



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no União Sport Clube Paredes, na equipa de futebol Sub-16 Masculina - época desportiva 2024/25

Relatório de Estágio elaborado com o intuito de obter o 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Tutor: Gil Henrique Gonçalves Afonso

Filipe Emanuel Bessa Nogueira

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Nogueira, F. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no União Sport Clube Paredes, na equipa de futebol Sub-16 Masculina - época desportiva 2024/25*. Porto: F. Nogueira. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Ramo Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINO, TREINADOR.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio incondicional ao longo de toda a minha vida. Foram, e continuam a ser, o meu maior suporte, transmitindo-me valores, princípios e ensinamentos que me moldaram enquanto pessoa. Nada do que conquistei até hoje seria possível sem o vosso carinho, dedicação e confiança.

À minha namorada, por estar sempre ao meu lado, pela paciência, compreensão e incentivo constante, mesmo nos momentos mais exigentes deste percurso. Obrigado por acreditares em mim e por me ajudares a nunca desistir.

Ao meu orientador, Professor Doutor António Natal Campos Rebelo, pela disponibilidade, acompanhamento e partilha de conhecimentos fundamentais à concretização deste relatório e ao meu crescimento académico e profissional.

Ao meu tutor, Professor Gil Henrique Gonçalves Afonso, pela confiança demonstrada, pela orientação prática e pelo contributo essencial para que este estágio fosse uma experiência enriquecedora e marcante.

Aos meus amigos, que sempre compreenderam as minhas ausências e que, mesmo à distância, se mantiveram presentes, oferecendo-me apoio, momentos de descontração e motivação nos momentos mais desafiantes.

À Faculdade de Desporto, docentes e funcionários, pelo papel desempenhado na minha formação, e também a todos os colegas com quem tive a oportunidade de partilhar este percurso.

Por fim, um agradecimento especial ao União Sport Clube de Paredes, pela forma como me acolheu e acolhe ao longo dos anos, pela confiança depositada em mim e por me proporcionar um contexto de estágio que tanto contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A todos os que, de uma forma ou de outra, fizeram parte deste trajeto, deixo o meu mais sincero obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação	II
Agradecimentos	III
Índice de Figuras	IX
Índice de Quadros	XI
Índice de Anexos	XII
Resumo	XIV
Abstract.....	XVI
Lista de Abreviaturas	XVIII
1. Introdução	1
1.1 Estrutura do relatório	1
1.2 O meu trajeto	2
1.3 Motivações e Expectativas para o Estágio	3
1.4 Objetivos para o estágio	4
1.4.1 Objetivos Pessoais.....	5
1.4.2 Objetivos Académicos	6
1.4.3 Objetivos Profissionais.....	6
2. Contextualização da Prática	7
2.1 Macro Contexto Concetual.....	7
2.1.1 O Jogo de Futebol	7
2.1.2 O Treino.....	8
2.1.3 A liderança do treinador no treino de crianças e jovens	9
2.1.4 O modelo de jogo	11
2.1.5 A análise de jogo	12
2.2 Contextualização Legal	13
2.3 Caracterização Institucional	14

2.3.1	História do Clube.....	14
2.3.2	Trajectoria Desportiva.....	14
2.3.3	Princípios do Clube.....	16
2.3.3.1	Missão	16
2.3.3.2	Visão.....	16
2.3.3.3	Valores	16
2.3.3.4	Objetivos Gerais.....	17
2.3.4	Infraestruturas	17
2.3.4.1	Cidade Desportiva de Paredes.....	18
2.3.4.2	Estádio Municipal das Laranjeiras.....	18
2.3.5	Recursos Humanos.....	19
2.4	Contexto Funcional.....	20
2.4.1	Constituição da equipa técnica e funções atribuídas a cada elemento.....	20
2.4.2	Funções do Estagiário	22
3.	Desenvolvimento da Prática Profissional.....	24
3.1	Objetivos.....	24
3.1.1	Objetivos de Formação	25
3.1.2	Objetivos de Preparação	25
3.1.3	Objetivos de Performance	26
3.2	Caracterização do Plantel	26
3.3	Modelo de Jogo.....	28
3.3.1	Organização Ofensiva.....	30
3.3.2	Transição Defensiva.....	32
3.3.3	Organização Defensiva	34
3.3.4	Transição Ofensiva.....	36

3.3.5	Bolas Paradas.....	38
3.3.5.1	Bolas Paradas Ofensivas	38
3.3.5.2	Bolas Paradas Defensivas.....	41
3.4	Microciclo Padrão	42
3.4.1	Segunda-feira – Folga	44
3.4.2	Terça-feira – MD+2.....	44
3.4.3	Quarta-feira – MD-4	48
3.4.4	Quinta-feira – MD-3.....	51
3.4.5	Sexta-feira – MD-2	54
3.4.6	Sábado – Descanso.....	57
3.5	Caracterização da Competição	57
3.5.1	Calendário USCP	58
3.5.2	Resultados USCP	58
4.	Desenvolvimento Pessoal e Profissional (Reflexões Críticas).....	59
4.1	Reflexão Crítica: Pré-Época	59
4.2	Reflexão Crítica: 1ª Volta do Campeonato	61
4.3	Reflexão Crítica: 2ª Volta do Campeonato	63
4.4	Reflexão Crítica: A Gestão do Grupo	65
4.5	Reflexão Crítica: A Importância da Motivação em Contextos de Baixa Competitividade.....	67
4.6	Reflexão Crítica: O Dia a Dia no Estágio.....	69
5.	Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro.....	71
6.	Referências Bibliográficas.....	74
7.	Anexos	77

Índice de Figuras

Figura 1 - Fotografia Satélite da Cidade Desportiva de Paredes	18
Figura 2 - Estádio Municipal das Laranjeiras.....	19
Figura 3 - Esquema Tático 1-4-3-3.....	31
Figura 4 - Esquema Tático 1-3-4-3.....	31
Figura 5 - Esquema Tático Defensivo 1-4-4-2.....	35
Figura 6 - Esquema Tático Defensivo 1-4-1-4-1.....	36
Figura 7 - Canto Ofensivo 1	39
Figura 8 - Canto Ofensivo 2	40
Figura 9 - Livre Lateral Ofensivo	40
Figura 10 - Canto Defensivo.....	41
Figura 11 - Livre Lateral Defensivo.....	42
Figura 12 - Microciclo da semana 21/10/2024 a 28/10/2024.....	44
Figura 13 - Sessão de Treino do dia 22/10/2024.....	47
Figura 14 - Sessão de Treino do dia 23/10/2024.....	50
Figura 15 - Sessão de Treino do dia 24/10/2024.....	53
Figura 16 - Sessão do Treino do dia 25/10/2024.....	56
Figura 17 - Tabela Classificativa final dos Sub-17 B do USCP.....	59

Índice de Quadros

Quadro 1 - Histórico de Classificações dos Sub-17 B do USCP	15
Quadro 2 - Lista de Jogadores dos Sub-17 B do USCP	26
Quadro 3 – Tabela Exemplo - Descrição do Jogador 1	27
Quadro 4 - Calendário Anual dos Sub-17 B do USCP	58

Índice de Anexos

Anexo 1 -Ficha de Microciclo	77
Anexo 2 - Ficha de Unidade de Treino	78
Anexo 3 - Descrição do Jogador 2	79
Anexo 4 - Descrição do Jogador 3	80
Anexo 5 - Descrição do Jogador 4	81
Anexo 6 - Descrição do Jogador 5	82
Anexo 7 - Descrição do Jogador 6	83
Anexo 8 - Descrição do Jogador 7	84
Anexo 9 - Descrição do Jogador 8	85
Anexo 10 - Descrição do Jogador 9	86
Anexo 11 - Descrição do Jogador 10.....	87
Anexo 12 - Descrição do Jogador 11	88
Anexo 13 - Descrição do Jogador 12	89
Anexo 14 - Descrição do Jogador 13	90
Anexo 15 - Descrição do Jogador 14	91
Anexo 16 - Descrição do Jogador 15	92
Anexo 17 - Descrição do Jogador 16	93
Anexo 18 - Descrição do Jogador 17	94
Anexo 19 - Descrição do Jogador 18	95
Anexo 20 - Descrição do Jogador 19	96
Anexo 21 - Descrição do Jogador 20	97
Anexo 22 - Descrição do Jogador 21	98
Anexo 23 - Descrição do Jogador 22	99
Anexo 24 - Descrição do Jogador 23	100
Anexo 25 - Descrição do Jogador 24	101
Anexo 26 - Lista de Materiais	102

Resumo

O presente relatório de estágio insere-se no culminar de um percurso académico e pessoal, que encontrou neste ano a sua aplicação prática no União Sport Clube de Paredes, na equipa masculina de Sub-17 B, durante a época 2024/2025. Por se tratar de um contexto competitivo exigente, as responsabilidades foram constantes e a necessidade de conciliar objetivos formativos com resultados desportivos tornou-se evidente ao longo de toda a época.

Enquanto treinador-estagiário, desempenhei um papel ativo em diversas dimensões do processo de treino, assumindo responsabilidades tanto ao nível da análise de jogo e planeamento, como na operacionalização das sessões e gestão do grupo. Esta experiência permitiu-me crescer enquanto treinador e como pessoa, desenvolvendo competências de liderança, comunicação e reflexão crítica, fundamentais para o futuro da minha carreira.

Neste relatório, para além de uma contextualização concetual sobre o jogo de futebol e os processos a ele associados, apresento a realidade concreta onde decorreu o meu estágio, descrevendo os métodos de trabalho implementados, as funções assumidas e os desafios encontrados. A reflexão sobre estes elementos constitui o ponto central deste trabalho, funcionando como motor de desenvolvimento da minha identidade profissional.

Ao longo da época, vivi um contexto marcado por aprendizagens constantes, onde os objetivos inicialmente definidos foram progressivamente ajustados à realidade encontrada. Ainda que os resultados obtidos não tenham correspondido plenamente às expectativas, considero que este estágio representou um período de elevada importância no meu crescimento profissional, permitindo-me consolidar conhecimentos, enfrentar dificuldades reais do contexto desportivo e preparar o caminho para responsabilidades futuras enquanto treinador de futebol.

Palavras-Chave: RELATÓRIO DE ESTÁGIO, FUTEBOL, TREINO, TREINADOR.

Abstract

The present internship report marks the culmination of an academic and personal journey, which in this year found its practical application at União Sport Clube de Paredes, with the male Under-17 B team, during the 2024/2025 season. As this was a demanding competitive context, responsibilities were constant and the need to reconcile formative objectives with sporting results became evident throughout the season.

As an intern coach, I played an active role in several dimensions of the training process, taking on responsibilities both in terms of game analysis and planning, as well as in the operationalization of sessions and group management. This experience allowed me to grow not only as a coach but also as a person, developing leadership, communication, and critical reflection skills that are fundamental for the future of my career.

In this report, in addition to a conceptual contextualization of football and its associated processes, I present the concrete reality in which my internship took place, describing the methods of work implemented, the functions assumed, and the challenges encountered. Reflection on these elements constitutes the central point of this work, serving as the driving force behind the development of my professional identity.

Although the results obtained did not fully meet expectations, I consider this internship to have been a period of great importance in my professional growth, allowing me to consolidate knowledge, face real difficulties of the sporting context, and prepare the way for future responsibilities as a football coach.

KEYWORDS: INTERNSHIP REPORT, FOOTBALL, TRAINING, COACH.

Lista de Abreviaturas

A.F. Porto – Associação de Futebol do Porto

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

FIFA – Fédération Internationale de Football Association

GR – Guarda-Redes

DC – Defesa Central

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

EXT – Extremo

AV – Avançado

USCP – União Sport Clube de Paredes

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Dissertação/Estágio do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) no ano letivo de 2024/2025. O seu conteúdo remete para o estágio profissionalizante realizado durante esse período. A opção estágio em detrimento da dissertação tem em vista a obtenção da cédula de treinador de futebol de grau II/UEFA B. A aprovação do relatório de estágio, que culminará com discussão pública do mesmo, permitir-me-á obter o grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Jovens. O estágio foi realizado na equipa de sub-16 masculina do União Sport Clube de Paredes (USCP), que na época 2024/2025 competiu na 2ª Divisão da A.F. Porto – Jun. B/Sub-17 e, na qual desempenhei funções de treinador estagiário.

1.1 Estrutura do relatório

O relatório de estágio apresenta a estrutura proposta pelo documento “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da FADEUP.

Deste modo, este documento está dividido em 6 capítulos: (1) Introdução; (2) Contextualização da prática; (3) Desenvolvimento da prática profissional; (4) Desenvolvimento pessoal e profissional; (5) Considerações finais; (6) Referências bibliográficas.

1-Introdução: Neste capítulo apresento um breve enquadramento do relatório, onde descrevo o meu trajeto até à realização do estágio, destaco a relevância pessoal do relatório e explico as motivações que me levaram a realizar este estágio, bem como as expectativas que nele depositei. É também neste capítulo que exponho os meus objetivos, no âmbito pessoal, académico e profissional.

2-Contextualização da Prática: No segundo capítulo apresento um enquadramento teórico de alguns dos aspetos que considero essenciais para qualquer pessoa que faça parte de uma equipa técnica de futebol. Este capítulo

também inclui um enquadramento institucional, que oferece uma visão detalhada do clube que nos permite conhecer a sua história, filosofias, princípios fundamentais, infraestruturas, recursos materiais, além dos órgãos diretivos e dos departamentos existentes que prestam apoio ao clube. Por fim, realizo uma caracterização institucional e funcional, sendo que nesta última descrevo a composição da equipa técnica e as funções de cada um dos seus membros, com um destaque especial para as responsabilidades atribuídas ao estagiário.

3-Desenvolvimento da Prática Profissional: No terceiro capítulo apresento uma descrição dos objetivos estabelecidos pela equipa técnica para a época desportiva. De seguida, realizo uma caracterização do plantel e detalho o modelo de jogo adotado, abordando os diferentes momentos do jogo, os esquemas táticos utilizados e o modelo de microciclo padrão implementado. Finalizo este capítulo com informações sobre o formato da competição e um resumo dos acontecimentos mais relevantes, incluindo os resultados obtidos e a classificação da equipa.

4-Desenvolvimento Pessoal: Nesta parte do relatório serão apresentadas todas as reflexões sobre os temas que considere mais importantes e pertinentes ao longo desta época.

5-Considerações Finais: Neste capítulo realizo uma síntese sobre o ano de estágio e apresento as minhas perspetivas para o futuro

6-Referências Bibliográficas: Neste último capítulo são apresentadas as referências bibliográficas das publicações consultadas que deram suporte à construção do relatório.

7-Anexos: Neste último capítulo contém um exemplo de cada ficha que utilizei ao longo da época desportiva.

1.2 O meu trajeto

O meu nome é Filipe Emanuel Bessa Nogueira. Nasci no dia 3 de setembro de 2002, e resido em Paredes. Sempre fui um apaixonado pelo desporto e mais especificamente pelo futebol. Desde os 15 anos que tenho vontade de ser treinador e por isso decidi ingressar nesta área. Sou licenciado em Desporto pelo

ISCE Douro - Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro. Presentemente frequento o 2º ano do 2º Ciclo em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O meu trajeto diretamente ligado ao futebol começou como atleta federado. Fui dois anos jogador do USCP no escalão de sub-19. Enquanto treinador de futebol também realizei toda a minha trajetória no USCP. Na época 2021/2022 desempenhei as funções de treinador-adjunto nos Sub-16. Esta experiência foi muito marcante e enriquecedora não apenas porque foi a primeira, mas também porque até aí não possuía muitos conhecimentos sobre como se operacionalizava uma sessão de treino. Na época 2022/2023 exerci funções enquanto treinador estagiário dos sub-11/10 e, como treinador-adjunto dos sub-12. Neste ano foi-me atribuída a função de treinador principal de uma equipa, o que me obrigou a planear e operacionalizar as sessões de treino e me permitiu adquirir muitos conhecimentos sobre estes temas. Na época passada, 2023/2024, desempenhei a função de treinador principal dos sub-9, desempenhando também funções como treinador-adjunto da equipa de sub-15. Esta época foi bastante enriquecedora a nível de planeamento de treino e de observação e análise de jogo, o que ficou também a dever-se à influência das pessoas com quem trabalhei durante essa época, nomeadamente o treinador principal dos sub-15. Na época atual, de 2024/2025 realizei o estágio curricular na equipa de sub-16 do USCP, com a função de treinador-estagiário. Cumulativamente desempenhei as funções de treinador principal do escalão de sub-10.

Desde que comecei a trabalhar como treinador de futebol, tenho vindo a aprender bastante com os desafios que me colocam, mas também com as pessoas que me rodeiam.

1.3 Motivações e Expectativas para o Estágio

Após a conclusão do 1º ano do presente mestrado fui confrontado com a escolha entre uma vertente mais académica de investigação ou uma vertente de aplicação mais prática de estágio profissional. Decidi optar pelo estágio porque existe uma vertente mais interventiva com os jogadores e com outros

treinadores, onde podemos trocar ideias de jogo e experiências. Ou seja, o estágio dar-me-ia a possibilidade de continuar a trabalhar na área do treino, e como tal, seria uma opção mais vantajosa para mim para poder continuar a desenvolver-me como treinador.

No que diz respeito à escolha do local para realizar este estágio, uma das grandes motivações para realizar o estágio no USCP foi o facto de já estar inserido no clube há cinco anos, dois como jogador e três como treinador. Tratasse de um clube em que eu já conheço a estrutura e a maior parte das pessoas que nele trabalham, sendo também um clube onde passei muitos e bons momentos, podendo dizer que foi uma escolha fácil. Ter sido integrado na equipa de Sub-16 foi um aspeto motivador, uma vez que na época passada estive inserido na equipa técnica dos Sub-15, e dessa forma poderia continuar a trabalhar com os mesmos atletas. Estou convicto de que este fator poderá constituir um elemento facilitador da progressão dos jogadores, contribuindo igualmente para colmatar as lacunas identificadas na época anterior. Desta maneira, pude também ser alocado ao escalão de Sub-10, e por isso, conciliar o trabalho nas duas equipas durante a época.

A equipa técnica dos sub-16 era composta pelo treinador principal, que era diferente da época passada, mas que já trabalhava no clube, e por mim, que desempenhei funções de treinador-estagiário. O grupo de jogadores era composto por muitos dos membros da época passada (do escalão de sub-15), com entradas de alguns elementos novos. A integração desses novos elementos constituiu também um desafio motivador.

Dadas estas condições, o natural foi que as minhas expectativas para o estágio fossem positivas. Acreditei que teria a oportunidade de aplicar na prática conhecimentos teóricos relacionados com o treino. Estava confiante de que conseguiria integrar-me facilmente no grupo e contribuir de forma positiva para o sucesso do trabalho das pessoas com quem tive a chance de interagir.

1.4 Objetivos para o estágio

O regulamento de estágios de futebol de Grau I e II (2015), elaborado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) em conjunto com o Instituto Português

do Desporto e da Juventude (IPDJ), estabelece um conjunto de objetivos gerais relativamente à realização dos estágios. No entanto, acredito que, em qualquer área da nossa vida, só conseguimos alcançar uma verdadeira sensação de realização quando cumprimos os objetivos que traçamos para nós próprios, sejam eles de natureza pessoal ou profissional.

Considero que o primeiro passo fundamental para esse processo passa pela definição clara desses objetivos, tendo sempre em conta o contexto em que nos inserimos e as oportunidades que nos são proporcionadas, de forma a evitar a criação de metas desajustadas ou inatingíveis, que possam afetar a nossa perceção de competência e motivação. Neste sentido, ao longo deste estágio profissionalizante, proponho-me a alcançar os seguintes objetivos a nível pessoal, académico e profissional.

1.4.1 Objetivos Pessoais

A nível pessoal os meus objetivos passam pelo desenvolvimento da minha identidade como treinador, através de uma reflexão diária, não apenas sobre as minhas ações, mas sobretudo através da autoanálise crítica e autoavaliação. Procuro estar consciente das minhas principais dificuldades e virtudes, agindo de forma apropriada para superar os desafios que irão ser colocados. Para isso, terei de estar aberto a aprender com aqueles que possuem um vasto conhecimento e experiência, valorizando essa oportunidade de crescimento. Com isto, pretendo obter o máximo de informação possível, analisá-la e utilizá-la para consolidar a minha visão sobre o jogo, o treino e a minha forma de atuar e interagir.

Posto isto, um dos principais objetivos do meu estágio é aprender a lidar com diferentes personalidades e contextos, algo essencial no âmbito desportivo. Cada jogador tem características únicas, não apenas no âmbito técnico e físico, mas também no emocional e no comportamental. Compreender essas diferenças exige empatia, paciência e a capacidade de adaptar a minha abordagem de forma a entender as necessidades individuais, sem comprometer os objetivos coletivos da equipa. Além disso, no trabalho em equipa, tanto com os jogadores quanto com os colegas de trabalho, é crucial criar um ambiente

baseado no respeito mútuo e na confiança. O objetivo é não apenas resolver possíveis conflitos de maneira construtiva, mas também fomentar um clima de cooperação e aprendizagem mútua. Esta habilidade de gerir diferentes personalidades e contextos contribuirá para o meu crescimento pessoal, permitindo-me atuar como um facilitador de relações positivas e produtivas dentro da equipa. Ao promover um relacionamento saudável e respeitoso, espero contribuir para um ambiente onde todos possam alcançar o seu máximo potencial, tanto individual como coletivamente.

1.4.2 Objetivos Académicos

Do ponto de vista académico o meu principal objetivo é aplicar na prática todos os meus conhecimentos que foram adquiridos durante a minha licenciatura e o 1º ano deste mestrado. Isto implica a aplicação de todos os conhecimentos sobre o planeamento e gestão de treino para poder desenvolver sessões estruturadas e adequadas á equipa. Conhecimentos que também foram adquiridos por interações que tive com professores, colegas, treinadores e jogadores, cujas experiências partilhadas enriqueceram e influenciaram positivamente a minha perspetiva geral sobre o futebol.

Além disso, almejo obter o grau de mestre, que me levará a obter o nível II de treinador de futebol e, conseqüentemente, o diploma UEFA B, os quais abrirão portas para novas oportunidades e funções na área.

1.4.3 Objetivos Profissionais

No âmbito profissional, o principal objetivo é preparar-me para, no futuro, poder assumir uma função como treinador, de uma equipa de futebol de 11, dentro da estrutura do clube. Este é um ambiente onde eu já cresci, não só como treinador, mas também como pessoa, e acredito que é o sítio certo para continuar a aprender e a evoluir. Além disso, espero contribuir para que o clube alcance níveis ainda mais elevados, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento e formação de atletas.

Desde o início procurei desempenhar as minhas tarefas com o máximo de empenho e profissionalismo, contribuindo de forma significativa para o sucesso

das funções coletivas. O meu foco está em alcançar uma sensação de realização com o trabalho que desenvolvo e em conquistar a aprovação e reconhecimento dos membros do clube. Ao acontecer isto, considerarei o meu objetivo alcançado.

2. Contextualização da Prática

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1 O Jogo de Futebol

O futebol é uma paixão que une milhões de pessoas em Portugal e ao redor do mundo, transcendendo a mera definição de um desporto. Desde tenra idade, muitos desenvolvem uma forte ligação com o jogo através do “futebol de rua” e dos recreios nas escolas. Nesses cenários, a ausência de árbitros e regras rígidas é compensada pela pura alegria de jogar e pela camaradagem entre os participantes.

Mais do que um jogo, o futebol é um fenómeno social e cultural que atravessa gerações e fronteiras, que influencia tanto os participantes quanto os adeptos. O futebol caracteriza-se por uma natureza reversível e emulativa, onde as iterações dinâmicas entre os jogadores criam um ambiente complexo e imprevisível (Chacoma et al., 2021). A constante busca pelo golo e a alternância entre momentos de ordem e caos tornam o futebol uma modalidade cativante e amplamente seguida em todo o mundo.

Segundo a FIFA (2014), o futebol é disputado entre duas equipas de onze jogadores cada, com o objetivo de introduzir a bola na baliza adversária sem o uso das mãos ou braços, exceto pelo guarda-redes dentro da sua área. Para assegurar o cumprimento das regras, o jogo conta com uma equipa de arbitragem. No entanto, limitar o futebol a esta definição técnica seria negligenciar a riqueza tática, técnica e emocional que o jogo oferece.

A essência do futebol reside na constante alternância entre momentos de estabilidade e instabilidade, exigindo dos jogadores elevada capacidade de decisão e adaptação. O jogo de futebol é um confronto dinâmico entre dois

sistemas complexos, onde a previsibilidade e o caos se intercalam continuamente. Dessa forma, os jogadores não apenas executam ações motoras, mas também interpretam o jogo e tomam decisões baseadas nas interações em campo (Chacoma et al., 2021).

Alem disso, o futebol transcende o ato de jogar, inserindo-se numa esfera social e económica de grande impacto. Atualmente, a modalidade movimenta milhões em transferências, patrocínios, transmissões televisivas e infraestruturas. Mais do que um desporto, o futebol tornou-se uma indústria global, capaz de influenciar mercados e até mesmo dinâmicas culturais e políticas.

Para além de ter um impacto económico e social, o futebol serve como meio formativo e educativo, promove o desenvolvimento físico e técnico dos jogadores, e também desenvolve habilidades como o trabalho em equipa, disciplina e resiliência. A exigência do jogo obriga os jogadores a superarem constantemente os seus limites, enquanto aprendem a importância da estratégia coletiva e da tomada de decisão sob pressão. Como destacado por Garganta (1997), uma das abordagens no treino é a modelação táctica, que enfatiza a importância de compreender e intervir no jogo através de uma análise sistémica, considerando as interações e comportamentos dos jogadores.

2.1.2 O Treino

Nos últimos anos, a importância atribuída ao treino no futebol tem aumentado significativamente, com diversos autores destacando o seu papel fundamental no desenvolvimento dos atletas e das equipas. Por exemplo, Garganta et al. (2013) enfatizam que o treino é essencial para a evolução e sucesso no futebol.

Nas últimas décadas, foram desenvolvidas várias metodologias de treino que contribuíram para o sucesso desportivo (Dutra et al. 2014). Atualmente, cada detalhe no processo de treino é valorizado, desde a estruturação e organização dos conteúdos até ao auxílio prestado pelo treinador, controlo de cargas de treino e qualidade dos exercícios.

A sessão de treino é dividida em três fases: inicial, fundamental e final (Cunha et al. 2021). A fase inicial prepara o atleta para prática desportiva; a fase fundamental foca-se nos objetivos principais do treino; e a fase final serve como retorno á calma, auxiliando na recuperação.

A organização dos conteúdos influencia a qualidade do treino, sendo crucial a forma e o momento da apresentação dos aspetos técnicos e táticos. Uma distribuição bem planeada dos conteúdos, tanto numa sessão individual como ao longo de um microciclo, aumenta a eficácia na transmissão de informações e na aprendizagem dos atletas.

O treinador desempenha um papel muito importante no apoio aos jogadores (Dallegrave et al., 2018). A sua organização, postura, capacidade de comunicação e coerência são determinantes para a qualidade do processo de treino. Saber quando e como intervir pode potenciar significativamente o desempenho dos atletas.

A recuperação também ocupa um lugar de grande destaque no treino (Colaço, 2006). É fundamental que os jogadores cheguem "descansados" aos jogos para maximizar o rendimento. Para isso, é necessário monitorizar as cargas de treino para auxiliar o equilíbrio entre recuperação física e otimização do desempenho (Gabbett, 2016).

O controlo qualitativo do treino é igualmente importante para a melhoria contínua. Ferramentas como a gravação e análise de vídeo permitem aos treinadores avaliar a eficácia dos exercícios e outros aspetos relevantes, contribuindo para um processo de treino de alta qualidade (Duque et al., 2016).

2.1.3 A liderança do treinador no treino de crianças e jovens

A importância do treinador no treino de crianças e jovens é amplamente reconhecida, sendo este um agente fundamental no desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas. O treinador transmite conhecimentos táticos e técnicos, e também influencia valores, atitudes e comportamentos que moldam o carácter dos jovens desportistas.

O estilo de liderança exercido pelo treinador exerce uma influência relevante nos níveis de satisfação e motivação dos atletas. De acordo com Nascimento-Júnior et al. (2018), a satisfação dos praticantes está frequentemente correlacionada com um desempenho desportivo superior. Neste contexto, a adoção de uma liderança de carácter democrático e participativo revela-se promotora de um ambiente mais positivo, favorecendo o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

A filosofia do treinador, que engloba valores, crenças e atitudes, influencia diretamente as suas ações e a eficácia da sua liderança. Gomes et al. (2018) referem que a clareza na comunicação dos objetivos e expectativas contribui para a criação de um ambiente de confiança e respeito mútuo.

O Modelo de Comportamentos de Liderança no Desporto de Smoll e Smith (1989) propõe que a eficácia da liderança depende das perceções e recordações dos atletas. Gomes et al. (2022) sugerem que os comportamentos dos treinadores são percebidos e avaliados pelos atletas, influenciando a sua motivação e desempenho. Assim, é essencial que os treinadores adotem comportamentos que promovam o desenvolvimento integral dos jovens atletas.

A comunicação eficaz é essencial para os treinadores. Bussinger et al. (2023) destacam que a utilização de uma linguagem acessível, clara e objetiva instiga a adesão dos atletas às ideias do treinador, potenciando o rendimento desportivo da equipa e a conquista de bons resultados. Esta perceção corrobora estudos realizados com treinadores vencedores, que afirmam que a gestão de um treinador de sucesso se baseia na transmissão da sua filosofia de liderança sustentada em visão, ambiente e pessoas (Mallett & Lara-Bercial, 2016; Mallett & Coulter, 2016).

Em suma, o treinador desempenha um papel crucial no treino de crianças e jovens, influenciando não só o desenvolvimento desportivo, mas também o crescimento pessoal dos atletas. A adoção de um estilo de liderança adequado, uma comunicação eficaz e uma filosofia bem definida são fatores determinantes para o sucesso deste processo.

2.1.4 O modelo de jogo

O modelo de jogo é um conceito central que define a identidade e a forma como uma equipa se comporta em campo. Segundo Frade (2013), o modelo de jogo é aquilo que permite que uma equipa seja reconhecida pela sua maneira de jogar, independentemente das circunstâncias externas. Este modelo é o construído com base na ideia de jogo do treinador e deve refletir as características dos jogadores, a cultura do clube e os objetivos estabelecidos para a equipa.

Através do modelo de jogo, são estabelecidos princípios que conferem intencionalidade às ações dos jogadores e definem a organização e dinâmica nos diferentes momentos do jogo. Garganta (1997) complementa esta ideia, afirmando que a observação das equipas permite identificar padrões de organização que refletem o modelo de jogo adotado.

A estrutura do modelo de jogo pode ser analisada em duas dimensões principais: estrutural e funcional. A dimensão estrutural refere-se à disposição tática dos jogadores em campo, ou seja, ao sistema de jogo utilizado. Por outro lado, a dimensão funcional diz respeito aos papéis desempenhados pelos jogadores e às suas interações dentro da estrutura estabelecida. Ali (2011) salienta que esta dimensão funcional está relacionada com a dinâmica que os jogadores imprimem ao jogo, baseada nos princípios estabelecidos pelo treinador.

Estes princípios de jogo podem ser categorizados em diferentes níveis de complexidade. Guilherme (2003) propõe uma divisão em planos macro, meso e micro, onde os princípios macro definem os padrões gerais da equipa, os mesos dão vida aos macro através de dinâmicas específicas, e os micro referem-se aos detalhes individuais que conferem imprevisibilidade ao jogo.

A implementação eficaz de um modelo de jogo exige que o treinador desenvolva metodologias de treino que permitam aos jogadores potenciar as suas qualidades e capacidades, alinhando-as com a ideia de jogo pretendida. O modelo de jogo adotado deve evidenciar e potenciar o melhor das características e capacidades dos jogadores, minimizando as suas deficiências.

2.1.5 A análise de jogo

A análise de jogo é um processo fundamental que visa recolher e examinar comportamentos individuais e coletivos das equipas e jogadores durante os jogos, com o objetivo de identificar padrões, avaliar a eficácia das ações e informar decisões estratégicas. Este processo engloba diversas fases, incluindo a observação dos acontecimentos, a notação dos dados e a sua interpretação (Garganta, 2001).

De acordo com Garanta (1997), a análise de jogo permite configurar modelos de atividade dos jogadores e das equipas, identificar traços cuja presença ou ausência se correlaciona com a eficácia dos processos e obtenção de resultados positivos, promover o desenvolvimento de métodos de treino mais específicos e transferíveis, e indicar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.

Existem diferentes formas de análise de jogo, cada uma com características e limitações específicas:

- **Análise visual:** Forma mais antiga e básica, baseia-se na habilidade e experiência observacional do analista, sendo subjetiva e influenciada pelas perceções pessoais do observador. A fiabilidade é reduzida devido à ausência de métodos específicos para o registo dos acontecimentos do jogo.
- **Análise notacional:** Evolução da análise visual, consiste na anotação em tempo real dos acontecimentos básicos que ocorrem durante os jogos para posterior revisão e análise mais detalhada. Embora menos dependente da memória do observador, a análise em tempo real pode comprometer a precisão da informação registada.
- **Análise de vídeo:** Baseia-se na análise do jogo a partir de uma gravação prévia, permitindo uma avaliação mais objetiva e precisa. A possibilidade de rever várias vezes os principais eventos do jogo facilita a identificação de padrões e fornece recursos valiosos de feedback para os jogadores.

Contudo, se o vídeo não estiver previamente editado e estruturado, pode tornar-se um meio pouco flexível e linear.

- **Análise baseada em tecnologia informática:** Forma mais avançada e precisa de análise, permite obter informação qualitativa e quantitativa do jogo. Facilita o armazenamento de grandes quantidades de informação e uma organização ágil da mesma. No entanto, requer um processo de aprendizagem e familiarização com o software por parte do analista, e a qualidade da análise depende do conhecimento e capacidade do analista para interpretar corretamente os dados.

As métricas de avaliação coletiva são ferramentas importantes para os treinadores, auxiliando na tomada de decisão ao longo e após o jogo. Estas métricas permitem identificar relações espaço-temporais entre jogadores e equipas, contribuindo para a avaliação do comportamento coletivo (Clemente et al., 2014).

É crucial que os analistas de jogo possuam um profundo conhecimento do jogo para interpretar corretamente a informação recolhida. A sofisticação tecnológica deve ser acompanhada por uma compreensão sólida dos aspetos táticos e estratégicos do futebol, evitando que os analistas se tornem meros especialistas em informática, desvinculados da essência do jogo (Garganta, 2001).

2.2 Contextualização Legal

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, inerente ao processo de avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, da FADEUP. Este, decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n.º 230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

O estágio, realizado na modalidade de futebol, não só permite a obtenção do grau de Mestre, relativo à conclusão do 2º ciclo de estudos, como também

possibilita a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto e do grau II de Treinador de Futebol, pela via formativa académica, sendo a sua homologação realizada em conformidade com os regulamentos existentes.

O presente estágio foi realizado na equipa masculina Sub-17 B. do USCP, que disputou a 2ª Divisão Sub-17, da Associação de Futebol do Porto, tendo este estágio decorrido entre o dia 17 de agosto de 2024 e o dia 11 maio de 2025. Este estágio tinha uma carga horária de 14 horas semanais (jogos e treinos incluídos), sendo que nestas 14 horas não estão contempladas as tarefas extracampo, que eram realizadas fora do horário laboral.

2.3 Caracterização Institucional

2.3.1 História do Clube

O clube onde irei realizar o meu estágio é o União Sport Clube de Paredes. A origem do nome tem duas grandes explicações, sendo que, por um lado União remete para a união dos esforços, e por outro, Paredes diz respeito ao nome da cidade. Criado no dia 13 de dezembro de 1924, no distrito do Porto, no concelho de Paredes, a sua génese deve-se à junção de 3 clubes locais: o Aliança, o Comércio e o Paredense. Para que tal fusão acontecesse, foram fundamentais as iniciativas do padre Marcelino da Conceição, de Evaristo Soares Leal e de Delfim da Costa, que conseguiram fundir os 3 clubes e juntar cerca de 400 associados em torno do novo projeto.

Desde a sua fundação, o USC Paredes promove a prática desportiva e a união entre os membros do clube. Este é conhecido pelo desenvolvimento da formação e pela sua forte ligação com a comunidade local.

2.3.2 Trajetória Desportiva

No que concerne à equipa principal, esta começou a competir nos campeonatos distritais desde o dia da sua criação, permanecendo lá até o ano de 1974. Entre 1974 e 2013 disputou campeonatos nacionais chegando a disputar a 2ª e 3ª divisão nacional. No ano de 2013 viu novamente a sua descida aos campeonatos distritais, permanecendo lá até ao ano de 2018. Desde 2018

que se manteve sempre nos campeonatos nacionais disputando o Campeonato de Portugal e a Liga 3.

Durante os seus anos de existência o USC Paredes conquistou alguns títulos que irei enumerar de seguida:

- 1926 – Campeonato do Concelho Paredes – Valongo
- 1941 – 3ª Divisão Distrital da A.F. Porto
- 1958 – 2ª Divisão Distrital da A.F. Porto
- 1974 – 1ª Divisão Distrital da A.F. Porto 2000/2008- III Divisão Nacional
- 2018 – Divisão de Elite da A.F. Porto
- 2022 – Campeonato de Portugal

Já no que diz respeito à equipa Sub-16 (denominada Sub-17 B. pela Associação de Futebol do Porto- A. F. Porto), realizei uma pesquisa acerca das suas classificações e resultados desde a época de 2009/2010. Assim, concluí que este escalão disputou sempre na 2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto. De seguida irei apresentar uma tabela com as classificações relativas a cada época.

Quadro 1 - Histórico de Classificações dos Sub-17 B do USCP

Época	Competição	Classificação
2009/2010	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	3º Lugar
2010/2011	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	8º Lugar
2011/2012	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	5º Lugar
2012/2013	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	6º Lugar
2013/2014	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	3º Lugar (2ª Fase)
2014/2015	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	6º Lugar
2015/2016	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	9º Lugar
2016/2017	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	6º Lugar
2017/2018 - SEM COMPETIÇÃO		
2018/2019 – SEM COMPETIÇÃO		
2019/2020	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	4º Lugar
2020/2021	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	6º Lugar

2021/2022	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	5º Lugar (2ª Fase)
2022/2023	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	3º Lugar
2023/2024	2ª Divisão Jun.B S17 – A. F. Porto	4º Lugar

2.3.3 Princípios do Clube

2.3.3.1 Missão

O União Sport Clube de Paredes, tem como missão formar atletas com competências para a equipa sénior, tendo sempre em atenção o desenvolvimento de um conjunto alargado de competências: desportivas, académicas, sociais e pessoais, contribuindo assim para a formação integral dos atletas e também de cidadãos responsáveis, ativos e empenhados no desenvolvimento de uma sociedade justa e equilibrada

2.3.3.2 Visão

- O União sport Clube de Paredes, pretende ser um clube de referência na qualidade do ensino/treino do futebol, constituída por uma equipa de técnicos qualificados, cujo principal centro interesse assenta nos atletas/alunos, no seu bem-estar e na motivação para a prática do futebol.
- Acreditar nos valores da prática desportiva, nomeadamente, do futebol como meio de formação dos jovens, de desenvolvimento de competências sociais.
- Procurar a vitória sem nunca menosprezar, desprezar ou desrespeitar adversários, árbitros, dirigentes e público.
- Agregar todos os sócios, atletas, pais de atletas e ex-atletas que aceitem a cultura e os estatutos do União Sport Club de Paredes.

2.3.3.3 Valores

A atividade desportiva, nomeadamente, o futebol põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos

saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam:

- Esforço: “Desafiar sempre os limites.”
- Dedicação: “Entregar-se com alma e coração.”
- Persistência: “Nunca desistir sem lutar.”
- Energia Positiva: “Acreditar sempre que é possível.”
- Competitividade: “Querer ser o melhor de uma forma justa e honesta.”
- Disciplina: “Rigor de valores e atitudes.”
- Compromisso: “Estar sempre disponível para ajudar colegas e equipa.”
- Responsabilidade: “Cumprir com as minhas responsabilidades para não prejudicar colegas e equipa.”

2.3.3.4 Objetivos Gerais

- Proporcionar a todos os jovens futebolistas a melhor qualidade no seu processo de formação;
- Desenvolver o ensino e prática do futebol, através de técnicos qualificados;
- Implementar um modelo de formação integrado, abrangendo as vertentes educacionais, desportiva e social, visando alcançar elevados padrões de formação dos seus intervenientes;
- Através da prática do futebol, inculcar nos nossos atletas valores, sociais, éticos e comportamentais, que vão muito para além do desporto propriamente dito e que queremos que perdurem ao longo da vida futura dos nossos jovens.

2.3.4 Infraestruturas

O departamento de formação do USCP utiliza a Cidade Desportiva de Paredes como o centro de treinos e o local dos jogos oficiais de todas as equipas da formação. A equipa principal utiliza a Cidade Desportiva de Paredes como centro de treinos, porém os jogos oficiais da equipa principal são no Estádio Municipal das Laranjeiras.

2.3.4.1 Cidade Desportiva de Paredes

É composta por 4 campos:

- 1 Campo de Relva Natural (105m x 68m);
- 2 Campos de Relvado Artificial/Sintético (105m x 68m);
- 1 Campo de Terra Batida (dimensões não marcadas).

Conta também com 6 balneários, 2 auditórios, 2 balneários para os árbitros, 2 escritórios, 1 ginásio, 1 sala do departamento médico, 1 sala de armazenamento de material e de equipamento.



Figura 1 - Fotografia Satélite da Cidade Desportiva de Paredes

2.3.4.2 Estádio Municipal das Laranjeiras

Foi inaugurado na época de criação do clube, em 1924/1925, porém foi abandonado no ano de 2006, sendo, posteriormente, reconstruído e inaugurado no dia 16 de dezembro de 2022. Dispõe de uma capacidade para 3000 pessoas, e as dimensões do relvado são de 100m x 68m.



Figura 2 - Estádio Municipal das Laranjeiras

2.3.5 Recursos Humanos

Existem os seguintes cargos ocupados no clube (por uma questão de autorização e salvaguarda de informações pessoais não irei nomear as pessoas que ocupam cada um dos cargos):

Órgãos Sociais:

- Presidente
- Vice-Presidente
- Secretária

Direção:

- Presidente
- Vice-Presidente
- Vice-Presidente
- Vice-Presidente
- Primeiro - Tesoureiro
- Segundo - Tesoureiro
- Secretária
- Vogais

Conselho Fiscal:

- Presidente
- Vice-Presidente
- Secretário Relator
- Secretária Administrativa

- Técnico de Equipamentos

Área técnica:

- Coordenador Técnico
- Diretor Segurança
- Diretores de Campo
- Treinadores- Principais
- Treinadores – Adjuntos
- Treinadores Estagiários
- Motoristas

Área Médica:

- Diretor Clínico
- Medico Medicina Desportiva
- Psicólogo
- Nutricionista
- Enfermeiros
- Fisioterapeutas
- Técnicos DAE
- Massagistas

2.4 Contexto Funcional

2.4.1 Constituição da equipa técnica e funções atribuídas a cada elemento

A equipa técnica dos Sub-17 B. do USCP é composta por dois elementos: um treinador principal e um treinador estagiário (eu). A estes dois juntam-se um grupo de três pessoas que foram igualmente essenciais para o sucesso desportivo do escalão: um fisioterapeuta, um team manager/diretor, um treinador de guarda-redes.

- Treinador Principal – É um profissional que cumpre a segunda época consecutiva no clube, tendo sido treinador principal dos Sub-11 e dos Sub-17 B na época anterior. É licenciado em Educação Física e Desporto e desempenha a função de professor há cerca de 20 anos, sendo um

educador por natureza. Isso é algo que se reflete diariamente nos treinos, pois a sua abordagem pedagógica é evidente na forma como comunica com os atletas. Ensinou-me a olhar para o lado pessoal do jogador e a preocupar-me com o desenvolvimento integral dos atletas, dentro e fora de campo. Foi a pessoa que mais me ajudou neste ano, acima de tudo no meu crescimento pessoal.

A sua personalidade é forte e vincada. No entanto, é também um treinador próximo dos jogadores, atento às necessidades individuais e ao crescimento de cada um. A sua liderança é equilibrada entre exigência e empatia, o que permite conquistar o respeito do grupo sem perder o lado humano que define os melhores educadores.

Como treinador principal, é o responsável pela definição do modelo de jogo, pelo planeamento semanal e diário das sessões de treino, e também pela gestão do plantel.

- Treinador Estagiário – Eu (Filipe Nogueira)
- Treinador de Guarda-Redes – É um profissional que também já trabalhou no clube na época passada. Considero-o um elemento de apoio à equipa, porque não é exclusivo da nossa equipa, sendo responsável pelos guarda-redes dos Sub-17 B até aos Sub-19. É responsável pela planificação e execução dos treinos específicos para esta posição. A sua função é preparar os guarda-redes não só ao nível técnico e físico, mas também mental.
- Team Manager/Diretor – É uma profissional que está no clube desde 2017. A gestão logística e administrativa da equipa está a seu cargo, sendo a sua presença essencial na organização das deslocações, marcação de jogos, comunicação com encarregados de educação e interação com a direção do clube. A sua atuação contribui decisivamente para que a equipa técnica se possa concentrar no aspeto desportivo com tranquilidade.
- Fisioterapeuta – É uma profissional que já está no clube desde a época passada. Assegura o acompanhamento físico dos atletas, e é responsável pelo tratamento e prevenção de lesões, bem como pelo apoio nas fases

de reabilitação. A sua colaboração com o treinador principal e restante equipa técnica permite tomar decisões mais informadas relativamente à carga de treino e disponibilidade dos jogadores para competição.

2.4.2 Funções do Estagiário

Durante este estágio, tal como apresentado anteriormente, exerci a função de treinador-estagiário na equipa técnica, desempenhando, paralelamente a esta função, a de treinador-adjunto. Foi uma gestão de tarefas complicada, porque fomos apenas dois elementos durante toda a época. Eu era o elemento que colaborava diretamente com o treinador principal e tinha responsabilidades dentro e fora de campo. Tendo em conta os papéis que me foram atribuídos, considero que as experiências vivenciadas tiveram uma relevância significativa quer para dinâmica quotidiana da equipa, quer para o meu processo de desenvolvimento pessoal e profissional.

Começando pelas funções que me foram atribuídas fora de campo, uma das áreas de maior destaque foi a análise de jogo em vídeo, que se revelou uma ferramenta fundamental, não só na preparação dos jogos, mas também na avaliação da performance da equipa e dos atletas em contexto competitivo. Tive como responsabilidade observar, registar e editar sequências de vídeo relativas a jogos anteriores e/ou de adversários, com o objetivo de identificar comportamentos, padrões de jogo e aspetos táticos relevantes. Posteriormente, estes excertos eram organizados e apresentados aos atletas em contexto de balneário, onde procurava criar momentos de reflexão e envolvimento ativo por parte dos jogadores. Esta componente exigiu de mim um esforço contínuo de interpretação do jogo, capacidade de síntese e clareza comunicacional, sendo um espaço privilegiado para desenvolver a minha capacidade de liderança, expressão oral e pensamento estratégico.

Adicionalmente, tive autonomia e abertura por parte do treinador principal para participar na tomada de decisões, tanto no que diz respeito à elaboração da convocatória e definição do onze inicial, como também no que concerne ao planeamento diário e semanal dos treinos. Esta partilha de responsabilidades

promoveu um ambiente de trabalho colaborativo, onde me senti efetivamente incluído na estrutura técnica e encorajado a contribuir com ideias, sugestões e observações. As reuniões de planeamento decorriam frequentemente antes das sessões de treino, onde discutíamos os objetivos do treino, os conteúdos a abordar e a organização dos exercícios, sempre com espaço para debate e reajustamento.

Outra vertente de elevada importância que assumi foi a ponte de comunicação entre o treinador principal e o grupo de jogadores. Ao longo do estágio, mantive conversas constantes com os atletas, tanto em momentos informais como em situações mais estruturadas, com o intuito de perceber o estado emocional deles, as suas expectativas, eventuais frustrações ou insatisfações, e também para valorizar e reconhecer os seus progressos. Esta dinâmica de escuta ativa e diálogo aberto permitiu-me recolher informações essenciais que ajudavam a orientar decisões do ponto de vista técnico e pedagógico, contribuindo para um ambiente mais saudável, motivador e coeso. Senti que esta função assumiu um carácter especial na gestão de grupo e no alinhamento entre os objetivos da equipa técnica e as vivências individuais dos jogadores.

No que diz respeito às funções exercidas dentro de campo, fui o responsável pelo aquecimento da equipa em todos os jogos, tarefa que me foi atribuída diretamente pelo treinador principal e que executei sempre de acordo com a estrutura previamente definida. Esta função exigiu de mim preparação, organização e capacidade de liderança, de forma a garantir que todos os jogadores estivessem fisicamente e mentalmente preparados para iniciar a competição.

Durante as sessões de treino, tive uma intervenção ativa e frequente, assumindo frequentemente a responsabilidade por grupos específicos de trabalho dentro dos exercícios, com liberdade para intervir, orientar e ajustar comportamentos. Este envolvimento direto no processo de treino permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, mas também identificar áreas onde ainda posso evoluir. Nomeadamente, percebi que,

por vezes, me envolvia na transmissão de feedbacks de forma um pouco excessiva ou excessivamente detalhada, dificultando a compreensão por parte dos jogadores. Em outras situações, adotava uma abordagem mais passiva, oferecendo poucos feedbacks, o que reduzia a eficácia da minha intervenção. Esta autorreflexão levou-me a compreender melhor a importância da clareza, objetividade e oportunidade no feedback, bem como da adaptação da linguagem ao perfil do atleta. A minha atuação em campo não se limitou à orientação de tarefas; esteve igualmente associada à observação e recolha de dados, à leitura tática das dinâmicas geradas nos exercícios e à partilha constante com o treinador principal sobre perceções que pudessem enriquecer o processo de tomada de decisão.

A pluralidade de funções e a autonomia que me foi concedida permitiram-me vivenciar de forma intensa os diferentes domínios que integram o treino desportivo, com destaque para a análise de jogo, o planeamento de treinos, a comunicação interpessoal com os atletas e a operacionalização prática em contexto de treino e competição.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1 Objetivos

Tendo em conta o enquadramento competitivo da equipa de Sub-16 do USCP e os desafios próprios desta etapa de formação, foram delineados objetivos orientadores para a presente época. Estes objetivos são realistas e adequados ao nível de desenvolvimentos dos jogadores, procurando sempre o crescimento contínuo.

Os objetivos estabelecidos dividem-se em três grandes áreas: formativos, de preparação e de performance. A articulação entre áreas permite uma evolução sustentada tanto ao nível individual como coletivo, potenciando o rendimento da equipa em treino e em competição.

3.1.1 Objetivos de Formação

Na definição dos objetivos de formação, a vertente mais pedagógica do treinador principal continua a assumir um papel central, mesmo tratando-se já de atletas em transição para o futebol de rendimento. Assim, pretende-se trabalhar diariamente no sentido de formar jovens não só enquanto jogadores, mas também enquanto pessoas, inculcando-lhes valores que consideramos essenciais: paixão, lealdade, espírito de sacrifício, superação, ambição, humildade, respeito e solidariedade.

Desta forma, ambicionamos criar um grupo unido, com espírito de equipa, confiança mútua e total empenho, alinhado com os princípios e ideais do clube.

3.1.2 Objetivos de Preparação

A nível de preparação, os objetivos passam essencialmente por criar todas as condições para que os jogadores estejam o mais preparados possível para corresponder às exigências do jogo e do modelo de jogo que pretendemos implementar.

Neste sentido, será desenvolvido trabalho ao nível técnico, tático, físico e mental, procurando dotar os jogadores de ferramentas que lhes permitam adaptar-se a diferentes contextos de jogo, interpretar os princípios e subprincípios do nosso modelo e manter níveis de concentração e exigências elevados, independentemente das adversidades que possam surgir durante a época.

Pretende-se também que os jogadores adquiram uma maior capacidade de tomada de decisão, desenvolvendo a sua leitura de jogo e capacidade de adaptação, bem como uma preparação física que lhes permita manter elevados níveis de intensidade e competitividade ao longo dos 90 minutos.

Outro objetivo era preparar os jogadores para competirem nos escalões acima, durante esta época ou já a pensar na época seguinte.

3.1.3 Objetivos de Performance

Relativamente aos objetivos de performance e competição, foi definido, desde o início da época, o objetivo de alcançar os dois primeiros lugares na 2ª Divisão da A.F. Porto – Sub-17, o que permitiria acesso à fase de apuramento de campeão.

Uma vez garantido o apuramento, o objetivo passaria por ir o mais longe possível nessa fase. Este enquadramento permitiu que o grupo estivesse permanentemente motivado e focado, encarando cada jogo como uma oportunidade de aproximar-se das metas traçadas, independentemente das dificuldades e adversários encontrados ao longo da época.

3.2 Caracterização do Plantel

O plantel dos Sub-17 B do USCP era constituído por 24 jogadores, incluindo 2 guarda-redes (GR). Tinha apenas jogadores sub-16, e apenas jogadores de nacionalidades portuguesa. Contava com jogadores da formação do USCP e outros vindos de outros clubes.

Quadro 2 - Lista de Jogadores dos Sub-17 B do USCP

Nome	Ano de Nascimento	Posição	Clube Anterior
1	2009	Guarda-Redes	USC Paredes
2	2009	Guarda-Redes	Aliados Lordelo
3	2009	Defesa Central	Aparecida FC
4	2009	Defesa Central	USC Paredes
5	2009	Defesa Central	USC Paredes
6	2009	Defesa Central	Rebordosa AC
7	2009	Lateral Direito	USC Paredes
8	2009	Lateral Direito	USC Paredes
9	2009	Lateral Direito	FC Alpendorada
10	2009	Lateral Esquerdo	FC Penafiel
11	2009	Lateral Esquerdo	USC Paredes
12	2009	Médio Defensivo	USC Paredes
13	2009	Médio Defensivo	USC Paredes

14	2009	Médio Centro	USC Paredes
15	2009	Médio Centro	USC Paredes
16	2009	Médio Centro	USC Paredes
17	2009	Médio Centro	USC Paredes
18	2009	Extremo	Aparecida FC
19	2009	Extremo	USC Paredes
20	2009	Extremo	USC Paredes
21	2009	Extremo	USC Paredes
22	2009	Avançado	USC Paredes
23	2009	Avançado	USC Paredes
24	2009	Avançado	USC Paredes

Seguidamente vou colocar uma tabela exemplo com a caracterização individual de um dos jogadores do plantel, onde será descrito o peso, altura, pé dominante, e será incluído o nível de influência que o jogador tinha no rendimento da equipa. Este nível de influência divide-se em 5 níveis: 1 – Máxima; 2 – Bastante; 3 – Moderada; 4 – Pouca; 5 - Muito Pouca.

As restantes caracterizações encontram-se nos anexos.

Quadro 3 – Tabela Exemplo - Descrição do Jogador 1

Identificação: Jogador 1	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: GR
Peso: 71 kg	Posições secundárias: ---
Altura: 175 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 1 iniciou a época como guarda-redes titular da equipa, posição que ocupou com mérito devido ao seu desempenho consistente e à confiança transmitida à equipa técnica. Desde o início, demonstrou ser o elemento mais completo entre os guarda-redes disponíveis, apresentando bons níveis de eficácia tanto em treino como em competição. Na primeira metade da época, foi chamado a integrar temporariamente a equipa Sub-17 A, fruto do bom rendimento evidenciado. No entanto, uma lesão afastou-o da competição durante cerca de dois meses. Após a recuperação,	

regressou à equipa e voltou a assumir um papel importante no grupo, mostrando-se preparado e motivado para retomar a titularidade.

Entre os seus pontos fortes, destaca-se a capacidade de jogar com os pés. Apresenta segurança na receção e no passe, sendo capaz de integrar-se no momento de construção ofensiva sem dificuldades. Mostra também boa leitura nas bolas aéreas, tanto em situações de bola parada como em jogo corrido, o que contribui para a estabilidade defensiva da equipa. Em lances de 1x1 defensivo revela-se eficaz, com boa capacidade de intervenção em remates rasteiros e a meia altura, além de ser competente na leitura da profundidade, especialmente quando a equipa defende em bloco baixo.

Apesar das suas qualidades, apresenta ainda algumas fragilidades. Por vezes, tem dificuldades em gerir o ritmo de jogo quando está em posse, revelando alguma precipitação ou indecisão. Além disso, a sua comunicação com os colegas, embora presente, poderia ser mais constante e clara, contribuindo ainda mais para a organização da linha defensiva.

No geral, trata-se de um jogador com bom perfil competitivo, que se mostrou comprometido ao longo de toda a época. A forma como reagiu à lesão e regressou ao grupo com atitude positiva revela maturidade. Tem potencial para continuar a evoluir e consolidar-se como uma referência na posição de guarda-redes.

3.3 Modelo de Jogo

O modelo de jogo expressa a identidade e define a forma como uma equipa se comporta dentro de campo. Para Frade (2013), é precisamente este modelo que permite que uma equipa seja reconhecida pela sua maneira de jogar, independentemente das circunstâncias externas que a possam condicionar. Trata-se de uma construção que assenta na conceção do jogo do treinador, devendo refletir tanto as características dos jogadores disponíveis como a cultura do clube e objetivos delineados para a equipa.

É através do modelo de jogo que se estabelecem princípios que orientem e dão sentido às ações dos jogadores, regulando a organização e a dinâmica da equipa nos diferentes momentos de jogo.

Neste contexto, o nosso modelo de jogo foi delineado a partir da visão do treinador, sendo cuidadosamente ajustado às especificidades e limitações do plantel, bem como às exigências competitivas que a equipa teve de enfrentar ao

longo da época, procurando sempre manter uma identidade própria e coerente na sua forma de atuar.

No plano ofensivo, o modelo da nossa equipa assenta em dois pilares fundamentais: a capacidade de manter a posse de bola de forma objetiva e a prontidão para explorar transições rápidas sempre que se identifiquem momentos de desequilíbrio no adversário. Procurámos construir um jogo apoiado, privilegiando a circulação de bola e a mobilidade dos jogadores para criar linhas de passe e gerar superioridades. Contudo, não era nosso objetivo promover uma posse excessivamente prolongada ou estéril, mas sim uma posse orientada para criar condições de desequilíbrio que nos permitissem chegar rapidamente a zonas de finalização. Assim, sempre que surgiam espaços exploráveis, incentivava-se a verticalidade e a agressividade nas ações ofensivas, de modo a capitalizar momentos de instabilidade defensiva do adversário.

No plano defensivo, o modelo passava inicialmente por uma intenção clara de exercer pressão alta, procurando condicionar a saída de bola do adversário e forçá-lo a cometer erros. A equipa era orientada para encurtar espaços e reduzir o tempo de decisão do adversário, procurando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível. Este princípio implicava um grande desgaste físico, exigindo aos jogadores níveis elevados de intensidade e concentração.

Contudo, ao longo da época, verificou-se que a equipa apresentava dificuldades significativas na gestão do espaço nas costas da linha defensiva, sobretudo contra adversários que exploravam a profundidade com jogadores rápidos. Como tal, foi necessário introduzir ajustamentos no modelo defensivo, passando a existir maior flexibilidade na escolha do bloco defensivo. Quando as circunstâncias do jogo assim o exigiam, seja devido ao contexto físico da equipa, seja pelas características do adversário, a equipa procurava defender em bloco médio ou mesmo baixo, privilegiando a proteção da profundidade e garantindo maior solidez defensiva. Esta adaptabilidade tornou-se essencial para equilibrar as fragilidades defensivas identificadas, bem como para gerir o desgaste físico ao longo dos jogos.

Este modelo de jogo, embora delineado com princípios bem definidos, revelou-se dinâmico e sujeito a ajustamentos contínuos, em função do desempenho da equipa, das características dos adversários e das circunstâncias específicas de cada jogo. Tal como defendem Garganta et al. (2013), um modelo de jogo é um organismo vivo, construído em torno da identidade da equipa, mas constantemente moldado pelas exigências contextuais e pelas interações entre jogadores e treinadores.

3.3.1 Organização Ofensiva

No momento de organização ofensiva, a nossa equipa apresentou ao longo da época duas estruturas táticas predominantes, selecionadas em função do contexto do jogo, das características dos adversários e das particularidades do nosso plantel.

A estrutura tática mais utilizada foi o 1-4-3-3 (Figura3), no qual a equipa se organizava com um médio defensivo posicionado à frente da linha dos quatro defesas, garantindo equilíbrio e cobertura defensiva, enquanto os dois médios interiores assumiam funções mais ofensivas, procurando ligar setores, criar linhas de passe e dinamizar o jogo ofensivo. Este sistema permitia-nos manter a largura através dos laterais e dos extremos, sendo que era alternado, umas vezes o lateral dava largura e o extremo procurava espaços interiores, outras vezes era o contrário, o lateral andava em zonas mais interiores e recuadas, e o extremo dava largura à equipa. Enquanto isso o nosso avançado procurava dar profundidade à equipa e explorar as costas da defesa adversária. Em determinados momentos do jogo, ajustávamos ligeiramente esta estrutura, apresentando dois médios mais defensivos e um médio ofensivo, consoante a necessidade de maior proteção defensiva ou de maior presença no último terço ofensivo.

Paralelamente, recorríamos ao esquema alternativo 1-3-4-3 (Figura 4), sobretudo em fases específicas do jogo ou perante adversários que exigiam abordagens táticas diferenciadas. Neste sistema, um dos médios recuava para integrar a linha defensiva, funcionando como terceiro central, enquanto os laterais assumiam funções de médios alas, proporcionando largura e

profundidade no corredor lateral. Esta disposição permitirá à equipa ter mais soluções em construção desde trás, garantir superioridade numérica na primeira fase de organização e explorar com maior eficácia tanto o jogo interior como as zonas exteriores. A mobilidade dos médios e dos extremos eram determinantes neste sistema, permitindo criar espaços, alternar ritmos de jogo e gerar dinâmicas ofensivas que surpreendessem o adversário.



Figura 3 - Esquema Tático 1-4-3-3

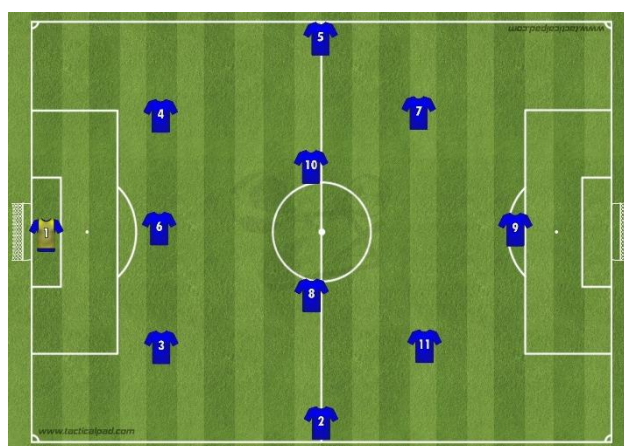


Figura 4 - Esquema Tático 1-3-4-3

Na organização ofensiva, o principal objetivo da equipa é manter uma posse de bola eficaz, capaz de gerar desequilíbrios e criar oportunidades de finalização. Paralelamente, deve estar pronta para acelerar o jogo em transição ofensiva sempre que o adversário se encontre desorganizado. Podemos dividir este momento de jogo em três fases:

1ª Fase – “Saída de Bola”:

- Preferência pela saída curta e apoiada entre GR, centrais e médios recuados;
- Médios aproximam-se para dar linhas de passe seguras;
- Largura assegurada pelos laterais ou extremos;
- Atrair pressão num corredor para sair pelo lado oposto;
- Caso adversário pressione alto, recorrer a jogo direto para corredores laterais ou referências centrais (avançado).

2ª Fase – “Ligação e Criação”:

- Posse de bola como meio, não como fim, saber acelerar ou pausar o jogo
- Alternância entre jogo interior e exterior;
- Contramovimentos: um médio em apoio frontal, enquanto o outro médio ou o extremo realizam movimentos de rutura;
- Variação do centro de jogo para explorar o lado livre;
- Manter equilíbrio posicional para prevenir perdas da posse de bola perigosas.

3ª Fase – “Finalização”:

- Garantir cobertura defensiva para prevenir transições adversárias;
- Ocupação equilibrada das zonas de finalização em situações de cruzamento (1.º poste, 2.º poste, zona da marca de penálti/entrada da área)
- Evitar posse estéril no último terço → definir rápido;
- Equilíbrio entre posse para desequilíbrios e objetividade para finalizar.

3.3.2 Transição Defensiva

O momento de Transição Defensiva corresponde ao instante imediato em que a equipa perde a posse de bola, sendo determinante na forma como consegue limitar as intenções ofensivas do adversário. Apesar de se tratar de

um período muito curto, é um dos momentos mais críticos do jogo, pois a rapidez e qualidade da reação podem definir se a equipa consegue evitar que o adversário crie situações perigosas.

Objetivo fundamental: Reagir de forma imediata à perda de posse, pressionando o portador da bola e o espaço envolvente, para impedir que o adversário organize o seu ataque em condições vantajosas. Sempre que necessário, recorrer a faltas táticas em zonas mais avançadas do campo, de modo a travar a progressão adversária e permitir que a equipa se reorganize defensivamente.

Para alcançar este objetivo, a nossa equipa procurava:

- Pressionar rapidamente a zona da perda, forçando o adversário a tomar decisões apressadas, limitando-lhe as opções de passe e procurando erros que possibilitassem a recuperação imediata da bola.
- Encurtar espaços à volta do portador da bola, criando densidade defensiva para impedir que o adversário encontrasse linhas de passe limpas ou soluções de jogo interior.
- Forçar passes longos ou precipitados, que pudessem ser mais facilmente intercetados pelos nossos defesas ou médios posicionados mais em profundidade.
- Garantir equilíbrios defensivos ainda durante a organização ofensiva, de modo que, mesmo quando a posse fosse perdida, a equipa não ficasse completamente exposta ou desequilibrada.

Contudo, estava claro no nosso modelo de jogo que, se a reação imediata não fosse eficaz, a equipa deveria recuar rapidamente e reorganizar-se num bloco compacto, protegendo as zonas vitais do campo, como o espaço entre linhas e a profundidade, para evitar que o adversário explorasse as costas da nossa linha defensiva.

A eficácia deste momento dependia em grande parte da rapidez na mudança de mentalidade dos jogadores, passando instantaneamente da postura

ofensiva para a defensiva, mantendo níveis elevados de compromisso, intensidade e capacidade de leitura do jogo, para decidir de forma consciente entre pressionar de imediato ou recuar para reorganizar a equipa.

3.3.3 Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva representa uma fase fundamental do jogo, traduzindo o conjunto de comportamentos individuais e coletivos que visam neutralizar as ações ofensivas do adversário, proteger zonas vitais do campo e recuperar a posse de bola.

Objetivo Fundamental: Condicionar a construção ofensiva do adversário, através de pressão organizada e de um bloco compacto, garantindo a proteção da profundidade e limitando as oportunidades de finalização.

No início da época, procuramos implementar uma estratégia assente numa pressão alta, organizada sobretudo no esquema tático 1-4-4-2 (figura 5). O propósito era condicionar a saída de bola adversária, reduzir o tempo e espaço de decisão, e forçar o adversário a cometer erros logo na fase inicial da construção. Esta abordagem exigia elevados níveis de intensidade física e concentração, visto implicar constantes deslocamentos para manter o bloco coeso e compacto.

No entanto, com o decorrer da época, verificou-se que a equipa revelava fragilidades na gestão da profundidade, sobretudo perante adversários que procuravam explorar as costas da linha defensiva com jogadores rápidos. Esta vulnerabilidade levou-nos a realizar ajustamentos no modelo defensivo, introduzindo maior flexibilidade tática para responder às diferentes exigências dos jogos.

Assim, a equipa passou a alternar entre diferentes blocos defensivos, dependendo do contexto físico dos jogadores e das características do adversário:

Bloco Alto (1-4-4-2):

- Pressionar de forma agressiva a primeira fase de construção adversária.
- Um dos médios juntava-se ao avançado para condicionar a saída de jogo do adversário.
- Um dos jogadores da frente realizava a pressão de dentro para fora para encaminhar o adversário para zonas laterais, onde seria intensificada a pressão. E o outro fechava espaço interiores, dependendo sempre do lado onde o adversário queria jogar
- Reduzir o tempo de decisão do portador da bola.
- Manter linhas próximas para garantir coberturas e evitar espaços entre setores.

Bloco Médio/Baixo (1-4-1-4-1):

- Recolher as linhas defensivas, privilegiando a proteção do espaço nas costas.
- Compactar o bloco defensivo em largura e profundidade.
- Permitir maior contenção e segurança defensiva.
- Controlar a profundidade e forçar o adversário a jogar em zonas de menor perigo.

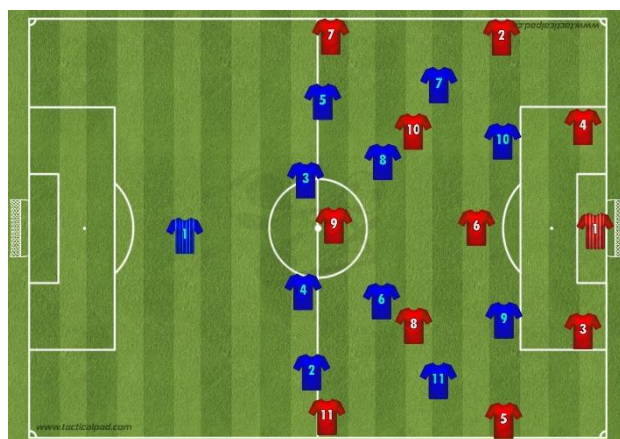


Figura 5 - Esquema Tático Defensivo 1-4-4-2

as equipas tendem a apresentar maiores desorganizações, criando oportunidades únicas para quem reage de forma rápida e eficaz.

Objetivo Fundamental: Tirar partido da eventual desorganização momentânea do adversário, verticalizando o jogo rapidamente para zonas mais adiantadas, explorando a profundidade e a velocidade dos jogadores da frente. Contudo, sem perder a capacidade de, quando necessário, pausar o jogo e entrar em Organização Ofensiva.

Na nossa equipa valorizava-se a capacidade de perceber qual das duas abordagens seria mais adequada em cada situação:

Verticalidade imediata:

- Assim que recuperada a posse, a prioridade era retirar a bola da zona de pressão e lançar rapidamente passes verticais ou diagonais, procurando explorar o espaço livre nas costas da linha defensiva adversária.
- Era essencial existir sempre pelo menos um jogador a movimentar-se em profundidade, mesmo que apenas para arrastar a defesa adversária e criar espaços interiores para os colegas.
- Aproveitavam-se também situações de superioridade numérica nos corredores laterais, tentando criar cenários de 1x1 ou 2x1 que pudessem desembocar em ações ofensivas perigosas.

Pausar e reorganizar:

- Quando o adversário se encontrava ainda bem estruturado ou a recuperação da bola ocorria em zonas muito recuadas do campo, era instruído aos jogadores que mantivessem a posse, procurando estabilizar o jogo e preparar uma progressão segura.
- Nestas situações, dava-se primazia à circulação segura da bola, procurando retirar a mesma da zona de pressão, seja através de apoios recuados ou mudando o centro de jogo para o lado contrário, o chamado “lado livre”.

Independentemente da abordagem, permanecia uma preocupação constante com os equilíbrios defensivos:

- Caso a equipa perdesse novamente a posse durante a tentativa de transição ofensiva, os jogadores deviam estar organizados para reagir imediatamente em Transição Defensiva, evitando expor a equipa a contra-ataques perigosos.

No fundo, o sucesso do momento de Transição Ofensiva na equipa dependia da rapidez na mudança de mentalidade, da leitura inteligente do jogo e da capacidade dos jogadores para decidir, em frações de segundo, se deveriam acelerar o jogo ou segurar a posse e preparar o ataque de forma mais paciente. Esta dualidade entre verticalidade e pausa foi uma das marcas do modelo de jogo implementado ao longo da época.

3.3.5 Bolas Paradas

As bolas paradas constituem momentos específicos do jogo que, pela sua natureza, podem exercer influência decisiva no resultado, surgindo frequentemente como oportunidades privilegiadas tanto para marcar como para evitar golos. São situações em que ocorre uma interrupção momentânea do jogo, permitindo o reposicionamento dos jogadores e a execução de movimentações previamente planeadas e treinadas.

Objetivo Fundamental: Aproveitar as bolas paradas como momentos estratégicos para criar situações de finalização ou, defensivamente, neutralizar as intenções ofensivas do adversário, reduzindo riscos junto da nossa baliza.

No nosso contexto, foi reconhecido o potencial impacto destes momentos, tanto em termos ofensivos como defensivos. Ainda que as bolas paradas não tenham sido o principal foco do nosso modelo de jogo, foi considerada essencial a sua preparação cuidada ao longo da época

3.3.5.1 Bolas Paradas Ofensivas

No plano ofensivo, a equipa procurava criar situações variadas que pudessem surpreender o adversário, recorrendo a diferentes combinações de

movimentações e zonas de ataque, sempre ajustadas às características técnicas dos nossos jogadores, nomeadamente na execução de livres laterais, cantos ou lances de bola parada frontal. Existia uma preocupação constante em manter alternativas entre bolas batidas diretamente para a finalização e bolas curtas ou jogadas ensaiadas, cujo objetivo passava por arrastar as marcações adversárias e abrir espaços na zona de finalização. A escolha do jogador responsável por executar estas bolas paradas estava relacionada não apenas com a sua qualidade técnica, mas também com a confiança que demonstrava em contexto competitivo.

As figuras 7, 8 e 9 mostram a disposição da nossa equipas nas bolas paradas ofensivas.

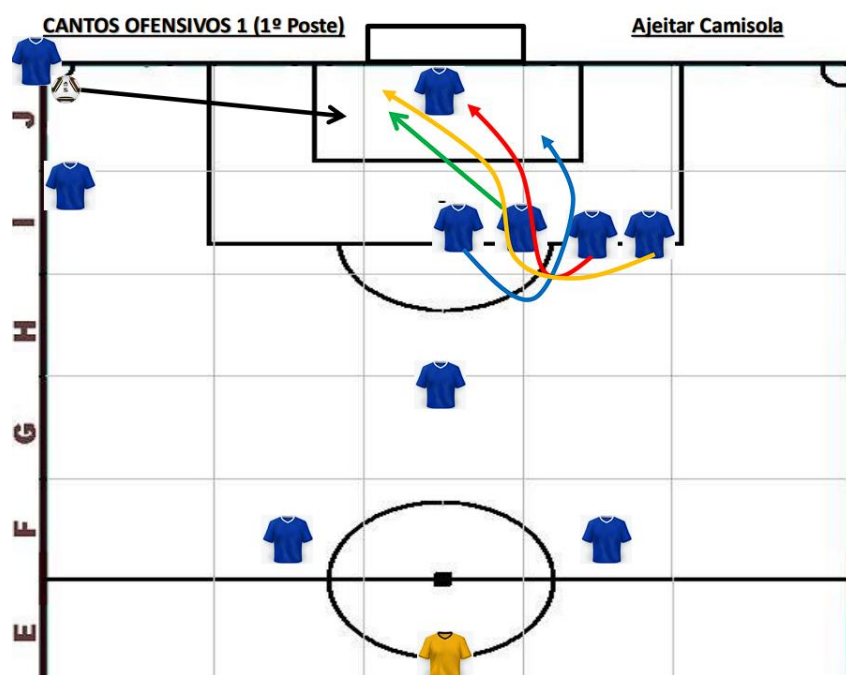


Figura 7 - Canto Ofensivo 1

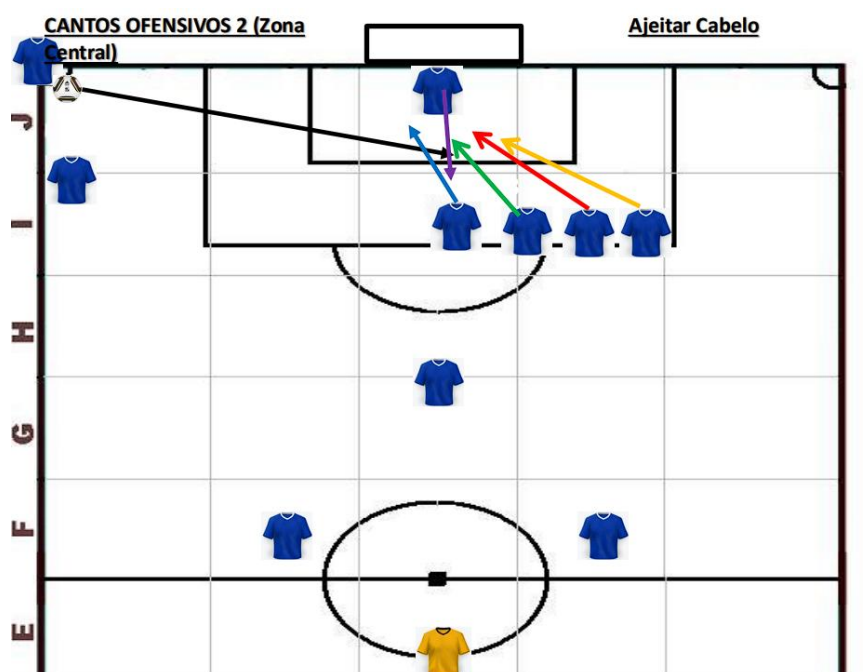


Figura 8 - Canto Ofensivo 2

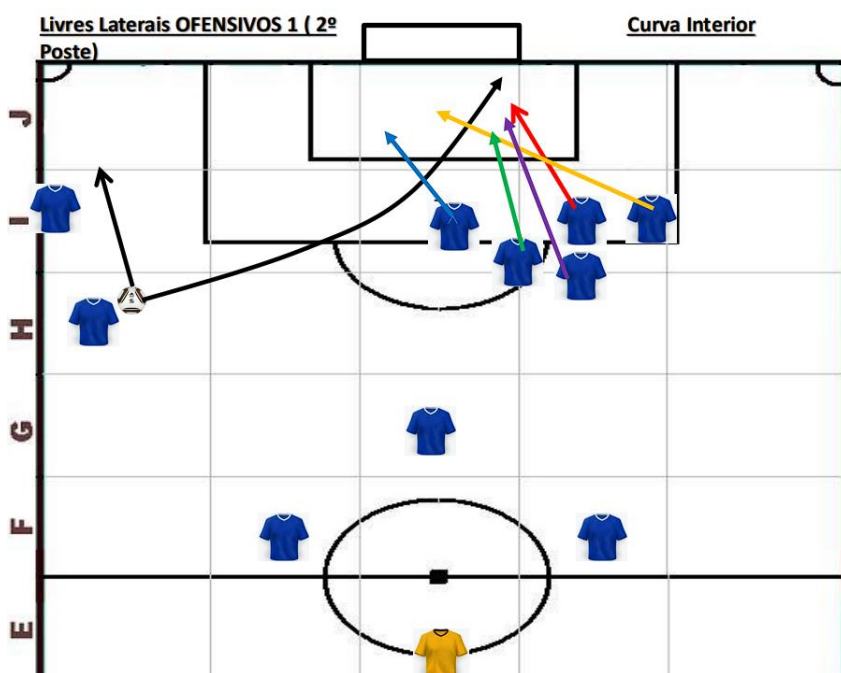


Figura 9 - Livre Lateral Ofensivo

3.3.5.2 Bolas Paradas Defensivas

No plano defensivo, a prioridade era garantir organização e máxima concentração para evitar desconcentrações que pudessem resultar em situações de golo adversário. Para cada tipo de lance, fosse canto, livre lateral ou livre frontal, estavam definidas responsabilidades muito claras, com marcações individuais ou em zona, consoante a análise que era realizada ao adversário. Além da preocupação com a organização defensiva, procurava-se manter jogadores posicionados de forma a explorar eventuais transições ofensivas assim que a equipa recuperasse a bola, tirando partido de saídas rápidas, sobretudo pelos corredores laterais, para surpreender o adversário ainda desorganizado.

As figuras 10 e 11 mostram a disposição da nossa equipas nas bolas paradas defensivas.



Figura 10 - Canto Defensivo



Figura 11 - Livre Lateral Defensivo

3.4 Microciclo Padrão

O nosso microciclo (Figura 12) desenvolvia-se entre terça e sexta-feira, com treinos realizados das 20h30 às 22h00, sendo os jogos disputados ao domingo de manhã. Esta estrutura semanal permitia uma organização eficaz do processo de treino, respeitando os princípios da periodização e a lógica de preparação progressiva para a competição.

A sessão de terça-feira era dedicada à recuperação ativa, assumindo um carácter mais lúdico e descontraído. Após o esforço competitivo do fim de semana, procurava-se reintroduzir os jogadores ao contexto de treino através de exercícios dinâmico e atividades que promovessem o prazer de jogar, mas sem grande exigência física ou tática. Esta abordagem permitia aliviar a carga mental e física, mantendo, ainda assim, o contacto com os princípios do modelo de jogo.

Já a quarta-feira representava um aumento significativo da intensidade e complexidade do treino. Utilizavam-se exercícios em espaço mais curto,

promovendo o raciocínio rápido, a tomada de decisão sob pressão e a intensidade nas ações. Eram trabalhados comportamentos coletivos e individuais, tanto ofensivos como defensivos, privilegiando o trabalho técnico-tático em contextos mais apertados e exigentes.

Na quinta-feira, a carga física mantinha-se elevada, mas o foco começava a centrar-se na preparação do jogo do fim de semana. Os exercícios eram desenhados para simular situações semelhantes às que a equipa enfrentaria em competição, tanto do ponto de vista estratégico como funcional. Trabalhavam-se os momentos específicos do jogo em função das características do adversário, integrando princípios ofensivos, defensivos e de transição.

A sexta-feira era reservada para um treino com menor intensidade, mais orientado para a organização tática, as bolas paradas e os momentos de finalização. O objetivo era consolidar comportamentos coletivos e dar ênfase à eficácia nas ações ofensivas e defensivas, preparando a equipa para competir de forma equilibrada e organizada no domingo. O ritmo era mais controlado, garantindo que os jogadores chegassem ao jogo em condições físicas e mentais ideais.

Apesar de nem sempre ser possível seguir esta estrutura à risca, por questões logísticas ou outras condicionantes externas, a lógica do microciclo foi sendo ajustada ao longo da época, permitindo uma evolução contínua tanto no rendimento coletivo como no desenvolvimento individual dos jogadores. Através da repetição orientada de padrões, da representatividade das tarefas e da ligação constante ao modelo de jogo, os treinos foram organizados com um propósito claro: preparar a equipa para competir com identidade, intencionalidade e organização.

		Associação de Futebol do Porto							
		SUB-16 2024/2025							
		União Sport Clube de Paredes							
		Escalão:	Sub 16		Data:	21/10 a 28/10		Época Desportiva:	2024/2025
		Microciclo n.º:11							
Volume		2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado	Domingo	2ªFeira
		90'	90'	-	90	90	-	90	-
● Intensidade ●	Elevada	●							
	Grande	x							
	Média	x							
	Pequena	●							
0 Complexidade 0	Alta	0							
		x							
	Baixa	0							
Regime		Folga	Recuperação	Força Geral	Resistência Específica	Resistência Específica	Folga	Jogo vs (Vilariño)	Folga
Classificação Sessão de Treino			Manutenção	Aquisição e Manutenção	Aquisição	Aquisição			
Métodos de Jogo			Fut-Volei	Meinhos	Circuitos (coordenação. Técnico e velocidade)	Meinhos c/ Velocidade			
			Jogo (só golos de cabeça)	MPB c/ reação à perda.	MPB c/ apoios	Finalização 1x1			
			-	-	Organização Defensiva	Jogo 11x11			
			Torneio (3equipas)	Torneio (3equipas)	Jogo 11x11	Bolas Paradas			
Palestras		-	-	-	Análise de Vídeo				

Figura 12 – Microciclo da semana 21/10/2024 a 28/10/2024

3.4.1 Segunda-feira – Folga

Neste dia não era atribuída qualquer tarefa aos jogadores.

3.4.2 Terça-feira – MD+2

A sessão de terça-feira correspondia, de forma consistente ao longo da época, a um treino de recuperação ativa, especialmente orientado para os jogadores com maior tempo de utilização no jogo anterior, disputado habitualmente ao domingo de manhã. Esta sessão assumia um carácter mais lúdico e descontraído, tendo como principal objetivo aliviar a carga física e mental dos atletas, sem nunca descurar a manutenção dos princípios do modelo de jogo e da relação com bola.

Após um breve momento de receção e acolhimento do grupo, iniciávamos a sessão com um aquecimento orientado para a mobilidade articular, seguindo-

se o primeiro exercício formal com bola: o jogo de *fut-volei*. Este exercício, com duração de 20 minutos, dividia os jogadores por equipas de dois ou três elementos, realizando partidas até aos 12 pontos. As equipas iam rodando consoante os resultados obtidos, o que criava uma dinâmica competitiva, mas simultaneamente divertida. O principal objetivo era proporcionar total descontração aos atletas, promovendo também o trabalho da técnica individual, nomeadamente o controlo de bola e os gestos técnicos com membros inferiores e superiores em situações aéreas.

Seguidamente, realizava-se um jogo condicionado onde só valiam golos de cabeça, criando uma situação fora do padrão habitual e, por isso mesmo, motivadora. Neste exercício, os jogadores apenas podiam jogar com as mãos, com o máximo de quatro passos em posse, e apenas era permitido marcar golo através de finalização de cabeça. Foram realizadas três séries de oito minutos, com o intuito de trabalhar a perceção das trajetórias aéreas e oferecer um momento de diversão e criatividade, sem exigência tática rigorosa, mas que ainda assim promovia decisões rápidas e coordenação motora.

Por fim, a sessão culminava com um torneio entre três equipas em espaço reduzido, dinamizado num espaço delimitado entre a baliza de futebol de 11 e a linha da grande área do campo de futebol de 7, com as linhas laterais definidas pela largura da grande área de futebol de 11, resultando num espaço aproximado de 35x40 metros. Os jogos eram disputados em formato de 2 minutos ou até aos dois golos, e a equipa que permanecia de fora assumia o papel de apoio lateral ou frontal com apenas um toque permitido. Este exercício, embora simples na sua estrutura, exigia intensidade elevada e raciocínio rápido, contribuindo significativamente para a melhoria das ações em espaço reduzido, promovendo apoios constantes, movimentações rápidas e decisões em milésimos de segundo.

De uma forma global, considerava-se esta unidade de treino como essencial para o equilíbrio do planeamento semanal. Permitindo recuperar os jogadores com maior desgaste e, simultaneamente, manter o grupo coeso

através de momentos mais descontraídos, mas sempre com uma intencionalidade pedagógica. Estes exercícios não só reforçavam os laços entre os atletas, como também permitiam manter um contacto constante com o jogo e os seus fundamentos técnicos, mesmo nos dias de menor exigência física e tática.

Na figura 13 está representado o treino de terça-feira do microciclo padrão apresentado anteriormente.

	USC Paredes Futebol de Formação			MATERIAL				
	Plano de Treino			Bolas: 12	Escadas:			
				Varas:				
				Pinos:	Balizes:			
		Colchete:	Outros:					
		Microciclo nº: 11						
		Local: Sintético 2						
		Hora: 20:30						
		Data: 22/10/2024						
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	SOM
			X					

Figura 13 - Sessão de Treino do dia 22/10/2024

3.4.3 Quarta-feira – MD-4

A sessão de quarta-feira representava o primeiro dia aquisitivo do microciclo semanal, sendo caracterizada por uma carga mais elevada e uma complexidade crescente dos estímulos propostos. Apesar de os atletas, por norma, ainda não estarem totalmente recuperados da competição do fim de semana anterior, este treino assumia um papel determinante no processo de desenvolvimento técnico-tático e físico da equipa, sendo frequentemente o mais intenso da semana em termos de exigência. Procurava-se, essencialmente, criar contextos desafiantes que obrigassem os jogadores a agir sob pressão, tanto em termos temporais como espaciais, promovendo decisões rápidas, agressividade positiva e uma elevada concentração em cada ação.

A sessão iniciava-se com um aquecimento orientado para o aumento gradual da temperatura corporal e para a ativação neuromuscular, recorrendo a circuitos de mobilidade e a pequenas dinâmicas com bola que já promoviam alguma relação entre jogadores. Seguidamente, era dado início ao primeiro exercício formal da sessão: meinhos 4x1 num espaço de 4x4 metros, com uma duração total de cerca de 15 minutos. Este exercício, aparentemente simples, era executado com elevada intensidade e foco. Devido à reduzida dimensão do espaço e à curta relação numérica, os jogadores eram obrigados a tomar decisões num curto espaço de tempo e a executar ações técnicas com elevada precisão. A permanência prolongada no meio funcionava como penalização, promovendo um ambiente competitivo e concentrado desde o início da sessão.

Posteriormente, partia-se para o segundo exercício, de cariz mais complexo e exigente. Tratava-se de uma manutenção de posse de bola com transição entre zonas, realizada num espaço de 25x40 metros. A tarefa era organizada em três equipas de oito jogadores, com dois corredores laterais de posse, separados por uma zona neutra central. Uma das equipas iniciava a posse de bola num dos corredores, enquanto quatro elementos da equipa adversária pressionavam ativamente dentro desse mesmo espaço. Os restantes quatro elementos da equipa em missão defensiva posicionavam-se na zona neutra, prontos para condicionar a transição. O objetivo da equipa em posse era

realizar um mínimo de oito passes consecutivos para depois transitar a bola com sucesso para o corredor oposto. Caso a equipa defensora conseguisse recuperar a bola, procurava imediatamente jogar para o outro corredor, invertendo os papéis. Foram realizadas oito séries de 3 minutos e 30 segundos, com foco na manutenção da posse, variação do centro de jogo, reação à perda e recuperação rápida da estrutura defensiva. Este exercício promovia o raciocínio sob pressão, a compactação defensiva e a capacidade de circular a bola com critério.

A sessão culminava com um torneio a três equipas, semelhante ao que se realizava na terça-feira, mas com uma vertente muito mais competitiva e objetiva. Jogava-se num espaço reduzido, dois minutos cada jogo ou a equipa que marcava dois golos ganhava, e com regras específicas que visavam fomentar a intensidade e a agressividade positiva: a recuperação da bola a partir da linha do meio-campo ofensivo valia um ponto adicional, enquanto uma reação à perda com sucesso nos primeiros três segundos após a perda valia dois pontos extra. Estes critérios de pontuação induziam uma pressão constante sobre os portadores da bola e reforçavam a importância da transição defensiva imediata.

Em suma, a quarta-feira era um dia de treino de referência no planeamento semanal. Através de exercícios em espaço curto, com relações numéricas reduzidas e constrangimentos bem definidos, promovia-se a carga neuromuscular, o estímulo excêntrico, o reforço dos comportamentos coletivos e o desenvolvimento das competências individuais de decisão e execução técnica. Os atletas saíam da sessão visivelmente desgastados, mas conscientes da sua importância no crescimento da equipa e na consolidação do modelo de jogo.

Na figura 14 está representado o treino de quarta-feira do microciclo padrão apresentado anteriormente.

	USC Paredes Futebol de Formação			MATERIAL				
	Plano de Treino			Bolas: 12	Escadas:			
				Marcas:	Varas:			
				Pinos:	Bolotas:			
	Carga Fase Média/Alta			Colares:	Outros:			
	Carga Fase Inicial: Alta							
	Carga Fase Principal: Alta							
		Microciclo nº: 11						
		Local: Sintético 1						
		Hora: 20:30						
		Data: 23/10/2024						
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	SOM
				X				
Objetivos Principais: MPB em espaços reduzidos. Reação á perda da bola.		Objetivos Complementares:						

Jogadores	Fase Inicial	TE	Hora
11	Aquecimento: -Meinbox -4 grupos (4x1)	15'	19:00
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21	Fase Principal		
22	Manutenção da Posse de bola para transitar de espaço. -3 equipas de 8 elementos/Espaço de 25x40 -6 séries de 5 minutos -Objetivo: MPB em espaços reduzidos e virar o centro de jogo. Reação á perda da bola.	15'	19:30
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32	Fase Final		
33	Torneio -3 equipas/Espaço de 35x40 -Jogos de 2 minutos ou 2 golos -Objetivo: Melhorar ações em espaço reduzido	15'	19:55
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
TOTAL DE JOGADORES			
68	3	10	20
Avaliação / Observações:			

Legenda: TE – Tempo de Exercício | TTA – Tempo Total Atualizado

Figura 14 - Sessão de Treino do dia 23/10/2024

3.4.4 Quinta-feira – MD-3

A sessão de quinta-feira representava o segundo treino com maior exigência física da semana, mantendo uma intensidade elevada, mas com um foco claramente direcionado para a preparação específica do jogo do fim de semana. A estrutura do treino era pensada para aproximar os estímulos às exigências reais da competição, quer do ponto de vista físico, quer tático, promovendo comportamentos ajustados ao adversário que iríamos enfrentar. Nesta unidade, cada exercício era planeado para integrar momentos reais de jogo, com destaque para os princípios e subprincípios do nosso modelo, adaptados às características e debilidades identificadas no adversário da jornada seguinte.

A sessão iniciava-se com um bloco de ativação mista, composto por circuitos que combinavam coordenação motora, força geral e ações técnicas específicas, nomeadamente gestos técnicos com bola. Este primeiro exercício era realizado em quatro grupos, alternando estações de 90 segundos de esforço com curtos períodos de recuperação. Ao longo de oito séries, os atletas percorriam diferentes estações que exigiam estímulo neuromuscular, controlo corporal, estabilidade articular e execução técnica sob fadiga controlada. Era um momento fundamental para ativar os principais grupos musculares, introduzindo também um primeiro contacto com a bola de forma lúdica, mas orientada.

Seguia-se um exercício de posse de bola com apoios exteriores, com equipas de cinco elementos. O objetivo era manter a posse e circular a bola com critério, ligando o jogo com os apoios posicionados fora das linhas laterais do campo. Sempre que a bola chegava, de forma indireta (sem passe direto), de um apoio lateral ao outro, através de construção dentro do espaço de jogo, a equipa somava um ponto. Esta tarefa permitia estimular a mobilidade, o passe curto sob pressão, o desmarque de apoio e a noção de espaço e tempo, em três séries de cinco minutos. O exercício promovia também colaboração entre os setores, leitura do espaço e paciência na circulação da bola, aspetos muitas vezes decisivos contra blocos mais organizados.

Posteriormente, introduzia-se um exercício de organização defensiva, com forte componente estratégica e funcional. Realizado num meio-campo completo, em largura total, organizavam-se duas equipas: uma de 10 jogadores (com guarda-redes) a atacar a baliza de 7 e outra de 8 jogadores a defender a baliza de 11 (também com guarda-redes). A equipa defensiva posicionava-se num 4-4, simulando a nossa estrutura base em momento defensivo, com o objetivo de trabalhar a basculação, ocupação dos espaços interiores, temporização e coberturas. Este exercício, com duração de 20 minutos e paragens regulares para feedback e ajustes, permitia ainda à equipa atacante ensaiar comportamentos ofensivos relevantes, oferecendo uma simulação realista dos duelos que esperávamos enfrentar no jogo do fim de semana. A alternância de jogadores permitia rotatividade, feedback individualizado e variabilidade nas situações simuladas.

A sessão culminava com um jogo formal 11x11, com a duração de cerca de 30 minutos. Este momento era encarado como a consolidação dos comportamentos treinados e a transição para o contexto competitivo. Durante o jogo, introduziam-se paragens estratégicas para feedback e ajustes coletivos ou individuais, bem como a execução de lances de bola parada, tanto ofensivos como defensivos. Este exercício permitia, para além de trabalhar os diferentes momentos do jogo em interação real, ajustar as dinâmicas da equipa titular e testar soluções táticas específicas para o adversário, promovendo ainda a integração de todos os atletas nas dinâmicas coletivas.

Em síntese, o treino de quinta-feira era uma unidade com elevada densidade tática e exigência física, concebida para alinhar a equipa com os objetivos competitivos do fim de semana, oferecendo contextos de repetição específicos, integrando os princípios do nosso modelo de jogo, e promovendo o realismo competitivo necessário para a consolidação de comportamentos coletivos

Na figura 15 está representado o treino de quinta-feira do microciclo padrão apresentado anteriormente.

	USC Paredes Futebol de Formação Plano de Treino	MATERIAL Bolas: 12Escadote:Varas:Varas:Pinos:Bolões:Colôres: 4Outros:						
CargaT: Alta	Carga Fase Final: Alta	Microciclo nº: 11		Local: Sintético 2				
Carga Fase Inicial: Alta		Hora: 20:30		Data: 24/10/2024				
Carga Fase Principal: Média/Alta		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					X			
Objetivos Principais: MPB em espaços reduzidos. Organização Defensiva. Capacidades Condicionais e coordenativas			Objetivos Complementares: Posicionamento, Passe, Força, Coordenação					
Jogadores		Fase Inicial		TE	Hora			
01		Aquecimento: -Circuitos (coordenação, Força, técnica) -4 grupos - Séries de 3 minutos			4x3'	20:30		
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11		Fase Principal						
12		1º Exercício: -Duas equipas de 5 elementos; 2 apoios de fora. Objetivo: Manter a posse de bola em espaço reduzido; variar o centro de jogo através dos apoios. -3 séries de 5 minutos.			3x5'	20:50		
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30		Fase Final						
31		Jogo 11x11			30'	21:30		
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
TOTAL DE JOGADORES								
01	2	01	02					
Avaliação / Observações:								
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado								

Figura 15 - Sessão de Treino do dia 24/10/2024

3.4.5 Sexta-feira – MD-2

A sessão de sexta-feira representava o último momento de treino antes da competição, assumindo-se como uma unidade de menor carga física, mais focada na consolidação estratégica e nos detalhes do plano de jogo. Após duas sessões consecutivas (quarta e quinta-feira) com maior densidade e intensidade, esta sessão tinha como prioridade garantir que os jogadores chegassem ao jogo de domingo em condições ideais do ponto de vista físico, cognitivo e emocional, sem prejuízo da preparação coletiva. Através de exercícios com carga controlada e um ritmo mais pausado, promovia-se a retenção de comportamentos, a eficácia nas ações ofensivas e defensivas e a afinação dos esquemas táticos mais relevantes para o próximo adversário.

A sessão iniciava-se com um exercício competitivo e dinâmico de meinhos 4x1, organizados em quadrados de 5x5 metros. Cada grupo trabalhava a mobilidade e o passe sob pressão. Contudo, nesta versão, ao apito do treinador, todos os jogadores eram obrigados a sprintar até um sinalizador posicionado a 15 metros de distância, sendo que o último a chegar passava automaticamente para o centro do exercício. Este estímulo promovia reações rápidas, foco competitivo e aceleração breve, sem acumular fadiga excessiva. O exercício tinha a duração de aproximadamente 15 minutos, servindo como uma ativação ativa e divertida, sem perder o foco nos princípios de intensidade controlada.

De seguida, era desenvolvido um exercício de finalização em situação de 1x1, com duas séries de 10 minutos. Cada jogador posicionava-se ao lado do poste direito das duas balizas (uma de 11 e outra de 7, colocada na linha da grande área). Ao sinal do treinador, saía um jogador de cada lado, criando um confronto direto de 1x1 até finalização. O atleta que marcava permanecia em campo como defensor da jogada seguinte, enquanto o que sofria o golo voltava para a sua fila. Este exercício, para além de promover tomada de decisão rápida, agressividade ofensiva e sentido de baliza, introduzia também uma componente lúdica e competitiva que mantinha os jogadores envolvidos. A curta duração das repetições e a intensidade moderada ajustavam-se perfeitamente à lógica desta sessão.

O terceiro momento da sessão consistia num jogo formal 11x11 com duração de 30 minutos. Este exercício tinha como objetivo a simulação realista das dinâmicas de jogo, permitindo consolidar os comportamentos pretendidos para o fim de semana. A equipa titular iniciava com posse de bola e o jogo era interrompido pontualmente para reforçar aspetos táticos, nomeadamente posicionamentos defensivos, saídas em construção, ocupação de zonas interiores e superioridades criadas em corredores laterais. O facto de o ritmo ser mais controlado permitia uma maior atenção aos pormenores estratégicos e também uma melhor gestão da fadiga acumulada ao longo da semana. A alternância de jogadores continuava a ser promovida, embora de forma mais seletiva, dado que o onze inicial começava a ficar definido.

Por fim, os últimos 30 minutos da sessão eram inteiramente dedicados às bolas paradas, com especial foco nos cantos e livres ofensivos e defensivos. Trabalhavam-se sequências repetidas e organizadas de esquemas previamente ensaiados ao longo da época, adaptando-os ao comportamento esperado do adversário. Nos últimos 5 minutos do treino, os jogadores realizavam séries de pontapés de penálti, de forma rotativa. Este momento servia tanto para reafirmar a concentração e a responsabilidade individual, como para criar um ambiente mais leve e descontraído, enquanto se mantinha o rigor na execução. A rotação nas marcações de penáltis permitia ainda simular contextos de pressão e treinar o foco sob tensão emocional.

Assim, esta sessão de sexta-feira combinava de forma equilibrada o rigor tático e a leveza emocional, garantindo uma preparação eficiente sem comprometer a frescura física. Era um treino que funcionava como transição entre o ciclo de treino e o momento competitivo, ajustando os estímulos, gerindo a carga e preparando a equipa para competir de forma organizada, eficaz e mentalmente disponível.

Na figura 16 está representado o treino de sexta-feira do microciclo padrão apresentado anteriormente.

	USC Paredes Futebol de Formação			MATERIAL				
	Plano de Treino			Bolas: 32	Escadas:			
				Marcas:	Varas:			
				Pinos:	Bolotas:			
		Coletes: x	Outros:					
		Microciclo nº: 11						
		Local: Sintético 1						
		Hora: 20:30						
		Data: 25/10/2024						
		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	SOM
						x		
Objetivos Principais: Situações igualdade numérica. Bolas Paradas		Objetivos Complementares: Posicionamento, Passe, Velocidade.						
Jogadores		Fase Inicial					TE	Hora
11		-Meio-bos com velocidade -4 grupos (4x1) 					15'	20:00
12								
13								
14								
15		Fase Principal						
16		-Finalização (1x1): -2 Equipas -Objetivo: Treinar situações de 1x1 tanto ofensivas como defensivas. 					2x5'	20:20
17								
18								
19								
20		-Jogo 11x11 -Trabalhar saídas de jogo e os blocos de pressão. 					30'	20:40
21								
22								
23								
24		Fase Final						
25		-Bolas Paradas 					20'	20:10
26								
27								
28								
TOTAL DE JOGADORES								
29	3	10	30					
Avaliação / Observações:								
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado								

Figura 16 - Sessão do Treino do dia 25/10/2024

3.4.6 Sábado – Descanso

Dia de descanso para todos os jogadores e para o Staff Técnico.

3.5 Caracterização da Competição

Como já foi referido, a equipa Sub-17 B do USCP disputou a 2ª Divisão da A.F. Porto – Jun. B/Sub-17.

Nesta competição as equipas são divididas em 10 séries, nas quais serão alocadas de acordo com a sua localização geográfica. Por este motivo o USCP acaba por ficar na série 7.

Cada série é composta por 16 equipas, onde podem existir algumas desistências de equipas em algumas séries, deixando algumas com menos equipas. O 1º lugar de cada série dá acesso à 2ª fase do campeonato (apuramento de campeão), e os dois melhores 2ª lugares também têm acesso a essa 2ª fase.

Esta 2ª fase é realizada com jogos a eliminar, após o término da 1ª fase, existe um sorteio e são jogos realizados em jogo único, com oitavos de final, quartas de final, meia-final, e a final para apurar o campeão. As equipas que chegarem aos quartos de final, para além de poderem continuar a disputar o título de campeão distrital, têm automaticamente acesso à subida de divisão para a 1ª Divisão da A.F. Porto – Sub-17.

Na 1ª Fase os jogos terão a duração de 90 minutos (podendo existir o acréscimo do tempo de desconto sempre que for pertinente, de acordo com o julgamento do arbitro, que é efetuado com base em critérios legalmente estabelecidos), aplicando-se todas as leis normais do jogo de futebol oficial (ou seja, as leis determinadas pela FIFA).

Pontuação:

- Vitória = 3 pontos
- Empate = 1 ponto
- Derrota = 0 pontos

Na 2ª fase os jogos terão a duração de 90 minutos (podendo existir o acréscimo do tempo de desconto sempre que for pertinente, de acordo com o julgamento do arbitro, que é efetuado com base em critérios legalmente estabelecidos), aplicando-se todas as leis normais do jogo de futebol oficial (ou seja, as leis determinadas pela FIFA). Em caso de empate, existe o prolongamento, com duração de 30 minutos, e, caso o jogo não fique decidido no prolongamento, procedemos a uma disputa de penáltis para apurar o vencedor do jogo.

3.5.1 Calendário USCP

Tal como anteriormente foi referido, o sorteio realizado pela FPF ditou que, o USCP ficaria na Serie B desta competição, sendo que, desse mesmo sorteio resultou o calendário apresentado no seguinte quadro.

Quadro 4 - Calendário Anual dos Sub-17 B do USCP

Calendário Oficial – 1ª Fase					
Jornada	Adversário	Local	Jornada	Adversário	Local
J1	I.S.C. Sobreirense	Casa	J16	I.S.C. Sobreirense	Fora
J2	A.C. Bougadense	Fora	J17	A.C. Bougadense	Casa
J3	C.A. Rio Tinto	Casa	J18	C.A. Rio Tinto	Fora
J4	F.C. Vilarinho	Fora	J19	F.C. Vilarinho	Casa
J5	U.D.S. Roriz	Casa	J20	U.D.S. Roriz	Fora
J6	F.C. Parada	Fora	J21	F.C. Parada	Casa
J7	S.C. Nun'Alvares	Casa	J22	S.C. Nun'Alvares	Fora
J8	F.C. Tirsense	Fora	J23	F.C. Tirsense	Casa
J9	Aliados F.C. Lordelo	Casa	J24	Aliados F.C. Lordelo	Fora
J10	C.D. Trofense	Fora	J25	C.D. Trofense	Casa
J11	Ermesinde S.C. 1936	Casa	J26	Ermesinde S.C. 1936	Fora
J12	AVS – SAD	Fora	J27	AVS – SAD	Casa
J13	U.S.C. Baltar	Fora	J28	U.S.C. Baltar	Casa
J14	Aliança F.C. Gandra	Casa	J29	Aliança F.C. Gandra	Fora
J15	Rebordosa A.C.	Fora	J30	Rebordosa A.C.	Casa

3.5.2 Resultados USCP

Devido à classificação obtida na 1ª fase, a época do USCP acabou mais cedo do que o pretendido, tendo a equipa terminado com 54 pontos, que lhe permitiram atingir o 6º lugar da tabela classificativa.

A figura 17 mostra a tabela classificativa final.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Rebordosa AC	82	30	27	1	2	102	23	+79	+
2	 AFS B	76	30	25	1	4	122	22	+100	+
3	 Tirsense	71	30	23	2	5	99	35	+64	+
4	 Aliança de Gandra	63	30	20	3	7	82	42	+40	+
5	 USC Baltar	57	30	17	6	7	83	48	+35	+
6	 USC Paredes B	54	30	17	3	10	77	51	+26	+
7	 Ermesinde 1936 B	53	30	17	2	11	64	45	+19	+
8	 Aliados Lordelo	49	30	15	4	11	65	53	+12	+
9	 SC Nun' Álvares	42	30	13	3	14	66	63	+3	+
10	 UDS Roriz	33	30	10	3	17	52	54	-2	+
11	 Trofense B	32	30	9	5	16	37	60	-23	+
12	 Bougadense	23	30	7	2	21	29	84	-55	+
13	 FC Parada	22	30	6	4	20	30	90	-60	+
14	 FC Vilarinho	19	30	6	1	23	30	96	-66	+
15	 ISC Sobreirense	14	30	4	2	24	25	99	-74	+
16	 CA Rio Tinto B	7	30	1	4	25	26	124	-98	+

Figura 17 - Tabela Classificativa final dos Sub-17 B do USCP

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional (Reflexões Críticas)

4.1 Reflexão Crítica: Pré-Época

Finalizado o período de pré-época, considero importante refletir sobre os principais acontecimentos e aprendizagens que marcaram estas seis semanas de trabalho. Este foi um momento determinante na preparação da equipa, tanto a nível físico como tático e organizacional, e também um verdadeiro teste às minhas competências como treinador-estagiário.

As primeiras duas semanas foram marcadas por uma instabilidade significativa, visto que o clube ainda não tinha definido o treinador principal da equipa. Nesse contexto, fui colocado numa posição de liderança inesperada,

assumindo a planificação e condução integral dos treinos. A constante entrada e saída de jogadores dificultou a gestão do grupo e obrigou a uma grande capacidade de adaptação. Durante esse período, procurei avaliar a condição física dos atletas, realizando testes e propondo situações de jogo com o objetivo de perceber as suas características técnicas e táticas. Esta abordagem inicial, focada no conhecimento do grupo e na recolha de informação útil, revelou-se essencial para orientar o planeamento posterior.

A chegada do treinador principal, na terceira semana, trouxe uma maior estabilidade e permitiu estruturar o trabalho de forma mais consistente. Tendo já trabalhado com o escalão na época anterior, a sua integração foi facilitada, o que promoveu uma rápida sintonia entre os elementos da equipa técnica. A partilha de observações, aliada à definição clara de funções, permitiu alinhar ideias e tomar decisões mais fundamentadas relativamente ao modelo de jogo a adotar, que reforçam a importância da colaboração na construção do processo de treino.

Tendo em conta as características do plantel e o contexto competitivo da 2.^a distrital de Sub-17, decidimos desenvolver um modelo de jogo baseado no ataque posicional, valorizando o passe curto e a organização coletiva. No entanto, também preparámos a equipa para explorar momentos de transição ofensiva sempre que necessário, procurando manter a variabilidade e adaptabilidade tática. Esta opção visou, sobretudo, potenciar os jogadores tecnicamente e prepará-los para integrarem futuramente a equipa Sub-17 principal.

Nas três semanas seguintes, o foco passou pela consolidação dos princípios do nosso modelo e pelo aumento gradual da intensidade dos treinos. A estabilização do plantel com 24 jogadores, decisão tomada pelo clube no sentido de não excluir nenhum atleta, representou um novo desafio na gestão das sessões, exigindo rotatividade, equilíbrio nas tarefas e monitorização mais rigorosa da carga de treino. Este tipo de situação, apesar de exigente, está alinhado com o objetivo de formação e inclusão que caracteriza os escalões de formação.

Realizámos cinco jogos-treino, com uma vitória, um empate e três derrotas. Identificámos uma boa assimilação dos comportamentos ofensivos, com criação de várias oportunidades de golo, mas também dificuldades na transição defensiva, sobretudo após perda de bola, o que se traduziu em golos sofridos em situações de contra-ataque. Esta constatação levou-nos a reajustar o planeamento, dedicando sessões específicas ao momento de perda e à reorganização defensiva, ao destacarem a importância de responder eficazmente às transições no jogo moderno.

Em termos de expectativas, acredito que a equipa tem condições para lutar pelos dois primeiros lugares da série, desde que mantenha a evolução demonstrada e consiga colmatar as fragilidades identificadas. O grupo mostrou-se comprometido e com uma forte ligação entre os jogadores, aspeto que considero essencial para o sucesso coletivo.

Em suma, este período permitiu desenvolver múltiplas capacidades. Desde a liderança forçada nas primeiras semanas, até à integração plena numa equipa técnica estruturada, foi uma experiência que reforçou a minha capacidade de planear, adaptar e comunicar. Acredito que conseguimos construir uma base sólida para a época, tanto a nível tático como relacional, e estou confiante de que o trabalho desenvolvido nos permitirá atingir os objetivos definidos.

4.2 Reflexão Crítica: 1ª Volta do Campeonato

A primeira volta da 2.ª Divisão Distrital – AF Porto – Sub-17 foi marcada por uma constante alternância entre momentos muito positivos e situações de dificuldade. Ao longo das 15 jornadas, a equipa revelou sinais evidentes de evolução no plano tático e comportamental, mas também expôs fragilidades que exigem um trabalho mais específico e profundo na segunda metade da época.

Iniciámos o campeonato com uma vitória expressiva por 6-0 diante do Sobreirense, resultado que nos deu confiança e reforçou a ideia de que o nosso modelo de jogo poderia ser bem-sucedido nesta competição. No entanto, a derrota na jornada seguinte, frente ao Bougadense, após estarmos a vencer,

evidenciou novamente dificuldades nas transições defensivas – um problema já identificado na pré-época – o que nos obrigou a refletir sobre a nossa consistência competitiva. Como equipa técnica, optámos por manter a confiança no processo e não alterar o nosso modelo, acreditando que se tratava de um episódio isolado.

Essa confiança foi recompensada com uma sequência de cinco vitórias consecutivas, onde somámos 22 golos marcados e apenas dois sofridos. A equipa demonstrava solidez, e o nosso jogo ganhava forma. No entanto, a derrota por 4-0 na 8.^a jornada frente ao FC Tirsense voltou a expor debilidades defensivas, sobretudo na gestão da profundidade e na reação à perda. Face a isso, realizámos pequenos ajustes estruturais: passámos a defender em bloco médio e começámos a explorar mais situações de transição ofensiva, procurando um equilíbrio entre manter a nossa identidade e sermos eficazes em função das características dos adversários.

O jogo frente ao AFS “B”, líder do campeonato, foi um dos mais exigentes da primeira volta. Apesar da ausência do nosso capitão, conseguimos entrar fortes e marcar dois golos nos primeiros minutos. No entanto, voltámos a demonstrar dificuldades em manter a concentração após o golo, sofrendo o empate e, mais tarde, acabando derrotados por 5-3. Ainda assim, retirámos elementos positivos, nomeadamente a capacidade de criar oportunidades e marcar a uma das defesas mais consistentes do campeonato.

A jornada seguinte, contra o USC Baltar, ficou marcada por condições atmosféricas extremamente adversas, que afetaram bastante o nosso desempenho. Fomos superados fisicamente e a derrota por 2-1 deixou-nos em alerta quanto à necessidade de gerir melhor os contextos de jogo e as suas variáveis. Para as últimas duas jornadas, decidimos voltar a defender em bloco alto, assumindo uma postura mais agressiva na recuperação da bola.

A vitória frente ao Aliança de Gandra, por 4-3, num jogo muito atípico e com um jogador de campo na baliza, devido à expulsão do nosso guarda-redes no final da segunda parte, destacou a resiliência e a capacidade de sacrifício da

nossa equipa. Já o último jogo da primeira volta, frente ao Rebordosa, foi o nosso pior momento competitivo. Derrota pesada por 5-0, onde a equipa se mostrou apática e sem capacidade de resposta, o que, apesar do mérito do adversário, deixou evidentes lacunas no nosso rendimento fora de casa.

Terminámos a primeira volta no 5.º lugar, com 30 pontos, fruto de 10 vitórias e 5 derrotas, tendo marcado 47 golos e sofrido 26. Todas as derrotas ocorreram fora de casa, o que reflete a necessidade de trabalhar a nossa postura competitiva em ambientes menos favoráveis. Um dado preocupante foi termos sofrido 17 golos nessas cinco derrotas, sugerindo que, quando nos encontramos em desvantagem, a equipa tende a desorganizar-se defensivamente.

De forma geral, o balanço da primeira volta é positivo. A equipa evoluiu no seu modelo de jogo, demonstrou qualidade ofensiva e capacidade de resposta a momentos difíceis. Contudo, há pontos a melhorar: a consistência defensiva, especialmente na reação à perda e na proteção da profundidade; o controlo emocional após estar em vantagem; e o rendimento em jogos fora de casa.

Enquanto equipa técnica, identificámos essas necessidades e planeámos um reajuste para a segunda volta. Iremos reforçar o trabalho nas transições defensivas, insistir na organização e comunicação em momentos críticos do jogo, e promover dinâmicas que potenciem a mentalidade competitiva dos nossos atletas, especialmente em contextos de pressão. Se formos capazes de melhorar nestes aspetos, acredito que temos todas as condições para lutar pelos lugares cimeiros da tabela e cumprir os objetivos definidos no início da época.

4.3 Reflexão Crítica: 2ª Volta do Campeonato

A segunda volta do campeonato iniciou-se de forma muito positiva para a nossa equipa. Nos primeiros quatro jogos, somámos 10 pontos em 12 possíveis, com três vitórias e um empate. A equipa demonstrava uma boa dinâmica, intensidade e confiança nos seus processos, e os treinos preparatórios estavam a ser refletidos em campo. Destaco o empate a zero com o Bougadense, em

nossa casa. Nesse jogo, apesar de termos tido um volume de posse razoável, fomos incapazes de criar lances de perigo consistentes. As poucas ocasiões claras de que dispusemos foram desperdiçadas, revelando dificuldades no último terço e uma tomada de decisão pouco eficaz.

O momento mais complicado da segunda volta, e provavelmente de toda a época, surgiu à 20.^a jornada, na deslocação ao campo do Roriz. Apesar de ser uma equipa que ocupava os lugares intermédios da tabela, sabia-se da sua valia a jogar em casa. A verdade é que não conseguimos impor o nosso jogo, e logo no início da segunda parte ficámos reduzidos a dez unidades. No lance seguinte, sofremos o 1-0 e, emocionalmente, a equipa nunca mais se reencontrou. Esta derrota teve um peso grande, pois ficámos a quinze pontos do primeiro lugar e a treze do segundo, tornando irrealista o objetivo definido no início da época: lutar pelos dois primeiros lugares.

Ainda assim, a equipa não baixou os braços e respondeu com três vitórias nas quatro jornadas seguintes. No entanto, a derrota por 4-1 em casa frente ao Tirsense revelou limitações persistentes, sobretudo no processo defensivo. Sofremos 9 golos nesses quatro jogos, uma média muito alta para quem pretendia manter uma regularidade competitiva. Face a esta evidência, considerámos a necessidade de reajustar a nossa organização defensiva, nomeadamente através da definição mais clara de zonas de cobertura, reforço da comunicação entre setores e trabalho mais sistemático de situações de transição defensiva em contexto de treino.

Nos últimos seis jogos da época, com as possibilidades de atingir os dois primeiros lugares completamente afastados, notou-se uma quebra significativa na motivação coletiva. A falta de objetivos concretos levou a um desafio adicional para a equipa técnica: como manter os jogadores focados e comprometidos até ao final da época?

Para combater esta apatia, optámos por definir metas a curto prazo, como bater recordes individuais ou coletivos (número de golos marcados, menor número de golos sofridos em determinado período, jogos sem sofrer, entre

outros), além de promover uma maior rotatividade para valorizar o compromisso dos jogadores menos utilizados.

No entanto estas medidas não resultaram. A equipa apresentou uma atitude diferente, menos competitiva e mais conformada. O registo de apenas uma vitória, dois empates e três derrotas, algumas delas por margem larga e com superioridade numérica, é reflexo disso mesmo.

No balanço global, terminámos o campeonato com 17 vitórias, 2 empates e 11 derrotas. Fomos uma equipa com bons momentos, com jogos muito conseguidos, mas também com momentos em que faltou maturidade competitiva, consistência e capacidade de reagir à adversidade. É inegável a evolução de muitos atletas, não apenas ao nível técnico-tático, mas também comportamental, e isso é, por si só, um sinal positivo do trabalho desenvolvido.

Apesar de não termos alcançado o objetivo inicial, conseguimos consolidar um modelo de jogo e criar rotinas importantes para o crescimento dos jogadores. Ao mesmo tempo, ficou claro que a gestão emocional da equipa em momentos de pressão é algo a trabalhar com mais afinco. O desafio futuro é conseguir manter a motivação do grupo mesmo quando os objetivos desportivos se tornam inalcançáveis, lembrando que, num contexto de formação, cada treino e cada jogo são oportunidades de evolução individual e coletiva, independentemente da classificação.

4.4 Reflexão Crítica: A Gestão do Grupo

A gestão do grupo de jogadores foi desde o início um dos pontos mais relevantes definidos pela equipa técnica, não apenas por uma questão de justiça desportiva, mas também porque, tratando-se de uma equipa B, entendíamos que a rotatividade e a utilização de todos os atletas seria essencial para o desenvolvimento individual e coletivo. Estabelecemos como objetivo que todos os 24 jogadores pudessem somar minutos em jogo, e essa meta foi alcançada logo à 4.^a jornada, o que espelha bem o compromisso que mantivemos ao longo da época nesse sentido.

Acreditamos que esta gestão teve um impacto muito positivo na motivação geral do grupo, uma vez que todos os jogadores sabiam que teriam a sua oportunidade, independentemente do resultado anterior ou da valia do adversário. Sabiam que eram parte integrante do projeto. Isto permitiu-nos manter um ambiente mais saudável e competitivo nos treinos, onde todos tinham um motivo concreto para trabalhar com intensidade, sentindo-se vistos, valorizados e úteis.

No entanto, com o avançar do campeonato e o aumento do grau de dificuldade dos jogos, a gestão do tempo de jogo tornou-se cada vez mais desafiante. Era necessário manter o equilíbrio entre a competitividade e o compromisso com a rotação do plantel. Ainda assim, conseguimos manter a coerência com o nosso princípio base: todos jogaram, e não apenas nos momentos menos importantes. Foram decisões pensadas e justificadas, sempre com o objetivo de manter os jogadores comprometidos, mesmo os que, por força das circunstâncias, tinham menos minutos acumulados.

Nestes momentos, foi fundamental a comunicação individual. Esforçávamo-nos por dar uma palavra aos jogadores menos utilizados ou não convocados, explicando os critérios da decisão – fosse pela especificidade do adversário, pela gestão física, ou simplesmente pela necessidade de manter a rotatividade.

É importante referir que manter motivado um jogador que não tem jogado com frequência é uma das tarefas mais delicadas num processo de treino. Nesse sentido, assumimos que o treino seria sempre o espaço onde os jogadores poderiam mostrar que estavam prontos para agarrar a próxima oportunidade. Era-lhes dito que, nos poucos minutos em jogo, o seu desempenho poderia ser decisivo, não só para o resultado, mas também para a perceção da equipa técnica sobre o seu momento. Aliás, a forma como cada um reagia às adversidades – nomeadamente à exclusão de uma convocatória – era também um critério de avaliação, pois procurávamos premiar quem, mesmo fora, se mantinha empenhado e comprometido.

Um fator que acabou por facilitar a gestão foi a natural redução de opções a partir de janeiro, com a sucessão de lesões e com a integração de três jogadores no plantel dos Sub-17 A. Isso permitiu uma rotação mais fluida e diminuiu o número de jogadores excluídos de cada convocatória. No entanto, antes disso, tivemos de lidar com várias semanas em que era necessário deixar 7 a 8 jogadores fora da ficha de jogo.

No fim da época, podemos afirmar com convicção que todos os jogadores foram utilizados e que não houve um único atleta esquecido no banco durante meses. Esta gestão permitiu-nos criar um grupo unido, consciente do seu papel e das suas possibilidades. Mesmo nos momentos de menor rendimento coletivo, conseguimos evitar que o balneário se fragmentasse ou que surgissem conflitos internos causados por desigualdades de tratamento.

Gestos simples, como dar espaço aos jogadores para partilharem as suas frustrações ou acompanhá-los individualmente na gestão das suas expetativas, ajudaram-nos a manter uma coesão fundamental para o funcionamento da equipa. A justiça e a coerência foram os princípios que mais protegemos ao longo da época, e acreditamos que isso se refletiu numa equipa que, mesmo nos momentos mais difíceis, manteve uma boa atitude nos treinos e uma postura de grupo.

4.5 Reflexão Crítica: A Importância da Motivação em Contextos de Baixa Competitividade

Ao longo de uma época desportiva, especialmente num contexto como o da 2.^a Divisão Distrital Sub-17, onde os níveis de competitividade entre equipas variam bastante, a motivação dos jogadores torna-se um dos principais desafios para qualquer equipa técnica. A disparidade entre adversários – ora demasiado frágeis, ora claramente superiores – obriga-nos a encontrar constantemente formas de manter os jogadores focados, empenhados e com sentido de propósito, independentemente do contexto competitivo.

Num plantel composto por 24 jogadores, com diferentes níveis de qualidade, maturidade e ambições, percebemos desde cedo que a motivação teria de ser trabalhada com intenção. Por vezes, a motivação surgia de forma natural, como nos jogos contra equipas diretas na luta pelos lugares cimeiros, ou diante de adversários mais fortes, o grupo mostrava-se naturalmente mais concentrado e determinado. Mas noutros momentos, particularmente em jogos contra equipas do fundo da tabela ou quando já existia um resultado praticamente garantido ao intervalo, sentíamos uma quebra de intensidade e compromisso que nos obrigava a intervir.

Nestes contextos de menor exigência competitiva, optávamos por definir objetivos internos específicos. Em vez de falar em “ganhar o jogo”, falávamos, por exemplo, em “não sofrer golos”, em “fazer três recuperações de bola no meio-campo ofensivo”, ou em “conseguir construir em apoio durante X número de jogadas”. Esta redefinição de metas tornava os jogos mais desafiantes e ajudava a manter a concentração e o empenho dos jogadores, mesmo quando a vitória parecia garantida.

Noutros casos, aproveitávamos estes jogos para dar oportunidade a jogadores menos utilizados, responsabilizando-os por funções importantes. Transmitíamos a mensagem de que aquele era o momento deles, e que era ali que podiam mostrar-se e lutar por mais minutos nos jogos seguintes. Esta estratégia, além de motivar individualmente, mostrava ao grupo que todos tinham espaço e que a competição interna era saudável e valorizada.

Já em jogos de grau de dificuldade elevado, a motivação era trabalhada de forma diferente. Nestes casos, procurávamos sempre reforçar a ideia de que competir contra os melhores era uma oportunidade para crescer. Enfatizávamos a importância de estar à altura do desafio, de jogar com coragem e de aprender com os erros. Muitas vezes, o foco passava por identificar momentos em que conseguimos competir de igual para igual, um bom início de jogo, uma jogada bem construída, uma recuperação defensiva eficaz, e usávamos esses momentos para construir confiança. A nossa comunicação nesses jogos era

orientada para a superação e não para o resultado, e isso permitia aos jogadores manter-se ligados ao jogo mesmo quando o desfecho era desfavorável.

No plano semanal, também fomos ajustando o tipo de estímulo consoante o adversário. Por vezes, promovíamos jogos-treino internos mais intensos ou fazíamos pequenos torneios competitivos entre setores, com objetivos concretos. Noutras situações, dávamos mais espaço à criatividade. Estas pequenas dinâmicas, apesar de simples, ajudavam a trazer novidade, desafio e envolvimento emocional, que são fatores essenciais para a motivação.

Se há algo que esta época nos ensinou foi que a motivação é um dos pilares mais importantes no desenvolvimento desportivo de um jovem atleta. Não é possível exigir rendimento e evolução sem que o jogador esteja motivado, sem que sinta que há algo pelo qual vale a pena lutar, algo que o inspire. Isto é verdade no futebol, mas é sobretudo verdade na vida. Fazer algo apenas por fazer, por obrigação, sem qualquer ligação emocional ou sentido de propósito, raramente produz bons resultados.

A motivação é o motor da ação. É o que faz um jogador levantar-se depois de um erro, treinar melhor mesmo quando não joga, e entrar em campo com vontade de se superar. Por isso, enquanto treinadores, temos de estar atentos a cada sinal de desânimo ou de acomodação, e perceber que o nosso papel não é apenas ensinar tática e técnica, mas também cultivar o entusiasmo, o compromisso e o sentido de missão nos nossos jogadores. Essa talvez seja uma das maiores heranças que lhes podemos deixar – a capacidade de se manterem motivados, mesmo nos contextos mais difíceis ou mais fáceis, dentro e fora do campo.

4.6 Reflexão Crítica: O Dia a Dia no Estágio

O estágio no União Sport Clube de Paredes, com a equipa de Sub-16, foi marcado por aprendizagens constantes ao longo da época, em que cada momento vivido se transformou numa oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Desde o início, percebi que uma das minhas funções mais exigentes

e enriquecedoras seria a análise de jogo em vídeo. Esta tornou-se parte essencial da rotina semanal, permitindo identificar padrões de jogo, falhas e pontos fortes tanto da nossa equipa como dos adversários. Garganta (2001) já referia a importância da análise de jogo como processo estruturante para a compreensão do comportamento coletivo, e a prática confirmou essa perspetiva. Lembro-me claramente de uma semana em que sofremos vários golos em bolas paradas defensivas; a revisão atenta do jogo mostrou desconcentrações individuais que levaram a equipa técnica a reorganizar responsabilidades de marcação, dedicando uma parte significativa da sessão seguinte à correção desse momento.

Com o decorrer da época, também a operacionalização do treino se revelou um espaço de aprendizagem diária. Assumi frequentemente a condução de pequenos grupos e, nessa função, confrontei-me com a necessidade de encontrar um equilíbrio no tipo de feedback que transmitia. Houve dias em que me apercebi de que os jogadores ficavam confusos devido ao excesso de informação técnica que lhes dava; noutras ocasiões, o silêncio prolongado reduzia a eficácia da minha intervenção. Esta experiência levou-me a ajustar o meu discurso, procurando uma comunicação mais clara e objetiva, tal como defendem Bussinger et al. (2023), que destacam a importância da simplicidade e precisão da linguagem do treinador para potenciar o rendimento dos atletas.

À medida que a época avançava, o calendário competitivo tornou-se mais exigente e acumulavam-se sinais de fadiga. Durante um período particularmente intenso, senti a necessidade de refletir sobre o controlo das cargas de treino e sobre a importância da recuperação. O ajuste do microciclo, com redução da intensidade no MD-2 e inclusão de exercícios de recuperação ativa, teve efeitos visíveis na frescura da equipa no jogo seguinte. Esta experiência deu-me uma perceção prática do que autores como Colaço (2006) e Gabbett (2016) referem sobre a necessidade de monitorizar a carga de treino para otimizar o rendimento sem comprometer a saúde dos atletas.

Outro aspeto que marcou a época foi a constante necessidade de adaptar o modelo de jogo às características reais do plantel e às dificuldades que iam surgindo. A ideia inicial de manter uma pressão alta, com o objetivo de condicionar a saída de bola do adversário, acabou por revelar debilidades, sobretudo no controlo da profundidade. Perante isso, a equipa passou a alternar entre momentos de pressão e fases de bloco médio mais compacto, o que garantiu maior equilíbrio defensivo. Como refere Frade (2013), o modelo de jogo deve ser entendido como uma construção flexível, moldada não só pela visão do treinador, mas também pelas especificidades dos jogadores disponíveis e pelas exigências competitivas. Esta necessidade de adaptação foi uma das lições mais valiosas que retirei da época, mostrando que a teoria só ganha verdadeiro sentido quando posta à prova no terreno.

Em suma, a época desportiva foi um processo contínuo de aprendizagem, onde cada acontecimento, desde a análise de jogo até à adaptação do modelo, contribuiu para consolidar a minha identidade enquanto treinador. Mais do que executar funções, aprendi a refletir criticamente sobre elas, a fundamentar as minhas decisões na literatura científica e a ajustar constantemente a minha intervenção ao contexto real. Esse exercício diário de reflexão transformou o estágio num momento determinante do meu percurso académico e profissional.

5. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

Chegada a reta final desta etapa, torna-se inevitável fazer uma retrospectiva crítica sobre o caminho percorrido ao longo do estágio, num prisma de reflexão pós ação e de reflexão sobre a reflexão na ação. Ainda que os resultados desportivos da equipa não tenham sido os desejados, creio que esta experiência cumpriu plenamente o seu propósito formativo, funcionando como uma base sólida de aprendizagem e como possível trampolim para o futuro.

A nível pessoal, os meus principais objetivos passavam por desenvolver a minha identidade enquanto treinador, através de uma autoavaliação constante, da escuta ativa e da valorização da experiência dos outros. Foi precisamente

neste registo que evoluí: aprendi a olhar com maior distanciamento para as minhas decisões, a reconhecer as minhas fragilidades sem que isso compromettesse a confiança nas minhas virtudes. Esta capacidade de refletir constantemente sobre a prática permitiu-me ajustar abordagens, tornar o meu discurso mais claro e assertivo, e adaptar-me a diferentes personalidades e contextos. A relação com os jogadores, construída com empatia, respeito e escuta, foi um dos aspetos mais gratificantes deste percurso. Trabalhar com jovens tão distintos entre si reforçou a importância de uma comunicação diferenciada, que respeite a individualidade de cada um sem perder de vista o bem comum.

Tive igualmente a oportunidade de crescer no relacionamento com os restantes membros da equipa técnica, onde reinou um ambiente de ajuda, partilha e aprendizagem constante. Com o tempo, ganhei voz e espaço dentro da estrutura, o que me permitiu participar ativamente nas decisões do treino e do jogo, sempre com o foco na melhoria da equipa. O ambiente criado permitiu-me não só evoluir tecnicamente, mas também fortalecer a minha confiança para liderar e intervir.

No plano profissional, um dos grandes objetivos era preparar-me para, futuramente, poder assumir funções de maior responsabilidade dentro da estrutura do clube. Sinto que dei passos concretos nesse sentido. O feedback positivo que fui recebendo ao longo da época, tanto da equipa técnica como dos próprios atletas, serviu como confirmação de que o meu trabalho foi reconhecido e valorizado. Naturalmente, essa valorização reforça o sentimento de pertença ao clube, aumentando a motivação para continuar a crescer dentro desta casa.

Apesar de não termos atingido os objetivos desportivos delineados no início da época, o balanço é claramente positivo. Houve evolução em vários indicadores, tanto individuais como coletivos, e conseguimos promover um ambiente de compromisso e superação, mesmo perante as dificuldades. A época foi longa, exigente, com altos e baixos, mas acima de tudo formadora. Aprendi a adaptar-me a diferentes contextos competitivos, a lidar com a

frustração de resultados adversos, e a manter a equipa motivada mesmo quando os objetivos já não eram classificativos. Isso, por si só, é uma aprendizagem para a vida.

Por fim, tenho a certeza de que este estágio constituirá mais do que uma etapa pontual, representando o início de um percurso consistente enquanto treinador. Pretendo continuar a investir na minha formação, consolidar a minha análise crítica, reflexão e visão sobre o jogo e procurar novos desafios que me obriguem a sair da zona de conforto e estimulem o meu desenvolvimento. Sinto-me hoje mais preparado para lidar com a complexidade do treino, com a diversidade dos contextos e com as exigências humanas e emocionais que fazem parte do futebol. Independentemente do que o futuro me reserva, esta experiência fez-me crescer como treinador e, acima de tudo, como pessoa. E é precisamente isso que levo desta etapa: a certeza de que vale a pena acreditar, trabalhar e procurar melhorar todos os dias.

6. Referências Bibliográficas

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 170-183.
- Bussinger, G., Resende, R. M. C., Milistetd, M., Ciampolini, V., & Juarez Vieira do, J. V. do. (2023). Conceptions and leadership principles of high-performance Brazilian soccer coaches. *Journal of Physical Education*, 34(1), e 3406.
- Chacoma, A., Almeida, N., Perotti, J. I., & Billoni, O. V. (2021). Stochastic model for football's collective dynamics. *arXiv preprint arXiv:2104.10272*
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). *Análise de jogo no Futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo*.
- Colaço, P. (2006). A formação do jovem corredor de meio-fundo. In Federação Portuguesa de Atletismo (Eds.), *Actas do Seminário Nacional de Treino de Jovens no Atletismo*. Federação Portuguesa de Atletismo.
- Cunha, P., Afonso, J., & Clemente, F. (2021). Teoria e metodologia do treino desportivo. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Dallegrave, E. J., Mendes, J. C., & do Nascimento, J. V. (2018). Estrutura organizativa do processo de treinamento técnico-tático nas categorias de formação no handebol feminino. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 14(2), 65-70.
- Duque, F., Serpins, M., Zurga, T., Mata, B., Nunes, P., Figueiredo, T., Pereira, A., & Espada, M. (2016). O controlo e avaliação do treino em jogadores de futebol benjamins. *Revista Da UI_IPSantarém*, 4(2), 166–179.
- Dutra, L., Silva, F. S., Guimarães, M. B., Paoli, P. B., & Lima, R. C. (2014). Análise das metodologias de treinamento tático no futebol. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 6(2), 27-36.

- FIFA. (2014). *Regras do Jogo 2014/2015*. Federação Internacional de Futebol.
- FPF (2015). Regulamentos de Estágios Futebol: Graus I e II.
- Frade, V. (2013). Entrevista. In. TOBAR, Julian Bertasso. Periodização Tática: explorando sua organização conceito-metodológica. Monografia apresentada à Escola superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil
- Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. *Tese de Doutoramento*, Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Editora FADEUP
- Gomes, A. R., Gonçalves, A., Morais, C., Simões, C., & Resende, R. (2022). Leadership efficacy in youth football: Athletes and coaches' perspective. *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 170-178.
- Gomes, A.R., Araújo, V., Resende, R., & Ramalho, V. (2018). Leadership of elite coaches: The relationship among philosophy, practice, and effectiveness criteria. *International Journal of Sports Science & Coaching*
- Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. Documento de apoio das II Jornadas Técnicas de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Lara-Bercial, S., & Mallett, C.J. (2016) The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 221-239.
- Mallett, C.J., & Coulter, T.J. (2016). The Anatomy of a Successful Olympic Coach: Actor, Agent, and Author. *International Sport Coaching Journal*, 3, 113-127
- Nascimento-Júnior, J., Vissoci, J. R. N., Codonhato, R., Fortes, L. d. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P., & Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(3), 252-267.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19(18, Pt 2), 1522–1551

7. Anexos

Anexo 1 -Ficha de Microciclo



Associação de Futebol do Porto

SUB-16 2024/2025

União Sport Clube de Paredes

Escalão: Sub 16Data:Época Desportiva: 2024/2025

Microciclo n.º

2ªFeira3ªFeira4ªFeira5ªFeira6ªFeiraSábadoDomingo2ªFeira

Volume								
• Intensidade •	Elevada							
	Grande							
	Média							
	Pequena							
◊ Complexidade ◊	Alta							
	Baixa							
Regime								
Classificação Sessão de Treino								
Métodos de Jogo								
Palestras								

Anexo 2 - Ficha de Unidade de Treino

		USC Paredes Futebol de Formação			MATERIAL Bolas: Escadas: Marcas: Varas: Pisos: Balizos: Coletes: Outros: Microciclo nº: Local: Hora: Data:		
Carga Fase Inicial:	Carga Fase Final:						
Carga Fase Principal:							
Objetivos Principais:			Objetivos Complementares:				
Jogadores		Fase Inicial				TE	Hora
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
TOTAL DE JOGADORES							
04							
Avaliação / Observações:							
Legenda: TE – Tempo de Exercício TTA – Tempo Total Acumulado							

Anexo 3 - Descrição do Jogador 2

Identificação: Jogador 2	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: GR
Peso: 79 kg	Posições secundárias: ---
Altura: 179 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 2 iniciou a época como guarda-redes suplente, tendo inicialmente um papel mais discreto na equipa. No entanto, com a subida do jogador 1 à equipa Sub-17 A e, posteriormente, com a sua lesão prolongada, passou a assumir a titularidade em diversos momentos da época. Esta transição permitiu-lhe somar minutos em contexto competitivo e demonstrar uma evolução bastante positiva ao longo do tempo. Apesar de não ter começado a época como primeira opção, o jogador 2 revelou-se uma alternativa segura e fiável, não comprometendo o rendimento coletivo sempre que foi chamado a intervir. A sua resposta ao aumento de responsabilidade foi bastante positiva, tendo revelado um crescimento visível a nível técnico, comportamental e até na confiança com que se apresentou em campo. Entre os seus pontos fortes, destaca-se a capacidade de defesa em remates altos, beneficiando de boa leitura de jogo e coordenação de movimentos. Mostra também excelentes reflexos, o que lhe permite reagir com eficácia a situações de segundas bolas ou lances rápidos dentro da área. Outro aspeto que sobressai é a sua comunicação: orienta constantemente a linha defensiva e demonstra segurança ao expressar-se com os colegas, o que contribui para a organização da equipa em momentos defensivos. No entanto, há ainda aspetos a melhorar. Apresenta algumas dificuldades na defesa de remates rasteiros, sendo por vezes lento a reagir na descida ao solo. O jogo com os pés é outro ponto frágil, com algumas falhas na receção e no passe, o que limita a sua capacidade de participar na fase de construção ofensiva. Além disso, do ponto de vista mental, evidencia alguma instabilidade emocional, especialmente quando comete erros ou quando a equipa se encontra em desvantagem. Essa fragilidade manifesta-se tanto em treino como em jogo, afetando por vezes a sua concentração e tomada de decisão. Ainda assim, a evolução apresentada ao longo da época foi significativa. Demonstrou capacidade de superação, espírito de compromisso e vontade de aprender, o que são indicadores promissores para o seu desenvolvimento futuro enquanto guarda-redes.	

Anexo 4 - Descrição do Jogador 3

Identificação: Jogador 3	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: DC
Peso: 62 kg	Posições secundárias: MC
Altura: 178 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 3 foi o atleta mais utilizado ao longo da época, tendo sido titular em todos os jogos oficiais da equipa, à exceção de um. Chegou esta época ao clube, mas demonstrou uma rápida adaptação ao contexto competitivo, aos colegas de equipa e à metodologia de trabalho implementada. A sua integração foi natural e eficaz, revelando desde cedo disponibilidade, compromisso e um comportamento exemplar, tanto em treino como em jogo. É um jogador que se destaca em várias dimensões. O jogo aéreo é um dos seus principais pontos fortes, sendo eficaz tanto em ações defensivas como ofensivas nesse domínio. Demonstra também qualidade na saída de bola desde trás, mostrando-se confortável em iniciar o momento de construção com critério e segurança, mesmo sob pressão. Outro aspeto positivo é a sua agressividade nos duelos físicos, apresentando uma atitude combativa que contribui para o domínio de zonas defensivas em momentos-chave do jogo. A nível comportamental, apresenta uma postura muito positiva. Mostra-se empenhado, concentrado e com uma boa atitude competitiva em todos os contextos de treino e jogo, sendo um atleta disciplinado e recetivo ao feedback da equipa técnica. No entanto, há aspetos a melhorar no seu jogo. Em termos posicionais, comete ainda alguns erros que colocam em causa a eficácia defensiva da equipa. Em certas situações, as suas abordagens defensivas revelam alguma imaturidade, com tomadas de decisão precipitadas ou mal avaliadas. Psicologicamente, apresenta alguma fragilidade nos momentos em que as coisas não correm bem, o que pode afetar a sua concentração e rendimento em campo. Além disso, é um jogador pouco comunicativo com os colegas, algo que, numa posição com responsabilidades defensivas, pode limitar a organização coletiva. Em suma, revelou-se uma peça fundamental ao longo da época, com um contributo relevante para a consistência da equipa. Apesar das lacunas identificadas, tem potencial para evoluir, sobretudo se conseguir reforçar os aspetos mentais e melhorar a sua leitura tática em situações defensivas.	

Anexo 5 - Descrição do Jogador 4

Identificação: Jogador 4	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: DC
Peso: 61 kg	Posições secundárias: LE
Altura: 178 cm	Pé Dominante: Esquerdo
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 5	
Descrição do Jogador	
Era um dos capitães da equipa, assumindo um papel fundamental na liderança do grupo, tanto dentro como fora de campo. Até sensivelmente a meio da temporada, foi totalista, participando em todos os jogos e mantendo uma prestação de elevado nível. Contudo, algumas lesões, associadas à necessidade de reforçar o plantel da equipa Sub-17 A, motivaram a sua subida, afastando-o da nossa equipa até aos últimos dois jogos da época. A sua ausência teve um impacto claro no rendimento coletivo, sobretudo pela importância que detinha não só na organização do jogo, mas também no equilíbrio emocional do grupo. A nível técnico-tático, destaca-se pela excelente leitura de jogo, sendo capaz de antecipar situações e ajustar o seu posicionamento em função das dinâmicas adversárias. Demonstra grande qualidade técnica, apresentando segurança no domínio e passe, quer em espaços curtos, quer em situações mais exigentes. Taticamente, é um jogador muito evoluído, revelando capacidade para interpretar diferentes momentos do jogo e adaptar-se rapidamente às exigências da partida. Possui ainda uma velocidade muito acima da média, o que lhe permite recuperar posições defensivas ou explorar espaços nas transições ofensivas. Embora não seja fisicamente muito robusto, compensa essa limitação com um bom jogo aéreo, sendo eficaz tanto em lances defensivos como ofensivos. É igualmente muito competente no 1x1, tanto defensivo como ofensivo, sabendo utilizar a sua técnica para desarmar adversários ou ultrapassá-los em situações de ataque. Do ponto de vista comportamental, destaca-se pela comunicação constante com os colegas, orientando a equipa e mostrando-se muito participativo nas dinâmicas coletivas. É, sem dúvida, um jogador que confere segurança e organização ao setor onde atua. No entanto, existem aspetos a aprimorar. Por vezes, agarra-se demasiado à bola, procurando resolver individualmente situações que exigiriam decisões mais rápidas ou coletivas. Alguns timings de decisão precisam ser ajustados, para que não se comprometa a fluidez do jogo coletivo, sobretudo em momentos de transição.	

Anexo 6 - Descrição do Jogador 5

Identificação: Jogador 5	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: DC
Peso: 70 kg	Posições secundárias: LD
Altura: 179 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 5 começou a época com menos espaço no onze inicial, fruto da forte concorrência existente na posição que ocupa. Apesar disso, demonstrou sempre uma postura exemplar, mantendo-se disponível e empenhado nos treinos, aguardando pelas oportunidades que surgiram ao longo da época. Sempre que foi chamado, cumpriu com as funções atribuídas, sem nunca colocar em causa o equilíbrio do grupo ou a organização coletiva. A nível técnico, apresenta uma capacidade interessante no jogo aéreo, demonstrando segurança nas disputas de bola, tanto defensivas como ofensivas. No 1x1 defensivo, é um jogador eficaz, utilizando a sua força física para se impor nos duelos. Revela boa postura corporal e capacidade para proteger a bola e neutralizar adversários em situações de confronto direto. Contudo, do ponto de vista tático, ainda apresenta algumas limitações. O seu posicionamento nem sempre é o mais ajustado, o que pode criar desequilíbrios no setor defensivo. Além disso, evidencia dificuldades na saída de jogo, mostrando alguma insegurança quando pressionado, o que o leva, por vezes, a recorrer a alívios precipitados, comprometendo a posse de bola da equipa. Outra fragilidade identificada prende-se com as abordagens aos duelos físicos: apesar de possuir um físico avantajado, revela alguma dificuldade em utilizar esse atributo de forma eficaz, muitas vezes por indecisão ou falta de confiança na execução. Em termos comportamentais, é um jogador correto e disciplinado, mantendo sempre respeito pelos colegas e pela equipa técnica. A sua evolução dependerá, essencialmente, do trabalho técnico-tático que consiga realizar, bem como do desenvolvimento da confiança nas suas próprias capacidades.	

Anexo 7 - Descrição do Jogador 6

Identificação: Jogador 6	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: DC
Peso: 63 kg	Posições secundárias: --
Altura: 175 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
Chegou ao grupo em novembro, proveniente de outra equipa do mesmo campeonato. Desde o início, demonstrou uma capacidade de adaptação notável, integrando-se rapidamente nos processos da equipa, bem como no grupo de trabalho. Ao longo da época, evoluiu de forma significativa, tornando-se um dos jogadores mais influentes, não só pela sua prestação desportiva, mas também pela postura dedicada e pela vontade constante de melhorar. Entre os seus principais pontos fortes, destaca-se pela competência no 1x1 defensivo, onde mostra grande agressividade e determinação, sendo muito eficaz na recuperação de bola e na imposição física perante adversários. Apresenta também um jogo aéreo sólido, tanto em ações defensivas como ofensivas, sendo uma mais-valia nas bolas paradas. Outro aspeto muito positivo é o seu foco e intensidade em treino e jogo, mantendo sempre elevados níveis de concentração e entrega. Revela ainda índices de agressividade muito altos, o que o torna um atleta combativo e persistente, fundamental em contextos competitivos exigentes. No entanto, existem fragilidades a corrigir. A nível técnico, apresenta limitações na condução de bola e no passe sob pressão, o que condiciona a sua participação na fase de construção do jogo. Por vezes, evidencia dificuldades na leitura das melhores soluções em posse, optando por ações precipitadas ou tecnicamente menos seguras. Outro aspeto que merece atenção é a sua propensão para se envolver em picardias com adversários, o que pode resultar em situações de conflito e eventuais sanções disciplinares, comprometendo a sua continuidade em campo. Em termos comportamentais, é um jogador muito dedicado e consciente das suas limitações, procurando constantemente evoluir e aceitar o feedback da equipa técnica. A sua evolução ao longo da época foi bastante visível, tornando-se uma peça importante nas dinâmicas defensivas da equipa.	

Anexo 8 - Descrição do Jogador 7

Identificação: Jogador 7	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: LD
Peso: 67 kg	Posições secundárias: DC
Altura: 180 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 2	
Descrição do Jogador	
O jogador 7 foi um dos atletas que contou com menos minutos de jogo nesta época desportiva. Apesar disso, manteve sempre uma postura exemplar, revelando espírito de equipa e grande disciplina. Desde o início, teve consciência de que as oportunidades seriam limitadas, devido à forte concorrência e às opções técnicas para a posição que ocupa. Ainda assim, demonstrou empenho e compromisso, tanto nos treinos como nos momentos em que foi chamado a intervir. Entre os seus pontos fortes, destaca-se pelo elevado nível de empenho, pela disciplina e pela capacidade de sacrifício, atributos que foram fundamentais para manter a sua motivação e para conquistar a confiança da equipa técnica. Além disso, nos duelos físicos, revela coragem e determinação, procurando disputar cada lance com intensidade. Contudo, apresenta fragilidades técnicas e táticas significativas. Do ponto de vista técnico, possui limitações no domínio, passe e receção sob pressão, o que restringe a sua capacidade de participar ativamente na construção ofensiva. Taticamente, por vezes revela dificuldades em interpretar o jogo, nomeadamente nos movimentos sem bola e nas transições defensivas, o que limita a sua influência no jogo coletivo. A sua pouca influência com e sem bola faz com que, mesmo nos minutos que teve, não tenha conseguido afirmar-se de forma consistente. Em termos comportamentais, mostrou sempre uma atitude exemplar, nunca desestabilizando o grupo, apesar da frustração natural por não ter tantos minutos. O seu profissionalismo e dedicação servem de exemplo, sobretudo pela forma como encarou a época e manteve o foco no trabalho diário.	

Anexo 9 - Descrição do Jogador 8

Identificação: Jogador 8	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: LD
Peso: 58 kg	Posições secundárias: EXT
Altura: 165 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 8 iniciou a época a somar alguns minutos em campo, demonstrando, desde o início, empenho e compromisso. Infelizmente, uma lesão grave no joelho acabou por afastá-lo da competição até ao final da época. Esta situação foi particularmente difícil, uma vez que se tratou da segunda lesão grave no mesmo joelho em apenas dois anos. Após o diagnóstico e o início do processo de recuperação, foi visível o seu afastamento progressivo do grupo, refletindo perda de motivação e de vontade de continuar a praticar futebol. Entre os seus pontos fortes, destaca-se pela qualidade no 1x1 ofensivo, sendo capaz de criar desequilíbrios individuais em situações de ataque. Mostra também boa capacidade para atuar no jogo interior, especialmente quando joga como lateral, onde consegue surgir em zonas de finalização ou criar combinações ofensivas com os médios. Quando em forma, revela boa disponibilidade física e espírito de sacrifício. Contudo, apresenta algumas limitações defensivas, sobretudo no 1x1, onde nem sempre se posiciona da forma mais adequada para impedir as ações do adversário. Também se revela lento na reação à perda de bola, permitindo por vezes ao adversário explorar espaços livres na sua zona de intervenção. Do ponto de vista psicológico, é um jogador sensível, que acusa muito o impacto dos acontecimentos adversos, como se verificou após a nova lesão, acabando por perder ligação ao grupo e motivação para regressar ao ritmo competitivo. Apesar de todas as dificuldades enfrentadas, demonstrou, enquanto esteve disponível, ser um elemento dedicado e comprometido. A forma como reagirá à recuperação da lesão poderá ditar o rumo da sua carreira, sendo essencial que receba apoio psicológico e técnico para ultrapassar esta fase e retomar a sua evolução.	

Anexo 10 - Descrição do Jogador 9

Identificação: Jogador 9	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: LD
Peso: 55 kg	Posições secundárias: EXT
Altura: 170 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 9 integrou o grupo no início da época, vindo de outro clube, e demonstrou desde cedo uma excelente capacidade de adaptação. Foi um atleta sempre disponível para colaborar não só na nossa equipa, mas também em escalões superiores, sempre que foi necessário suprir ausências. Essa versatilidade e espírito de entreajuda revelam a sua maturidade e sentido de compromisso com o clube. Estabeleceu rapidamente ligações fortes com os colegas, integrando-se bem no grupo e sendo reconhecido pela sua boa disposição e atitude positiva. A nível técnico-tático, destaca-se pela eficácia no 1x1 defensivo, onde utiliza bem o corpo e demonstra capacidade para recuperar a posse de bola. Revela ainda boa qualidade no passe curto, sendo capaz de realizar ligações rápidas no jogo interior e exterior, contribuindo para a fluidez da circulação de bola. É um jogador que, em contextos de pressão moderada, consegue manter a posse e apresentar soluções simples e eficazes. Contudo, existem fragilidades a melhorar. Apresenta algumas dificuldades a defender em bloco alto, nomeadamente na gestão do espaço nas costas e na reação rápida em transições defensivas, o que pode colocar a equipa em risco, sobretudo contra adversários rápidos. Além disso, o passe longo não é o seu ponto forte, mostrando alguma imprecisão quando tenta variar o centro de jogo ou lançar ataques mais diretos. Em termos comportamentais, revelou sempre grande responsabilidade e vontade de aprender. A sua postura em treino é de empenho total, procurando executar as orientações da equipa técnica e corrigir aspetos menos conseguidos. Foi um jogador muito útil ao longo da época, tanto pela sua entrega como pela polivalência demonstrada. No geral, teve um percurso positivo, sendo um elemento importante na rotação do plantel. Com trabalho específico nos aspetos defensivos em bloco alto e na qualidade do passe longo, poderá consolidar-se como uma opção ainda mais fiável no futuro.	

Anexo 11 - Descrição do Jogador 10

Identificação: Jogador 10	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: LD
Peso: 62 kg	Posições secundárias: LE
Altura: 172 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 10 foi um dos atletas bastante utilizados ao longo da época, destacando-se sobretudo pela sua polivalência, desempenhando várias funções em diferentes zonas do campo. Essa versatilidade foi particularmente valiosa, permitindo à equipa técnica responder a diferentes necessidades táticas durante a temporada. Apesar de ser um jogador reservado e pouco comunicativo com os colegas, manteve sempre um comportamento exemplar, demonstrando compromisso e dedicação em treino e jogo. Foi outro dos atletas que esteve sempre disponível para ajudar em escalões superiores devido a ausências. Do ponto de vista técnico-tático, é um atleta que se revela confortável com ambos os pés, conseguindo executar passes e remates com qualidade quer com o pé dominante, quer com o menos dominante. É muito bom tanto ofensivamente como defensivamente, revelando inteligência tática, leitura de jogo e capacidade para cumprir diferentes funções em campo. A sua compreensão dos princípios do jogo permite-lhe adaptar-se rapidamente às exigências de cada posição, contribuindo para a estabilidade da equipa. No entanto, apresenta algumas limitações. A nível físico, mostra pouca agressividade nos duelos, evitando, por vezes, o contacto físico necessário para recuperar a bola ou proteger a posse. Após perder a bola, tende a adotar uma postura algo passiva, demorando a reagir ou a pressionar, o que compromete a eficácia do momento de transição defensiva. Além disso, em momentos cruciais do jogo ou treino, revela alguma distração, o que pode resultar em falhas de marcação ou posicionamento que criam espaços para o adversário explorar. Em termos comportamentais, é um jogador que, apesar da timidez, se mostra muito dedicado, mantendo sempre um elevado nível de trabalho. Nunca comprometeu a equipa nem desestabilizou o grupo, mesmo quando foi solicitado a ocupar posições menos habituais para si.	

Anexo 12 - Descrição do Jogador 11

Identificação: Jogador 11	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: LE
Peso: 57 kg	Posições secundárias: EXT
Altura: 170 cm	Pé Dominante: Esquerdo
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 11 teve alguma utilização ao longo da época, ainda que numa posição em que o plantel tinha carências. No entanto, a sua irregularidade de comportamento e a falta de compromisso em treino limitaram significativamente a confiança da equipa técnica nas suas capacidades. Apesar de apresentar boas características técnicas, a sua atitude muitas vezes não correspondeu às exigências do contexto competitivo. Do ponto de vista técnico, evidencia uma boa capacidade de passe longo e revela-se muito forte no drible, conseguindo desequilibrar no 1x1 ofensivo. Tem facilidade em ultrapassar adversários e criar situações de perigo, algo que se verificou em diversos momentos dos treinos e em algumas aparições em jogo. No entanto, este talento surge de forma muito inconsistente, não se traduzindo numa contribuição estável para a equipa. As principais fragilidades do jogador 11 são de ordem comportamental. Frequentemente demonstrou falta de compromisso, revelando pouca entrega nos treinos e apresentando uma postura de superioridade em relação aos colegas, acreditando que não precisava de trabalhar tanto quanto os outros. Esta atitude instável levava a momentos em que, apesar de realizar treinos muito bons, no dia seguinte desestabilizava o ambiente de trabalho, prejudicando a dinâmica coletiva. Além disso, apresenta fragilidades na reação à perda de bola, demora demasiado a realizar equilíbrios defensivos e expõe-se em excesso quando atua como lateral, deixando espaços livres nas suas costas. Em termos gerais, o jogador 11 é um atleta com capacidades técnicas que poderiam torná-lo uma mais-valia para a equipa. Contudo, para se afirmar de forma consistente, será essencial trabalhar o seu compromisso, a postura e a disciplina em treino e jogo. Sem essa evolução comportamental, dificilmente conseguirá explorar todo o seu potencial.	

Anexo 13 - Descrição do Jogador 12

Identificação: Jogador 12	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MD
Peso: 77 kg	Posições secundárias: MC
Altura: 176 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 12 iniciou a época como titular, tendo participado nos três primeiros jogos. No entanto, sofreu uma lesão grave que o afastou da competição durante um período significativo. Após regressar, teve alguma dificuldade em readquirir o ritmo competitivo, o que limitou a sua utilização, apesar de ter somado alguns minutos progressivamente. Perto do final da época, voltou a sofrer nova lesão, que o afastou até aos últimos jogos. Do ponto de vista técnico-tático, o jogador 12 destaca-se pela boa leitura de jogo, conseguindo perceber os espaços a ocupar e ajustar o posicionamento defensivo em função do contexto. Apresenta qualidade tanto no passe curto como no passe longo, conseguindo variar o centro de jogo ou realizar ligações rápidas com os colegas. Defensivamente, revela competência, sobretudo na realização de equilíbrios e contenções, sendo eficaz a impedir progressões adversárias. Outro ponto forte é a sua capacidade de finalização a média e longa distância, surgindo por vezes em zonas mais ofensivas para criar situações de remate. Contudo, apresenta algumas limitações. Por vezes, é demasiado demorado nas suas ações com bola, o que permite ao adversário reorganizar-se e fechar os espaços. Além disso, não é particularmente forte no 1x1 ofensivo, revelando alguma dificuldade em ultrapassar adversários ou criar desequilíbrios individuais. Em termos comportamentais, o jogador 12 demonstrou sempre empenho e dedicação, mantendo uma atitude positiva apesar das adversidades físicas que enfrentou ao longo da época. Foi um exemplo de profissionalismo, esforçando-se por acompanhar os treinos e as dinâmicas do grupo, mesmo quando impossibilitado de competir. No geral, é um elemento com qualidade técnica e inteligência tática, mas a sua época ficou claramente marcada pelas lesões. Com trabalho físico adequado e continuidade, poderá afirmar-se de forma mais consistente no futuro.	

Anexo 14 - Descrição do Jogador 13

Identificação: Jogador 13	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MD
Peso: 59 kg	Posições secundárias: MC
Altura: 175 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 13 foi um dos elementos mais utilizados ao longo da época, assumindo um papel importante tanto dentro de campo como na dinâmica do grupo. Desde o início, destacou-se pela sua personalidade forte e pela influência que exercia sobre os colegas, sendo muitas vezes uma voz ativa nos treinos e nos jogos. No entanto, a meio da temporada, começou a treinar frequentemente em escalões superiores, experiência que não correu da forma desejada, tendo impacto direto no seu rendimento e motivação. A nível técnico, evidencia-se pela grande agressividade nos duelos, mostrando-se destemido e eficaz nas disputas físicas. Tem uma excelente capacidade de passe, tanto curto como longo, conseguindo executar variações de flanco ou passes verticais com qualidade. Destaca-se também pela boa finalização de longa distância, sendo capaz de surpreender os adversários com remates potentes fora da área. Além disso, possui um jogo aéreo muito sólido, sendo eficaz em bolas paradas tanto defensivas como ofensivas. Outro ponto forte é a sua rápida reação à perda de bola, conseguindo pressionar imediatamente o adversário para recuperar a posse. Contudo, existem fragilidades importantes. A nível tático, apresenta debilidades na leitura de jogo, revelando alguma dificuldade em perceber quando deve acelerar ou pausar o ritmo coletivo. Por vezes demora demasiado nas suas ações com bola, perdendo oportunidades de dar continuidade ao jogo e expondo a equipa a perdas em zonas recuadas, que podem ser perigosas. Além disso, a sua experiência nos escalões superiores acabou por afetá-lo psicologicamente, gerando desmotivação e uma quebra no seu interesse pelos treinos e jogos da nossa equipa, o que se refletiu no seu rendimento. Em termos comportamentais, é alguém que se faz ouvir no grupo, assumindo responsabilidades e tentando motivar os colegas. Contudo, a quebra de motivação sentida após a experiência menos positiva noutra escalação mostrou que necessita de maior resiliência para lidar com as adversidades do contexto competitivo.	

Anexo 15 - Descrição do Jogador 14

Identificação: Jogador 14	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MC
Peso: 62 kg	Posições secundárias: AV
Altura: 178 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 14 foi um dos atletas mais utilizados ao longo da época, destacando-se como um elemento influente tanto dentro como fora do campo. A sua qualidade técnica e a capacidade de decidir jogos em momentos cruciais tornaram-no uma peça importante na manobra ofensiva da equipa. A meio da época, começou a treinar com a equipa Sub-17 A, continuando ainda assim a jogar connosco, o que inicialmente parecia um passo positivo na sua evolução. No entanto, essa transição acabou por provocar alguma desintegração em relação ao nosso grupo e uma certa desadaptação ao nosso modelo de jogo, o que se refletiu num decréscimo do seu rendimento ao longo do tempo. Do ponto de vista técnico, destaca-se como um jogador muito forte no 1x1 ofensivo, sendo capaz de ultrapassar adversários com facilidade e criar desequilíbrios nas defesas contrárias. É muito eficaz na finalização em situações de 1x0 com o guarda-redes, raramente falhando nestes contextos. Além disso, possui boa qualidade tanto no passe curto como no passe longo e revela grande capacidade para jogar entre linhas, surgindo frequentemente em zonas de criação ofensiva para receber a bola e distribuir o jogo. Contudo, apresenta algumas fragilidades. Por vezes, tende a complicar o que poderia ser simples, procurando excessivamente soluções individuais em vez de optar por passes mais rápidos ou combinações coletivas. Além disso, demonstra alguma lentidão no processo de decisão quando está em posse, o que, em contextos de maior intensidade, permite ao adversário fechar espaços ou recuperar a bola. Em termos comportamentais, é um jogador que, apesar de ter perdido algum entrosamento com o grupo após começar a trabalhar noutra escala, se manteve respeitador e comprometido. No entanto, o seu rendimento desceu, não só pelo impacto físico dos treinos extra, mas também pela instabilidade gerada pela adaptação a dois contextos diferentes.	

Anexo 16 - Descrição do Jogador 15

Identificação: Jogador 15	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MC
Peso: 58 kg	Posições secundárias: MD
Altura: 175 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 5	
Descrição do Jogador	
O jogador 15 era um dos capitães da equipa, destacando-se não apenas pelas suas capacidades técnicas e táticas, mas sobretudo pela sua maturidade, personalidade forte e dedicação ao futebol. Apesar de ter sofrido algumas lesões ao longo da época, manteve-se sempre presente nos treinos e nos jogos, mesmo quando impossibilitado de competir, revelando uma postura exemplar e espírito de liderança. A sua presença constante foi fundamental para manter o grupo unido e motivado. Do ponto de vista técnico-tático, destaca-se pela qualidade do passe, tanto curto como longo, sendo muito eficaz na variação do centro de jogo e na gestão do ritmo coletivo. É um jogador com excelente capacidade de posicionamento, sabendo ocupar espaços estratégicos, tanto defensivamente como ofensivamente, e revelando inteligência na leitura do jogo. Consegue gerir o tempo e o espaço com bola, demonstrando tranquilidade sob pressão e sendo um dos jogadores mais inteligentes taticamente da equipa. Contudo, apresenta limitações físicas, nomeadamente nos duelos corpo a corpo e no jogo aéreo, onde a sua estatura e constituição física o colocam em desvantagem perante adversários mais robustos. Apesar disso, muitas vezes compensa estas limitações com a sua inteligência posicional e a capacidade de antecipação. Em termos comportamentais, é um jogador muito focado e dedicado, sendo visto como um exemplo pelos colegas, tanto pela forma como trabalha em campo, como pela postura fora dele. Demonstra uma grande paixão pelo jogo e uma mentalidade muito acima da média, o que o distingue no grupo. No geral, o jogador 15 foi fundamental para a equipa, tanto pelo contributo técnico-tático como pela liderança. Com algum trabalho físico para reforçar a sua capacidade nos duelos, poderá afirmar-se ainda mais como um elemento de grande importância.	

Anexo 17 - Descrição do Jogador 16

Identificação: Jogador 16	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MC
Peso: 52 kg	Posições secundárias: EXT
Altura: 166 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 16 foi um dos atletas com menos minutos ao longo da época, mas revelou sempre profissionalismo e empenho. Apesar de saber que tinha pouco espaço devido à concorrência e às opções técnicas, manteve uma postura correta, mostrando-se disponível para integrar a equipa sempre que solicitado. Esta atitude positiva acabou por lhe valer algumas oportunidades, inclusive como titular em alguns jogos. Do ponto de vista técnico, é um jogador que se destaca pela capacidade de atacar zonas de finalização, sabendo aparecer em espaços livres e explorando bem a profundidade. Demonstra boa capacidade para finalizar no 1x1 com o guarda-redes, sendo calmo e eficaz nesses contextos. Além disso, trabalha bem na procura de espaços entre as linhas defensivas adversárias. Contudo, apresenta algumas fragilidades, sobretudo no jogo aéreo e nos duelos físicos, onde não consegue impor-se perante adversários mais fortes ou mais agressivos. Taticamente, revela algumas limitações, nem sempre conseguindo interpretar da melhor forma os movimentos defensivos e as necessidades de equilíbrio coletivo. Por vezes, a sua participação no jogo torna-se pouco influente, principalmente quando não encontra espaços para explorar. Em termos comportamentais, apesar de sentir alguma frustração pela falta de minutos, manteve-se respeitador, nunca desestabilizando o grupo, o que demonstra carácter e maturidade. No geral, o jogador 16 é um atleta que, embora não tenha tido grande impacto competitivo esta época, revelou potencial em contextos específicos, nomeadamente na exploração da profundidade e na finalização. Com trabalho físico e tático, poderá tornar-se uma opção mais sólida no futuro.	

Anexo 18 - Descrição do Jogador 17

Identificação: Jogador 17	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: MC
Peso: 68 kg	Posições secundárias: AV
Altura: 170 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 17 foi um dos capitães da equipa e um dos atletas mais utilizados ao longo da época. É um jogador de grande presença, com personalidade forte, exercendo influência significativa sobre o grupo. No entanto, essa influência revelou-se, por vezes, negativa, principalmente a partir de meio da época, altura em que começou a demonstrar menor empenho nos treinos e a procurar conflitos, o que prejudicou o ambiente coletivo e teve impacto na estabilidade da equipa. Do ponto de vista técnico, destaca-se pela eficácia na pressão ao adversário, sendo muito ativo na tentativa de recuperação rápida da bola. Possui força nos duelos físicos, sendo um jogador que não se intimida perante o contacto. Tem ainda boa capacidade de se impor fisicamente no meio-campo, disputando bolas divididas com intensidade. Contudo, apresenta fragilidades que limitam o seu rendimento. Muitas vezes complica lances que poderiam ser simples, procurando resolver sozinho situações que exigiriam maior envolvimento coletivo. Revela pouco compromisso defensivo, falhando, por vezes, nas transições e na realização dos equilíbrios necessários. Essa falta de rigor compromete a organização da equipa, deixando espaços exploráveis pelos adversários. Do ponto de vista comportamental, a sua instabilidade e tendência para criar conflitos nos treinos prejudicam não só o seu rendimento individual, mas também a harmonia do grupo. Em termos gerais, o jogador 17 possui atributos físicos e técnicos interessantes, mas necessita urgentemente de trabalhar o compromisso e o controlo emocional. Sem essa evolução, terá dificuldades em consolidar-se como um verdadeiro líder positivo.	

Anexo 19 - Descrição do Jogador 18

Identificação: Jogador 18	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: EXT
Peso: 57 kg	Posições secundárias: MC
Altura: 170 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 18 foi uma das novidades no plantel desta época, demonstrando desde cedo uma boa capacidade de adaptação ao grupo. Nos treinos, revelou sempre um rendimento muito acima do que conseguiu expressar em jogo, sendo esta discrepância uma das principais questões que marcaram a sua temporada. Nem ele próprio conseguia entender completamente porque não conseguia transferir o seu desempenho positivo nos treinos para o contexto competitivo. A nível técnico, destaca-se pela competência no 1x1 ofensivo, conseguindo ultrapassar adversários e criar desequilíbrios no último terço do campo. Demonstra ainda bom compromisso defensivo, mostrando-se disponível para ajudar o lateral na cobertura e nas situações defensivas. É um jogador com boa capacidade de finalização de média e longa distância, conseguindo criar perigo sempre que encontra espaço para rematar. No entanto, apresenta algumas limitações. É pouco agressivo nos duelos físicos, revelando passividade quando necessita de disputar bolas divididas ou proteger a posse. Essa falta de agressividade faz com que, por vezes, seja facilmente superado por adversários mais intensos. Além disso, nos jogos, parece sentir alguma pressão, o que resulta em tomadas de decisão mais lentas ou menos acertadas do que aquilo que demonstra em treino. Em termos comportamentais, o jogador 18 manteve sempre uma postura positiva, sendo respeitador e empenhado. Apesar das dificuldades em jogo, nunca deixou de trabalhar e tentar perceber as razões para o seu menor rendimento competitivo. No geral, o jogador 18 possui talento e qualidade técnica para ser mais influente. O próximo passo será trabalhar a vertente mental, para conseguir replicar em jogo aquilo que já consegue demonstrar com regularidade nos treinos.	

Anexo 20 - Descrição do Jogador 19

Identificação: Jogador 19	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: EXT
Peso: 60 kg	Posições secundárias: --
Altura: 174 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 19 foi um dos atletas mais utilizados ao longo da época, sendo reconhecido pela sua atitude exemplar e pelo grande empenho demonstrado em cada sessão de treino e jogo. É um jogador muito focado e disciplinado, revelando constante vontade de evoluir e de cumprir com as orientações da equipa técnica. Do ponto de vista técnico, destaca-se sobretudo pela grande velocidade, sendo um jogador extremamente rápido, capaz de explorar as costas das defesas adversárias e de criar situações de superioridade numérica em transições ofensivas. É muito eficaz no 1x1 ofensivo, conseguindo ultrapassar adversários em drible com relativa facilidade. É um jogador que consegue abrir espaços no jogo ofensivo, atraindo marcações e libertando colegas em zonas perigosas. Contudo, do ponto de vista tático, ainda apresenta fragilidades. Comete vários erros de posicionamento, sobretudo em momentos defensivos ou nas transições, deixando, por vezes, espaços que podem ser explorados pelos adversários. Também no jogo posicional, precisa de melhorar a leitura coletiva para se integrar melhor nas dinâmicas da equipa. Em termos comportamentais, é um jogador muito dedicado, sempre recetivo ao feedback da equipa técnica. A sua postura, tanto em treino como em jogo, é um exemplo para o grupo. No geral, o jogador 19 revelou-se uma peça importante para a equipa, sobretudo pela capacidade de criar desequilíbrios no ataque. Se conseguir evoluir nos aspetos táticos, poderá consolidar-se ainda mais como um elemento indispensável.	

Anexo 21 - Descrição do Jogador 20

Identificação: Jogador 20	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: EXT
Peso: 55 kg	Posições secundárias: AV
Altura: 170 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 5	
Descrição do Jogador	
O jogador 20 foi o melhor marcador da equipa ao longo da época e, sem dúvida, um dos elementos mais influentes dentro de campo. Desde o início, demonstrou grande capacidade técnica e qualidade individual, sendo uma ameaça constante para as defesas adversárias. No entanto, à medida que a época avançou, começou a treinar frequentemente em escalões superiores, o que, apesar de ser um reconhecimento do seu valor, acabou por afetar o seu rendimento na nossa equipa, uma vez que perdeu alguma ligação ao grupo e ao nosso modelo de jogo. A nível técnico, destaca-se pela sua enorme velocidade, sendo capaz de ultrapassar adversários em progressão e criar desequilíbrios no 1x1 ofensivo. É particularmente eficaz no momento da finalização, demonstrando frieza e precisão nas situações de 1x1 com o guarda-redes, o que justificou o seu estatuto de melhor marcador. Possui também boa capacidade para procurar espaços nas costas da defesa adversária, criando várias oportunidades de golo através da sua movimentação inteligente. Contudo, apresenta algumas fragilidades que condicionam o seu rendimento, sobretudo quando as coisas não lhe correm bem. Nessas situações, tende a querer resolver tudo sozinho, forçando jogadas individuais que acabam por resultar em perdas de bola ou em decisões precipitadas. Do ponto de vista defensivo, revela pouco compromisso, não participando de forma ativa nas tarefas de recuperação ou pressão, o que por vezes obriga os colegas a um esforço adicional para compensar a sua ausência nos equilíbrios defensivos. Em termos comportamentais, é um jogador com grande confiança nas suas capacidades, mas que precisa de desenvolver maior equilíbrio emocional para lidar melhor com a adversidade. Quando motivado, é um atleta muito comprometido e capaz de fazer a diferença em campo. No geral, foi determinante para o sucesso ofensivo da equipa, sendo o principal responsável pelos golos marcados. No entanto, se conseguir trabalhar o compromisso defensivo e a gestão emocional nos momentos menos positivos, poderá atingir um patamar competitivo ainda mais elevado.	

Anexo 22 - Descrição do Jogador 21

Identificação: Jogador 21	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: EXT
Peso: 73 kg	Posições secundárias: LE
Altura: 172 cm	Pé Dominante: Esquerdo
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 21 já pertencia ao clube na época anterior, tendo sido um elemento muito importante na gestão do grupo, mesmo sem possuir o estatuto oficial de capitão. Destacou-se não só pelo seu desempenho dentro de campo, mas também pela sua postura fora dele, funcionando muitas vezes como elo de ligação entre a equipa técnica e o grupo de jogadores, expondo de forma construtiva as satisfações e insatisfações do plantel. Do ponto de vista técnico, destaca-se pela grande qualidade na execução de bolas paradas, nomeadamente livres e cantos, onde consegue colocar a bola com precisão em zonas perigosas. É um jogador forte na finalização de longa distância, sendo capaz de surpreender o guarda-redes adversário com remates potentes e bem colocados. Além disso, possui boa capacidade para gerir o ritmo de jogo quando a equipa está com posse, controlando o tempo e a circulação de bola para manter o domínio territorial. Contudo, apresenta algumas fragilidades, sobretudo no momento defensivo. No 1x1 defensivo, demonstra dificuldades, sendo ultrapassado com relativa facilidade, principalmente contra adversários mais rápidos ou fisicamente mais fortes. Além disso, tende a participar pouco nas tarefas defensivas coletivas, mostrando pouca intensidade na pressão e nos equilíbrios, o que cria vulnerabilidades no bloco da equipa. Em termos comportamentais, é um jogador muito comunicativo e responsável, demonstrando maturidade e capacidade de liderança, apesar de não ostentar a braçadeira. É alguém em quem a equipa técnica pode confiar, tanto em termos desportivos como na gestão do grupo. No geral, o jogador 21 foi um elemento muito relevante na equipa, não só pela qualidade técnica que oferece, mas também pelo equilíbrio que traz ao balneário. Com trabalho direcionado para melhorar o momento defensivo, poderá ser ainda mais influente no futuro.	

Anexo 23 - Descrição do Jogador 22

Identificação: Jogador 22	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: AV
Peso: 72 kg	Posições secundárias: --
Altura: 182 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 1	
Descrição do Jogador	
O jogador 22 foi o atleta com menos minutos ao longo da época, mas curiosamente foi um dos elementos mais importantes na coesão do grupo. Apesar das suas evidentes limitações técnicas, táticas e físicas, manteve sempre uma postura exemplar, demonstrando grande espírito de equipa e compromisso com o trabalho diário. Do ponto de vista técnico-tático, apresenta várias fragilidades. É o jogador com mais dificuldades do plantel, mostrando limitações na execução de ações técnicas simples, como passe, receção e condução de bola. Taticamente, revela muitas dificuldades em interpretar os diferentes momentos do jogo, posicionando-se frequentemente de forma inadequada, tanto defensiva como ofensivamente. Fisicamente, está abaixo do nível exigido para a competição, evidenciando pouca velocidade, resistência e capacidade de choque. Apesar destas limitações, o jogador 22 destaca-se pelo enorme compromisso com a equipa. É alguém muito bem relacionado com todos os colegas, conseguindo criar ligações fortes e um ambiente positivo no balneário. A sua dedicação é inquestionável, participando ativamente nos treinos e mantendo sempre uma atitude positiva, mesmo quando não era opção para jogar. Em termos comportamentais, é um jogador exemplar e respeitador. Nunca demonstrou qualquer tipo de frustração ou atitude negativa, apesar de saber que tinha poucas possibilidades de somar minutos em competição.	

Anexo 24 - Descrição do Jogador 23

Identificação: Jogador 23	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: AV
Peso: 59 kg	Posições secundárias: --
Altura: 160 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 3	
Descrição do Jogador	
O jogador 23 foi um dos elementos que acabou a época mais cedo, devido à necessidade de ser submetido a uma intervenção cirúrgica. Enquanto esteve disponível, demonstrou grande capacidade de trabalho, tanto em treino como em jogo, revelando ser um atleta dedicado e consciente das suas responsabilidades. A nível técnico-tático, é um jogador muito inteligente, com boa leitura de jogo, conseguindo posicionar-se bem em diferentes contextos. É forte na finalização, apresentando boa capacidade para rematar de média distância ou aparecer em zonas de finalização. Revela também critério na gestão da posse de bola, optando geralmente por soluções simples e eficazes. Taticamente, percebe bem o jogo e tem facilidade em interpretar diferentes dinâmicas, mostrando-se disponível para executar as indicações da equipa técnica. Contudo, apresenta limitações físicas, sendo menos desenvolvido em termos de robustez e resistência comparativamente à maioria dos colegas. No jogo físico, é facilmente superado, tanto nos duelos como nas disputas aéreas. Outra fragilidade significativa é a sua qualidade de passe, tanto curto como longo, que necessita de maior precisão e confiança para garantir fluidez ao jogo coletivo. Em termos comportamentais, é um jogador muito respeitador, sempre focado e disciplinado. Apesar da frustração natural causada pela cirurgia e pela impossibilidade de competir, manteve sempre uma atitude positiva, esforçando-se por continuar envolvido no grupo. No geral, o jogador 23 revelou qualidade tática e capacidade de finalização, mas precisa de evoluir fisicamente e melhorar a execução técnica, sobretudo no passe. Se recuperar plenamente e trabalhar nestes aspetos, poderá ser uma mais-valia para a equipa.	

Anexo 25 - Descrição do Jogador 24

Identificação: Jogador 24	
Ano de Nascimento: 2009	Posição mais frequente: AV
Peso: 70 kg	Posições secundárias: EXT
Altura: 174 cm	Pé Dominante: Direito
Influência do Jogador no rendimento da equipa: 4	
Descrição do Jogador	
O jogador 24 foi um dos mais utilizados ao longo da época, revelando qualidade técnica e capacidade para fazer a diferença em vários momentos do jogo. No entanto, a sua prestação ficou marcada por algumas lesões e episódios disciplinares, que condicionaram a sua regularidade competitiva. Teve jogos em que foi claramente um dos melhores em campo, mas também períodos em que a sua atitude e comportamento deixaram a desejar, comprometendo o ambiente da equipa. Do ponto de vista técnico, é um jogador com excelente capacidade de finalização, sendo eficaz em diversas situações, tanto dentro da área como em remates de média distância. Demonstra boa capacidade para criar espaços para os colegas, movimentando-se bem entre linhas e conseguindo atrair marcações adversárias. É também muito forte a jogar de costas para a baliza, protegendo a bola e esperando pelo apoio dos colegas para dar continuidade às jogadas. Contudo, revela fragilidades importantes a nível comportamental e emocional. Em diversos momentos da época, a sua atitude foi inconsistente, alternando entre períodos de grande empenho e outros de desmotivação. Esta instabilidade emocional leva-o, por vezes, a desestabilizar os treinos com comportamentos inadequados, prejudicando a coesão do grupo. Além disso, apresenta défices de compromisso defensivo, participando pouco nas tarefas de recuperação de bola ou nas transições defensivas. Em termos comportamentais, é um jogador com personalidade forte, mas que precisa de desenvolver maior equilíbrio emocional para evitar que o seu comportamento interfira negativamente no rendimento coletivo. Quando motivado e focado, é sem dúvida um jogador que faz a diferença. No geral, o jogador 24 foi importante para a equipa, sobretudo pelo seu contributo ofensivo. No entanto, precisa de trabalhar o compromisso, a estabilidade emocional e a postura dentro do grupo para se afirmar como um elemento verdadeiramente fiável e regular.	

Anexo 26 - Lista de Materiais

- 16 bolas adaptadas ao escalão
- 1 Kit de 80 sinalizadores
- 1 conjunto de 30 coletes
- 8 Arcos
- 1 Escada de coordenação
- 4 balizas moveis de futebol de 7
- 1 baliza movel de futebol de 11
- 5 Mini balizas
- 10 Barreiras
- 12 Cones com Vara
- 2 bicicletas estáticas
- 2 caixas pliométricas
- 2 bosu
- 2 halteres de 1kg fixo
- 2 halteres de 5 kg fixo
- 2 halteres ajustáveis para até 15kg
- 2 bolas de pilates
- 1 barra de musculação para máximo de 95kg
- 2 bancos de musculação
- 4 tapetes de fitness
- 4 bandas elásticas