO 4 – MD-2 64
QUADRO 8 - MAPA DE RESULTADOS DA 1ª FASE – DIVISÃO DE HONRA 80
QUADRO 9 - CLASSIFICAÇÃO FINAL DA 1ª FASE 81
QUADRO 10 - MAPA DE RESULTADOS DA 2ª FASE – DIVISÃO DE HONRA 82
QUADRO 11 - CLASSIFICAÇÃO FINAL DA 2ª FASE 83

RESUMO

O presente relatório de estágio profissionalizante assinala a minha etapa conclusiva do Mestrado em Treino Desportivo — ramo de treino de crianças e jovens da FADEUP. O estágio decorreu na época desportiva 2022/2023 no Vitória Sport Clube, no escalão de Juniores C (Sub-14) masculinos, inserindo o estagiário na dinâmica de uma equipa técnica jovem e exigente.

As funções desenvolvidas incluíram a participação ativa no planeamento e condução dos treinos, a operacionalização de exercícios técnicos e táticos, a monitorização de cargas de treino, a dinamização de processos de recuperação pós-lesão e a colaboração em tarefas de análise de desempenho. Paralelamente houve a oportunidade de desempenhar funções associadas à preparação física, permitindo uma experiência multifacetada e integrada no seio do processo de treino.

O relatório sistematiza a organização do trabalho semanal, a construção de um modelo de jogo coerente com a identidade do clube e as opções metodológicas que orientaram o desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico dos jovens jogadores. A experiência revelou a importância da adaptação pedagógica às características individuais e coletivas dos jogadores, bem como da cooperação multidisciplinar entre os elementos da equipa técnica.

Da reflexão final emergem algumas conclusões relevantes: (i) a consolidação de competências de planeamento, intervenção e análise em contexto de alto nível competitivo no futebol de formação; (ii) o reforço da importância do equilíbrio entre rendimento e formação integral do jogador de futebol; e (iii) a evolução significativa do treinador-estagiário, tanto no domínio técnico-pedagógico como no desenvolvimento da sua identidade profissional. Apesar dos desafios inerentes ao escalão e ao contexto competitivo, o estágio constituiu uma oportunidade privilegiada de aprendizagem e preparação para os futuros desafios no futebol de formação.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, TREINO DESPORTIVO, CRIANÇAS E JOVENS, TREINADOR, FORMAÇÃO, TREINADOR ESTAGIÁRIO.

ABSTRACT

This professional internship report represents my final stage of the master's degree in Youth Sports Training at the Faculty of Sport of the University of Porto (FADEUP). The internship occurred during the 2022/2023 sports season at Vitória Sport Clube, within the under-14 boys' football team, providing the trainee with a demanding and competitive development environment.

The trainee's functions included active participation in training planning and delivery, operationalizing technical and tactical experiences, monitoring training loads, implementing recovery protocols for injured players, and contributing to performance analysis tasks. Additionally, the internship also involved responsibilities related to physical preparation, offering a comprehensive and multidisciplinary experience in the training process.

The report systematizes the weekly training structure, constructing a game model consistent with the club's identity, and the methodological principles guiding the players' physical, technical, tactical, and psychological development. The experience highlighted the importance of adapting pedagogical strategies to young athletes' individual and collective needs and the value of teamwork and cooperation within a multidisciplinary staff.

From the final reflection, several key conclusions emerge: (i) the consolidation of planning, intervention, and analysis skills in a competitive youth football environment; (ii) the reinforcement of the need to balance performance goals with holistic player development; and (iii) the significant progression of the trainee coach in both technical-pedagogical competence and professional identity construction. Despite the challenges inherent to this age group and competitive context, the internship represented a privileged opportunity for learning, growth, and preparation for future challenges in youth football coaching.

PALAVRAS-CHAVE: FOOTBALL, SPORTS TRAINING, CHILDREN AND YOUTH, COACH, DEVELOPMENT, COACH INTERN.

LISTA DE ABREVIATURAS

AV – Avançado

DC – Defesa Central

DL – Defesa Lateral

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GR – Guarda-Redes

MA – Médio Ala

MD – Médio Defensivo

MEP – Meio Específico de Preparação

MEPG – Meio Específico de Preparação Geral

MI – Médio Interior

MPG - Meio de Preparação Geral

SCB – Sporting Clube de Braga

UT – Unidade de Treino

VSC – Vitória Sport Clube

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório descreve e analisa o estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-14 masculina do Vitória Sport Clube durante a época desportiva 2022/2023. Este enquadra-se no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), constituindo um requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre. Para além do valor académico, assume ainda relevância no quadro legal de capacitação de treinadores, uma vez que a sua aprovação confere equivalência para efeitos de certificação UEFA B junto da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), habilitando o estagiário a intervir formalmente no treino de jovens em contextos competitivos nacionais.

O treino desportivo de crianças e jovens constitui uma área de intervenção complexa, que exige práticas ajustadas às características biopsicossociais dos jogadores em desenvolvimento (Côté & Hancock, 2016). No caso particular do futebol, modalidade marcada pela sua natureza coletiva, imprevisível e dinâmica, o processo de ensino-aprendizagem deve considerar a especificidade do jogo enquanto sistema complexo (David et al., 2013). Assim, a formação de jovens jogadores implica a criação de ambientes de treino representativos, que estimulem a tomada de decisão em contextos variáveis e desafiantes, favorecendo a criatividade e a capacidade de adaptação (Silva et al., 2022; Memmert & Roca, 2023).

A literatura contemporânea sublinha que as boas práticas no futebol de formação assentam em quatro pilares fundamentais: (i) planeamento integrado das dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas (Ford et al., 2011); (ii) criação de ambientes motivacionais que promovam a autonomia e a aprendizagem (Smith, 2022); (iii) utilização de tarefas representativas do jogo real, capazes de estimular a inteligência tática (David et al., 2021); e (iv) promoção do desenvolvimento holístico dos jogadores, incluindo valores éticos e competências sociais (Henriksen et al., 2020).

No caso específico do escalão Sub-14, a transição para a adolescência coloca desafios particulares, decorrentes da heterogeneidade maturacional e do aumento das exigências competitivas. Esta fase obriga o treinador a equilibrar a necessidade de rendimento imediato com a salvaguarda do desenvolvimento a longo prazo (Abbott et al., 2019; Fraser-Thomas et al., 2022). A tensão entre formação e competição constitui, assim,

um dos problemas centrais do exercício profissional no futebol jovem, reforçando a importância da reflexão crítica e da fundamentação pedagógica das opções metodológicas.

Neste quadro, importa destacar que o presente relatório adota como referência metodológica a classificação dos meios de treino proposta por Castelo (1996, 2009) que distingue Meios de Preparação Geral (MPG), Meios Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Meios Específicos de Preparação (MEP). Esta taxonomia organiza o treino de forma progressiva: dos exercícios gerais de suporte físico e motor (MPG), passando por tarefas técnico-motoras com relação parcial ao jogo (MEPG), até às situações altamente representativas e complexas (MEP). A sua utilização, em articulação com os princípios da representatividade e da variabilidade, assegura coerência metodológica entre a fundamentação teórica e a operacionalização prática descrita ao longo do relatório.

É neste enquadramento que se insere o presente relatório, concebido como uma oportunidade para aplicar em contexto real os conhecimentos adquiridos em contexto académico, mas também para desenvolver competências profissionais ajustadas às exigências do treino de jovens jogadores.

1.1. EXPECTATIVAS E OBJETIVOS DO ESTÁGIO

A realização deste estágio profissionalizante teve como objetivo principal criar condições para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, em particular no Mestrado em treino Desportivo – especialização em Treino de Jovens da FADEUP. A integração na equipa Sub-14 do Vitória Sport Clube proporcionou um contexto favorável para experienciar, em situação real, os desafios característicos do treino de jovens em transição para níveis competitivos mais exigentes.

As expectativas iniciais centraram-se em três dimensões fundamentais:

- **Dimensão pedagógica e metodológica**: desenvolver competências de planificação, condução e avaliação de treinos, assegurando coerência com o modelo de jogo do clube e com os princípios do treino representativo e da aprendizagem baseada na tomada de decisão (Davids et al., 2021). Neste âmbito, o estágio constituiu também uma oportunidade para aplicar a taxonomia metodológica proposta por Castelo (1996, 2009) e Garganta (1997), estruturando as sessões de

treino segundo os MPG, MEPG e MEP. A expectativa passava, assim, por compreender de que forma esta grelha conceptual poderia ser operacionalizada num contexto competitivo real, assegurando a progressão pedagógica e representatividade do treino;

– **Dimensão analítica e organizacional**: aperfeiçoar a capacidade de observação crítica, análise de adversários e elaboração de relatórios de desempenho, competências essenciais para a preparação estratégica e para a gestão da informação no contexto competitivo (Carling, Reilly & Williams, 2009). Neste domínio, esperava-se que o contacto com um clube de referência nacional permitisse desenvolver uma visão sistémica do treino e da competição, em articulação com diferentes áreas do *staff* técnico;

– **Dimensão identitária e profissional**: consolidar uma identidade como treinador, refletindo sobre valores, estilos de liderança e metodologias próprias, em consonância com a literatura que sublinha a importância do autoconhecimento e da reflexão crítica na construção do perfil profissional do treinador (Cushion, Armour & Jones, 2023) O estágio representava, assim, um espaço para colocar à prova convicções metodológicas, reformular abordagens em função da prática e fortalecer uma filosofia de treino própria. .

Paralelamente, a realização do estágio no Vitória Sport Clube constituiu uma oportunidade para desenvolver competências em ambiente de elevada exigência competitiva, permitindo observar e vivenciar práticas de excelência no treino de jovens. Esta experiência respondeu não apenas às necessidades de formação académica, mas também às exigências da capacitação profissional.

Em suma, este estágio foi uma oportunidade de aprendizagem experiencial e reflexiva, permitindo articular conhecimento científico com prática profissional, potenciar o desenvolvimento técnico, pedagógico e pessoal e preparar o futuro exercício de funções como treinador de jovens futebolistas.

1.2. ESTRUTURA DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

O relatório de estágio profissionalizante é um documento escrito com a finalidade de sistematizar a experiência prática vivida, relacionando as atividades desenvolvidas

com os princípios científicos e pedagógicos que sustentam o treino de jovens. Pretende-se, assim, refletir criticamente sobre o processo de planeamento, operacionalização e avaliação, evidenciando aprendizagens e competências adquiridas.

De acordo com as Normas Orientadoras para a Estrutura e Redação do Relatório de Estágio da FADEUP, o relatório organiza-se em cinco capítulos principais: (1) Introdução – contextualização científica, finalidades, objetivos e enquadramento legal; (2) Contextualização da Prática Profissional – caracterização institucional, competitiva e conceptual do estágio; (3) Desenvolvimento da Prática – análise da metodologia, do modelo de jogo e da operacionalização do treino; (4) Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional – reflexão crítica sobre aprendizagens, evolução e construção identitária do treinador, e (5) Referências – bibliografia científica e normativa utilizada.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1. ENQUADRAMENTO DE NATUREZA CONCEPTUAL

O futebol é um fenómeno desportivo, social e cultural que transcende fronteiras e envolve milhões de praticantes e espectadores. A sua complexidade e dinâmica converteram-no em objeto de estudo em diversas áreas, como as ciências do desporto, a psicologia ou a pedagogia. Enquanto treinador, compreender o futebol como sistema complexo e dinâmico é essencial para a aplicação de práticas capazes de promover o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico dos(as) jogadores(as), particularmente em contextos de formação, como é o exemplo do escalão sub-14.

O jogo de futebol é repetidamente descrito como um sistema dinâmico e complexo, em que as interações dos jogadores, adversários, espaço de jogo e condições externas criam um ambiente de constante adaptação (David et al., 2013). Segundo Silva et al. (2022), o desenvolvimento de jogadores jovens deve considerar esta complexidade, promovendo atividades que estimulem a tomada de decisão em contextos variáveis e dinâmicos, em vez de práticas altamente estruturadas e previsíveis. Este modelo de ensino contribui para o desenvolvimento de jogadores mais criativos e adaptáveis. Segundo David et al. (2013), o foco do processo de ensino-aprendizagem deve incidir em:

- Criar ambientes de treino representativos que simulem situações reais de jogo;
- Estimular a tomada de decisão através de jogos reduzidos e exercícios de variabilidade;
- Incentivar a criatividade e a resolução de problemas, em vez de padronizar respostas.

O futebol é também definido como um jogo coletivo de invasão no qual o objetivo principal é conquistar o espaço do adversário para marcar golos, enquanto é defendida a própria baliza. Este desporto caracteriza-se pela interdependência das ações individuais e coletivas, com o desempenho da equipa dependente da eficácia de cada jogador e da interação dos mesmos (Garganta, 2009).

No contexto do futebol de formação, o foco deve estar no equilíbrio entre a aprendizagem e o desempenho competitivo. Segundo Côté et al. (2012), os jovens jogadores devem ser expostos a uma variedade de experiências que promovam o

desenvolvimento das suas diferentes capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Nesta fase, a prática desportiva deve enfatizar:

- Aprendizagem técnica: domínio de habilidades como o passe, a receção, a condução de bola e o remate.
- Compreensão tática: introdução aos princípios básicos de jogo, como a ocupação de espaços e o jogo coletivo.
- Desenvolvimento físico e psicológico: a preparação física deve respeitar os diferentes processos de crescimento e maturação dos jovens jogadores, evitando cargas excessivas que possam prejudicar o seu desenvolvimento. Paralelamente, o treino deve promover competências psicológicas como a resiliência, a autoconfiança e a gestão de emoções, aspetos essenciais tanto no desporto como na vida (Harwood & Johnston, 2016)
- Desenvolvimento ético e social: o futebol de formação é um veículo de transmissão de valores como o respeito, a responsabilidade, o trabalho em equipa e o *fair play*. O treinador, enquanto referência deste trabalho junto dos jovens jogadores, desempenha um papel fundamental na transmissão destes valores.

O treino desportivo de crianças e jovens tem sido foco de crescente atenção científica e prática devido à sua relevância no desenvolvimento integral dos jogadores e à sua contribuição para a sustentabilidade do desporto a longo prazo. Este processo tem sido sustentado por modelos de desenvolvimento desportivo, como o *Long-Term Athlete Development* (LTAD), uma referência central no tema, que destaca a importância de uma abordagem progressiva adaptada às necessidades específicas das etapas de crescimento e maturação dos jovens (Balyi, Way, & Higgs, 2013). Contudo, modelos mais recentes, como o *Development Model of Sport Participation* (DMSP), têm enriquecido esta abordagem propondo uma maior flexibilidade na proporção entre especialização e diversificação desportiva durante a infância e adolescência (Côté et al., 2020).

O desenvolvimento técnico e tático dos jovens futebolistas deve ser visto como um processo integrado em que estes aprendem a aplicar habilidades específicas em contextos dinâmicos e imprevisíveis. Estudos recentes sugerem que o treino deve ser orientado por princípios de especificidade, representatividade e variabilidade, permitindo aos jogadores uma maior adaptação às exigências do jogo real (Davids et al., 2021). A representatividade no treino refere-se à semelhança entre as condições de treino e as

situações de jogo, o que ajuda os jogadores a desenvolver competências perceptivo-motoras transferíveis para a competição. Já a variabilidade introduzida nas tarefas de treino – mudanças espaciais e temporais – está associada ao aumento da criatividade e à melhoria da tomada de decisão (Memmert & Roca, 2023). Assim, segundo Côté e Gilbert (2009), a eficácia no treino desportivo está associada à capacidade do treinador de adaptar o seu comportamento às características individuais dos jogadores e às exigências contextuais. Além disso, estudos apontam que a diversificação de práticas, o estímulo à criatividade e a exposição a diferentes cenários de jogo são fatores determinantes no sucesso a longo prazo (Horning, Aust, & Gullcih, 2016).

A formação desportiva moderna enfatiza a importância da qualidade do ambiente de treino – inclusivo e motivador. Este princípio é baseado no modelo de Desenvolvimento Baseado em Ecossistemas, inspirado nas ideias de Bronfenbrenner (1979), que reforça o valor de um ambiente de treino que integre interações positivas dos jogadores, treinadores, famílias e outros agentes envolvidos (Henriksen et al., 2020). Além disso, a criação de um clima motivacional orientado para a aprendizagem e a autonomia dos jovens tem demonstrado resultados positivos no aumento da motivação intrínseca e na retenção no desporto (Smith, 2022). Este princípio é particularmente importante na formação em escalões, como os sub-14, em que os jovens vivem fases de maturação física e emocional heterogéneas, exigindo abordagens pedagógicas personalizadas.

Embora o treino de jovens apresente oportunidades significativas ao desenvolvimento, também apresenta desafios consideráveis. A pressão para alcançar resultados imediatos em contextos competitivos pode comprometer os princípios de desenvolvimento a longo prazo, conduzindo a uma especialização precoce e a risco de abandono desportivo (Fraser-Thomas et al., 2022). Além disso, a gestão das diferenças individuais – incluindo níveis de maturação, habilidades técnicas e características psicológicas – exige uma abordagem adaptada e centrada no atleta.

No caso particular do escalão sub-14, a transição da infância para a adolescência é marcada por mudanças significativas na maturação física e psicológica, tornando essencial a implementação de estratégias capazes de equilibrar a exigência competitiva com a promoção do bem-estar e a motivação dos jogadores (Abbott et al., 2019). Assim, o papel do treinador assume uma dimensão multifacetada, exigindo conhecimentos

técnicos, pedagógicos e uma capacidade de gestão interpessoal capaz de contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens.

As boas práticas no treino de jovens devem ser fundamentadas em evidências científicas e orientadas por valores éticos e pedagógicos. Entre as recomendações mais recentes, destacam-se:

- Planeamento Integrado: incorporação de objetivos técnicos, táticos, físicos e psicológicos de forma equilibrada, adaptados às necessidades e níveis de maturação dos jogadores (Ford et al., 2011);
- Ambiente Motivador: criação de um clima de treino saudável com foco na aprendizagem e na autonomia, valorizando o esforço e a melhoria contínua em detrimento de resultados imediatos (Smith, 2022);
- Treino Representativo: utilização de exercícios que simulem as condições reais de jogo, promovendo a tomada de decisão e criatividade (David et al., 2021);
- Desenvolvimento Holístico: promoção de competências transferíveis para além do desporto, como a resiliência, liderança e capacidade de trabalhar em equipa (Henriksen et al., 2020).

2.2. CONTEXTO INSTITUCIONAL

O presente relatório de estágio é parte do plano de estudos do 2.º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Crianças e Jovens, lecionado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este estágio foi realizado na equipa de futebol masculino de Juniores C (sub-14) do Vitória Sport Clube, que disputou na época 2022/2023 a 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C. O período de estágio teve início em agosto de 2022 e terminou em junho de 2023, tendo compreendido um horário de trabalho de cerca de 20 horas semanais (excluindo jogos oficiais e trabalho realizado fora do centro de treino, tais como análises, planeamentos, relatórios e registo de atividades que estavam repartidas por todos os membros da equipa técnica).

VITÓRIA SPORT CLUBE

O Vitória Sport Clube (Vitória SC), sediado em Guimarães, é uma das instituições desportivas mais emblemáticas de Portugal, não apenas pela sua longevidade e relevância

no contexto desportivo, mas também pelo impacto cultural e social que tem na região e no panorama nacional. A filosofia do clube assenta na promoção da excelência desportiva, na valorização da formação e no compromisso com os seus adeptos.

Fundado a 22 de setembro do ano de 1922, o Vitória SC consolidou-se como um símbolo de identidade vimaranense, tendo no decorrer da sua história conquistado um lugar de destaque no desporto português, nomeadamente, na modalidade de futebol. Desde a sua fundação, o Vitória SC se destaca pela aposta no desenvolvimento desportivo e pela ambição de competir ao mais alto nível. Inicialmente criado como uma coletividade desportiva e recreativa, o clube rapidamente expandiu as suas atividades, tendo a modalidade do futebol ganho destaque.

Na década de 1940, o Vitória SC alcançou pela primeira vez a Primeira Divisão do futebol português, afirmando-se dessa forma como um dos clubes de referência localizados fora dos grandes centros urbanos de Lisboa e Porto. Este foi um marco fundamental para consolidar a sua identidade enquanto representante da cidade de Guimarães.

Embora seja tradicionalmente vista como um clube de formação e desenvolvimento, a sua trajetória competitiva também inclui momentos de grande relevância. Entre as conquistas mais notáveis está a mais recente vitória da Taça de Portugal na época de 2012/2013, também ela é um marco que contribuiu para o reconhecimento do clube no futebol português. Além disso, o Vitória SC tem no seu palmarés de futebol profissional:

- 4 Taças de Honra da AF de Braga (1978/79, 1981/82, 1982/83 e 1983/84);
- 1 Taças da AF de Braga (1964/65);
- 8 Títulos de Campeão Distrital de Braga em Reservas (1962/63 a 1968/69 e 1971/72);
- 3 Títulos de Campeão do Minho (1938/39, 1939/40 e 1940/41);
- 12 Títulos de Campeão Distrital de Braga (1933/34 e de 1935/36 até 1945/46 ininterruptamente).

Já o seu palmarés de futebol de formação é constituído pelos seguintes lugares nas diferentes ligas:

- Campeão Nacional de Juvenis (2013/14);

- Campeão Nacional de Iniciados (1995/96);
- Campeão Nacional de Juniores (1990/91);
- 1 Título de Campeão Distrital de Braga de Juniores 2ª Divisão (1993/94);
- 15 Títulos de Campeão Distrital de Braga de Iniciados (1972/73, 1975/76, 1977/78, 1980/81, 1981/82, 1982/83, 1983/84, 1984/85,1985/86, 1986/87, 1991/92, 1993/94, 1994/95, 2004/05 e 2009/10);
- 12 Títulos de Campeão Distrital de Braga de Juvenis (1965/66, 1967/68, 1969/70, 1970/71, 1971/72, 1972/73, 1973/74, 1974/75,1980/81, 1981/82, 1982/83, 2009/10);
- 4 Títulos de Campeão Distrital de Braga de Principiantes (1963/64, 1964/65, 1991/92 e 1993/94);
- 10 Títulos de Campeão Distrital de Braga de Juniores (1953/54, 1958/59, 1961/62, 1963/64, 1964/65, 1965/66, 1966/67, 1971/72, 1972/73, 1973/74);
- 6 Títulos de Campeão Distrital de Braga de Infantis (1927, 1984/85, 1989/90, 1991/92, 1993/94 e 1994/95).

Um dos pilares da filosofia do Vitória SC é a formação de jovens jogadores, como foi já mencionado. O clube é conhecido como uma referência na identificação e no desenvolvimento de talentos, especialmente na modalidade do futebol. A aposta do clube na formação reflete-se no compromisso para com os seus valores éticos, educativos e desportivos que em suma valorizam o desenvolvimento integral dos jogadores. Esta abordagem, como referido anteriormente, está alinhada com as melhores práticas internacionais em formação desportiva, as quais visam promover um equilíbrio entre o rendimento desportivo e o bem-estar dos jovens.

No entanto, o Vitória SC transcende o desporto, desempenhando um papel fundamental na vida sociocultural de Guimarães. O Clube é frequentemente descrito como "mais do que um clube", representando a paixão e o espírito comunitário da cidade e da região. Este vínculo é particularmente evidente nos dias de jogo quando o Estádio D. Afonso Henriques se transforma num palco de união entre os adeptos e a equipa, refletindo o compromisso e o orgulho dos vimaranenses. As próprias cores que pautam o clube, o branco e o preto, pretendem simbolizar a abertura do mesmo a todos, sem qualquer tipo de ato discriminatório.



Figura 1 - Símbolo do Vitória Sport Clube

O Vitória SC não é apenas um clube desportivo, mas um exemplo de como o desporto pode ser uma força transformadora na sociedade promovendo valores como a solidariedade, a inclusão e a perseverança. No contexto atual, o Vitória SC confronta desafios significativos como a crescente competitividade no futebol e as exigências financeiras associadas à manutenção de uma equipa de alto rendimento. Contudo, a aposta na formação e a forte ligação à comunidade local continuam a ser os alicerces do clube, garantindo a sua sustentabilidade e relevância a longo prazo.

RECURSOS HUMANOS

O Vitória Sport Clube, enquanto instituição desportiva de referência em Portugal, possui uma estrutura de recursos humanos organizada e diversificada de forma a garantir um funcionamento sustentável e eficiente em todas as áreas de atuação. Esta estrutura inclui profissionais qualificados que desempenham funções nas vertentes desportiva, administrativa e operacional, com o objetivo de assegurar uma abordagem holística ao desenvolvimento e à gestão do clube.

Estrutura de Recursos Humanos – Perspetiva Geral

1. Administração e Gestão
   - Presidente e Conselho de Administração
   - Direção Executiva
   - Departamento Financeiro
   - Departamento de Comunicação e Marketing

2. Departamento Desportivo
   - Diretor Desportivo

- Coordenador Técnico da Formação
- Treinadores e Equipas Técnicas
- Departamento Médico
- Departamento de Apoio Psicológico e Nutricional

3. Academia e Futebol de Formação
   - Coordenação da Formação
   - Treinadores e Preparadores Físicos
   - Observadores e *Scouts*
   - Apoio Pedagógico e Social

4. Adeptos e Relações Publicas
   - Departamento de Sócios e Bilhética
   - Relações Publicas e Eventos

5. Departamento Operacional e Infraestruturas
   - Gestão de Infraestruturas
   - Logística e Equipamentos
   - Segurança

O Vitória SC apresenta uma estrutura de recursos humanos capaz de responder às necessidades e exigências de um clube de referência. Além disso, esta estrutura permite assegurar o sucesso desportivo, a formação de jovens jogadores e a manutenção de uma relação próxima com a comunidade. Quanto à estrutura dos recursos humanos associados ao futebol de formação do Vitória SC, no qual o estágio decorreu, esta encontra-se organizada de forma hierárquica e funcional, integrando profissionais de diferentes áreas que trabalham em sinergia com o objetivo de promover uma abordagem integrada e multidisciplinar no processo formativo dos jogadores.

Estrutura de Recursos Humanos – Perspetiva do Futebol de Formação do VSC

1. Coordenação Técnica do Futebol de Formação

(Responsável pela definição, implementação e supervisão do modelo de formação do clube)

- Coordenador Técnico da Formação
- Coordenadores de Escalões

2. Equipa Técnica

   (Responsável pelo planeamento, condução e avaliação dos treinos e jogos)

   - Treinadores Principais
   - Treinadores-Adjuntos
   - Treinadores de Guarda-Redes
   - Preparadores Físicos

3. Departamento de Análise e Observação

   (Responsável pela avaliação continua do desempenho dos jogadores e pela identificação de talentos)

   - Analistas de Desempenho
   - Observadores

4. Departamento Médico e de Apoio ao Atleta
   - Departamento Médico
   - Nutricionista
   - Psicólogo Desportivo

5. Departamento de Apoio Pedagógico e Social
   - Tutores Educativos
   - Assistentes Sociais

6. Gestão Logística e Operacional

   (Responsável por gerir eficientemente as infraestruturas e recursos materiais necessários aos treinos e competições do futebol de formação)

   - Diretor de Equipamentos
   - Staff Logístico

RECURSOS MATERIAIS E INFRAESTRUTURAS

O Vitória SC dispõe, a nível de infraestruturas, do Estádio D. Afonso Henriques, da Academia Vitória SC e do Pavilhão Unidade Vimaranense.

O Estádio D. Afonso Henriques (figura 2), considerado pelos adeptos vimaranenses o *templo do clube,* foi recentemente remodelado tendo em vista a receção dos jogos do Euro 2004 e tem, atualmente, capacidade para cerca de 30 mil pessoas.



Figura 2 - Estádio D. Afonso Henriques

A Academia Vitória SC (figuras 3 e 4), construída durante o ano de 1997, acolhe as modalidades de futebol profissional e de futebol de formação. Este complexo dispõe atualmente de: seis campos com vista à prática da modalidade – três de relvado natural e três de relvado sintético –, um ginásio equipado, cerca de vinte balneários, uma enfermaria, uma sala de tratamentos, um auditório com capacidade para cerca de 30 pessoas sentadas e um refeitório. Além disso, conta ainda com o Pavilhão do Vitória SC que tem capacidade para cerca de 2500 pessoas.



Figura 3 - Academia do Vitória Sport Clube

Neste complexo treinam todas as equipas pertencentes ao VSC — desde a equipa principal até a equipa B, juniores A, juniores B, juniores C, juniores D, juniores E, inclusive, a escola de formação *Os Afonsinhos*.

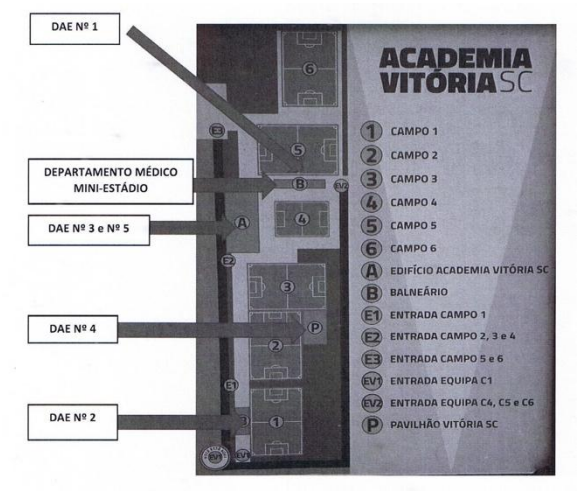


Figura 4 - Mapa da Academia do Vitória Sport Clube

A nível de recursos materiais necessários para os treinos e jogos, o VSC dispõe de uma vasta variedade de recursos que permite que todos os escalões do Departamento de Formação consigam desenvolver um trabalho de excelência. Cada equipa de formação possui: duas balizas de futebol 11 fixas e uma móvel, duas balizas de futebol 7 móveis, duas balizas de futebol 5 móveis, 6 minibalizas, 30 bolas de treino, 12 bolas de jogo, 30 coletes com 3 cores diferentes, 50 cones, 50 cones altos, 24 sinalizadores e 2 escadas de coordenação.

Quadro 1 - Distribuição das equipas pelas infraestruturas do clube relativamente aos espaços de treino

Infraestruturas	Equipas
Estádio D. Afonso Henriques	Equipa A (jogos)
Campo 1	Equipas sub-16, sub-15 e de futebol 7 (treinos) Equipas de iniciados C e de futebol 7 (jogos)
Campo 2	Equipa A (treinos)
Campo 3	Equipa A (treinos)
Campo 4	Equipas de futebol 7 (treinos e jogos)
Campo 5	Equipa B (treinos e jogos)
Campo 6	Equipas sub-14, sub-17, sub-19 e de futebol 7 (treinos) Equipas sub-14, sub-15, sub-16, sub-17 e sub-19 (jogos)

2.3. ENQUADRAMENTO DE NATUREZA FUNCIONAL

MACRO CONTEXTO

Durante a época 2022/2023 fui inscrito como treinador estagiário na *Equipa Sombra* do Vitória SC, a qual à data disputou o campeonato distrital – divisão de honra da Associação de Futebol de Braga. Esta equipa tinha características particulares uma vez que não tinha uma equipa técnica definida (à exceção do treinador estagiário), nem plantel — a equipa era constituída por jogadores dos escalões sub-13, sub-14 e sub-15. Além disso, esta equipa não treinava junta, apenas se agrupava ao fim de semana para disputar os jogos.

Tendo em conta o contexto competitivo da época 2022/2023 – a equipa sub-15 a disputar a Primeira Divisão do Campeonato Nacional de sub-15 (juniores C), a equipa sub-14 a disputar a Segunda Divisão do Campeonato Nacional de sub-15 (juniores C) e a equipa sub-13 a disputar o Campeonato Distrital da Divisão de Honra e Primeira Divisão da Associação de Futebol de Braga – o Vitória SC decidiu criar a *Equipa Sombra* com o principal objetivo de manter a motivação dos jovens jogadores do clube elevada e de garantir que todos somavam minutos de competição ao longo da época. Além disso, o clube viu ainda nesta equipa a possibilidade de assegurar o primeiro lugar e, assim, salvaguardar a permanência de uma equipa na Segunda Divisão Nacional do campeonato de sub-15 caso a equipa de sub-14 não fosse capaz de assegurar a manutenção do lugar.

Como a *Equipa Sombra* não se reunia para treinar, as minhas funções enquanto treinador estagiário foram desenvolvidas na equipa sub-14 do Vitória SC.

JUNIORES C - CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL

Como supramencionado, a *Equipa Sombra* não tinha um plantel definido, pelo que, ao longo da época, foram convocados 61 jogadores das equipas sub-13, sub-14 e sub-15 (quadro 2). A equipa do escalão sub-14, na qual desempenhava as minhas funções, foi a que mais contribuiu com jogadores para o plantel da *Equipa Sombra*, somando um total de 29 jovens (quase 50%). Embora a forte rotatividade inerente ao funcionamento da equipa, de um modo geral, o plantel de 61 jogadores fosse forte no domínio dos processos ofensivos de jogo. Quanto aos processos defensivos, foi notória a existência de algumas dificuldades. Contudo, o maior obstáculo observado foi quase sempre no duelo homem vs. homem, uma vez que o plantel era constituído por jogadores com idades inferiores e

desenvolvimento maturacional atrasado (maioritariamente escalões sub-13 e sub-14) ao dos seus adversários (escalão sub-15).

Quadro 2 - Informação sobre os jogadores da Equipa Sombra

Plantel Equipa Sombra - Vitória SC 2022/2023			
Nome	**Posição**	**Escalão**	**Pé Dominante**
Jogador 1	GR	SUB-15	D
Jogador 2	GR	SUB-15	D
Jogador 3	GR	SUB-14	D
Jogador 4	GR	SUB-14	D
Jogador 5	GR	SUB-14	D
Jogador 6	GR	SUB-14	D
Jogador 7	GR	SUB-13	D
Jogador 8	DD	SUB-15	D
Jogador 9	DD	SUB-15	D
Jogador 10	DD	SUB-15	D
Jogador 11	DD	SUB-14	D
Jogador 12	DD	SUB-14	D
Jogador 13	DD/ED	SUB-14	D
Jogador 14	DD	SUB-13	D
Jogador 15	DC	SUB-15	E
Jogador 16	DC	SUB-15	D
Jogador 17	DC	SUB-15	D
Jogador 18	DC	SUB-15	D
Jogador 19	DC	SUB-14	D
Jogador 20	DC	SUB-14	D
Jogador 21	DC	SUB-14	E
Jogador 22	DC	SUB-14	E
Jogador 23	DC	SUB-14	E
Jogador 24	DC	SUB-13	D
Jogador 25	DC	SUB-13	D
Jogador 26	DC	SUB-13	D
Jogador 27	DE	SUB-14	E
Jogador 28	DE	SUB-14	E
Jogador 29	DE/EE	SUB-14	E
Jogador 30	DE	SUB-13	E
Jogador 31	MD/MC	SUB-15	E
Jogador 32	MD/MC	SUB-15	D
Jogador 33	MC	SUB-15	D
Jogador 34	MD	SUB-15	D
Jogador 35	MC	SUB-15	D
Jogador 36	MC	SUB-14	D
Jogador 37	MD	SUB-14	D
Jogador 38	MD/MC	SUB-14	E
Jogador 39	MC	SUB-14	D
Jogador 40	MC	SUB-14	D
Jogador 41	MD/MC	SUB-14	D
Jogador 42	MC/ED	SUB-14	E
Jogador 43	MD/MC	SUB-13	D
Jogador 44	MC	SUB-13	D
Jogador 45	MC	SUB-13	D
Jogador 46	MC	SUB-13	E
Jogador 47	EE/ED	SUB-15	D
Jogador 48	EE/ED	SUB-15	D
Jogador 49	ED/MC	SUB-14	D
Jogador 50	EE/ED/MC	SUB-14	D
Jogador 51	EE	SUB-14	E
Jogador 52	ED	SUB-13	D
Jogador 53	EE/ED	SUB-13	D
Jogador 54	ED	SUB-13	E
Jogador 55	EE/ED/PL	SUB-13	D
Jogador 56	PL	SUB-15	D
Jogador 57	PL	SUB-14	E
Jogador 58	PL	SUB-14	E
Jogador 59	PL/EE	SUB-14	E
Jogador 60	PL/ED	SUB-14	D
Jogador 61	PL	SUB-13	D

CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA SOMBRA

A equipa sombra do VSC foi criada como uma estrutura complementar, funcionando como uma espécie de "Equipa C" com objetivos muito claros: garantir tempo de jogo a jogadores menos utilizados dos escalões Sub-15 e Sub-14, proporcionar estímulos de maior exigência a jogadores Sub-13 e assegurar a reintegração progressiva de jogadores em retorno de lesão. Para além da sua função logística, esta equipa assumiu-se como um mecanismo estratégico de desenvolvimento e, simultaneamente, de salvaguarda competitiva, na medida em que a sua participação no Campeonato Distrital de Honra da Associação de Futebol de Braga poderia assegurar a continuidade do clube em competições nacionais, caso a equipa Sub-14 não conseguisse manter-se na 2ª Divisão Nacional de Juniores C. A literatura sublinha a pertinência deste tipo de estratégias multiescalão, pois são capazes de equilibrar objetivos competitivos imediatos com processos de formação de longo prazo (Ford, Yates, & Williams, 2010).

Ao longo da época, a equipa sombra integrou 61 jogadores, dos quais 29 pertencentes ao escalão Sub-14. A sua composição semanal variava de acordo com as necessidades dos diferentes escalões. A gestão de recursos humanos obedeceu a uma lógica hierárquica, em que as equipas principais (quando não tinham competição) tinham prioridade sobre a utilização dos seus jogadores, refletindo uma visão sistémica e integrada de academia (Vázquez, Morillo-baro, & Rodríguez-Negro, 2021).

Uma característica singular desta estrutura foi a ausência de treinos coletivos regulares. Para garantir a coerência competitiva, a academia do VSC definiu linhas orientadoras comuns, nomeadamente a utilização de um sistema tático transversal a todos os escalões, que funcionava como um "idioma partilhado" entre jogadores de diferentes idades. Este enquadramento assegurava que, mesmo com elevada rotatividade, os jogadores compreendessem rapidamente que o comportamento esperado em campo reforçava princípios como a posse de bola criteriosa, a reação imediata à perda da bola, a organização defensiva coordenada e a exploração de apoios interiores e exteriores.

Outro elemento relevante foi a hierarquia natural entre jogadores: os mais velhos assumiam responsabilidades acrescidas, servindo como referência para os mais novos, que eram desafiados a adaptar-se a ritmos competitivos superiores. Para além de contribuir para a estabilidade da equipa, esta dinâmica favoreceu o desenvolvimento de competências sociais e psicológicas associadas à liderança e à responsabilidade (Fraser-

Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

A experiência revelou benefícios claros, como a garantia de tempo de jogo, o estímulo acrescido para os mais jovens, a reintegração segura de jogadores em recuperação, a salvaguarda da presença do clube em competições nacionais e o desenvolvimento de competências de liderança entre os mais velhos. Em contrapartida, a ausência de treinos coletivos e a elevada rotatividade criavam dificuldades na consolidação de automatismos, enquanto as diferenças maturacionais originavam desequilíbrios competitivos, exigindo grande capacidade de adaptação por parte de todos os intervenientes.

CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

Devido à equipa sombra não ter uma equipa técnica definida, optei por caracterizar a equipa técnica do escalão sub-14, com quem privei toda a época 2022/2023. A equipa técnica foi constituída por 6 elementos: um treinador principal, um treinador-adjunto, um treinador estagiário, um treinador de guarda-redes, um analista e um preparador físico. A equipa de apoio era complementada por 3 elementos do departamento médico: uma fisioterapeuta, uma nutricionista e uma psicóloga. Embora cada elemento tivesse funções e responsabilidades específicas, existiu sempre uma atuação dinâmica e conjunta verificando-se a colaboração e a discussão entre todos sobre os aspetos transversais com que foi necessário lidar – desde o planeamento do treino até à colaboração na tomada de decisão para e no jogo.

É ainda de salientar a baixa média de idades que caracterizava a equipa técnica — 26 anos. Este facto facilitou, desde logo, a minha inclusão, assim como contribuiu para um maior espírito de cooperação entre todos. Embora a média baixa de idades, todos os treinadores (exceto o principal), assim como o analista e o preparador físico, possuíam o nível I/UEFA C de treinador de futebol.

FUNÇÕES DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Embora a minha função primária fosse a de treinador estagiário, surgiu através do Departamento de Alto Rendimento a oportunidade de experienciar funções de preparador físico. Neste sentido, no decorrer da época desempenhei na equipa a função de treinador-estagiário e, secundariamente, de preparador físico.

Durante a reunião de apresentação entre o clube e a equipa técnica, foram indicadas e delegadas as tarefas que o mesmo esperava ver cumpridas por cada elemento da equipa. De entre as tarefas mencionadas, era da minha responsabilidade:

- Digitalização dos microciclos de treino;
- Discussão e planeamento do treino;
- Operacionalização de exercícios micro (como são exemplo exercícios de técnica individual, circuitos de aquecimento com bola, exercícios com jogadores excedentários ao exercício principal);
- Operacionalização de todas as ativações das sessões de treino e jogo;
- Realização de avaliações físicas e, posteriormente, de apresentação à equipa técnica;
- Controlo e monitorização das cargas de treino;
- Planeamento e operacionalização da recuperação do jogador no regresso à competição (pós-lesão);
- Realização de relatórios e/ou apresentações sobre as lesões dos jogadores;
- Realização de um trabalho sobre "O Aquecimento" para apresentar ao clube.

Desde o início da época, o clube e a equipa realçaram a necessidade de compromisso e disponibilidade total da minha parte para os treinos e jogos, uma vez que os mesmos podiam sofrer alterações. Além disso, destacaram também a importância do sigilo profissional e, ainda, de uma aprendizagem contínua.

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

Durante a época desportiva 2022/2023 realizei o meu estágio profissionalizante na equipa de Juniores C Sub-14 masculina do Vitória Sport Clube, que competia na Associação de Futebol de Braga. Este contexto caracterizou-se pela exigência competitiva e pela sua dimensão formativa, constituindo um ambiente privilegiado para o desenvolvimento desportivo e humano dos jovens jogadores.

O presente capítulo centra-se na análise da componente prática do estágio, procurando ir além da mera descrição de treinos ou competições. O objetivo é apresentar de forma crítica e fundamentada as opções metodológicas adotadas, os desafios enfrentados e as estratégias encontradas para lhes dar resposta.

Abordar-se-ão no presente capítulo os objetivos definidos para a época, a ideia e o modelo de jogo que serviram de referência ao planeamento, bem como a estrutura dos microciclos de treino. A exposição privilegiará a relação entre estes elementos, de forma a evidenciar a coerência interna do processo. Por fim, será realizada uma reflexão crítica sobre as atividades desenvolvidas, destacando-se as aprendizagens adquiridas e o impacto da intervenção no desenvolvimento individual e coletivo da equipa.

3.1. OBJETIVOS

De forma a orientar e estruturar a prática desenvolvida ao longo da época desportiva 2022/2023, foram definidos objetivos em três dimensões complementares: formativa, desportiva e de desenvolvimento a longo prazo. Estas dimensões, embora distintas, estiveram fortemente interligadas, contribuindo para um processo de evolução contínua tanto ao nível individual como coletivo, refletindo-se de forma direta no rendimento da equipa em treino e em competição.

OBJETIVOS FORMATIVOS

A filosofia da equipa técnica, que se encontra articulada com a da academia do VSC, ultrapassava o rendimento competitivo, assumindo como prioridade a formação integral dos jovens jogadores. Pretendia-se, assim, formar jovens jogadores com carácter, valores e sentido de responsabilidade, no cumprimento dos seguintes princípios:

- O compromisso escolar constituiu uma exigência inegociável, transmitida logo no início da época em reuniões formais com os jogadores e reforçada ao longo da temporada.
- A dimensão comportamental foi alvo de constante atenção, com ênfase em valores como respeito, educação e responsabilidade.
- Pequenos gestos, como cumprimentar colegas e staff à chegada às instalações, foram institucionalizados como práticas de civismo e de respeito mútuo.
- Situações de indisciplina foram tratadas de forma firme, mas pedagógica, reforçando a noção de responsabilidade individual e coletiva.

Este enquadramento visou assegurar que o processo formativo no VSC fosse desportivo e humano, preparando os jogadores para os desafios dentro e fora do terreno de jogo.

OBJETIVOS DESPORTIVOS

Do ponto de vista competitivo, a direção e a coordenação do clube estabeleceram como meta principal para a equipa Sub–14 a consolidação do desempenho e manutenção na 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C. Paralelamente, esperava-se ainda que a *equipa sombra* se mantivesse competitiva no campeonato distrital, com a ambição de lutar pelo primeiro lugar da série na Associação de Futebol de Braga, assegurando assim a continuidade de duas equipas do clube em campeonatos nacionais.

A equipa técnica, reconhecendo o potencial do grupo de trabalho, definiu ainda um objetivo interno mais ambicioso: o apuramento para a 3ª fase – apuramento de campeão – da segunda divisão nacional do campeonato de juniores C. Embora este objetivo não tenha sido explicitamente comunicado aos jogadores, a mensagem transmitida ao grupo foi clara: competir em todos os jogos com máxima seriedade, intensidade e ambição, respeitando a identidade de jogo do Clube – um futebol de domínio, com posse de bola, pressão intensa em todos os momentos e orientação permanente para a vitória. Assim, a classificação final seria entendida como consequência natural da qualidade e consistência do comportamento competitivo da equipa.

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO

A época em análise foi marcada por um investimento institucional no escalão,

refletindo o compromisso do VSC com o desenvolvimento contínuo dos seus jogadores. Foram assegurados:

- Transporte diário entre a escola e o local dos treinos para jogadores residentes fora de Guimarães;
- Refeições (almoço e lanche) e alojamento para jogadores deslocados.

Estas condições logísticas proporcionaram maior estabilidade e qualidade de vida, impactando diretamente a capacidade de rendimento e o foco no processo de treino.

A nível físico, os objetivos centraram-se em:

- Desenvolvimento de padrões motores fundamentais (empurrar, puxar, agachar, estabilizar, entre outros).
- Melhoria progressiva da composição corporal, com ênfase no aumento da massa muscular, sempre respeitando os princípios de crescimento e desenvolvimento biológico desta faixa etária.

Num plano mais amplo, os objetivos da época integraram as dimensões técnica, tática, física, social e humana, alinhados com os valores institucionais do clube. A meta central foi contribuir para a formação de jogadores completos, autónomos e criativos, mas também de cidadãos preparados para enfrentar os desafios futuros, tanto no percurso desportivo como na vida pessoal.

3.2. IDEIA DE JOGO

Ao iniciar o estágio, tornou-se evidente que a construção de uma identidade coletiva exigia uma ideia de jogo clara, capaz de orientar tanto o planeamento do treino como a intervenção em competição. Como referem Vázquez et al. (2021), esta ideia deve traduzir uma visão sistémica da modalidade, integrando princípios ofensivos e defensivos numa perspetiva dinâmica e adaptável.

Na equipa Sub–14 do Vitória SC, a ideia de jogo assentou em três pilares fundamentais:

- **Domínio com a bola**: manutenção e circulação da posse de bola, privilegiando a progressão coletiva em bloco e a exploração de espaços interiores e entre linhas.
- **Pressão intensa após perda de bola**: recuperação rápida e agressiva da posse de bola, reduzindo o tempo de reorganização adversária.

- **Liberdade criativa em zonas de definição**: estímulo à imprevisibilidade e à capacidade de decisão sob pressão, aspetos transversalmente valorizados no futebol de formação (González-Víllora, Serra-Olivares, & Pastor-Vicedo, 2019).

Esta conceção de jogo esteve intrinsecamente ligada aos objetivos formativos (formar jogadores criativos e responsáveis), aos objetivos desportivos (competir de forma consistente nas competições nacionais) e às características do grupo de trabalho (heterogeneidade maturacional, necessidade de desenvolvimento tático-técnico).

3.3. MODELO DE JOGO

O modelo de jogo foi entendido como um processo dinâmico, em constante adaptação às características dos jogadores, ao adversário e ao contexto competitivo (Ramos, Lopes, & Araújo, 2022).

O sistema tático mais utilizado ao longo da época foi o 1-4-2-3-1, por permitir um equilíbrio entre solidez defensiva e criatividade ofensiva. Em determinados momentos, recorreu-se ao 1-4-3-3, com um pivot defensivo, sobretudo em jogos que exigiam maior densidade no meio-campo. Mais do que o sistema em si, o que guiou o processo foram os princípios tático-técnicos que sustentaram os comportamentos individuais e coletivos.

3.3.1. Comportamentos tático-técnicos gerais

Ofensivamente, procurámos que a equipa ocupasse o espaço em largura e profundidade de forma racional, garantindo uma circulação de bola fluida, dinâmica e com progressão, explorando tanto os corredores laterais como o corredor central. A posse de bola era encarada como meio para alcançar o objetivo de jogo – o golo, e não como um fim em si mesma. A exploração total dos espaços foi uma das grandes marcas do nosso jogo ofensivo. Na transição defensiva, o foco foi a mudança de atitude rápida e agressiva, orientada para a recuperação imediata da posse de bola, minimizando o tempo de reorganização adversária e dificultando a sua capacidade de construir.

A tomada de decisão no futebol está associada à perceção, antecipação e experiência acumulada (Williams, Davids, & Williams, 1999). Jogadores expostos a tarefas com elevados níveis de incerteza desenvolvem mais rapidamente capacidade tático-cognitiva (Roca, Ford, & Williams, 2022). Jordet (2005) defende que o treino deve estimular o comportamento visual e a leitura antecipada do jogo, sendo estas

competências decisivas para o rendimento.

3.3.2. Comportamentos tático–técnicos específicos

Em termos **ofensivos**, os princípios específicos privilegiados foram:

- Penetração: incentivo à condução e passe vertical para rutura das linhas adversárias;
- Cobertura ofensiva: garantir linhas de passe próximas ao portador da bola;
- Mobilidade: alternância constante de posição para criar dúvidas no adversário;
- Espaço: domínio dos diferentes setores do campo e sua ocupação estratégica, com especial atenção às diagonais de rutura e ao espaço entre linhas.

Defensivamente, foram trabalhados os princípios de:

- Contenção: pressão imediata ao portador da bola para impedir ações confortáveis;
- Cobertura defensiva: proximidade entre setores e linhas para garantir segurança defensiva;
- Equilíbrio: manutenção da estrutura em função da bola e do adversário;
- Concentração: foco e intensidade constantes, prevenindo desequilíbrios gerados pela criatividade adversária.

A operacionalização destes princípios foi realizada através de tarefas representativas em treino, desenhas de acordo com o modelo de jogo e integradas numa lógica de microciclo. Assim, evitou-se uma abordagem fragmentada, garantindo que cada sessão contribuía para consolidar comportamentos alinhados com a identidade pretendida.

3.3.3. Métodos de Jogo

De acordo com Garganta (2009), a organização ofensiva no futebol deve basear-se na ocupação racional do espaço e na interligação funcional entre os diferentes setores da equipa, com o objetivo de criar superioridades numéricas, posicionais e temporais. Estas superioridades são fundamentais para facilitar a progressão no terreno e aumentar a probabilidade de êxito na finalização. No domínio defensivo, Seirul-lo (2004) reforça que o sucesso depende da capacidade coletiva para manter um nível constante de compactação, ajustando a densidade espacial e a intensidade da pressão em função do local da bola, da posição dos adversários e da movimentação dos próprios companheiros.

Durante o estágio, a operacionalização dos métodos de jogo ofensivo e defensivo

foi orientada por princípios de racionalidade posicional, velocidade de execução e organização coletiva, de modo a promover um modelo de jogo coerente, adaptado às especificidades do escalão etário e dos jogadores e às exigências competitivas do contexto.

3.3.3.1. Ataque Posicional

Na fase ofensiva, a equipa privilegiava um ataque posicional organizado, caracterizado por uma circulação paciente, mas dinâmica, da bola entre os diferentes corredores do jogo, com o objetivo de desequilibrar a estrutura defensiva adversária. Garganta (1997) refere que este método ofensivo assenta numa posse de bola apoiada, com predominância de passes curtos e sustentados, aliada a uma mobilidade coletiva que permite criar apoios permanentes ao portador da bola. A criação de superioridades posicionais constitui uma condição essencial para superar a organização defensiva adversária.

De igual modo, Castelo (1996) enfatiza que a ocupação racional e equilibrada dos espaços, tanto em largura como em profundidade, é um fator determinante para a construção de linhas de passe eficazes e para a progressão sustentada no campo. A formação de triângulos e losangos assume aqui um papel estratégico, funcionando como formas geométricas que asseguram linhas de apoio constantes, promovendo assim a manutenção da posse e a possibilidade de quebra de linhas defensivas adversárias (Teodorescu, 1984).

Este tipo de ataque exige uma elevada capacidade de tomada de decisão por parte dos jogadores, bem como sincronização tática e técnica, de modo a garantir fluidez e imprevisibilidade na circulação de bola.

3.3.3.2. Ataque Rápido / Contra-ataque

Nos momentos de recuperação da posse em zonas recuadas (meio-campo defensivo), a estratégia delineada passava por retirar rapidamente a bola das zonas de pressão, garantindo, sempre que possível, uma linha de passe segura (preferencialmente para o guarda-redes ou um defesa central), uma linha diagonal de progressão e uma solução vertical mais profunda. Segundo Garganta (1997), o contra-ataque caracteriza-se por uma transição ofensiva acelerada, aproveitando o desequilíbrio momentâneo da

estrutura defensiva adversária.

Quando a recuperação de bola ocorria nas zonas intermédias (zonas 7, 8 e 9 da figura 5), a prioridade era retomar um padrão de ataque posicional, reorganizando a circulação. Já nas zonas adiantadas (zonas 10, 11 e 12 da figura 5), a equipa procurava realizar uma circulação rápida e incisiva, atacando de imediato as zonas de finalização. O campograma representado na figura 5 (Garganta, 1997) foi uma ferramenta analítica relevante para avaliar a frequência e intensidade das ações ofensivas por zonas do terreno, evidenciando a importância da ocupação espacial estratégica e da velocidade de transição para maximizar a eficácia ofensiva.

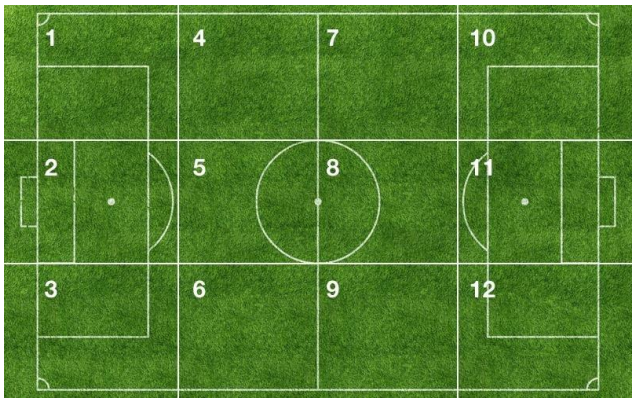


Figura 5 - Campograma (Garganta, 1997)

3.3.3.3. Defesa à Zona

A organização defensiva foi orientada pelo modelo de defesa à zona, onde o princípio fundamental é o controlo racional do espaço, em detrimento da marcação individual. Amieiro (2006) defende que a organização defensiva deve iniciar-se ainda durante a fase ofensiva, assegurando equilíbrios posicionais preventivos que dificultem a transição ofensiva adversária. Após a perda de posse de bola, a equipa procurava reorganizar-se num bloco compacto, tanto intrassectorial como intersectorial, aplicando os princípios de contenção, cobertura, equilíbrio e concentração.

Uma estratégia deliberada era conduzir a circulação adversária para os corredores laterais, zonas consideradas de menor risco para a finalização, permitindo ativar pressões coletivas organizadas que limitassem as linhas de passe interiores e restringissem a progressão pelo corredor central. Desta forma, aumentavam-se a proteção da baliza e a eficácia defensiva, através da coordenação zonal e compactação espacial.

3.3.3.4. Defesa Pressionante

Após a perda de posse de bola, a equipa implementava uma pressão imediata e coordenada sobre o portador da bola e sobre os espaços adjacentes, com o objetivo de reduzir tempo e espaço de decisão ao adversário. Como salientam Castelo (1996) e Garganta (1997), a eficácia desta abordagem depende da proximidade dos jogadores ao local da perda, da coordenação entre setores e da redução das linhas de passe horizontais e verticais. O objetivo central era condicionar a reorganização ofensiva do adversário, aumentando as probabilidades de recuperar rapidamente a posse em zonas recuadas ou intermédias.

Estudos mais recentes confirmam a relevância desta abordagem: por exemplo, Sarmento et al. (2020) destacam que a pressão coordenada é um dos fatores determinantes na recuperação da bola e na criação de oportunidades imediatas de ataque, sendo amplamente adotada em contextos de alto rendimento.

3.3.4. Fases de Jogo

3.3.4.1. Fase ofensiva

A organização ofensiva da equipa foi planeada e desenvolvida com base em princípios de racionalidade espacial, progressão apoiada e tomada de decisão adequada ao contexto competitivo e às características individuais e coletivas dos jogadores. Segundo Sarmento et al. (2018), a organização ofensiva no futebol deve estruturar-se em torno da ocupação racional do espaço, da criação de superioridades (numéricas, posicionais e qualitativas) e da coordenação entre setores, de modo a garantir um jogo dinâmico, coerente e progressivo.

Primeira fase: construção de ações ofensivas

A fase inicial da construção representa o início da ação ofensiva e, segundo Castelo (2009), esta etapa deve assentar na capacidade da equipa de estruturar-se desde o início com critério, evitando perdas em zonas vulneráveis e procurando criar superioridade ou igualdade numérica em setores recuados para, posteriormente, progredir em segurança e com intencionalidade.

Sempre que a bola se encontrava em situações de recomeço de jogo, nomeadamente após pontapés de baliza ou posse de bola do guarda-redes, o objetivo primordial consistia

em realizar uma saída curta e apoiada, preferencialmente conduzida pelos defesas centrais ou pelo médio defensivo (pivot). A estrutura base adotada nesta fase era caracterizada por uma configuração 4x2 em losango, formada pelo guarda-redes, dois defesas centrais e pivot, dispostos em linhas diferenciadas de modo a oferecer apoios seguros e progressivos (figura 7).

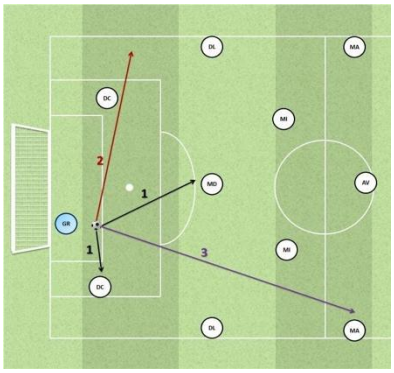


Figura 6 - Saídas no pontapé de baliza

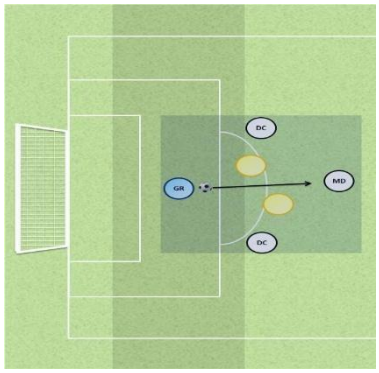


Figura 7 - Bola no GR na 1ª Fase de Construção

Evitava-se, por norma, a saída direta para os defesas laterais, uma vez que os adversários pressionavam com maior frequência pelos corredores laterais (figura 6). No entanto, esta solução podia ser utilizada pontualmente, como recurso para atrair a pressão adversária, criando-se posteriormente oportunidades para explorar outros setores.

Por vezes, optava-se por uma dinâmica invertida, em que o defesa central jogava curto no guarda-redes com o objetivo de atrair a primeira linha de pressão e depois quebrar essa mesma pressão através de uma nova construção curta ou passe vertical. Esta solução visava iludir a estrutura adversária e criar condições favoráveis à progressão.

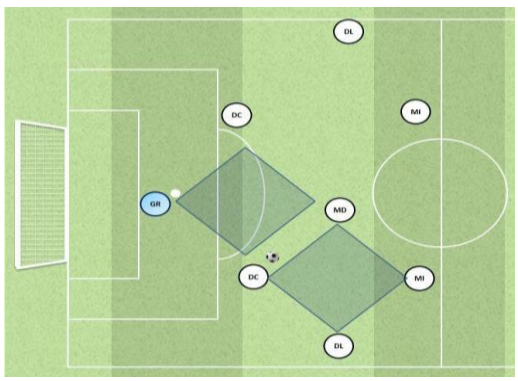


Figura 8 - Bola no DC na 1ª Fase de Construção

Sempre que a pressão adversária impunha dificuldades à saída curta, o posicionamento tático era ajustado com a descida de um dos médios interiores, formando temporariamente um duplo pivot que criava superioridade numérica no corredor central, permitindo desbloquear zonas de pressão e criar linhas de passe mais eficazes.

Em posse de bola, os defesas centrais tinham como orientação evitar passes paralelos, posicionando-se de forma desfasada em termos verticais, como observado na figura 8, potenciando assim melhores linhas de passe e leitura do jogo. Quando em posse de bola, o defesa central procuraria conduzir para fixar o adversário, criando superioridades locais e libertando espaços entre linhas. Os médios interiores, por sua vez, realizavam movimentos de apoio ou de rutura, consoante o espaço disponível e a pressão exercida sobre o portador da bola. O médio do lado contrário ao centro de jogo devia posicionar-se mais alto e em diagonal, oferecendo uma linha de passe alternativa e aproveitando o lado cego da defesa adversária, como observado na figura 9.

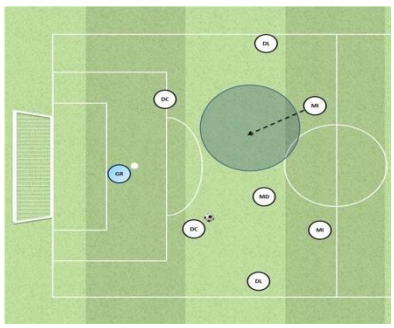


Figura 9 - Médio interior a ocupar espaços na 1ª Fase de Construção

No que diz respeito aos defesas laterais, procurava-se evitar a repetição de passes previsíveis no corredor lateral (fora-fora), incentivando antes a alternância de jogo fora-dentro, de forma a confundir a organização adversária e gerar desequilíbrios. O posicionamento do médio ala era também ajustado para evitar estar em linha com o lateral, permitindo a formação de uma estrutura em losango (figura 10) que mantivesse a lógica de apoio e progressão do jogo.

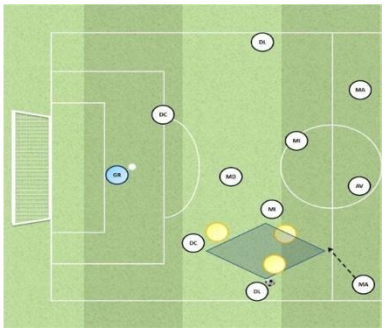


Figura 10 - Defesa lateral com a bola na 1ª Fase de Construção

Relativamente ao pivot defensivo, a sua função era determinante na gestão do ritmo do jogo. Em posse, cabia-lhe organizar e alternar o jogo entre corredores interiores e exteriores, sendo também responsável por explorar a profundidade nas costas do bloco adversário, sobretudo quando este se encontrava alto no terreno.

Segunda fase: construção de situações de finalização

A segunda fase da organização ofensiva diz respeito ao momento em que a equipa consegue instalar-se no meio-campo adversário, assumindo o controlo do jogo em zonas adiantadas e criando condições para entrar em zonas de finalização com critério e intencionalidade. Nesta fase, procurámos que a circulação de bola fosse dinâmica, rápida e segura, envolvendo os três corredores – esquerdo, central e direito – com o objetivo de desequilibrar a estrutura defensiva adversária através da criação de superioridades numéricas e posicionais.

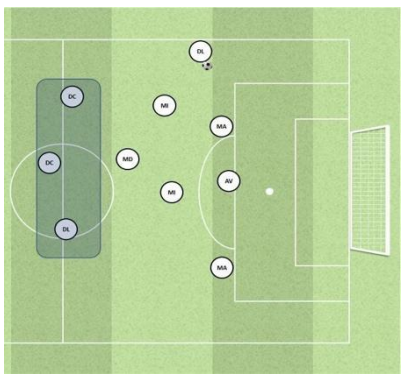


Figura 11 - Linha de 3 com defesa lateral oposto

Os defesas laterais assumiam um papel determinante nesta fase, garantindo amplitude e profundidade ofensiva no seu corredor. Quando a bola se encontrava no

corredor oposto, a orientação passava por recuar ligeiramente e alinhar com os dois defesas centrais (figura 11), formando uma linha de três que oferecesse segurança em caso de perda, especialmente quando o medio defensivo (pivot) não ocupava essa zona central.

Os defesas centrais, por sua vez, eram responsáveis por manter o equilíbrio estrutural da equipa, assegurando linhas de passe recuadas (figura 11) para retirar a bola de zonas de pressão e redistribuir o jogo para outras zonas do campo. A sua posição recuada também possibilitava a reorganização defensiva rápida em caso de transição adversária.

O pivot defensivo podia assumir dois comportamentos distintos, de acordo com as necessidades do jogo. Em situações em que o adversário pressionava com dois ou três jogadores, o pivot era instruído a recuar entre os centrais, formando uma linha de três e facilitando a saída de bola por fora (figura 12). Quando não havia essa exigência, mantinha-se uma posição intermédia, oferecendo linhas de passe seguras que favorecessem a circulação entre setores e corredores.

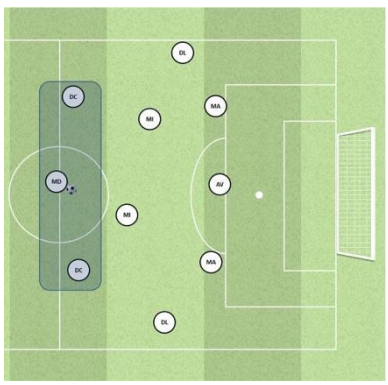


Figura 12 - Linha de 3 com o pivot defensivo

Os médios interiores e os médios alas eram incentivados a realizar movimentos de apoio e de rutura, de forma coordenada, garantindo ocupações espaciais em linhas distintas e permitindo a penetração progressiva no bloco adversário. Um dos comportamentos mais trabalhados nesta fase foi a rutura de segunda linha por parte dos médios interiores (figuras 13 e 14), aproveitando os espaços gerados nas costas da linha média adversária, com o objetivo de receberem zonas de finalização.

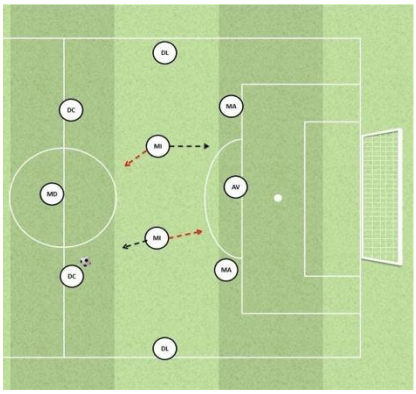


Figura 13 - Relação entre médios interiores na 2ª Fase de Construção.

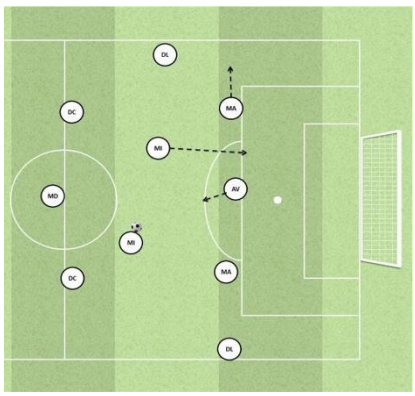


Figura 14 - Roturas de 2º linha na 2ª Fase de Construção

Relativamente aos médios alas, procurava-se que realizassem movimentos interiores – principalmente quando o portador da bola se encontrava em situação de "bola descoberta" (sem oposição direta) –, bem como ruturas em profundidade e para explorar a desorganização momentânea do adversário. Estas movimentações tinham também o intuito de criar dúvidas entre laterais e centrais adversários. O avançado era orientado a alternar entre dois comportamentos principais: o apoio entre linhas, criando uma referência de ligação entre setores e atraindo centrais adversários; e a rutura nas costas do central contrário ao centro de jogo, aproveitando o espaço gerado pela atração do bloco adversário para um dos corredores laterais.

Esta fase exigia uma leitura constante do jogo por parte dos jogadores, bem como uma elevada coordenação dos movimentos ofensivos, permitindo-nos virar e explorar zonas de finalização com superioridade numérica, posicional ou dinâmica.

Terceira fase: finalização

A fase de finalização representa o culminar da organização ofensiva e tem como objetivo último a concretização das oportunidades criadas através da ocupação racional e intencional das zonas de finalização. Procurou-se, nesta etapa do jogo, garantir uma presença equilibrada na área de penálti, otimizando os momentos de cruzamento e remate com base em princípios de ocupação espacial, coerência posicional e variabilidade na abordagem à baliza. Para combater a previsibilidade e potenciar a eficácia ofensiva, definiram-se pontos de referência para as zonas de cruzamento, orientando os jogadores sobre quando e onde colocar a bola com base na posição do cruzador e no comportamento da linha defensiva adversária.

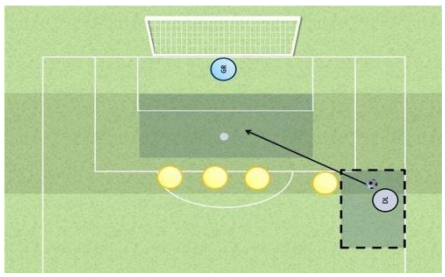


Figura 15 - Zonas de ataque após referência

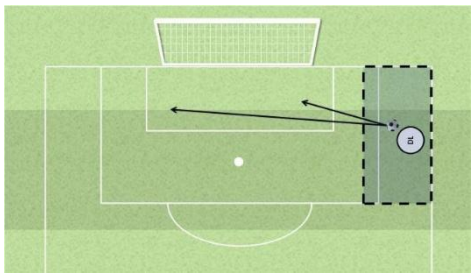


Figura 16 - Zonas de ataque antes da referência

Quando o cruzamento era realizado a partir de zonas laterais externas, após a referência da linha de área de penálti, os principais alvos eram a zona do primeiro poste e a do segundo poste (figura 16), proporcionando duas linhas de ataque bem definidas. Este tipo de cruzamento permitia aos jogadores ajustar a sua abordagem de forma sincronizada, criando zonas de remate privilegiadas e com menor densidade defensiva.

Se o cruzamento ocorresse antes da linha de área de penálti, a prioridade era colocar a bola no espaço-baliza (figura 15) – o espaço entre a última linha defensiva adversária e o guarda-redes –, aproveitando o timing de entrada dos avançados para surpreender a linha defensiva e criar oportunidades de finalização em movimento.

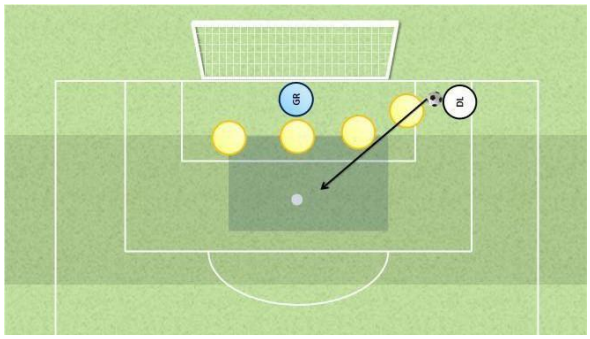


Figura 17 - Zonas de ataque com centro de jogo na linha fina

No caso de cruzamentos realizados a partir da linha final (exemplificado através da figura 17), já dentro da área de penálti, privilegiava-se o cruzamento atrasado, com o objetivo de evitar a intervenção direta do guarda-redes e o congestionamento em zonas demasiado próximas da baliza. Esta abordagem permitia encontrar jogadores em melhor posição para finalizar com clareza, geralmente posicionados fora do raio imediato de ação do setor defensivo.

Em termos de ocupação de área, como pode ser visualizado na figura 18, a referência tática assentava na formação de um triângulo ofensivo bem definido:

−O avançado era responsável por atacar a zona do primeiro poste;

−O extremo do lado oposto devia atacar a zona do segundo poste, surgindo de frente para a bola;

−Um dos médios interiores posicionava-se próximo da marca de grande penalidade, criando uma terceira linha de remate.

Fora da área, o pivot defensivo e o outro médio interior asseguravam a cobertura da zona frontal, preparando-se para reagir a uma possível segunda bola (rejeição defensiva ou interceção), permitindo assim manter a equipa equilibrada e em condições de suster um segundo momento ofensivo ou impedir a transição rápida do adversário.

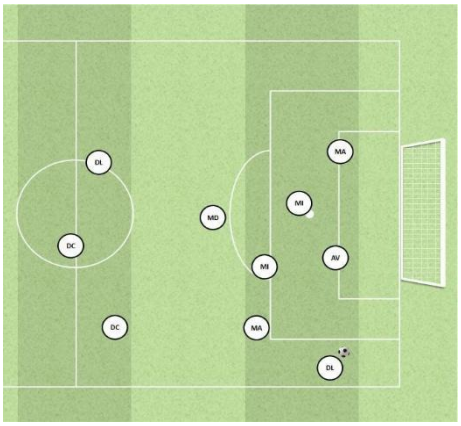


Figura 18 - Ocupação de zonas de finalização

Este padrão de ocupação foi transversal ao modelo de jogo da equipa e serviu como princípio orientador para a organização das tarefas de treino específicas de finalização, garantindo que os jogadores reconhecessem e repetissem padrões de posicionamento em situação real de jogo.

3.3.4.2. Fase defensiva

A organização defensiva deve ser compreendida como um sistema coletivo dinâmico, estruturado a partir de princípios como contenção, cobertura, equilíbrio e concentração (Forcher et al., 2024). Esta abordagem possibilita que a equipa se adapte continuamente aos diferentes momentos do jogo, mantendo racionalidade posicional e assegurando uma resposta coordenada face à organização ofensiva adversária.

No estágio em análise, a organização defensiva da equipa foi construída com base em princípios de pressão coordenada, equilíbrio estrutural e gestão do espaço em função da posição da bola e da estrutura ofensiva adversária. A atuação coletiva foi segmentada em três momentos distintos: impedir a construção, neutralizar situações de criação e anular a finalização.

Impedir a construção de ações ofensivas

Nesta fase inicial da organização defensiva, procurávamos manter um bloco alto e pressionante, com o objetivo de recuperar a posse de bola ainda em zonas adiantadas. Quando a construção adversária se iniciava no guarda-redes, era promovida uma pressão a três jogadores (figura 19) – dois extremos e o avançado –, com os extremos a

pressionarem os defesas centrais e o avançado a condicionar o médio defensivo adversário (número 6), caso este recuasse para iniciar a construção.

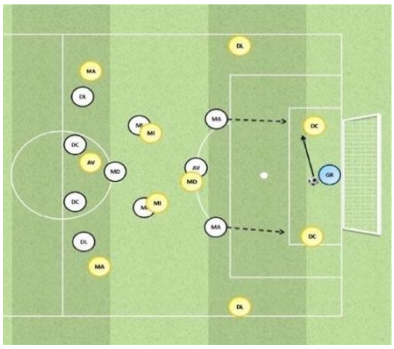


Figura 19 - Pressão a 3 na 1ª fase de pressão

Se a bola fosse encaminhada para os laterais (figura 20), o nosso médio interior do lado da bola seria responsável por pressionar nesse corredor, formando-se uma linha média com quatro jogadores e uma linha avançada com dois, dispostos em pressão diagonal.

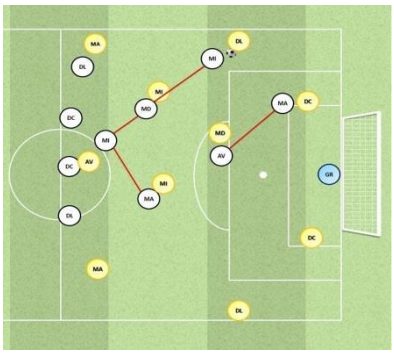


Figura 20 - Pressão 4+2 com bola no defesa central

Quando a construção adversária envolvia dois médios interiores, exemplo da figura 21, a nossa estrutura ajustava-se: o avançado passava a pressionar diretamente um dos centrais, os alas fechavam o corredor central e o médio interior do lado contrário pressionava o pivot defensivo adversário, garantindo uma pressão organizada em 4+2.

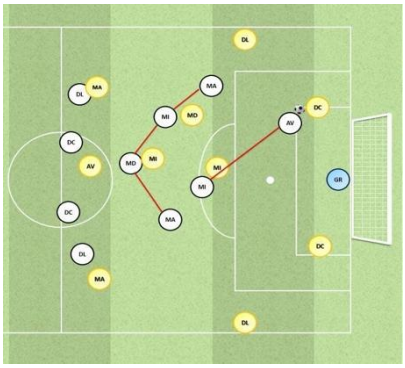


Figura 21 - Pressão com duplo pivot adversário

Durante esta fase, a linha defensiva mantinha-se mais ampla com distâncias intrassectoriais controladas e oscilações coordenadas em função do centro de jogo. Caso a bola se encontrasse em situação descoberta (sem oposição), o bloco recuava preventivamente para evitar a exploração da profundidade.

Anular situações de finalização

Quando o adversário conseguia instalar-se no nosso meio-campo ofensivo, o foco passava a ser o encurtamento da distância entre setores, reduzindo os espaços disponíveis para combinações ou movimentos de rutura. Neste momento, representado na figura 22, a pressão deixava de ser feita com dois jogadores em diagonal e passava a ser assumida exclusivamente pelo avançado, que pressionava o defesa central com posse. O médio interior do lado cego mantinha-se disponível para controlar esse espaço, reajustando-se rapidamente em caso de mudança de corredor.

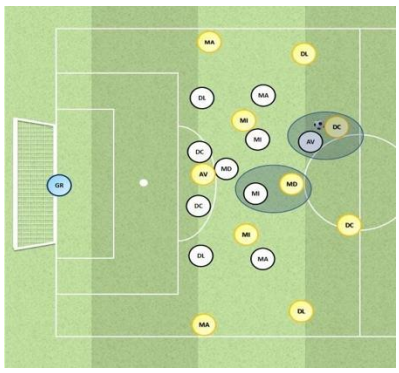


Figura 22 - Pressão do avançado na 2ª fase de pressão e controlo do lado "cego"

Quando a construção adversária envolvia três elementos recuados, a nossa equipa optava por recuar o bloco defensivo e pressionar apenas em zonas definidas, particularmente nos corredores laterais, onde procurávamos ser mais agressivos e impedir a circulação confortável do adversário.

Impedir a finalização

A última fase da organização defensiva focava-se na contenção da ação ofensiva final do adversário. Aqui, a prioridade era manter um bloco compacto, com curtas distâncias entre setores e entre jogadores da mesma linha, dificultando remates de fora da área e limitando a mobilidade adversária (figura 23).

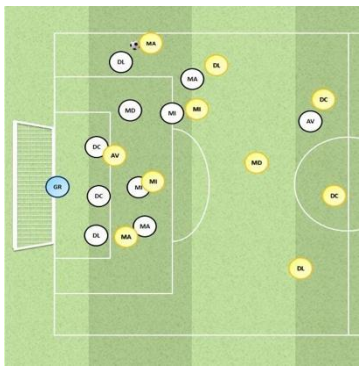


Figura 23 - Organização na 3ª fase de pressão com bola no corredor lateral

Quando o centro de jogo se encontrava no corredor central, a organização procurava impedir remates frontais, recorrendo a uma densificação do espaço. Se, por outro lado, o jogo se desenrolasse nos corredores laterais, a prioridade era o controlo das zonas de cruzamento e finalização. Nestes casos, a área de penálti deveria estar ocupada pelos dois defesas centrais, o lateral do lado oposto, o médio interior e o médio ala do lado contrário. O pivot defensivo era responsável por controlar o espaço entre o lateral do lado da bola e o central adjacente, assegurando a cobertura de zonas críticas em possíveis situações de cruzamento para o espaço-baliza.

A linha defensiva mantinha-se sempre coordenada, alinhada e atenta à leitura dos movimentos adversários, garantindo uma resposta eficaz a situações de rutura, desmarcação ou sobreposição.

3.3.5. Esquemas táticos

No futebol de formação, a capacidade de interpretar e executar esquemas táticos específicos, tanto em momentos ofensivos como defensivos, assume um papel fundamental no desenvolvimento dos jovens jogadores. Garganta (2009) refere que as ações de bola parada representam momentos estratégicos de elevada importância no jogo, frequentemente decisivos no desfecho de uma partida. A preparação estruturada destes momentos permite aumentar a eficácia ofensiva e a segurança defensiva, mas também estimula nos jovens jogadores a capacidade de organização coletiva, tomada de decisão sob pressão e leitura tática do jogo.

Ao longo do estágio foram definidos e implementados diferentes esquemas táticos – de lançamentos linha lateral, pontapés de canto, pontapés livre e pontapés de penálti, fundamentais para consolidar princípios coletivos de jogo, reforçar a disciplina tática e preparar os jogadores para as exigências dos níveis competitivos superiores.

3.3.5.1. Esquemas Táticos Defensivos

Lançamentos linha lateral

Nos lançamentos laterais defensivos, procurava-se que os jogadores mais próximos do local da reposição marcassem de forma agressiva os adversários, impedindo que recebessem a bola em condições vantajosas. A prioridade era evitar receções orientadas para a nossa baliza, promovendo uma atitude de encurtamento e controlo do espaço

Pontapés de Canto

Os pontapés de canto defensivos eram abordados de três formas distintas:

- Quando o adversário executava o "canto fechado" (figura 25), posicionávamos um lateral próximo do primeiro poste, seguido de uma linha de quatro jogadores na pequena área e outra linha de quatro jogadores à frente, formando triângulos defensivos. O avançado ocupava a zona entre o primeiro poste e a entrada da área;
- Se o canto fosse "aberto" (figura 24), ajustávamos o posicionamento do ala oposto, recuando para alinhar com a linha defensiva;
- Em caso de canto curto (figura 26), o médio ala saía na pressão, com os

restantes médios ajustando a linha defensiva para ocupar o espaço gerado.

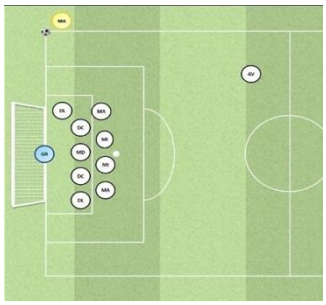


Figura 24- Canto defensivo com pé aberto

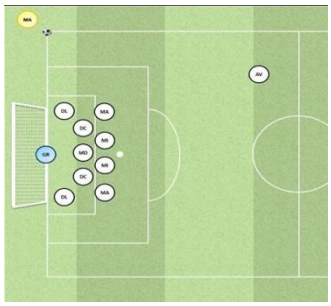


Figura 25- Canto defensivo

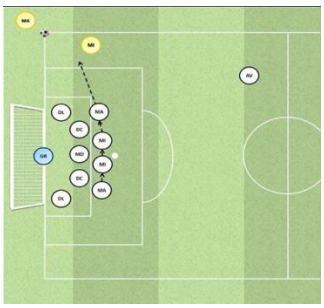


Figura 26- Canto curto

Livres Diretos e Indiretos

O campo foi dividido em dez zonas para organizar as bolas paradas (figura 27).

- Nos livres nas zonas 3 e 4, formávamos uma barreira de 5 jogadores com uma segunda linha composta por médios alas e interiores;
- Nas zonas 5 e 6, utilizávamos o mesmo posicionamento, mas sem barreira;
- Nas zonas 1 e 2, organizávamo-nos em duas linhas, com os defesas e pivot a formar a primeira linha e os médios a formar triângulos defensivos na segunda linha;
- Nas zonas 9 e 10, mantínhamos o posicionamento base da equipa.

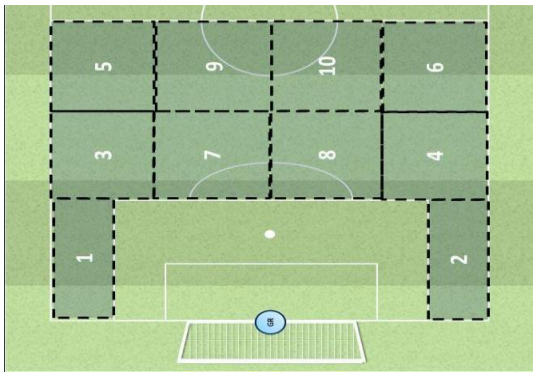
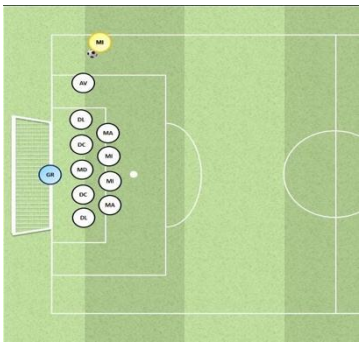


Figura 27 - Zonas do terreno para marcação de livres



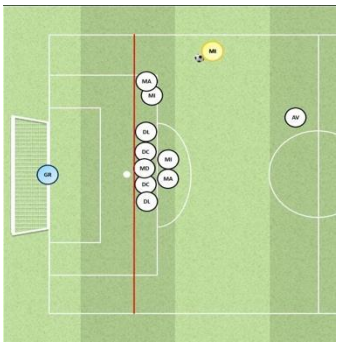


Figura 28 - Livres defensivos nas zonas 1 e 2.

Figura 29 - Posicionamento defensivo nos livres na zona 3 e 4

Pontapé de Penálti

Em situações de penálti contra, exemplo representado na figura 30, posicionávamos os dois laterais com o pé não dominante junto às linhas laterais da grande área, com o objetivo de recolher eventuais bolas defendidas e orientar o jogo para zonas exteriores, reduzindo o risco de nova finalização imediata.

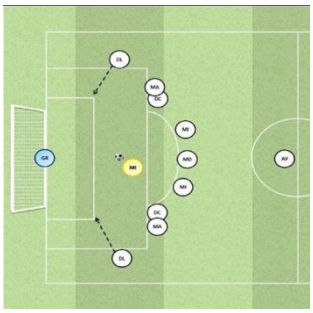


Figura 30 - Posicionamento no penálti defensivo

3.3.5.2. Esquemas táticos ofensivos

Lançamentos linha lateral

A execução dos lançamentos de linha lateral ofensivos variava consoante a zona do campo:

- No meio-campo defensivo, pretendíamos lançar diretamente para o médio ala ou para o avançado, evitando zonas de risco;
- No meio-campo ofensivo (figura 31), os médios, alas e avançados alternavam movimentos de apoio e rutura para receber a bola, com possibilidade de ligação posterior com o médio interior ou a defesa lateral.

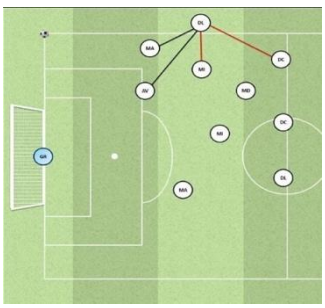


Figura 31 - Lançamentos laterais ofensivos no meio-campo ofensivo

Pontapés de Canto

Nos cantos ofensivos:

- As zonas de ataque eram distribuídas entre o primeiro e segundo postes, a zona de penalti e o espaço central da pequena área (figura 33);
- O avançado atacava o primeiro poste, os defesas centrais atacavam o segundo poste e a zona central, enquanto o médio ala do lado contrário surgia no segundo poste;
- O médio interior posicionava-se na zona de penalti e o médio ala do lado da execução perturbava a ação do guarda-redes;
- O pivot ficava à entrada da área para segundas bolas e os laterais mantinham o equilíbrio no meio-campo.

Em situações de canto curto, principalmente com executante de pé fechado (figura 32), realizava-se uma tabela rápida para cruzamento ou remate para a pequena área.

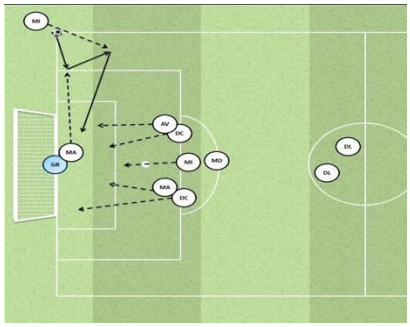


Figura 32 - Canto fechado curto ofensivo

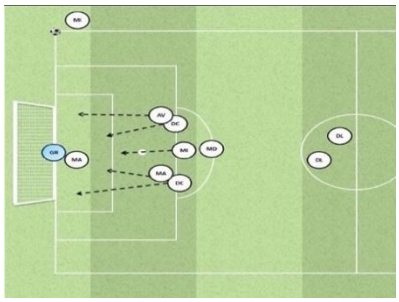


Figura 33 - Canto aberto ofensivo longo

Livres diretos e indiretos

- Nas zonas 5, 6, 9 e 10, os livres eram batidos de forma curta e apoiada;
- Nas zonas 7 e 8, privilegiava-se o remate direto ou a progressão rápida;
- Nas zonas 3 e 4 (figura 34), realizava-se um cruzamento para o espaço-baliza com uma entrada coordenada de seis jogadores;
- Se o livre fosse batido de forma aberta, priorizava-se o cruzamento-remate diretamente para a baliza.

Nos livres das zonas 1 e 2, replicava-se a organização dos cantos ofensivos, ajustando a movimentação dos jogadores para ataques frontais.

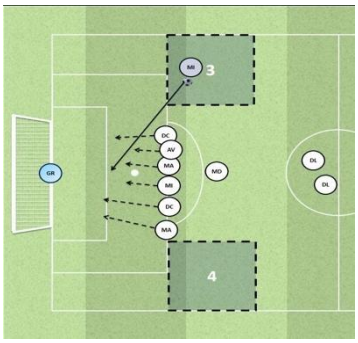


Figura 34 - Livres ofensivos nas zonas 3 e 4

Pontapés de penálti

Nos penáltis ofensivos (figura 35), os médios alas com pé dominante para o centro posicionavam-se nas laterais da grande área para responder rapidamente a uma possível defesa do guarda-redes, tentando finalizar de forma imediata ou realizar um cruzamento para os colegas em zonas de finalização.

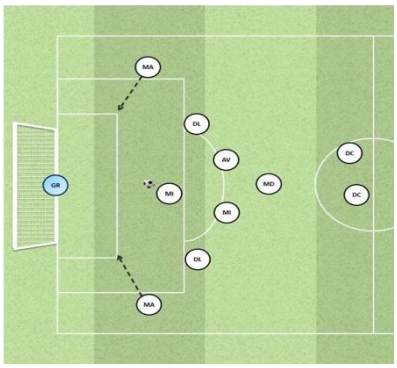


Figura 35 - Posicionamento no penálti ofensivo

3.3.6. Missões Táticas (Ofensivas e Defensivas) Individuais

A definição clara de missões táticas individuais para cada posição revelou-se fundamental no processo de formação dos jogadores. Cada jogador, para além de integrar uma lógica coletiva de funcionamento da equipa, foi orientado a desenvolver uma consciência tática específica do seu papel no jogo, entendendo as suas responsabilidades nos momentos ofensivos e defensivos.

Guarda-Redes (Posição 1)

- **Defensivamente**, o guarda-redes tinha como principal missão comandar a linha defensiva através de comunicação constante, ajustando o seu posicionamento de acordo com o centro de jogo e intervindo nas ações de profundidade adversárias. Na terceira fase de pressão, era incentivado a assumir o jogo aéreo com segurança e a estar preparado para iniciar rapidamente a transição ofensiva.
- **Ofensivamente**, o guarda-redes integrava a construção na primeira fase, articulando-se num 4x2 com os defesas centrais e o pivot, privilegiando saídas curtas, mas estando igualmente preparado para realizar pontapés

longos, explorando os corredores laterais. A gestão da posse, sem recorrer à finta, e a capacidade de decisão rápida em momentos de transição eram aspetos fundamentais no seu desempenho.

Defesas Laterais (Posições 2 e 5)

- **Defensivamente**, os defesas laterais asseguravam o alinhamento da linha defensiva, encurtando espaços quando o centro de jogo se encontrava no corredor oposto e orientando o adversário para zonas exteriores. Em situações de pressão, deviam manter a proximidade setorial e evitar o desalinhamento que pudesse expor o corredor lateral.
- **Ofensivamente**, o lateral participava na primeira fase de construção, controlando o seu posicionamento entre apoio e profundidade. Na segunda fase, apoiava o corredor lateral, articulando movimentos interiores e exteriores com o médio ala, e na terceira fase era incentivado a explorar duelos 1x1 e situações de cruzamento.

Defesas Centrais (Posições 3 e 4)

- **Defensivamente**, os centrais eram responsáveis pelo controlo da profundidade, manutenção das distâncias setoriais e cobertura dos laterais em caso de pressão. Deveriam comunicar permanentemente e atuar com uma postura orientada para antecipar ações adversárias, sem descompensar o alinhamento da linha.
- **Ofensivamente**, na primeira fase de construção deviam formar o 4x2 com o pivot, oferecendo linhas de passe seguras, conduzindo a bola para fixar adversários e, sempre que possível, realizar passes verticais que quebrassem linhas defensivas.

Médio Defensivo ou Pivot (Posição 6)

- **Defensivamente**, o pivot era o pilar do equilíbrio da equipa, ajustando-se para cobrir os centrais em situações de duelos e integrando a linha defensiva nas fases de pressão mais adiantadas, sobretudo nos corredores laterais.
- **Ofensivamente**, o pivot articulava a construção em 4+2, procurando espaços

entre linhas para quebrar a organização adversária, ditando o ritmo do jogo e oferecendo linhas de passe interiores e exteriores, adaptando-se às necessidades de construção curta ou longa.

Médios Interiores (Posições 8 e 10)

- **Defensivamente**, os médios interiores mantinham a coesão da linha média, ajustando a sua pressão em função do centro de jogo e apoiando os corredores laterais ou o bloco central conforme as exigências do momento defensivo.
- **Ofensivamente**, variavam entre movimentos de apoio e rutura, procurando ocupar espaços livres para quebrar linhas adversárias, com atenção especial às ruturas de segunda linha em momentos de bola descoberta.

Médios Alas (Posições 7 e 11)

- **Defensivamente**, os médios alas eram fundamentais na reação imediata à perda da bola, apoiando os laterais nos corredores e assegurando o fecho do corredor central quando o centro de jogo estava do lado oposto.
- **Ofensivamente**, eram responsáveis pela exploração de movimentos interiores e exteriores, pela criatividade em situações 1x1 e pela participação ativa nos cruzamentos e finalizações, surgindo frequentemente no segundo poste para integrar o triângulo ofensivo.

Avançado (Posição 9)

- **Defensivamente**, o avançado liderava a primeira linha de pressão, orientando a construção adversária para zonas de pressão e, em caso de construção com três defesas, integrava-se no losango defensivo com os médios.
- **Ofensivamente**, devia mostrar dinamismo, alternando entre movimentos de apoio e de rutura, tanto entre os centrais adversários como nos corredores laterais. Nas zonas de finalização, procurava atacar a zona do primeiro poste em situações de cruzamento, sendo peça fundamental na ocupação dos espaços de finalização.

3.3.7. Princípios Metodológicos do Treino

A operacionalização do processo de treino ao longo da época assentou em princípios metodológicos fundamentais que garantiram coerência entre o modelo de jogo definido, a especificidade do escalão Sub-14 e as exigências competitivas da época. A aplicação destes princípios visou assegurar a preparação imediata para os jogos, mas sobretudo o desenvolvimento progressivo e sustentado dos jovens jogadores.

3.3.7.1. Especificidade

O princípio da Especificidade foi assumido como eixo estruturante do planeamento. Todas as tarefas de treino foram concebidas de forma a representar os constrangimentos do modelo de jogo adotado, preservando a relação entre os contextos de treino e de competição. Assim, privilegiaram-se exercícios representativos da realidade competitiva, como jogos reduzidos e condicionados, que reproduziam situações de pressão, tomada de decisão e variabilidade de espaços.

Esta abordagem possibilitou que os jogadores consolidassem competências táticas com elevada transferibilidade para o jogo formal, reforçando comportamentos como a saída apoiada sob pressão, a reação imediata à perda de bola ou a ocupação racional dos espaços entre linhas. Tal como defendem Travassos et al. (2014), o aumento da representatividade das tarefas potencia a capacidade de decisão e a adaptabilidade, aspetos cruciais na formação de jogadores em idades de desenvolvimento.

3.3.7.2. Individualização

O grupo Sub-14 revelou uma natural heterogeneidade em termos de maturação biológica, capacidades físicas e competências tático-técnicas. Neste sentido, a individualização constituiu um princípio metodológico central. A equipa técnica introduziu adaptações ao nível do papel desempenhado nos exercícios, da carga de treino e do *feedback* pedagógico fornecido.

Por exemplo, jogadores em etapa maturacional mais avançada eram expostos a maiores exigências físicas e responsabilidades táticas, enquanto os menos desenvolvidos recebiam estímulos ajustados, de modo a promover a progressão sem comprometer a segurança ou a motivação. Esta diferenciação pedagógica permitiu garantir que todos os jogadores, independentemente do seu nível inicial, fossem desafiados no limiar das suas

capacidades, condição essencial para potenciar o desenvolvimento (Coutinho et al., 2018).

3.3.7.3. Alternância entre estímulos de desenvolvimento e de recuperação

A organização semanal do treino seguiu uma lógica ondulatória, alternando sessões de maior intensidade e complexidade tático-cognitiva com momentos de recuperação ativa. Esta gestão da carga procurou otimizar a adaptação fisiológica e reduzir riscos de fadiga excessiva e de lesão, aspetos particularmente relevantes em jovens jogadores em fase de crescimento

Por exemplo, após o jogo (MD+1), a prioridade recaía na recuperação ativa, enquanto o MD-3 era orientado para estímulos de elevada intensidade, consolidando princípios de organização ofensiva e defensiva. Já o MD-1 privilegiava cargas reduzidas e conteúdos tático-cognitivos, assegurando a prontidão competitiva para o jogo. Esta lógica está em linha com evidência científica que demonstra a importância da alternância de estímulos para maximizar o rendimento e prevenir a sobrecarga (Malone et al., 2018).

3.3.7.4. Variabilidade e progressão

A variabilidade foi utilizada de forma intencional para promover a adaptação e soluções tático-técnicas emergentes. À luz da *Ecological Dynamics Theory*, a variabilidade funcional do contexto de prática favorece a exploração e o acoplamento perceção-ação, melhorando a capacidade de decisão sob constrangimentos (Newell, 1986; Davids, Button, & Bennett, 2008; Renshaw et al., 2019). A manipulação sistemática de constrangimentos – número de jogadores, dimensões do espaço, regras de pontuação, alvos, tempo e pressão – seguiu os princípios do *constraints-led approach* e do *representative learning design*, assegurando que as tarefas mantivessem informação específica do jogo real (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011; Chow et al., 2016). Complementarmente, estratégias de *differential learning* introduziram "ruído" controlado (variações deliberadas de execução para ampliar repertórios motores e cognitivos) (Schollhorn, Hegen, & Davids, 2012). Em futebol, esta variabilidade em jogos reduzidos está associada a adaptações físicas e comportamentais distintas conforme os constrangimentos aplicados (Hill-Haas et al., 2011; Dellal et al., 2012).

A progressão foi assegurada em três eixos integrados:

1. Carga externa (volume, intensidade, densidade) – progressão ondulatória ao longo do microciclo e ao longo das semanas, respeitando o princípio da sobrecarga progressiva e a compatibilização com o calendário competitivo (Bompa & Buzzichelli, 2018; Impellizzeri, Marcora, & Coutts, 2019).
2. Complexidade tático-cognitiva – aumento gradual de incerteza (menos apoios, janelas temporais mais curtas, multiobjetivos), exigindo leituras mais rápidas e coordenação intersectorial mais fina (Renshaw et al., 2019; Chow et al., 2016).
3. Especificidade – passagem de cenários genéricos para contextos situacionais do nosso modelo de jogo (exemplo: da construção sob pressão em zonas 1-2 para finalização com referência espacial e temporização nas zonas 14-18), mantendo representatividade (Pinder et al., 2011).

3.4. OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO

A operacionalização do treino ao longo da época foi concebida em coerência com o modelo de jogo adotado, entendido como um processo dinâmico, sujeito a reajustes estratégicos em função do adversário, do contexto competitivo e do desenvolvimento dos jogadores. Em termos estruturais, a equipa recorreu maioritariamente ao sistema tático 1-4-2-3-1, com ajustes pontuais para o 1-4-3-3. Independentemente do sistema, comportamentos individuais e coletivos foram orientados pelos princípios tático-técnicos gerais e específicos definidos para a equipa, que funcionaram como a matriz de todo o processo de treino.

Ofensivamente, a operacionalização privilegiou a ocupação racional do espaço (largura, profundidade, entre linhas), a circulação dinâmica da bola e a penetração vertical. Defensivamente, enfatizaram-se a contenção imediata ao portador da bola, a compactação intersectorial e a pressão coordenada pós-perda da bola. Estes princípios foram trabalhados predominantemente através de jogos reduzidos e condicionados, por constituírem tarefas representativas da realidade competitiva, integrando simultaneamente as dimensões físicas, técnicas, táticas e cognitivas (Davids et al., 2013; Fernández-Espínola et al., 2020).

Mais do que preparar apenas o jogo seguinte, cada sessão foi desenhada para contribuir para a evolução estrutural da equipa e para o desenvolvimento de jogadores

autónomos e criativos, em linha com a identidade competitiva do clube.

3.4.1. Macrociclo da equipa de juniores C (Sub-14) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/23

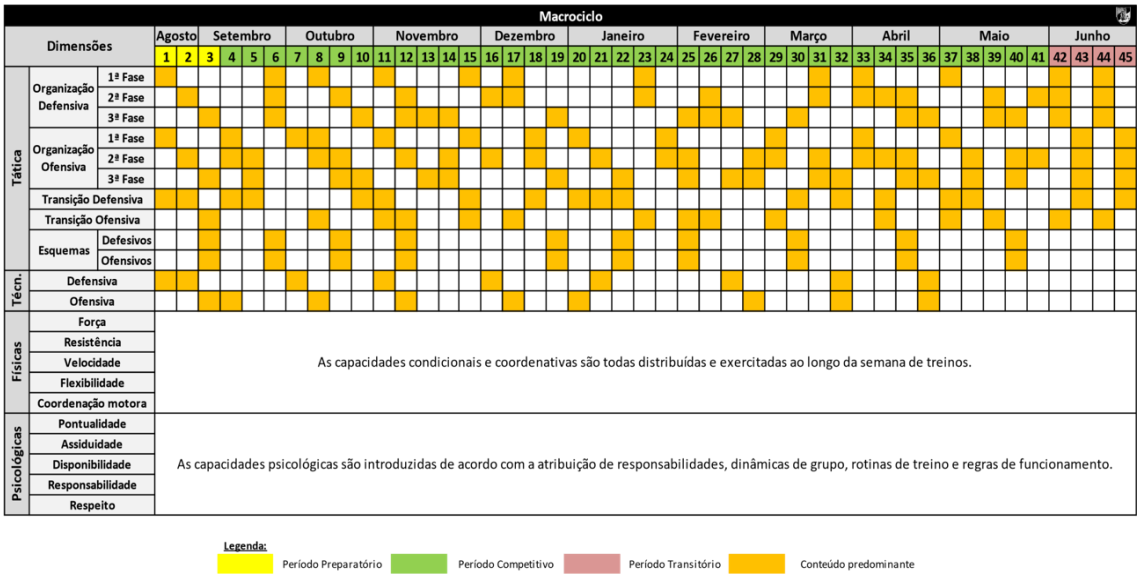


Figura 36 - Macrociclo da equipa de juniores C (Sub-14) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/23

A estrutura do macrociclo da equipa Sub-14 do VSC, representada na figura 36, evidencia a distribuição temporal dos conteúdos de treino ao longo da temporada, permitindo identificar a organização estratégica das diferentes dimensões de preparação.

A planificação contempla de forma integrada as dimensões ofensiva e defensiva, transições, bolas paradas e condição física, bem como aspetos relacionados com a coordenação motora e finalização. Esta abordagem reflete a lógica de planeamento contemporânea, que valoriza a articulação entre componentes tático-técnicas, físicas e psicológicas, em consonância com a literatura que defende a necessidade de treinar os jovens jogadores através de ambientes representativos e integrados (David et al., 2013; Ford et al., 2011).

A análise do macrociclo revela que as dimensões ofensivas (organização e transição) e defensivas (organização e transição) assumiram grande predominância ao longo de toda a época, em consonância com a ideia de jogo definida pelo clube e com a necessidade de consolidar princípios estruturantes em ambas as fases do jogo. Paralelamente, verificou-se uma preocupação em integrar de forma recorrente as bolas

paradas, quer ofensivas, quer defensivas, reconhecendo a sua crescente importância no rendimento competitivo em escalões de formação. Outro aspeto relevante prende-se com a distribuição dos conteúdos de finalização e coordenação motora, sobretudo nos primeiros meses da temporada. Esta opção metodológica teve como objetivo consolidar fundamentos individuais e garantir bases sólidas de execução, criando condições para que os jogadores pudessem responder de forma mais eficaz a contextos coletivos de maior complexidade. Por fim, destaca-se que a gestão das cargas foi realizada em função das fases competitivas, com uma maior concentração de conteúdos de organização técnico-tática nos períodos de competição regular e maior diversidade nos momentos de preparação inicial e transição. Esta coerência entre planeamento e exigências competitivas traduz a articulação entre o modelo de jogo, os objetivos formativos e a necessidade específica do escalão Sub-14, marcada pela transição entre a formação de base e as exigências do futebol de rendimento.

Do ponto de vista crítico, este macrociclo apresenta pontos fortes evidentes, como a integração das diferentes dimensões do treino, a valorização das bolas paradas e a preocupação com fundamentos individuais nos períodos iniciais. Contudo, a sua elevada ênfase nos conteúdos tático-técnicos pode ser percebida como uma limitação, na medida em que reduz espaço para uma maior exploração sistemática de aspetos ligados à preparação psicológica e ao desenvolvimento de competências socioemocionais, dimensões cada vez mais valorizadas na formação de jovens jogadores (Henriksen et al., 2020). Além disso, a forte carga competitiva associada ao escalão Sub-14 poderá ter condicionado a flexibilidade do planeamento, exigindo reajustes constantes para equilibrar entre rendimento imediato e objetivos formativos a longo prazo.

Em síntese, o macrociclo da época 2022/2023 reflete uma abordagem planeada, integradora e adaptada às características do escalão Sub-14, assegurando uma progressão equilibrada entre dimensões tático-técnicas, físicas e cognitivas, em consonância com os princípios das boas práticas no treino de jovens futebolistas, ainda que apresente espaço para reforçar dimensões de natureza psicológica e socioeducativa.

3.4.2. Padrão Semanal da equipa de juniores C (Sub-14) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/23

Quadro 3 - Padrão Semanal da equipa de juniores C (Sub-14) do Vitória Sport Clube, época desportiva 2022/23

	MD + 2	***MD - 4***	***MD - 3***	***MD - 2***	***MD***
Conteúdo Dominante	Organização ofensiva/defensiva + Princípios gerais	Transições ofensivas e defensivas	Organização ofensiva e defensiva.	Último terço ofensivo, finalização e esquemas táticos	Jogo
Regime Energético	Anaeróbio alático e aeróbio	Anaeróbio alático	Aeróbio	Anaeróbio alático/lático	Variável
Objetivo Principal	Reintroduzir intensidade, consolidar comportamentos base.	Reação rápida, treino de incerteza.	Construção em diferentes fases e pressão coordenada	Afinação da velocidade de execução e preparação estratégica	Aplicação do modelo em competição

O padrão semanal (quadro 3) da equipa Sub-14 do Vitória SC (época 2022/2023) seguiu uma lógica de progressão semanal, estruturada em torno do jogo competitivo ao domingo. A organização das sessões teve em consideração a necessidade de equilibrar a recuperação, o desenvolvimento e a preparação estratégica do jogo e dos jogadores, respeitando tanto os constrangimentos contextuais (horários escolares, disponibilidade de espaços e transporte dos jogadores) como os princípios metodológicos de especificidade, variabilidade e progressão (David et al., 2021; Otte et al., 2019).

De acordo com esta estrutura:

- **MD+2** marcou a reintrodução da intensidade através de exercícios focados na organização ofensiva e defensiva, garantindo a consolidação dos princípios gerais de jogo;
- **MD-4** assumiu um carácter de carga intermédia, direcionado para transições rápidas e contextos de elevada incerteza, estimulando a prontidão física e cognitiva em regimes anaeróbios láticos;
- **MD-3** foi o momento de pico de intensidade, privilegiando a coordenação coletiva em contextos representativos de construção e pressão;
- **MD-2** aproximou os jogadores da especificidade do jogo, com preparação estratégica, foco no último terço e na finalização, reforçando criatividade e velocidade de execução;
- Finalmente, **MD** constituiu o momento de aplicação competitiva, em que a lógica semanal se materializava na performance da equipa.

Esta estrutura reflete a evidência recente sobre a gestão da carga semanal em futebol, que defende a manutenção da intensidade relativa ao longo de toda a semana, com a variação da subdinâmica de esforço inerente aos objetivos de cada sessão (Silva et al., 2023). Mais do que preparar apenas o jogo seguinte, este padrão semanal contribuiu para o desenvolvimento sustentado dos jogadores, integrando as dimensões técnica, tática, física e cognitiva num processo pedagógico de longo prazo.

3.4.2.1. Regimes Energéticos

REGIME DE RECUPERAÇÃO

No contexto do treino desportivo atual, o conceito de **recuperação** deve ser entendido como um processo dinâmico, multidimensional e indispensável para a restauração fisiológica, manutenção da performance e prevenção de lesões – indo muito além da simples cessação do esforço físico. A recuperação é hoje considerada uma fase ativa do processo de treino, cuja eficácia influencia diretamente o rendimento competitivo e a capacidade adaptativa dos atletas (Nédélec et al., 2023).

Entre as estratégias mais discutidas, a recuperação ativa tem mostrado benefícios consistentes na eliminação de subprodutos metabólicos e no restabelecimento funcional do sistema neuromuscular. Estudos recentes indicam que, em jovens futebolistas, a implementação de exercícios de baixa intensidade no período pós-jogo promoveu uma recuperação mais eficaz da força dos flexores do joelho ao terceiro dia, comparativamente a uma sessão de treino convencional (Silva et al., 2019). Estes resultados são particularmente relevantes no contexto da prevenção de lesões nos isquiotibiais, uma das lesões mais recorrentes no futebol.

Por outro lado, estratégias passivas como a imersão em água fria (Cold Water Immersion – CWI) continuam a ser amplamente utilizadas no futebol de alto rendimento. Evidência recente demonstra que esta técnica pode reduzir a fadiga neuromuscular central e periférica, quando comparada com a imersão em água termoneutra (Vieira et al., 2022). No entanto, importa salientar que a aplicação repetida da CWI após sessões de treino pode comprometer as adaptações crônicas ao exercício, interferindo nos processos de hipertrofia e nas adaptações neuromusculares (Vieira et al., 2022). Além disso, apesar da popularidade desta estratégia, uma revisão sistemática recente indica que os efeitos desta técnica no futebol permanecem inconclusivos ou inconsistentes, sugerindo que a sua eficácia depende do contexto, da carga imposta e do perfil do jogador (Nédélec et al., 2023).

Para além das estratégias fisiológicas, a gestão da recuperação deve ser integrada e personalizada, incluindo dimensões psicológicas, cognitivas e neuromusculares, e recorrendo a ferramentas de monitorização (questionários de perceção de fadiga, dados GPS, biomarcadores) para otimizar as decisões no planeamento (Nédélec et al., 2023).

Abordagens inovadoras, como os modelos hidráulicos de previsão da recuperação, mostram-se mais precisas que os métodos tradicionais na gestão da carga e prevenção de fadiga acumulada, reforçando a necessidade de um controlo científico rigoroso (Stevenson et al., 2021).

Em suma, a recuperação no futebol deve ser planeada estrategicamente e baseada em evidência, ajustando-se às características do microciclo, ao perfil dos jogadores e ao contexto competitivo. A escolha do método – recuperação ativa, imersão térmica ou estratégias combinadas – deve ter em consideração os objetivos de curto e longo prazo, de forma a maximizar a performance sem comprometer o desenvolvimento.

REGIME AERÓBIO

O **regime aeróbio** é determinante no desenvolvimento das capacidades de resistência, sendo especialmente relevante na otimização do consumo máximo de oxigénio (VO2max). Neste regime, a intensidade de esforço situa-se normalmente entre os 60% e 70% do VO2max, utilizando preferencialmente as gorduras como substrato energético (McArdle, Katch, & Katch, 2015). Estudos realizados em atletas demonstram que programas de treino aeróbio regulares, com intensidades superiores a 80% da frequência cardíaca máxima, conduzem a melhorias significativas na capacidade cardiorrespiratória (Eriksson, Gollnick, & Saltin, 1973). A manutenção de intensidades moderadas e constantes promove uma economia metabólica essencial em modalidades de longa duração.

REGIME ANAERÓBIO LÁTICO

O **regime anaeróbio lático** caracteriza-se pela produção de energia em ausência de oxigénio, recorrendo à glicose anaeróbia como via predominante. Neste processo, a glicose é convertida rapidamente em lactato, permitindo uma produção célere de ATP para esforços de elevada intensidade e curta duração (entre 30 segundos e 2 minutos). A acumulação de lactato nos músculos conduz à acidificação do meio intracelular, sendo este um dos fatores determinantes no aparecimento da fadiga (Faude, Kinderman, & Meyer, 2009). Este sistema energético é particularmente relevante em atividades intermitentes, como o futebol, que combinam esforços intensos e pausas breves.

REGIME ANAERÓBIO ALÁTICO

O **regime anaeróbio alático** assenta na utilização de ATP e creatina fosfato armazenadas no músculo, permitindo a produção imediata de energia sem formação de lactato (McArdle, Katch, & Katch, 2015). Trata-se de um sistema energético extremamente curto, com duração entre 5 e 10 segundos, sendo fundamental em ações motoras explosivas, como sprints máximos, saltos ou movimentos de potência máxima. A sua eficiência depende da capacidade de regeneração das reservas de creatina fosfato, constituindo um alvo essencial de treino em modalidades que exigem ações rápidas e repetidas.

3.4.2.2. Definições dos meios de treino

A organização metodológica das sessões de treino seguiu a tipologia proposta por Castelo (1996, 2009), amplamente reconhecida no contexto nacional e que distingue três grandes categorias de meios de preparação:

- **Meios de Preparação Geral (MPG)** – englobam exercícios inespecíficos em relação ao jogo, mas fundamentais para o desenvolvimento das capacidades condicionais e motoras de base, como resistência geral, força, coordenação e mobilidade (Exemplos: corrida contínua, reforço muscular, exercícios de flexibilidade). A sua relevância prende-se com a construção de uma base física sólida que permita suportar os estímulos mais específicos do treino (Castelo, 1996).
- **Meios Específicos de Preparação Geral (MEPG)** – incluem tarefas com relação direta ao futebol, mas que não reproduzem de forma total a lógica complexa do jogo. Funcionam como "ponte" entre os meios gerais e os meios específicos, promovendo a aquisição e consolidação de fundamentos técnico-motores (passe, receção, condução, finta, desarme) e a introdução gradual de oposição (1x1, 2x2, 3x3). De acordo com Garganta (1997), este tipo de exercícios tem particular importância no processo formativo, ao permitir que o jovem jogador desenvolva padrões técnicos consistentes que depois se transferem para contextos mais complexos.
- **Meios Específicos de Preparação (MEP)** – correspondem a tarefas altamente representativas do jogo, que integram simultaneamente

dimensões técnicas, táticas, físicas e cognitivas. São exercícios diretamente relacionados com a lógica do jogo, como jogos reduzidos, exercícios de ataque vs. exercícios de defesa, transições e jogos formais (ex.: GR+7x7+GR). A literatura contemporânea defende que a utilização predominante deste tipo de meios potencia a aprendizagem contextualizada, estimulando a tomada de decisão em cenários de incerteza (Davids, Araújo, & Shuttleworth, 2005; Silva et al., 2022).

A escolha desta classificação justifica-se pela sua capacidade de articular progressão pedagógica com representatividade. Por um lado, permite respeitar o princípio da especificidade, assegurando que os jogadores treinam em contextos cada vez mais próximos do jogo real. Por outro lado, garante a aplicação do princípio da variabilidade, dado que a combinação de MPG, MEPG e MEP expõe os jogadores a diferentes estímulos motores e cognitivos, promovendo adaptações amplas e sustentadas (Castelo, 2009; Otte et al., 2019).

Além disso, esta metodologia encontra-se em consonância com as evidências recentes sobre treino em desportos coletivos, que sublinham a importância de tarefas situacionais e representativas na promoção da inteligência tática e da adaptabilidade dos jogadores (Memmert & Roca, 2023). Ao classificar e organizar as tarefas de treino desta forma, foi possível estruturar o microciclo semanal de modo a respeitar tanto a lógica de desenvolvimento formativo como os objetivos competitivos imediatos, assegurando coerência entre planeamento, operacionalização e modelo de jogo.

3.4.2.3. Padrão semanal das sessões de treino

Sessão 1 – MD+2: Organização geral e reintrodução de intensidade

Após o jogo, a primeira sessão da semana teve como foco a recuperação ativa e a reintrodução progressiva da intensidade. Os conteúdos incidiram sobre a organização ofensiva e defensiva, através de jogos reduzidos que estimularam mobilidade, circulação e coberturas.

- **Lógica metodológica**: criar um contexto de baixa a moderada intensidade, assegurando adaptação gradual após a competição.
- **Articulação com o modelo de jogo**: reforço de princípios gerais (manutenção

da posse de bola e contenção imediata à perda).

- **Impacto esperado**: restabelecer parâmetros físicos e consolidar comportamentos básicos antes de elevar a carga.

Quadro 4 – Sessão 1 - MD+2

<table>
<tr><th colspan="4">Padrão 1 (MD+2)</th></tr>
<tr><td colspan="2">Dominante</td><td colspan="2">Organização defensiva e ofensiva; Princípios de jogo.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Regime</td><td colspan="2">Resistência anaeróbia alática, anaeróbia lática e aeróbia.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Métodos</td><td colspan="2">Objetivos</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>Grupo que jogou menos de 60’</u></td><td rowspan="2">Técnico</td><td rowspan="2">Aperfeiçoamento das técnicas defensivas e ofensivas de relação com bola.</td></tr>
<tr><td>MEPG</td><td>Exercícios de passe, receção, condução, finta, desarme e interseção.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios de posse de bola: 4x2; 2+2x2; 2x2+4 apoios; 3+3x3.</td><td rowspan="5">Tático</td><td rowspan="5">Desenvolvimento de relações intrassectoriais, aperfeiçoamento de princípios setoriais, princípios de jogo e relações grupais.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Situação de jogo GR+5x5+GR.</td></tr>
<tr><td>MPG</td><td>Alongamentos e reforço muscular.</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>Grupo que jogou mais de 60’</u></td></tr>
<tr><td>MPG</td><td>Corrida de baixa intensidade com bola.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios de posse de bola com predominância em apoios: 4x2; 2+2x2; 2x2+4 apoios; 3+3x3.</td><td rowspan="3">Físico</td><td rowspan="3">Aperfeiçoamento da capacidade de força resistente, resistência aeróbia intermitente e velocidade de execução e deslocamento.</td></tr>
<tr><td>MEPG</td><td>Exercícios lúdicos de baixa intensidade (ex: Futvólei).</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios de GR+5x5+GR; 5x0+GR; 10x0+GR.</td></tr>
</table>

Legenda: MEPG – Meio Específico de Preparação Geral; MEP – Meio Específico de Preparação; MPG – Meio de Preparação Geral

Sessão 2 – MD-4: Transições ofensivas e defensivas

Sessão de elevada intensidade, centrada nas transições rápidas após perda e ganho da posse de bola. Foram privilegiados os jogos reduzidos condicionados, expondo os jogadores a situações de incerteza elevada e exigindo uma rápida adaptação às mudanças

de fase do jogo.

- **Lógica metodológica**: estímulo principal do microciclo, correspondendo ao pico da carga física e cognitiva.
- **Articulação com modelo de jogo**: reforço da pressão coordenada pós-perda de bola e da exploração imediata dos espaços ofensivos.
- **Impacto esperado**: aumentar a prontidão coletiva para lidar com os momentos mais críticos do jogo real.

Quadro 5 - Sessão 2 – MD-4

<table>
<tr><th colspan="4">Padrão 2 (MD-4)</th></tr>
<tr><td>Dominante</td><td colspan="3">Transição defensiva e ofensiva; Princípios específicos de jogo.</td></tr>
<tr><td>Regime</td><td colspan="3">Resistência anaeróbia lática e aeróbia.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Métodos</td><td colspan="2">Objetivos</td></tr>
<tr><td>MEPG</td><td>Princípios específicos em jogos reduzidos: 1x1; 2x2; 3x3.
Meinhos: 2+2x2; 2x2+4; 3+3x3</td><td>Técnico</td><td>Aperfeiçoamento das técnicas defensivas e ofensivas de relação com bola.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios com transições defensivas e ofensivas: 4x2+2; 3x2(+1)x3.</td><td rowspan="2">Tático</td><td rowspan="2">Reação à perda e ganho de posse de bola nas diferentes fases de pressão e construção; Princípios específicos de jogo e relações grupais; Métodos de jogo defensivo e ofensivo.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios com transições e GR: GR+4(+2)x4+GR; GR+4x4 (+4)+GR</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Situações de jogo com transições defensivas e ofensivas: GR+4x4+GR; GR+5x5+GR.</td><td>Físico</td><td>Capacidade de força máxima intermitente; força resistente; resistência anaeróbia lática.</td></tr>
</table>

Legenda: MEPG – Meio Específico de Preparação Geral; MEP – Meio Específico de Preparação; MPG – Meio de Preparação Geral

Sessão 3 – MD-3: Organização Coletiva

Dedicada à consolidação da organização ofensiva e defensiva em contexto coletivo, com foco no equilíbrio entre setores e na progressão em posse. Utilizaram-se jogos

posicionais e situações simuladas de construção e pressão.

- **Lógica metodológica**: sessão de carga intermédia, integrando dimensões tático-técnicas e físicas em cenários representativos.
- **Articulação com modelo de jogo**: garantir coerência estrutural da equipa, preparando a mobilidade ofensiva e a compactação defensiva.
- **Impacto esperado**: fortalecer comportamentos coletivos e a coordenação entre setores.

Quadro 6 - Sessão 3 - MD-3

Padrão 3 (MD-3)			
Dominante	Organização defensiva e ofensiva; Princípios de jogo.		
Regime	Resistência aeróbia.		
Métodos		**Objetivos**	
MEPG	Exercícios de passe, receção, condução, finta, desarme e interseção: 1x1; 2x2.	**Técnico**	Aperfeiçoamento das técnicas defensivas e ofensivas de relação com bola.
MEP	Exercícios de posse de bola: 6x6; 7x7.	**Tático**	Organização defensiva nas diferentes fases de pressão; Organização ofensiva nas diferentes fases de construção; Aperfeiçoamento das relações intersectoriais e intrassectoriais; Métodos de jogo defensivo e ofensivo.
MEP	Situação de jogo: 6x4+GR; 6x5+GR; ou jogos táticos: GR+10x10+GR.		
MPG	Alongamentos e reforço muscular.	**Físico**	Resistência aeróbia intermitente.

Legenda: MEPG – Meio Específico de Preparação Geral; MEP – Meio Específico de Preparação; MPG – Meio de Preparação Geral

Sessão 4 – MD-2: último terço Ofensivo e Finalização

Na última sessão, a ênfase recaiu no último terço ofensivo e na finalização, em

contextos de elevada intensidade e curta duração. Foram privilegiadas ações de velocidade com bola e situações de criação de superioridade próxima da baliza adversária.

- **Lógica metodológica**: aproximar os jogadores da especificidade do jogo, estimulando execução rápida e tomada de decisão em zonas de definição.
- **Articulação com modelo de jogo**: liberdade criativa em zonas de finalização, mantendo o princípio de progressão coletiva.
- **Impacto esperado**: potenciar a eficácia ofensiva e consolidar padrões de criação e finalização.

Quadro 7 - Sessão 4 – MD-2

<table>
<tr><th colspan="4">Padrão 2 (MD-2)</th></tr>
<tr><td>Dominante</td><td colspan="3">Organização ofensiva e transição ofensiva; técnica.</td></tr>
<tr><td>Regime</td><td colspan="3">Resistência anaeróbia alática, lática e aeróbia.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Métodos</td><td colspan="2">Objetivos</td></tr>
<tr><td>MEPG</td><td>Meinhos 2x1; 3x2; 4x2; Velocidade de reação com bola.</td><td>Técnico</td><td>Aperfeiçoamento das técnicas ofensivas de relação com bola.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Situações de finalização com sem transição: 1x0+GR; 2x1+GR; GR+2x2+GR.
Exercícios de velocidade com bola e finalização: 1x1+GR; GR+1x1+GR.</td><td rowspan="2">Tático</td><td rowspan="2">Aperfeiçoamento setorial e das relações intersectoriais e intrassectoriais; desenvolvimento da reação ao ganho da posse de bola; aperfeiçoamento dos esquemas táticos.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Exercícios setoriais: 5x5+GR; 6x5+GR; 7x5+GR; 8x6+GR.</td></tr>
<tr><td>MEP</td><td>Esquemas táticos com transição ofensiva: GR+10x10+GR.</td><td>Físico</td><td>Resistência anaeróbia alática; velocidade de execução, reação e deslocamento.</td></tr>
</table>

Legenda: MEPG – Meio Específico de Preparação Geral; MEP – Meio Específico de Preparação; MPG – Meio de Preparação Geral

3.5. PADRÕES SEMANAIS E REFLEXÕES DE TREINOS

O planeamento semanal de treinos constituiu uma ferramenta essencial para operacionalizar o modelo de jogo e assegurar coerência entre treino e competição. Ao longo da época, destacaram-se dois contextos paradigmáticos: a semana inicial de diagnóstico e a semana de preparação específica para um jogo de elevada exigência.

3.5.1. Semana Inicial de Treinos – Reflexão Metodológica

As primeiras quatro unidades de treino (figuras 37-40) tiveram como objetivo central a avaliação diagnóstica das dimensões física, técnica, tática e cognitiva do grupo, após o período de pausa competitiva. Esta fase foi pensada como um momento de observação e como o início da construção pedagógica da equipa, garantindo uma adaptação gradual, motivação e alinhamento precoce com o modelo de jogo. A lógica metodológica aplicada assentou em três eixos fundamentais:

- **Progredir do simples para o complexo**: início com tarefas lúdicas e de baixa oposição, evoluindo para superioridades numéricas e culminando em jogos formais (Seifert, Araújo, & Davids, 2017).
- **Progredir do individual para o coletivo**: progressão dos duelos (1x1 e 2x2) para contextos ampliados (7x7 e 10x9), favorecendo a transição da técnica individual para comportamentos coletivos (Aguiar et al., 2012).
- **Representatividade ecológica**: cada exercício foi concebido para preservar os constrangimentos essenciais do jogo real / formal, promovendo aprendizagens transferíveis para a competição (Clemente et al., 2021).

A literatura reforça esta abordagem, sublinhando que as semanas iniciais de treino devem equilibrar atividades diagnósticas, exercícios lúdicos e simulações competitivas, garantindo a progressão pedagógica e ajustamento às características dos jogadores (Coutinho et al., 2016; Sarmento et al., 2018).

TREINO 1

A semana iniciou-se com tarefas de controlo e receção em contexto lúdico e de baixa pressão, que permitiram observar competências técnicas sem a interferência de oposição. Esta estratégia justificou-se pela necessidade de reduzir a carga cognitiva e facilitar a reintegração motora após a pausa competitiva (Seifert et al., 2017).

Posteriormente, foram introduzidos jogos reduzidos (5x5) e duelos (1x1; 2x2+2), aumentando gradualmente a imprevisibilidade e criando condições para avaliar a tomada de decisão, criatividade ofensiva e contenção defensiva. O treino terminou com um minitorneio 5x5, que acrescentou uma componente competitiva e favoreceu a transferência dos comportamentos treinados para cenários próximos da realidade do jogo (Ferreira-Ruiz, García-Banderas, & Martín-Tamayo, 2022).



Figura 37 - Unidade de Treino 1 – Padrão Semanal 1

TREINO 2

Com base no diagnóstico inicial, a segunda sessão de treino reforçou os duelos individuais (1x1 em progressão), assegurando continuidade e consolidação das competências fundamentais. Introduziram-se também contextos de superioridade

numérica (4x2; 7x7+1+7), cujo objetivo foi estimular a mobilidade, apoio constante e variação de corredores. Estes formatos são amplamente reconhecidos como potenciadores da perceção de linhas de passe e do desenvolvimento de comportamentos ofensivos estruturados (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2021).

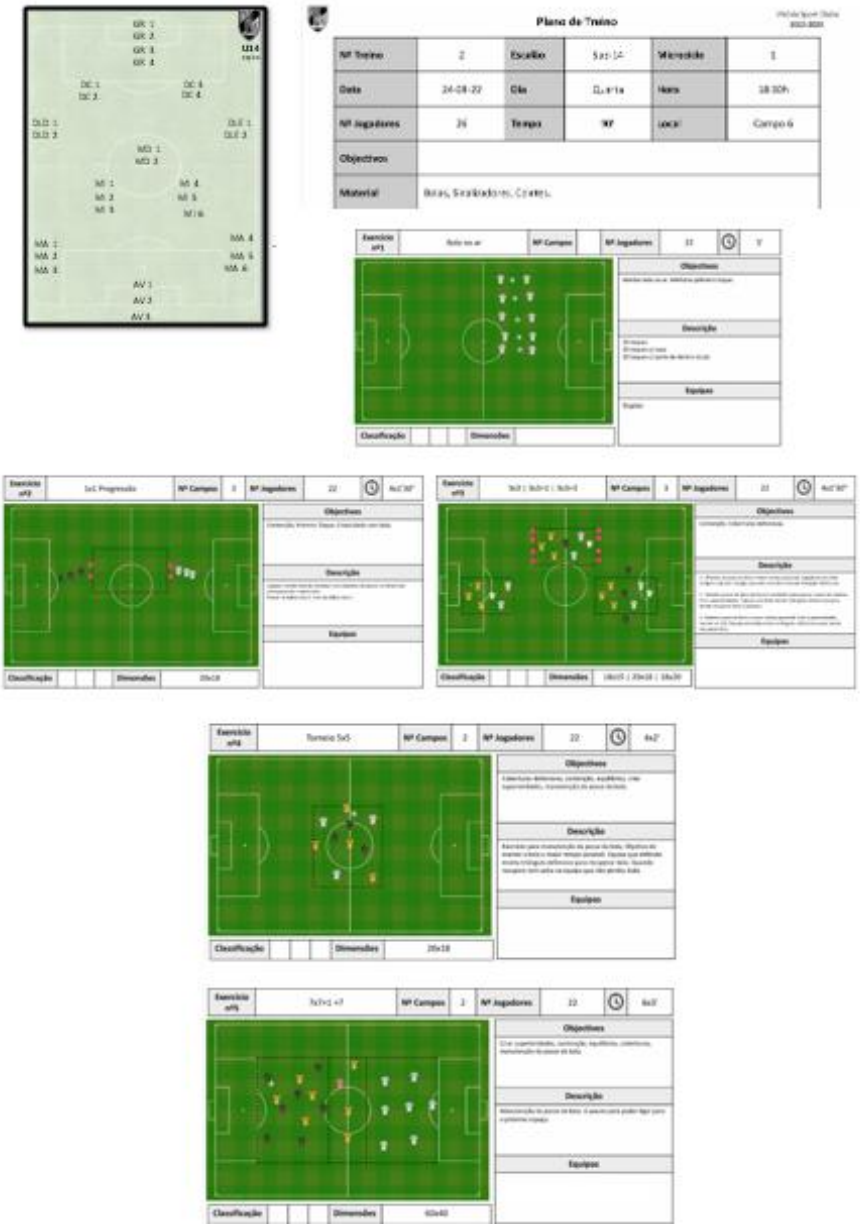


Figura 38 - Unidade de Treino 2 – Padrão Semanal 1

TREINO 3

O terceiro treino elevou a complexidade, com exercícios de 6x3 e situações com balizas (GR+7x6; GR+4x4+GR), privilegiando a construção ofensiva em primeira fase e

a finalização em espaço reduzido. A inclusão de balizas e guarda-redes aumentou a representatividade ecológica do treino (Ferreira-Ruiz et al., 2022), enquanto o jogo 11x11 final funcionou como instrumento de transferência, permitindo verificar se os princípios introduzidos (mobilidade ofensiva, reação à perda, apoios em construção) emergiam de forma espontânea. Esta lógica está em consonância com os pressupostos da periodização tática, que defendem a integração precoce do modelo de jogo em contextos representativos (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012).

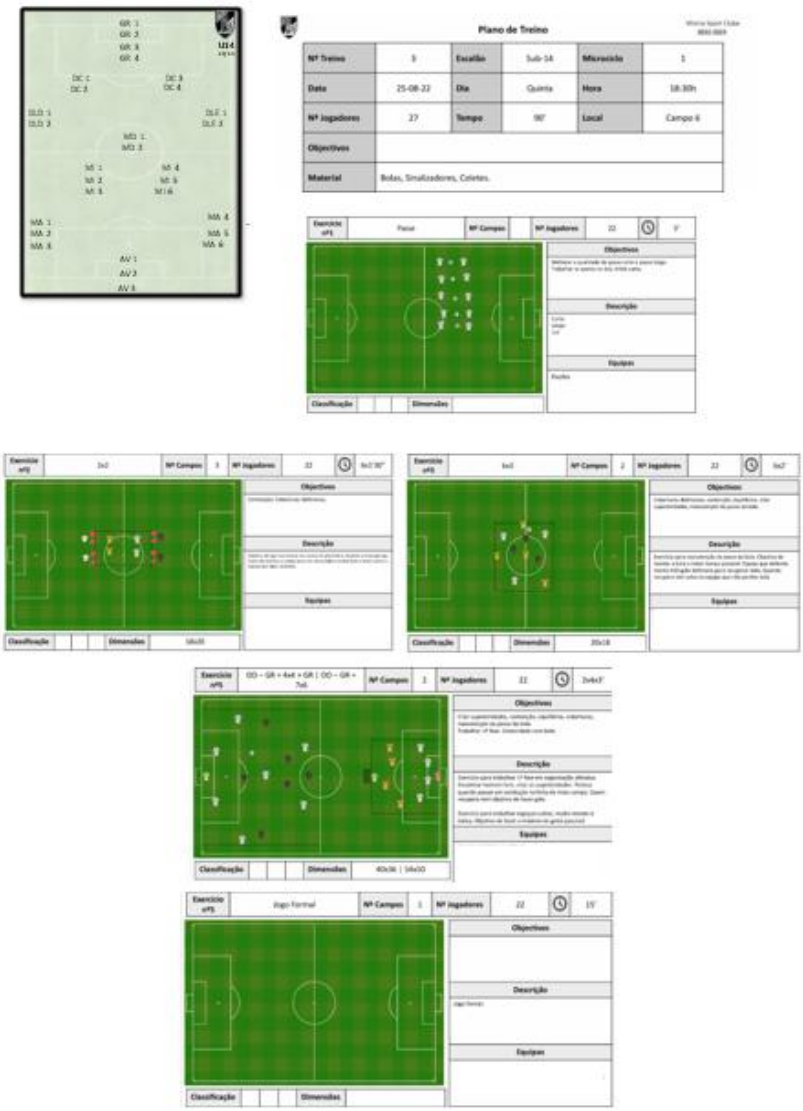


Figura 39 - Unidade de Treino 3 – Padrão Semanal 1

TREINO 4

A última sessão da semana consolidou conteúdos e aproximou os jogadores da competição. O aquecimento (6x2) reforçou a posse de bola sob pressão, evoluindo em

relação às dinâmicas dos treinos anteriores. Foram integrados exercícios de condução de bola, passe e velocidade, combinando as componentes técnicas e físicas num contexto integrado (Aquino et al., 2016). A sessão incluiu ainda exercícios de finalização (1xGR; GR+2x1+GR) e organização defensiva (GR+10x9), antes de terminar com um jogo formal 11x11, que serviu para avaliar a consolidação dos princípios ofensivos e defensivos trabalhados.

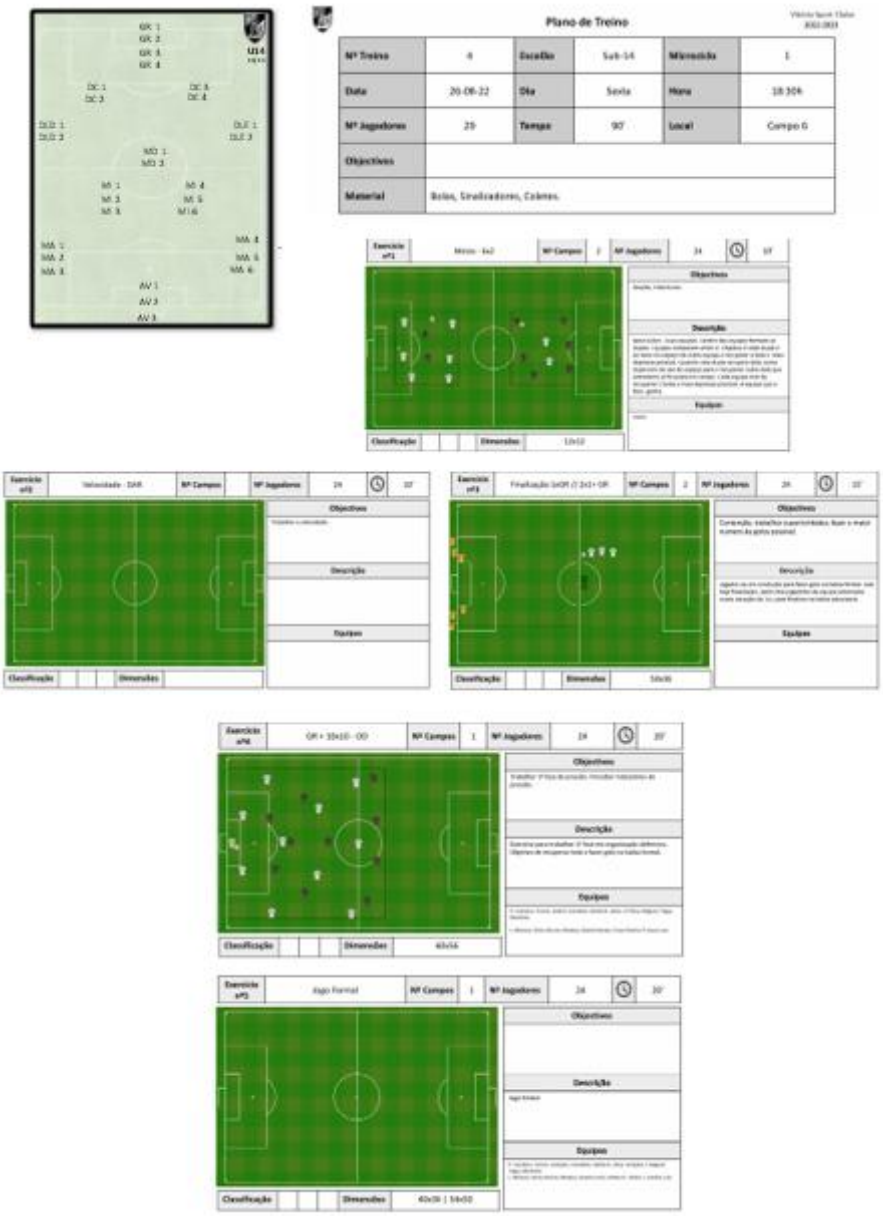


Figura 40 - Unidade de Treino 4 – Padrão Semanal 1

SÍNTESE CRÍTICA DA SEMANA INICIAL

A semana inicial de treinos foi pensada como um momento-chave de transição, em que a prioridade não era apenas avaliar o estado dos jogadores, mas sobretudo reconstruir dinâmicas coletivas e reativar a identidade competitiva da equipa após a pausa. Na prática, cada exercício procurou equilibrar a vertente diagnóstica com a vertente formativa, de modo que o processo não fosse apenas avaliativo, mas também educativo.

Um dos principais desafios desta semana foi gerir a heterogeneidade do grupo. Após a paragem, verificaram-se diferenças significativas nos níveis de condição física, ritmo competitivo e mesmo nas respostas psicológicas. Este aspeto obrigou a uma intervenção diferenciada, ajustando cargas e conteúdos sem comprometer a coesão do grupo. Foi fundamental garantir que todos os jogadores, independentemente do seu ponto de partida, sentissem que o treino era uma oportunidade de crescimento e não apenas de exposição de fragilidades.

Outro aspeto relevante foi a importância atribuída à motivação e ao ambiente competitivo. A introdução de jogos reduzidos e minitorneios logo na primeira semana foi uma decisão metodológica e uma estratégia de reforço do envolvimento emocional dos jogadores. Estes contextos competitivos, mesmo em formato reduzido, criaram entusiasmo, aumentaram a intensidade e favoreceram a observação de comportamentos em situações próximas do jogo.

A semana foi igualmente um teste à dinâmica da equipa técnica. A necessidade de observar, avaliar e intervir em simultâneo exigiu uma coordenação constante entre funções. Considero que o envolvimento ativo do treinador principal em todas as unidades foi determinante para transmitir aos jogadores a ideia de continuidade e de exigência desde o primeiro dia. Quando os jogadores percebem que o olhar do treinador está presente em cada detalhe, tendem a demonstrar maior empenho, mesmo em tarefas de diagnóstico ou baixa oposição.

Do ponto de vista metodológico, a progressão do simples para o complexo revelou-se adequada. No entanto, verificou-se que alguns jogadores com menor experiência competitiva tiveram dificuldades na transição para exercícios de maior complexidade tática, sobretudo no treino 3 (6x3; GR+7x6). Este aspeto reforça a importância de uma monitorização atenta: é essencial que a introdução de exercícios coletivos seja

acompanhada de feedback individualizado, de modo a evitar que alguns atletas se sintam "perdidos" no processo.

Em termos de coesão do grupo de trabalho, foi importante evitar a criação de "subgrupos" entre jogadores mais e menos preparados. A opção por exercícios coletivos, mesmo que com adaptações internas de carga, revelou-se estratégica para garantir que todos treinavam juntos e partilhavam os mesmos contextos. Esta abordagem, além de favorecer a unidade do plantel, aumentou a competitividade interna, já que cada jogador se sentia parte integrante do processo.

De uma forma global, considero que esta semana foi positiva porque permitiu:

- Restabelecer parâmetros físicos e técnicos básicos, sem sobrecarga excessiva;
- Introduzir princípios gerais do modelo de jogo, garantindo representatividade ecológica;
- Promover motivação e coesão através de jogos reduzidos e contextos competitivos;
- Observar comportamentos individuais e coletivos em situações progressivamente mais complexas.

Ainda assim, a experiência mostrou que a gestão das diferenças individuais e da carga cognitiva deve ser alvo de atenção redobrada nas próximas semanas. A evolução dos microcilos seguintes deveria, assim, combinar consolidação de princípios coletivos com uma monitorização diferenciada das necessidades individuais, reforçando tanto o desenvolvimento do jogador como a identidade da equipa.

3.5.2. Semana Competitiva – preparação para o jogo contra o SC Braga

Nesta 8ª semana de trabalho (figuras 42-45), o padrão semanal ilustrado na figura 41 refletiu a necessidade de preparar a equipa para um adversário de elevada exigência competitiva, o Sporting Clube de Braga, em jogo correspondente à 5ª jornada do campeonato. Sendo um derby, este enquadramento potenciou a preparação tático-técnica e a mobilização psicológica e comportamental dos jogadores, aspetos amplamente documentados em contextos de rivalidade desportiva (Kilduff et al., 2010).

O foco metodológico recaiu sobre a organização defensiva, com ênfase na 1ª fase de construção sob pressão, na circulação em zonas intermédias e na finalização. Para tal, a

lógica de treino assentou em três princípios:

- **Simulação de constrangimentos do adversário**, através de exercícios que reproduziam o pressing adversário ou cenários de blocos defensivos compactos, permitindo aos jogadores desenvolver situações adaptativas (Carling et al., 2018).
- **Integração progressiva de momentos críticos**, desde saídas curtas sob pressão (1ª fase) até à circulação sob densidade defensiva (2ª fase) e a finalização em espaços reduzidos (3ª fase). Esta abordagem segue o princípio de progressão faseada da organização defensiva (Sarmento et al., 2018).
- **Valorização das bolas paradas**, integradas em véspera de jogo, pela sua relevância decisiva em competições equilibradas (Casal et al., 2015).

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Recuperação	Aeróbio Organização defensiva e organização ofensiva	Anaeróbio lático 1ª Fase de Construção	Aeróbio 2ª e 3ª Fase de Construção	Anaeróbio alático Organização defensiva Finalização Esquemas táticos	JOGO	Recuperação

Figura 41 - Planeamento do Padrão Semanal antecedente ao jogo frente ao Sporting Clube Braga

TREINO 29

A sessão iniciou-se com um exercício 1x1 com passe diagonal, estimulando a criatividade individual e a capacidade de desequilíbrio (Travassos et al., 2011). Seguiu-se um 4x2 com ligação, centrado na mobilidade ofensiva e criação de linhas de passe, potenciando perceção em espaços reduzidos. O GR+7x5 simulou a pressão adversária (2+1), exigindo eficácia na construção curta, e o GR+7x5 consolidou a circulação entre corredores e procura do homem livre, aumentando a representatividade ecológica do treino (Ferreira-Ruiz et al., 2022).



Figura 42 - Unidade de Treino 29 – Padrão Semanal 8

TREINO 30

A segunda sessão privilegiou a circulação de bola coletiva e a tomada de decisão sob cenários de pressão elevada. Após um aquecimento com passes verticais/diagonais e receções orientadas, trabalhou-se a saída apoiada em GR+6x6+GR, seguida de um 4x4+2, que explorou superioridades momentâneas (4x2). O GR+7x8 simulou a pressão alta adversária, enquanto o GR+3x3+GR+1 enfatizou finalização rápida e criação de triângulos defensivos. A sessão terminou com GR+7x7+GR, consolidando variação de corredores em ambiente próximo da competição (Clemente et al., 2021).

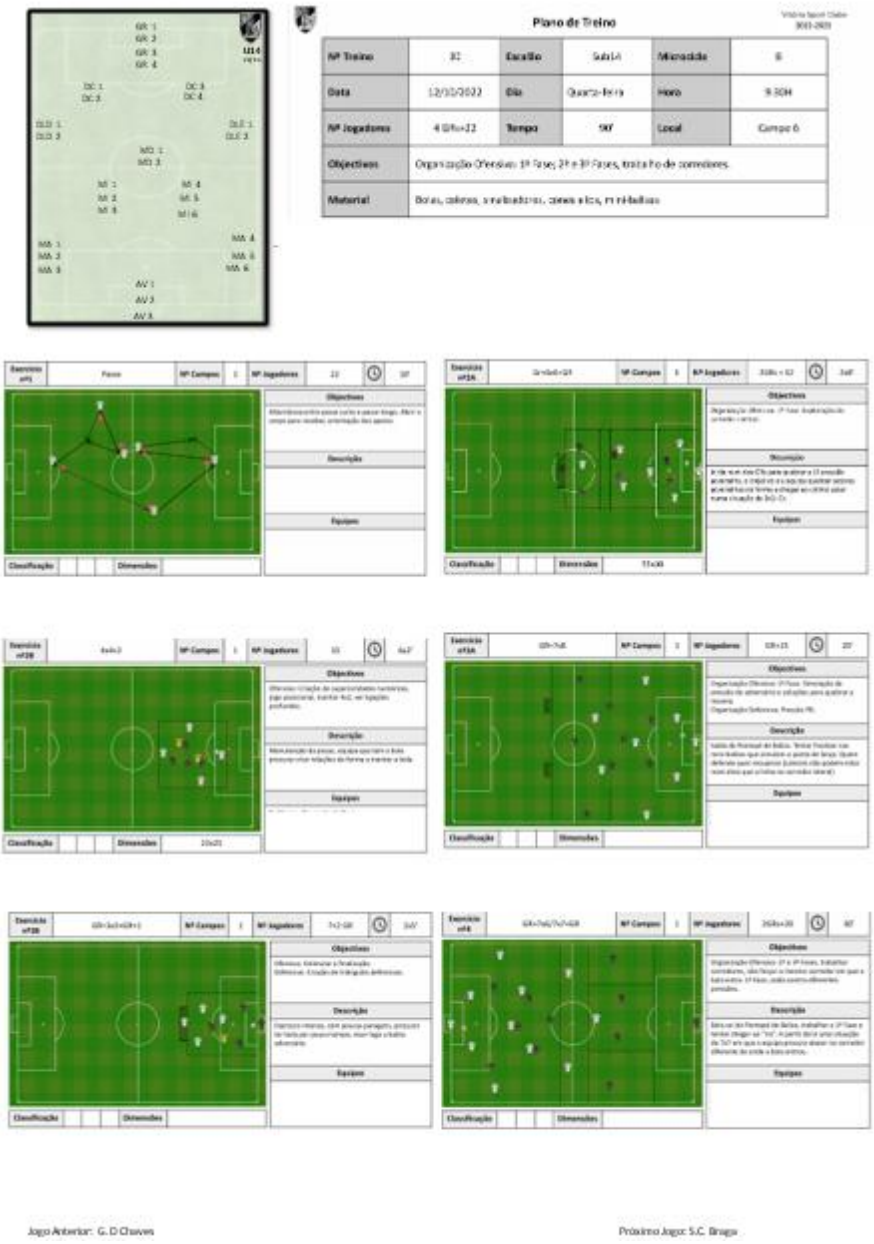


Figura 43 - Unidade de Treino 30 – Padrão Semanal 8

TREINO 31

Este treino reforçou a fluidez ofensiva e a reação à perda. O aquecimento em 4x2 privilegiou a posse de bola sob superioridade momentânea e decisões rápidas. O GR+8x8+GR trabalhou a saída em apoio contra pressão 2+1, promovendo coordenação entre atração e variação de corredores. Em paralelo, um exercício analítico de receção orientada reforçou o primeiro toque como elemento-chave da construção ofensiva (Clemente et al., 2021). O treino concluiu-se com GR+7x7+GR, consolidando construção ofensiva, reação imediata e circulação estruturada.



Figura 44 - Unidade de Treino 31 – Padrão Semanal 8

TREINO 32

Na véspera do jogo, a sessão de treino centrou-se em tarefas curtas e intensas. O aquecimento em minibalizas destacou o primeiro toque e a precisão no remate. Seguiram-se exercícios de finalização em passada e GR+7x8, que trabalharam a pressão coordenada em bloco alto, exigindo temporização defensiva e progressão criteriosa em posse de bola (Seifert et al., 2017). O treino encerrou-se com GR+10x10+GR, onde todas as reposições decorreram de bolas paradas ofensivas e defensivas, simulando contextos determinantes em jogos equilibrados (Casal et al., 2015).

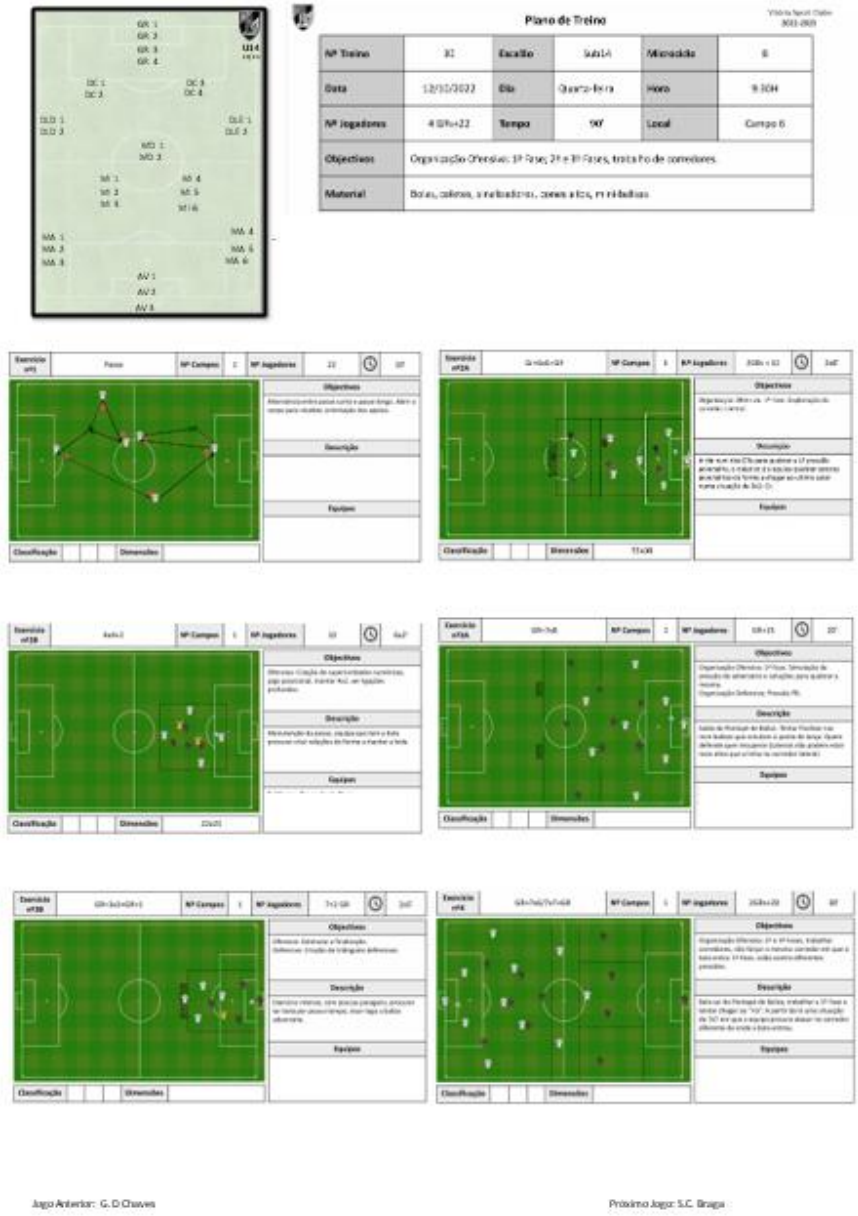


Figura 45 - Unidade de Treino 32 – Padrão Semanal 8

SÍNTESE CRÍTICA DA SEMANA COMPETITIVA

A 8ª semana de treinos representou um momento de viragem no planeamento, não apenas pela natureza do adversário – o SC Braga, rival direto e altamente exigente – mas também pela necessidade de consolidar a identidade competitiva da equipa. Diferentemente da semana inicial, em que o foco recaiu sobre diagnóstico e readaptação,

aqui a ênfase esteve em preparar de forma específica a equipa para os constrangimentos reais do jogo, garantindo coerência entre treino e competição.

Um primeiro aspeto a destacar prende-se com a progressão metodológica adotada. A sequência de exercícios percorreu as três fases críticas da organização ofensiva: saída de bola sob pressão, circulação em zonas intermédias densas e finalização em espaços reduzidos. Esta estrutura faseada assegurou que cada sessão reforçasse, de forma acumulativa, comportamentos coletivos que seriam decisivos no jogo. A literatura confirma a eficácia desta abordagem progressiva, permitindo à equipa adquirir estabilidade antes de enfrentar cenários de maior complexidade competitiva (Sarmento et al., 2018).

Outro ponto relevante foi a simulação de constrangimentos específicos do adversário. Exercícios como o GR+7x5 (pressão 2+1) ou o GR+7x8 (pressão alta) recriaram dinâmicas defensivas frequentemente utilizadas pelo SC Braga, obrigando os jogadores a desenvolver soluções adaptativas. Esta contextualização metodológica potenciou a transferência dos comportamentos treinados para o jogo oficial, respondendo ao que Carling et al. (2018) identificam como fator crítico na preparação para adversários de elevada exigência.

A semana destacou-se ainda pela integração das bolas paradas em véspera de competição. Longe de serem encaradas como momentos acessórios, estas situações foram exploradas como um fator de desequilíbrio em jogos equilibrados. A aposta nesta dimensão encontra respaldo em estudos que sublinham a relevância das bolas paradas como determinantes no resultado competitivo (Casal et al., 2015).

Do ponto de vista pedagógico, a semana revelou um equilíbrio entre contenção defensiva em bloco alto e liberdade criativa em zonas de finalização. Esta articulação permitiu conjugar disciplina coletiva com imprevisibilidade individual, aspeto central no futebol de formação, onde se pretende tanto formar padrões coletivos como estimular a autonomia do jogador (Côté & Gilbert, 2009).

Em termos críticos, verificou-se que a equipa respondeu positivamente às exigências de circulação de bola sob pressão e reação imediata à perda de bola, mas manteve fragilidades na coordenação dos timings coletivos de pressão e na manutenção da largura ofensiva em ataque posicional. Do mesmo modo, apesar da preparação

específica, a eficácia defensiva nas bolas paradas permaneceu como um aspeto a melhorar, sobretudo no ataque à bola aérea.

Em síntese, esta semana competitiva ilustrou a transição de um planeamento genérico para um planeamento contextualizado e orientado para a performance, em plena consonância com a lógica da periodização tática (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). Representou, portanto, um passo importante na consolidação da identidade coletiva da equipa, enquanto expôs áreas críticas a reforçar nos microciclos subsequentes.

COMPARAÇÃO ENTRE A SEMANA INICIAL E A SEMANA COMPETITIVA

A análise paralela entre a 1ª semana e a 8ª semana de treinos — preparação para o jogo versus SC Braga — evidencia a evolução metodológica e pedagógica do planeamento.

1ª **Semana (inicial) – diagnóstico e construção pedagógica**

- **Finalidade**: observar a condição física, técnica, tática e cognitiva após pausa competitiva, introduzindo gradualmente os princípios gerais do modelo de jogo.
- **Lógica de progressão**: do simples para o complexo (tarefas lúdicas > duelos > jogos reduzidos > jogo formal), do individual para o coletivo (1x1 > 2x2 > 7x7 > 11x11), assegurando representatividade ecológica em todas as tarefas.
- **Enfoque pedagógico**: valorização da motivação, readaptação motora e estímulos de tomada de decisão em contextos progressivos de incerteza.
- **Impacto esperado**: criar uma base de diagnóstico e alinhar desde cedo os jogadores com os princípios gerais da identidade de jogo, num ambiente de baixa pressão competitiva.

2ª Semana (competitiva) – Preparação para o jogo versus o SC Braga

- **Finalidade**: estruturar conteúdos ofensivos de forma faseada (1ª fase de construção > circulação intermédia > finalização) e preparar respostas específicas ao adversário, integrando também bolas paradas.

- **Lógica de progressão**: do individual para o coletivo (1x1; 4x2 > 7x7; 8x8; 10x10), do específico para o integrado (finalização, posse e receção sob pressão > organização ofensiva, defensiva e bolas paradas).
- **Enfoque competitivo**: simulação de constrangimentos reais (pressão alta, blocos defensivos, densidade em zonas intermédias) para reforçar a adaptabilidade coletiva.
- **Impacto esperado**: consolidar comportamentos ofensivos sob pressão, fortalecer a coordenação defensiva em bloco alto e preparar estrategicamente o jogo através da valorização das bolas paradas.

3.6. CARACTERIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

A equipa sombra do VSC integrou, na época desportiva 2022/2023, o quadro competitivo do Campeonato Distrital de Sub-15 – Divisão de Honra (juniores C). Apesar de competir com jogadores um ano mais novos relativamente à maioria dos adversários, esta equipa desempenhou um papel fundamental na transição e preparação dos jogadores para os patamares seguintes, nomeadamente a equipa principal de juniores C (Sub–15).

3.6.1. Formato da Competição

A 2ª divisão do Campeonato Distrital de Juniores C (Sub-14) foi composta, na época 2022/2023, por três fases competitivas.

A 1ª fase da competição é composta por 20 clubes separados em duas séries (séries A e B), cada uma composta por 10 equipas. Cada equipa disputa 18 jogos em regime de duas voltas, jogando contra todos os adversários da série, uma vez como visitado e outra vez como visitante. As séries são definidas com base na localização geográfica dos clubes, de acordo com os critérios estipulados pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) nos respetivos Comunicados Oficiais. No final desta fase, os quatro melhores classificados de cada série qualificam-se para jogar a 2ª Fase – Apuramento de Campeão da Divisão Nacional, onde disputam a promoção à 2ª Divisão Nacional de Juniores C e as restantes 12 equipas ficam na fase de manutenção, dividida em 3 séries. Para esta 2ª fase, existia a transição de metade dos pontos obtidos e, tal como na fase anterior, esta 2ª fase é disputada em formato de duas voltas, com jogos na qualidade de visitante e de visitado.

O clube vencedor de cada série da 2ª fase conquistava a subida para a 2ª divisão na época seguinte, disputando ainda entre si a decisão do título de campeão. Os últimos dois classificados de todas as três séries de manutenção desciam para a 1ª divisão distrital.

A classificação final assume particular importância para a avaliação interna dos projetos de formação dos clubes e para a manutenção de determinados apoios e reconhecimento institucional.

1ª FASE DO CAMPEONATO DISTRITAL DE JUNIORES C 2022/2023 – AF BRAGA - DIVISÃO DE HONRA

Concluída esta 1ª fase do Campeonato Distrital, a nossa equipa terminou no 3.º lugar na classificação final, resultado que nos deu acesso à 2ª Fase – Apuramento de Campeão. Após realizados os 18 jogos, os Sub-14 do Vitória Sport Clube terminaram com 33 pontos resultantes de 10 vitórias, 3 empates e 5 derrotas. Foram marcados 53 golos e sofridos 15, terminando a equipa com um saldo positivo de 38 golos.

No quadro 8 estão representados os jogos disputados bem como os resultados obtidos. Já no quadro 9 encontra-se a classificação final da 1.ª fase do campeonato.

Quadro 8 - Mapa de Resultados da 1ª Fase – Divisão de Honra

Campeonato Distrital Divisão de Honra Juniores C AF Braga – 1ª Fase								
Jogo	**Visitado**	**Resultado**		**Visitante**	**Data**	**Hora**	**Evolução**	
							Resultado	**Classificação**
1	Vieira SC	0	11	Vitória SC	18/09/2022	11:00	**V**	1º
2	Vitória SC	3	1	AD Fafe	24/09/2022	11:00	**V**	1º
3	Vitória SC	3	1	FC Famalicão	09/10/2022	11:00	**V**	1º
4	GD Joane	1	3	Vitória SC	16/10/2022	11:00	**V**	1º
5	Vitória SC	4	0	Operário FC	22/10/2022	11:00	**V**	1º
6	ACD Águias de Alvite	2	1	Vitória SC	05/11/2022	11:00	**D**	1º
7	Vitória SC	1	2	FC Vizela	12/11/2022	11:00	**D**	2º
8	CD Lousado	0	0	Vitória SC	20/11/2022	11:00	E	2º
9	Vitória SC	2	3	Ccd Desportivo de Ronfe	26/11/2022	11:00	**D**	5º
10	Vitória SC	1	2	Vieira SC	28/01/2023	11:00	**D**	5º
11	AD Fafe	1	0	Vitória SC	17/12/2022	11:00	**D**	6º
12	FC Famalicão	1	1	Vitória SC	07/01/2023	11:00	**E**	6º
13	Vitória SC	4	0	GD Joane	14/01/2023	11:00	**V**	5º
14	Operário FC	0	3	Vitória SC	22/01/2023	11:00	**V**	5º
15	Vitória SC	3	0	ACD Águias de Alvite	05/02/2023	11:00	**V**	5º
16	FC Vizela	0	0	Vitória SC	11/02/2023	11:00	**E**	5º
17	Vitória SC	10	0	CD Lousado	18/02/2023	11:00	**V**	4º
18	Ccd Desportivo de Ronfe	1	4	Vitória SC	05/03/2023	11:00	**V**	3º

Quadro 9 - Classificação Final da 1ª Fase

Classificação Final da 1º Fase – Divisão de Honra Juniores C AF Braga									
Classificação	**Equipa**	**J**	**V**	**E**	**D**	**GM**	**GS**	**GM - GS**	**P**
1º	AD Fafe	18	13	2	13	46	19	+27	41
2º	Vieira SC	18	12	1	5	42	34	+8	37
3º	Vitória SC	18	10	3	5	53	15	+38	33
4º	FC Famalicão	18	9	6	3	42	23	+19	33
5º	CCD Desportivo de Ronfe	18	9	1	8	39	32	+7	28
6º	ACD Águias de Alvite	18	8	3	7	39	33	+6	27
7º	CD Lousado	18	6	4	8	22	27	-5	22
8º	GD Joane	18	5	2	11	25	44	-19	17
9º	FC Vizela	18	5	2	11	19	38	-19	17
10º	Operário FC	18	1	0	17	7	69	-62	3

Legenda: J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos marcados; GS – Golos sofridos; P – Pontos

2ª Fase Apuramento de Campeão do Campeonato Distrital de Juniores C 2022/2023 – AF Braga — Divisão de honra

Concluída a 2ª fase do Campeonato Distrital, a equipa terminou no 3.º lugar, resultado que deu acesso à manutenção na Divisão de Honra. Após os 6 jogos realizados, os Sub-14 do Vitória Sport Clube terminaram com 21 pontos provenientes de 1 vitória, 1 empate e 4 derrotas. Foram marcados 5 golos e sofridos 11, terminando a equipa com um saldo negativo de -6 golos.

No quadro 9 estão representados os jogos disputados bem como os resultados obtidos nos mesmos. Já no quadro 10, encontra-se a classificação final da 2.ª fase do campeonato.

Quadro 10 - Mapa de Resultados da 2ª Fase – Divisão de Honra

Campeonato Distrital Divisão de Honra Juniores C AF Braga – Segunda Fase								
Jogo	Visitado	Resultado		Visitante	Data	Hora	Evolução	
							Resultado	Classificação
1	Vitória SC	0	2	FC Marinhas	19/03/2023	11:00	D	3º
2	Vitória SC	1	2	GD Prado	26/03/2023	11:00	D	3º
3	FC Famalicão	0	0	Vitória SC	02/04/2023	11:00	E	3º
4	FC Marinhas	4	1	Vitória SC	16/04/2023	11:00	D	4º
5	GD Prado	1	0	Vitória SC	22/04/2023	11:00	D	4º
6	Vitória Sc	3	2	FC Famalicão	01/05/2023	11:00	V	3º

Quadro 11 - Classificação Final da 2ª Fase

Classificação Final da 2ª Fase Juniores C AF Braga									
Classificação	Equipa	J	V	E	D	GM	GS	GM - GS	P
1º	FC Marinhas	6	5	0	1	18	4	+14	35
2º	GD Prado	6	4	0	2	10	8	+2	30
3º	Vitória SC	6	1	1	4	5	11	-6	21
4º	FC Famalicão	6	1	1	4	5	15	-10	21

Legenda: J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos marcados; GS – Golos sofridos; P – Pontos

4. DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL

4.1. A APRENDIZAGEM E EVOLUÇÃO

O desenvolvimento profissional do treinador deve ser entendido como um processo contínuo, de consolidação e de constante procura de conhecimento, que lhe permite estar mais preparado para enfrentar projetos futuros e ultrapassar as adversidades que o contexto competitivo inevitavelmente apresenta. Desde o momento em que decidi que queria ser treinador até à conclusão deste relatório, cada etapa constituiu um contributo decisivo para a minha identidade pessoal e profissional.

A realização do estágio no VSC constituiu, para mim, uma oportunidade ímpar de crescimento neste processo. Integrar o quotidiano de um clube desta natureza representou um desafio à minha resiliência, disciplina e capacidade de aprendizagem. Percebi, desde os primeiros dias, que a componente teórica adquirida no mestrado só ganharia significado se fosse aplicada, testada e reformulada em contexto real. Tal como defende Schon (1983), é através da *reflection-in-action* que o profissional em formação se desenvolve, transformando cada experiência em conhecimento prático. Esta perspetiva tornou-se central no meu percurso: cada sessão, cada jogo e cada interação constituíram oportunidades para refletir, reajustar e evoluir.

Durante a época assumi responsabilidades que me obrigaram a sair da zona de conforto: planificação de microciclos, gestão de cargas, reajuste de tarefas em função das respostas dos jogadores ou da imprevisibilidade do jogo. Estes desafios revelaram que a competência do treinador ultrapassa a dimensão técnico-metodológica, envolvendo flexibilidade, comunicação eficaz e a gestão emocional. O erro deixou de ser um sinal de fracasso, passando a ser encarado como uma oportunidade de evolução, em consonância com o modelo de aprendizagem experiencial proposto por Kolb (1984).

Foi igualmente marcante o contacto diário com jogadores em pleno processo de desenvolvimento. Trabalhar com jovens em formação mostrou-me que o treino é um espaço de aquisição tático-técnica, mas também um contexto educativo em que se promove a autonomia, responsabilidade e maturidade. Côté e Gilbert (2009) destacam que a eficácia do treinador reside na sua capacidade de criar ambientes positivos de

aprendizagem, nos quais os jogadores se sintam desafiados, mas igualmente apoiados. Aprendi a equilibrar exigência com incentivo, a orientar sem inibir e a compreender que formar jogadores significa, acima de tudo, formar pessoas.

Do ponto de vista pessoal, acompanhar a equipa sombra constituiu uma experiência particularmente enriquecedora. A necessidade de lidar com grupos heterogéneos e em constante mudança obrigou-me a ser flexível na planificação e pragmático na intervenção, valorizando princípios estruturais do jogo em detrimento de rotinas específicas. Esta realidade reforçou em mim a ideia de que a formação de jovens jogadores deve privilegiar a adaptabilidade, a autonomia e a capacidade de lidar com incerteza. Paralelamente, ajudou-me a consolidar a convicção de que o papel do treinador em formação vai além da dimensão tático-técnica, incluindo também a educação para a resiliência, a liderança e a tomada de decisão em contextos instáveis.

Desenvolvi ainda competências relacionais e de liderança. Compreendi a importância de ajustar a comunicação ao perfil de cada jogador, de lidar com resistências com sensibilidade e de construir uma autoridade pedagógica baseada na credibilidade, e não na imposição. A convivência diária com jogadores e equipa técnica ensinou-me que ser líder não significa impor, mas antes inspirar, orientar e estar disponível para o grupo.

Esta fase constituiu uma aprendizagem profunda, na qual reconheci que o desenvolvimento profissional é dinâmico e exige abertura, espírito crítico e capacidade de adaptação permanente.

4.2. QUOTIDIANO NO CLUBE

O quotidiano no Vitória SC, enquanto treinador estagiário da equipa Sub-14, foi exigente e multifacetado. As minhas funções diárias variaram entre a planificação das sessões, a preparação de exercícios em articulação com o modelo de jogo, a coorientação de treinos e o acompanhamento individual dos jogadores. Estas responsabilidades permitiram-me desenvolver uma abordagem mais metódica, capaz de antecipar cenários e de estruturar o trabalho com maior rigor.

Durante os treinos, aprendi a valorizar a importância do *feedback* imediato, claro e ajustado, fundamental para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem (Smith & Cushion, 2006). Este contacto diário obrigou-me a ser atento ao detalhe, assertivo na comunicação e consistente na exigência. Fora do campo, participei na análise de jogos,

na elaboração de relatórios de desempenho dos jogadores e da equipa e nas discussões críticas com a equipa técnica. Este exercício de reflexão foi essencial para construir uma visão mais sistemática do jogo e para consolidar a capacidade de filtrar informação relevante num ambiente saturado de estímulos – competência essencial ao treinador moderno.

O convívio diário com treinadores, coordenadores e jogadores reforçou em mim a noção de que o trabalho em equipa ultrapassa a simples divisão de funções: exige coerência metodológica, alinhamento de objetivos e uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes. Como defendem Henriksen et al. (2020), ecossistemas de desenvolvimento desportivo sustentáveis só são possíveis quando existe articulação entre pessoas, metodologias e valores partilhados no seio das estruturas.

4.3. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPETIVAS DE FUTURO

A experiência no VSC foi profundamente enriquecedora. Para além das competências técnicas e táticas adquiridas, permitiu-me desenvolver capacidades transversais como liderança, comunicação, gestão emocional e espírito crítico. Hoje sinto que tenho maior clareza sobre o perfil de treinador que ambiciono ser: alguém que valoriza a especificidade do jogo, mas que, acima de tudo, procura criar ambientes de aprendizagem positivos e formar jogadores completos em todas as suas dimensões – técnica, tática, física, cognitiva e humana.

Os sacrifícios pessoais inerentes à mudança de cidade e à exigência do estágio foram amplamente compensados pela maturidade, identidade e confiança adquiridas. Esta experiência representou uma transição identitária: de estudante a treinador, com valores de profissionalismo, resiliência e dedicação mais consolidados.

No futuro, pretendo continuar a trabalhar na formação de jovens jogadores, contribuindo não apenas para a sua evolução desportiva, mas também para o seu crescimento humano. Estou consciente das exigências do caminho, mas levo comigo a convicção de que este estágio me forneceu uma base sólida para enfrentar novos desafios e responsabilidades.

Em suma, considero este período um marco no meu percurso. Foi um tempo de aprendizagens intensas, de superação de dificuldades e de crescimento pessoal, que ficará para sempre como etapa fundadora da minha identidade enquanto treinador de futebol.

5. REFERÊNCIAS

Abbott, A., Button, C., Pepping, G., & Collins, D. (2019). Unnatural selection: Talent identification and development in sport. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2554. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02554

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review of the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics, 33*(1), 103–113. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x

Amieiro, N. (2006). *Defesa à Zona no Futebol.* Lisboa: Prime Books.

Aquino, R. L. Q. T., Gonçalves, L. G. C., Vieira, L. H. P., Oliveira, L. P., Alves, G. F., Santiago, P. R. P., & Puggina, E. F. (2016). Periodization training focused on technical-tactical ability in young soccer players positively affects biochemical markers and game performance. *Journal of Strength and Conditioning Research, 30*(10), 2723–2732. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001363

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). *Performance assessment for field sports*. London: Routledge.

Carling, C., Gregson, W., McCall, A., Moreira, A., Wong, D. P., & Bradley, P. S. (2018). Match running performance during fixture congestion in elite soccer: Research issues and future directions. *Sports Medicine*, 48(1), 5–16. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8

Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F. J., & Losada, J. L. (2015). Analysis of corner kick success in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 15*(2), 430–451. https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868803

Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo.* Lisboa: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas. ISBN 978-9728881627

Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 667041. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(3), 307–323. https://doi.org/10.1260/174795409789623892

Côté, J., & Hancock, D. J. (2012). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, *4*(1), 51–65. https://doi.org/10.1080/19406940.2011.577081

Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, *8*(1), 51–65. https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2020). Practice and Play in Sport Development. *Handbook of Sport Expertise*, *5*(2), 34–56.

Côté, J., Turnnidge, J., & Evans, M. B. (2020). The dynamic process of development through sport. *Kinesiology Review*, *9*(1), 21–27. https://doi.org/10.1123/kr.2019-0041

Coutinho, D., Santos, S., Gonçalves, B., Travassos, B., Wong, D. P., Schöllhorn, W., & Sampaio, J. (2018). The effects of an enrichment training program for youth football attackers. *PLoS ONE, 13*(6), e0199008. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0199008

Coutinho, P., Mesquita, I., & Fonseca, A. M. (2016). Talent development in sport: A critical review of pathways to expert performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 279–293. https://doi.org/10.1177/1747954116637499

Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest, 55*(3), 215–230. https://doi.org/10.1080/00336297.2003.10491800

Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 547–560). Routledge.

Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence, 5*(1), 21–34.

Davids, K., Araújo, D., & Seifert, L. (2021). An ecological dynamics approach to skill acquisition. *Sports Medicine*, *51*(1), 23–36. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01328-6

Delgado-Bordonau, J. L., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal, 57*(3), 28–34. https://www.researchgate.net/publication/313774247_Tactical_Periodization_Mourinho%27s_Best-kept_secret

Eriksson, B. O., Gollnick, P. D., & Saltin, B. (1973). Muscle metabolism and enzyme activities after training in boys 11–13 years old. *Acta Physiologica Scandinavica, 87*(4), 485–497. https://doi.org/10.1111/j.1748-1716.1973.tb05423.x

Faude, O., Kindermann, W., & Meyer, T. (2009). Lactate threshold concepts: How valid are they? *Sports Medicine, 39*(6), 469–490. https://doi.org/10.2165/00007256-200939060-00003

Ferreira-Ruiz, Á., García-Banderas, F., & Martín-Tamayo, I. (2022). Technical-tactical behaviour in small-sided games in men's football: A systematic review. *Apunts Educación Física y Deportes, 148*, 42–61. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.06

Forcher, L., Altmann, S., Jekauc, D., & Kempe, M. (2024). Is a compact organization important for defensive success in elite soccer? Analysis based on player tracking data. *International Journal of Sports Science & Coaching, 19*(2), 757–768. https://doi.org/10.1177/17479541231172695

Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences, 28*(5), 483–495. https://doi.org/10.1080/02640410903582750

Ford, P. R., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., & Williams, C. A. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, *29*(4), 389–402. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(5), 645–662. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2022). Youth sport programs: A developmental perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *15*(2), 207–227. https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1927246

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. [Tese de Doutoramento, FCDEF-UP].

Garganta, J. (2009). O jogo de futebol: Estudo e pesquisa científica. In A. Tani, L. F. Gomes, & J. F. B. Tani (Eds.), *Desporto e Ciência* (pp. 7–23). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., & Pastor-Vicedo, J. C. (2019). Tactical periodization and technical-tactical knowledge in football. *Journal of Human Sport and Exercise*, *14*(Proc4), S905–S917. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.63

Harwood, C. G., & Johnston, J. P. (2016). Positive youth development and talent development in sport. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.),

Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport, (pp. 32–47). Routledge.

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2020). Holistic ecological approaches to talent development environments. *Psychology of Sport and Exercise*, *42*, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101589

Henriksen, K., Storm, L. K., Kuettel, A., Linnér, L., & Stambulova, N. B. (2020). *A holistic ecological approach to sport and study: The case of an athlete friendly university in Denmark*. Psychology of Sport and Exercise, 47, 101637. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637

Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, *16*(1), 96–105. https://doi.org/10.1080/17461391.2014.982204

Jordet, G. (2005). Perceptual training in soccer: An imagery-based program. In Williams, A. M. (Ed.), *Science and Soccer* (pp.157-172). Routledge.

Kilduff, G. J., Elfenbein, H. A., & Staw, B. M. (2010). The psychology of rivalry: A relationally dependent analysis of competition. *Academy of Management Journal, 53*(5), 943–969. https://doi.org/10.5465/amj.2010.54533171

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk? *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(3), 257–262. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.016

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.

Memmert, D., & Roca, A. (2023). Creativity and decision making in team sports. *Current Opinion in Psychology*, *50*, 101550. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101550

Memmert, D., & Roca, A. (2023). Tactical creativity and decision-making in team sports: A multidimensional framework. *Frontiers in Psychology, 14*, 1148923.

Nédélec, M., Carling, C., Di Salvo, V., McCall, A., & Dupont, G. (2023). Recovery strategies in soccer: Current perspectives and practical recommendations**.** *Frontiers in Physiology, 14*, 1062398. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1062398

Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2019). Skill Training Periodization in "Specialist" Sports Coaching. Frontiers in Psychology, 10, 156. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00156

Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2019). How does tactical training influence decision-making and action execution? *German Journal of Exercise and Sport Research, 49*(2), 204–214.

Ramos, A., Lopes, R. J., & Araújo, D. (2022). Football Game Model: From tactical principles to training contents. *Frontiers in Sports and Active Living*, *4*, 946753. https://doi.org/10.3389/fsals.2022.946753

Roca, A., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2022). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision-making in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *40*(5), 545–554. https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1992203

Rothwell, M., Davids, K., Stone, J., O'Sullivan, M., & Vaughan, J. (2020). A department-of-methodology approach to coaching: Emphasising athlete-environment interactions. *Sports Medicine*, *50*(4), 1–11. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01248-2

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine, 48*(4), 907–931. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7

Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small-sided games in soccer: a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2020). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine, 50*(5), 997–1014.

Savolainen, E. H. J., Haverinen, S., Myllyaho, J., & Ahtiainen, J. (2023). Average demands and most demanding passages of match-play and their relation to SSGs in female soccer. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1236112. https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1236112

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Seirul-lo Vargas, F. (2004). *Planificación del entrenamiento deportivo: Aspectos generales y bases para la intervención en deportes de equipo*. Barcelona: INEFC.

Silva, J. R., Ascensão, A., Marques, F., Seabra, A., Rebelo, A. N., & Magalhães, J. (2019). Recovery strategies in youth soccer players: Active recovery vs training session**.** *Journal of Sports Sciences, 37*(8), 915–923. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31373975/

Silva, H., Nakamura, F. Y., Castellano, J., & Marcelino, R. (2023). *Training load within a soccer microcycle week—A systematic review.* Strength & Conditioning Journal, 45(5), 568–577. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000765

Silva, P., Travassos, B., & Vilar, L. (2022). Tactical behavior in soccer: A framework for analysis and training. *Frontiers in Psychology*, *13*, 892784. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.892784

Silva, P., Travassos, B., Vilar, L., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2022). Numerical relations and skill level constrain co-adaptive behaviors of agents in sports teams. *PLoS ONE*, 17(5), e0268154.

Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-Sided Games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(6), 1884. https://www.researchgate.net/publication/339912948_Small-Sided_Games_as_a_Methodological_Resource_for_Team_Sports_Teaching_A_Systematic_Review

Seifert, L., Araújo, D., Komar, J., & Davids, K. (2017). Understanding constraints on sport performance from the complexity sciences paradigm: An ecological dynamics framework. *Human Movement Science, 56*, 178–180. https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.05.001

Smith, M., & Cushion, C. J. (2006). *An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches*. Journal of Sports Sciences, 24(4), 355–366. https://doi.org/10.1080/02640410500131944

Smith, R. E. (2022). Youth sport motivation: Theory and application. *Psychology of Sport and Exercise*, *60*, 102189. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102189

Stevenson, E. J., Watson, P., & Bracken, R. M. (2021). Modeling recovery in team sports: Predictive approaches for performance optimization**.** *arXiv preprint*, arXiv:2108.04510. https://arxiv.org/abs/2108.04510

Teodorescu, L. (1984). *Problemas da teoria e metodologia do treino dos jogos desportivos colectivos.* Lisboa: Livros Horizonte.

Travassos, B., Vilar, L., Araújo, D., & McGarry, T. (2014). Tactical performance changes with equal vs unequal numbers of players in small-sided football games. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 14*(2), 594–605. https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868752

Vázquez, J., Roca, A., & Castillo-Rodríguez, A. (2021). The coach's game model as a cognitive tool for player development in football. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, *18*(21), 11148. https://doi.org/10.3390/ijerph182111148

Vázquez, S., Morillo-Baro, J. P., & Rodríguez-Negro, J. (2021). The teaching of tactical-technical contents in grassroots football: A systemic approach. *Sustainability, 13*(4), 1852. https://doi.org/10.3390/su13041852

Vieira, A., Carregaro, R., Neder, J. R., & Silva, B. (2022). Cold-water immersion and neuromuscular recovery in elite soccer players**.** *Frontiers in Physiology, 13*, 860709. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.860709

Williams, A. M., Davids, K., & Williams, J. G. (1999). *Visual perception and action in sport*. Taylor & Francis.