



Relatório de estágio profissionalizante –
Futebol Clube do Porto Sub-17 futebol masculino

Época 2024/2025

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Paulo David da Silva Pinto

Miguel Sá Couto Maio Gomes

Porto, 2025



Relatório de estágio profissionalizante –
Futebol Clube do Porto Sub-17 futebol masculino

Época 2024/2025

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de
estudos conducente ao grau de Mestre em
Treino de Alto Rendimento Desportivo
(Decreto-lei nº7/2006 de 24 de março).

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Paulo David da Silva Pinto

Miguel Sá Couto Maio Gomes

Porto, 2025

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Sá Couto, M. (2025). Relatório de Estágio Profissionalizante no escalão Sub-17 de futebol masculino do Futebol Clube do Porto, na época desportiva 2024/2025. Relatório de estágio profissionalizante, para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras Chave: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, TREINO DE ALTO RENDIMENTO, PERIODIZAÇÃO TÁTICA, FORMAÇÃO DE JOGADORES

Agradecimentos

À FADEUP, pela oportunidade de realização do estágio e pelo apoio institucional.

À equipa técnica do Futebol Clube do Porto Sub-17, pela disponibilidade, confiança e partilha de conhecimentos durante toda a experiência.

À minha família, pelo suporte, carinho e pelos esforços que fizeram para que eu possa trilhar o meu percurso.

Ao Professor Doutor José Guilherme, pelas aulas que tive o privilégio de assistir e pela orientação cuidada que me foi dando.

A todos, que são tão importantes, obrigado por tanto.

Índice Geral

<i>Ficha de Catalogação.....</i>	<i>ii</i>
<i>Agradecimentos</i>	<i>iii</i>
<i>Índice Geral</i>	<i>v</i>
<i>Índice de Figuras.....</i>	<i>vii</i>
<i>Índice de Tabelas</i>	<i>ix</i>
<i>Resumo</i>	<i>xi</i>
<i>Abstract</i>	<i>xiii</i>
<i>Lista de Abreviaturas</i>	<i>xv</i>
<i>1 Introdução</i>	<i>1</i>
1.1 Estrutura do Relatório	3
<i>2 Enquadramento da prática profissional</i>	<i>5</i>
2.1 Macro Contexto.....	5
2.1.1 O Jogo de Futebol como Sistema complexo de incertezas organizadas	5
2.1.2 A identidade do treinador no futebol.....	7
2.2 Contexto Institucional.....	9
2.2.1 Boas Práticas	10
2.2.2 Filosofia do Clube.....	11
2.2.3 Objetivos de formação.....	12
2.2.4 Infraestruturas	14
2.3 Contexto de natureza funcional	20
2.3.1 Equipa Técnica	20
2.3.2 Caracterização da equipa.....	22
2.3.3 Jogadores	23
2.3.4 Contexto competitivo	26
<i>3 Desenvolvimento da Prática</i>	<i>29</i>
3.1 Expectativas iniciais	29

3.2	Objetivos pessoais e profissionais	30
3.3	Atividades enquanto estagiário.....	32
3.4	Formas de registo	35
3.5	O treino de Futebol.....	36
3.5.1	Metodologia de treino	38
3.5.2	Modelo de jogo: Princípios e Subprincípios.....	44
3.5.3	Modelo de treino	47
3.5.4	Organização Tática ao longo da época	76
3.6	Reflexões Críticas	79
3.6.1	O papel do estagiário	79
3.6.2	Traços característicos que ajudam no desenvolvimento do jovem jogador, a maturação em diferentes idades/alturas e as “consequências” na chegada ao escalão U17.	80
3.6.3	A sincronia entre os elementos da equipa técnica e a clareza na mensagem a passar	82
3.6.4	O tempo disponível para os jogadores desfrutarem do futebol	84
3.6.5	Desenvolvimento da dimensão física através do treino.....	85
3.6.6	Utilização dos vídeos com os jogadores, tanto individual como coletivo	87
3.6.7	Gestão do tempo de Jogo	89
3.6.8	Gestão da competitividade e significado do treino numa época longa com interrupções	90
3.7	Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional	93
4	<i>Considerações finais e perspetivas de futuro.....</i>	95
5	<i>Referências Bibliográficas.....</i>	97
6	<i>Anexos.....</i>	104

Índice de Figuras

FIGURA 1 - PALMARÉS DO FC PORTO DESDE 1893 ATÉ 2024	10
FIGURA 2 - COMPLEXO DESPORTIVO DE PEDROSO	15
FIGURA 3 - ESTÁDIO DR. JORGE SAMPAIO	16
FIGURA 4 - NEW BALANCE PARK.....	17
FIGURA 5 - CAMPO MUNICIPAL DO OUTEIRO	18
FIGURA 6 - CENTRO DE TREINOS DO OLIVAL	19
FIGURA 7 - CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B SÉRIE NORTE 1ª FASE (FINAL)	27
FIGURA 8 – CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES B SÉRIE SUL 1ª FASE (FINAL)	27
FIGURA 9 - CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES B 2ª FASE - APURAMENTO DE CAMPEÃO (FINAL)	28
FIGURA 10 - CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES B 2ª FASE – MANUTENÇÃO (FINAL).....	28
FIGURA 11 - MORFOCICLO PADRÃO / MANUTENÇÃO DOS PADRÕES SEMANAIS EM PROFUNDIDADE	44
FIGURA 12 – REPRESENTA O MORFOCICLO PADRÃO ADAPTADO DE GUILHERME.....	49
FIGURA 13 - MD + 2 (“RECUPERAÇÃO”).....	57
FIGURA 14 - MD - 4 (“TENSÃO”).....	60
FIGURA 15 - MD - 3 (“DURAÇÃO”).....	62
FIGURA 16 - MD - 2 (“VELOCIDADE”).....	65
FIGURA 17 - MORFOCICLO COM 3 JOGOS POR SEMANA (DOMINGO, QUARTA-FEIRA, DOMINGO)	66
FIGURA 18 - TREINO 1 SEMANA CONGESTIONADA	69
FIGURA 19 - TREINO 2 SEMANA CONGESTIONADA	71
FIGURA 20 - TREINO 3 SEMANA CONGESTIONADA	73
FIGURA 21 - TREINO 4 SEMANA CONGESTIONADA	75
FIGURA 22 - ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA (1-4-4-2)	78
FIGURA 23 - ORGANIZAÇÃO OFENSIVA (1-3-4-3)	78

Índice de Tabelas

TABELA 1- CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL SUB-17 DO FUTEBOL CLUBE DO PORTO (ÉPOCA 2024/2025), DISTRIBUÍDO POR POSIÇÃO, ANO DE NASCIMENTO, Nº DE ÉPOCAS NO CLUBE E DATA DE NASCIMENTO.	24
---	----

Resumo

O presente relatório descreve e analisa a experiência de estágio profissionalizante realizada no escalão Sub-17 do Futebol Clube do Porto, durante a época desportiva de 2024/2025, no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio proporcionou contacto direto com o planeamento e operacionalização do treino, análise de adversários e acompanhamento individual de jogadores, permitindo a aplicação prática da Periodização Tática como metodologia central do clube.

Ao longo do estágio, foi possível observar e estar integrado em todas as fases do processo formativo e competitivo, refletindo sobre a identidade do treinador, a gestão de equipa, a implementação do modelo de jogo e a construção de comportamentos coletivos. Esta experiência reforçou a importância da articulação entre teoria e prática promovendo o desenvolvimento de competências profissionais, cognitivas e interpessoais.

Este relatório evidencia, ainda, a relevância da vivência em contexto de alto rendimento para a consolidação de competências estratégicas e operacionais, assim como para o crescimento pessoal e profissional, fornecendo uma base sólida para desafios futuros na carreira de treinador de futebol.

Palavras-chave: FUTEBOL, ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE, TREINO DE ALTO RENDIMENTO, PERIODIZAÇÃO TÁTICA, FORMAÇÃO DE JOGADORES, IDENTIDADE DO TREINADOR.

Abstract

This report presents and analyses the professional internship experience carried out with the Under-17 team of Futebol Clube do Porto during the 2024/2025 season, within the scope of the Master's in High-Performance Football Training at the Faculty of Sport, University of Porto. The internship provided direct involvement in training planning and implementation, opponent analysis, and individual player monitoring, allowing the practical application of Tactical Periodization as the club's central methodology.

Throughout the internship, the trainee was able to observe and engage in all phases of the formative and competitive process, reflecting on coach identity, team management, development of collective behaviours, and adaptation of exercises to individual needs. The experience highlighted the importance of linking theory and practice, as well as integrating tactical, technical, physical, and psychological principles, promoting the development of the trainee's professional, cognitive, and interpersonal skills.

The report further underscores the significance of immersion in a high-performance context for consolidating strategic and operational competencies and for personal and professional growth, providing a solid foundation for future challenges in a football coaching career.

Keywords: FOOTBALL, PROFESSIONAL INTERNSHIP, HIGH-PERFORMANCE TRAINING, TACTICAL PERIODIZATION, PLAYER DEVELOPMENT, COACH IDENTITY.

Lista de Abreviaturas

PT – Periodização Tática

PL – Ponta de Lança

MCO – Médio Centro Ofensivo

AE – Ala esquerdo

AD – Ala direito

MC – Médio Centro

DCE – Defesa Central esquerdo

DC – Defesa Central

DCD – Defesa Central direito

GR – Guarda-Redes

1 Introdução

O futebol moderno caracteriza-se por uma elevada complexidade, resultante da interação entre múltiplas variáveis que influenciam o rendimento individual e coletivo. Esta complexidade tem levado ao desenvolvimento de metodologias de treino capazes de responder às exigências crescentes da competição, privilegiando abordagens integradoras em detrimento de modelos tradicionais centrados na fragmentação das dimensões física, técnica e tática. Entre estas abordagens destaca-se a Periodização Tática (PT), metodologia criada por Vítor Frade¹ na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que coloca a tática como eixo estruturador de todo o processo de treino (Guilherme, 2004; Garganta, 2009).

No contexto do Futebol Clube do Porto, a Periodização Tática tem sido aplicada de forma consistente ao longo das últimas décadas, tornando-se uma marca identitária do clube e um fator de diferenciação a nível nacional e internacional. A sua aplicação nos escalões de formação assume particular importância, uma vez que permite garantir a continuidade de princípios de jogo desde os primeiros anos de formação até ao futebol profissional, promovendo a coerência metodológica e facilitando a integração ao longo do seu processo.

O estágio desenvolvido no escalão Sub-17 do Futebol Clube do Porto, no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento – Futebol da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, insere-se neste âmbito. Este escalão representa um momento decisivo no percurso dos jogadores, marcado pela transição para contextos competitivos de maior exigência, pela aproximação ao futebol sénior e pela necessidade de consolidar competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas que lhes permitam responder às exigências do alto rendimento.

¹ Vítor Frade foi professor da Universidade do Porto e um metodólogo português reconhecido pela criação da Periodização Tática que influenciou treinadores de renome mundial como José Mourinho, Luís Castro e André Villas-Boas.

O presente relatório tem como finalidade analisar, descrever e refletir sobre o processo de treino e competição vivido neste contexto. Para além da análise tático-técnica, este relatório procura igualmente refletir sobre a experiência do estagiário no seio da equipa técnica, abordando o papel desempenhado, os desafios encontrados e as aprendizagens realizadas. Esta dimensão assume particular relevância no processo de desenvolvimento profissional, uma vez que, como salientam Schön (1983) e Mesquita (2013), a prática reflexiva é um elemento central na construção da identidade e na formação contínua do treinador.

Assim, este trabalho não se limita a relatar acontecimentos, mas procura estabelecer uma ponte entre a experiência prática e o enquadramento científico existente, analisando criticamente de que forma a vivência no FC Porto contribuiu para a compreensão do processo de treino em futebol de alto rendimento e para o desenvolvimento da identidade pessoal e profissional do estagiário como treinador.

1.1 Estrutura do Relatório

A introdução apresenta o tema central do relatório e a sua relevância no contexto do futebol de alto rendimento. Define os objetivos gerais e específicos do estágio e explica de que forma o relatório está organizado, permitindo compreender a lógica que sustenta o trabalho desenvolvido.

Segue-se o enquadramento da prática onde é descrito o contexto institucional em que decorreu o estágio, com destaque para a identidade formativa do Futebol Clube do Porto e a caracterização do escalão Sub-17. Este enquadramento possibilita perceber as condições de trabalho e o quadro metodológico de referência que estruturaram a prática profissional.

O terceiro ponto, realização da prática profissional, constitui o núcleo central do relatório e inclui a descrição e análise da intervenção realizada ao longo do estágio. São apresentados o modelo de jogo, a organização do treino e os princípios metodológicos utilizados, acompanhados de exemplos práticos de sessões e exercícios. É também abordado o papel desempenhado pelo estagiário dentro da equipa técnica, as funções assumidas e as aprendizagens realizadas.

O capítulo das considerações finais apresenta uma síntese da experiência de estágio, destacando a aprendizagem obtida na prática com o escalão Sub-17, a aplicação da Periodização Tática, a integração com a filosofia e valores do FC Porto e o desenvolvimento de competências técnicas, táticas e de liderança. Inclui ainda uma reflexão sobre a ligação entre a teoria e a prática e sobre o impacto desta experiência no percurso futuro enquanto treinador.

2 Enquadramento da prática profissional

2.1 Macro Contexto

2.1.1 O Jogo de Futebol como Sistema complexo de incertezas organizadas

O Jogo de futebol configura-se como um jogo de problemas resultantes das relações de oposição e cooperação. Para Gréhaigne e Godbout (1995) numa relação de oposição, cada uma das equipas deve coordenar as suas ações de forma a conservar, movimentar e recuperar a bola de forma a levá-la para uma zona em que possa concretizar o golo. Gréhaigne, Richard e Griffin (2005) sublinham que a essência dos jogos desportivos coletivos reside na necessidade de responder, em plena ação e de forma simultânea, a uma sucessão de problemas cuja ordem, frequência e complexidade não podem ser previamente antecipadas. Para os autores, esta dinâmica paradoxal manifesta-se na conciliação constante entre o ataque ao campo adversário e a defesa do próprio campo dentro da mesma ação, evidenciando a natureza complexa e imprevisível do jogo.

Neste mesmo sentido, Garganta (2008, p.20) caracteriza o futebol como *“uma luta incessante pelo tempo e pelo espaço, dentro dos constrangimentos impostos pelo regulamento, no sentido de que sejam realizadas as tarefas pretendidas”*. Garganta e Gréhaigne (2007) reforçam a ideia de que o futebol é um jogo desportivo coletivo que ocorre num contexto de elevada variabilidade, aleatoriedade e imprevisibilidade. Estas características derivam da natureza dinâmica e interativa do jogo, onde cada jogador influencia e é influenciado por outros, dentro de uma lógica não linear. Guilherme (2004) corrobora referindo que a aleatoriedade existe porque a ocorrência das situações não segue uma lógica sequencial apresentando-se de uma forma não linear.

Esta ideia vai ao encontro das teorias de sistemas complexos aplicadas ao futebol, como constatado por Salmon e McLean (2019), que defendem que o jogo deve ser descrito como um sistema complexo, caracterizado por elevada interdependência entre os seus elementos e imprevisibilidade emergente. Estes fatores contribuem para que o jogo de futebol possa ser praticado e interpretado

de formas distintas, sendo esta plasticidade e liberdade algo apaixonante no mesmo. Yi e colaboradores (2020), ao analisarem ações de jogadores na UEFA Champions League, demonstraram que variáveis situacionais, como a qualidade do adversário, a fase da competição ou a localização do jogo e a posição desempenhada influenciam a variabilidade dos jogadores. Imagine-se, por exemplo, uma equipa que recupera a bola e encontra um jogador isolado no meio-campo. Dependendo do envolvimento (posição dos adversários, princípios de jogo, características do jogador) surgem várias alternativas de ação, evidenciando a plasticidade de decisões e comportamentos presentes no jogo de futebol.

Apesar da imprevisibilidade e variabilidade, o futebol não é um jogo de acasos. Pelo contrário, como sustenta Seabra (2014), é um jogo de incertezas organizadas, de extrema complexidade. Esta expressão utilizada por Seabra (2014) remete para a percepção de que o jogo contém variáveis imprevisíveis, mas que podem e devem ser organizadas através de princípios. Devem-se promover contextos reais no treino onde o jogador aprenda a lidar com diferentes estímulos e dotá-lo de ferramentas que, aliadas aos princípios inerentes ao modelo de jogo do treinador e clube, permitam resolver os problemas do jogo (Seifert & Davids, 2017).

Neste enquadramento, a preparação de uma equipa não deve assentar em respostas mecanizadas ou padronizadas, mas em princípios orientadores que ofereçam estabilidade dentro de toda a instabilidade. Para Davids, Button e Bennett (2008), a eficácia do treino em modalidades coletivas decorre na manipulação das restrições do jogador, da tarefa e do ambiente, fazendo emergir soluções adaptativas em vez de sequências fixas de ações. Este raciocínio é central na Abordagem Baseada em Restrições (*Constraints-Led Approach*), que propõe a criação de tarefas representativas, manipulando variáveis como o espaço, relação numérica ou o tempo, de forma a induzir respostas funcionais ao contexto competitivo (Renshaw, Chow, Davids, & Hammond, 2010.).

Sob uma perspetiva ecodinâmica, as equipas são entendidas como sistemas complexos, em que a coordenação e co-regulação entre jogadores formam sinergias de equipa que estabilizam o rendimento e permitem respostas

criativas sem perder a identidade (Araújo e Davids, 2016; Pol et al., 2020). Assim, os princípios de jogo devem guiar o desenho dos exercícios e o morfociclo, garantindo estabilidade funcional perante a instabilidade e a imprevisibilidade do jogo (Woods et al. 2020). Esta abordagem está em consonância com a Pedagogia Não Linear, a qual defende que a aprendizagem em contextos desportivos é maximizada quando as tarefas de treino preservam as informações essenciais para a tomada de decisão. Desta forma permite que o jogador desenvolva maior capacidade de adaptação, criatividade e eficácia competitiva (Chow et al., 2021; Correia et al., 2019).

Em suma, o futebol deve ser compreendido como um sistema complexo em que a incerteza, embora inevitável, pode ser enquadrada por princípios organizadores que estruturam tanto o jogo como o treino. Esta conceptualização serve de base à presente investigação, orientando a reflexão sobre a forma como uma equipa Sub-17 pode ser preparada para responder às exigências de um jogo marcado por variabilidade, imprevisibilidade e interdependência constante.

2.1.2 A identidade do treinador no futebol

A identidade do treinador, no contexto do futebol de alto rendimento, constitui-se como a manifestação integrada das suas ideias, princípios e comportamentos, materializando-se na forma como concebe o modelo de jogo, operacionaliza o treino e lidera a equipa. Esta identidade resulta da interação entre o conhecimento adquirido, a experiência prática e os valores pessoais, sustentando uma coerência entre a visão estratégica e a ação quotidiana (Mesquita, 2013; PNFT, 2021).

Segundo Frade (citado em Garganta & Gréhaigne, 1999), a modelação de uma equipa não se limita a disposições posicionais ou sistemas formais, mas traduz-se numa “*estruturalidade que lhe dá funcionalidade*” em função do tempo e da experiência a que é exposta. Nesta perspetiva, o treinador molda a identidade da equipa através de princípios e comportamentos que se repetem e se enraízam no contexto de treino, criando um jogar reconhecível independentemente das circunstâncias.

A Periodização Tática sustenta que o processo de treino deve estar subordinado ao modelo de jogo, sendo este o elemento estruturante que articula todas as dimensões de preparação (técnica, tática, física e psicológica) de forma integrada e contextualizada (Oliveira, Silva, Scaglia, Silva, & Prado, 2021). Nesta lógica, a identidade do treinador manifesta-se na capacidade de transformar ideias abstratas sobre o jogo em comportamentos concretos, transmitidos de forma consistente aos jogadores, assegurando que cada tarefa de treino é simultaneamente um exercício de construção da identidade coletiva e de desenvolvimento individual.

No plano relacional, a identidade do treinador inclui a forma como comunica e interage com jogadores, equipa técnica e restante staff, desempenhando simultaneamente o papel de líder, mediador e facilitador do processo de aprendizagem (Jones & Wallace, 2005). Esta dimensão exige competências de gestão emocional, clareza na transmissão de ideias e a capacidade de promover um ambiente de confiança e responsabilidade partilhada.

Em contextos como o Futebol Clube do Porto, a consolidação da identidade do treinador implica alinhar a sua filosofia com a cultura institucional, preservando os valores e a mística do clube. A coerência entre o modelo de jogo, os métodos de treino e o estilo de liderança não só potencializa o rendimento desportivo imediato, como contribui para a construção de uma cultura sólida e sustentável a longo prazo.

Em síntese, a identidade do treinador é um processo dinâmico, permanentemente moldado pela interação entre ideias, contextos e pessoas. Quando bem definida e aplicada, torna-se o alicerce que orienta o planeamento estratégico, a execução no campo e a gestão do grupo, potenciando o desempenho e fortalecendo a unidade coletiva.

No meu processo de estágio, a construção e vivência da identidade do treinador foram observadas e experienciadas de forma prática. A articulação entre a filosofia do treinador principal e a cultura do clube materializou-se num modelo de jogo com princípios bem definidos, que orientavam não só as tarefas de treino, mas também a forma como cada momento da semana era planeado e

operacionalizado. A Periodização Tática esteve presente como eixo estruturante, assegurando que todas as dimensões do treino respondiam às exigências específicas do modelo, evitando fragmentações e mantendo a intencionalidade em cada sessão. Simultaneamente, a liderança exercida promovia um ambiente de comunicação aberta e partilha de responsabilidades, onde “todos são responsáveis por tudo”, e onde cada elemento da equipa técnica contribuía para o processo, potenciando a aprendizagem mútua e o desenvolvimento de competências específicas. Esta vivência reforçou a percepção de que a identidade do treinador não é apenas um conjunto de ideias abstratas, mas um sistema que se constrói diariamente na interação entre pessoas, tarefas e objetivos, sendo fundamental para otimizar a performance e o crescimento dos jogadores no contexto de alto rendimento.

2.2 Contexto Institucional

A instituição onde estarei inserido no âmbito do estágio será o Futebol Clube do Porto.

O Futebol Clube do Porto, fundado a 28 de Setembro de 1893, é um clube multidesportivo português sediado na cidade do Porto. É mais conhecido pela sua equipa de futebol profissional, que joga atualmente na Primeira Liga. Foi campeão nacional em 30 ocasiões, venceu duas vezes a Liga dos Campeões da UEFA, duas vezes a Taça Intercontinental, entre outros títulos nacionais e internacionais e conta também com inúmeros títulos distribuídos por todas as modalidades em que compete (Figura 1)

O clube é, até à data, o mais titulado internacionalmente em Portugal, com sete troféus internacionais, incluindo duas Ligas dos Campeões (1986/87 e 2003/04), duas taças intercontinentais (1987 e 2004), duas Taças Uefa/ Liga Europa (2002/03 e 2010/11). A nível interno, soma 30 campeonatos nacionais, 20 Taças de Portugal e 23 Supertaças Cândido de Oliveira, entre outros títulos em várias modalidades.

Para além do sucesso competitivo, o FC Porto destaca-se pela aposta na formação de jogadores, no desenvolvimento de jogadores contratados e pelo desenvolvimento de uma identidade institucional forte, reconhecida como o

“ADN Porto”. Esta filosofia promovida ao longo das últimas décadas contribuiu decisivamente para a profissionalização do clube e para o seu posicionamento enquanto clube de referência no futebol europeu.

A oportunidade de realizar o meu estágio nesta instituição representa, por isso, uma oportunidade de contacto com uma cultura de excelência. Representar o FC Porto implica respeitar e reforçar um legado, no qual cada colaborador é parte integrante da construção do sucesso do clube.



Figura 1 - Palmarés do FC Porto desde 1893 até 2024

2.2.1 Boas Práticas

O Futebol Clube do Porto tem vindo a consolidar uma presença relevante não só no desporto de alta competição, mas também em iniciativas de inclusão social e sustentabilidade. No âmbito do desporto adaptado, o clube integra modalidades como Boccia, basquetebol adaptado, futebol de sete, futsal, natação, ténis de mesa e especialmente Goalball, cuja equipa compete no

Campeonato Nacional de Goalball, com treinos realizados no Dragão Caixa e apoio ao desenvolvimento da modalidade.

Do ponto de vista ambiental, o Estádio do Dragão e o Museu do FC Porto foram certificados pelo programa EarthCheck, reconhecendo-se as suas práticas de eficiência energética, gestão sustentável de recursos e responsabilidade social. Em 2025, o Dragão foi ainda distinguido com o selo “Coração Verde”, atribuído pela LIPOR, em reconhecimento das políticas implementadas na gestão de resíduos, promoção da reciclagem e envolvimento da comunidade. Adicionalmente, o clube desenvolveu um projeto piloto em colaboração com a Access Project e a empresa municipal Águas e Energia do Porto para reutilizar águas tratadas no sistema de rega do estádio, reforçando a aplicação de princípios da economia circular

Para além destas práticas, o FC Porto destaca-se pela vocação social, promovendo iniciativas que envolvem os seus adeptos e a cidade. A integração do desporto adaptado, a sustentabilidade ambiental e o uso eficiente de recursos refletem o alinhamento do clube com valores de responsabilidade social e compromisso com a comunidade.

2.2.2 Filosofia do Clube

Toda esta história e palmarés surgem através de uma filosofia que caracteriza o clube, os seus funcionários, os sócios, adeptos e simpatizantes e também a cidade do Porto. Um clube que tem a sua grandeza assente em quatro pilares fundamentais: rigor, competência, ambição e paixão e que são inegociáveis no quotidiano. Esta filosofia é transversal ao “Universo FC Porto” passando por todas as modalidades, escalões e recursos humanos.

A cultura desportiva do FC Porto reflete-se numa abordagem exigente e competitiva dentro de campo. As equipas são caracterizadas por um estilo de jogo agressivo e proativo, tanto com bola como sem bola. Privilegiam a posse, mas com objetividade, procurando ser incisivas na criação de situações de finalização. São equipas muito fortes na reação à perda da bola, tentando recuperá-la o mais à frente possível, mantendo a baliza adversária em constante ameaça.

Na formação procura desenvolver jogadores no sentido de aumentar a sua qualidade para que possam, um dia, integrar a equipa A. Formar jogadores muito variáveis e que consigam interpretar e resolver os problemas do jogo da melhor maneira possível é algo fundamental para o clube, que já formou muitos jogadores com qualidade reconhecida, e que continua a formar, contando com vários na sua equipa principal. Nesse sentido é determinante a passagem dos valores fundamentais do clube para todos os jogadores que a este pertençam. A vontade de se desafiarem, superarem o que pensavam ser os seus limites, uma grande vontade de vencer (no treino, no jogo, na vida) e uma incorporação dos pilares fundamentais do clube são premissas que devem ser passadas aos jogadores por aqueles responsáveis por fazê-lo, tanto treinadores como todos os que gravitam à volta deste processo de formação.

Para além disso o clube preocupa-se com a formação de pessoas procurando fornecer aos jogadores todos os ingredientes necessários para que se desenvolvam a todos os níveis e garantindo um apoio de vários departamentos para suprir qualquer tipo de necessidade. O desenvolvimento emocional e social são aspetos com os quais o clube se preocupa. Posto isto, tem como objetivo garantir as melhores condições para as crianças/adolescentes se desenvolverem, como por exemplo disponibilizando acompanhamento escolar, workshops de cozinha, workshops de artes, entre outras atividades relevantes para o futuro destes jovens jogadores.

Em suma, o FC Porto assume-se como uma instituição de referência cuja filosofia orienta todo o processo de formação e competição. O lema “A vencer desde 1893” revela uma ambição permanente de conquistar títulos, mas também de formar jogadores e pessoas preparadas para os desafios do desporto e da sociedade.

2.2.3 Objetivos de formação

No Futebol Clube do Porto, os objetivos formativos estão claramente definidos e são transversais a todos os escalões, adaptando-se, contudo, às especificidades e necessidades de cada faixa etária. Nos escalões considerados de “alto rendimento”, destacam-se as seguintes metas: desenvolver jogadores e

capacitá-los de todas as necessidades inerentes ao futebol profissional, sendo o principal objetivo a chegada à equipa A; preparar os jogadores para a continuidade no clube garantindo-lhes contextos que permitam que se desenvolvam o máximo possível para que possam seguir o seu caminho no Futebol Clube do Porto; ser campeão Nacional, assumindo a vertente competitiva como um estímulo de desenvolvimento e consolidação de competências.

Para que estes objetivos possam ser alcançados, é essencial que os jogadores incorporem e vivam segundo os valores que caracterizam o Futebol Clube do Porto. Rigor, competência, ambição e paixão são princípios que se cultivam diariamente dentro do clube e que funcionam como elementos diferenciadores face a outras instituições. Ser “Porto” exige que cada jogador se comprometa com esta identidade, trabalhando continuamente para a reforçar. Desta forma garante-se a consolidação de uma cultura de excelência que sustenta a concretização de todos os objetivos coletivos e individuais.

Embora estes sejam os pilares, o clube reconhece a importância de uma abordagem holística do processo de formação, integrando objetivos complementares que contribuem para o desenvolvimento global do indivíduo como jogador e pessoa. Neste sentido, é prioritário fornecer condições que contribuam não só para o rendimento desportivo, mas também para a preparação para a vida dentro e fora do futebol.

Desta forma, o clube promove um conjunto diversificado de workshops extracampo, concebidos para ampliar horizontes e desenvolver competências pessoais e sociais. Entre as temáticas abordadas encontram-se culinária, nutrição, artes e música, permitindo aos jogadores descobrir aptidões e interesses que, de outro modo, poderiam permanecer inexplorados. Estes momentos constituem também oportunidades de desconexão do ambiente competitivo.

Esta abordagem vai de encontro a vários modelos teóricos relativamente à formação de jogadores, que referem que um desempenho desportivo saudável está diretamente relacionado com o desenvolvimento físico, emocional e social (Côté, Lidor & Hackfort, 2009).

Este enquadramento permite dotar os jogadores de ferramentas que os ajudem a responder a uma necessidade fundamental no futebol de alto rendimento: perceber que, para além do treino e da competição, a performance de um jogador depende igualmente de cuidados e hábitos adquiridos fora do campo. Assim, estas iniciativas, desempenham um papel relevante na otimização do rendimento e no desenvolvimento integral do jogador.

2.2.4 Infraestruturas

Complexo Desportivo de Pedroso

O escalão de Sub-17 do FC Porto realiza os seus treinos no complexo exemplificado na Figura 2, uma infraestrutura vocacionada para a formação desportiva. Este completo é composto por dois campos de futebol de 11: o estádio Dr. Jorge Sampaio (Figura 3), um campo de relva natural utilizado exclusivamente para jogos oficiais e encontros amigáveis (no escalão de Sub-17) e também por outras equipas do FC Porto para momentos de treino e jogos; o estádio do Futebol Clube de Pedroso, um campo de relva sintética destinado à realização dos treinos da equipa.

O complexo está equipado com várias instalações de apoio que suprem as necessidades dos jogadores tais como: quatro balneários, dois destinados a jogadores (equipa visitante e equipa visitada) e outros dois destinados a equipa técnica e árbitros; duas salas de reuniões, utilizadas pela equipa técnica; um ginásio equipado com diversos meios; duas salas polivalentes que permitem realizar conferências de imprensa, mas foram, sobretudo, utilizadas para reuniões de equipa; uma rouparia e um departamento médico com todos os meios necessários.

Este complexo reúne, assim, todas as condições necessárias para a prática e desenvolvimento dos jogadores.

Enquadrando a utilização deste complexo numa perspetiva “macro”, apesar de reunir todas as condições necessárias, não permite que diferentes escalões possam conviver e partilhar este espaço, visto que apenas se destina aos Sub-17. Esta impossibilidade, a meu ver, retira questões fundamentais ao processo de desenvolvimento dos jogadores visto que não lhes permite, de

forma geral, privar com outros de escalões diferentes. Este isolamento estrutural impede que jogadores de faixas etárias distintas partilhem experiências e referências, aspetos determinantes no processo de desenvolvimento.

A convivência entre escalões permite a transmissão informal de valores e comportamentos, funcionando com uma extensão do processo formativo. Jogadores com mais anos de clube podem assumir um papel de mentoria, apoiando aqueles que se encontram numa fase inicial do seu percurso. Por outro lado, os mais novos beneficiam do contacto com níveis de exigência diferentes, o que pode contagiá-los.

A criação do novo centro de alto rendimento surge, assim, como uma oportunidade para colmatar esta limitação. Para além da dimensão funcional, a concentração de todas as equipas no mesmo espaço tem um efeito simbólico, promovendo um sentimento de pertença a um espaço estável e representativo do clube. Treinar diariamente num local que é reconhecido como a “casa” da formação fortalece a identidade dos jogadores, gera continuidade no processo e ajuda a cimentar a ligação emocional ao clube. Para além disso, a imersão diária neste ambiente pode ajudar a potenciar o enraizamento dos valores do clube.

Adicionalmente, a existência de uma instalação diretamente associada ao FC Porto confere uma identidade diferenciadora em relação a outros contextos formativos.

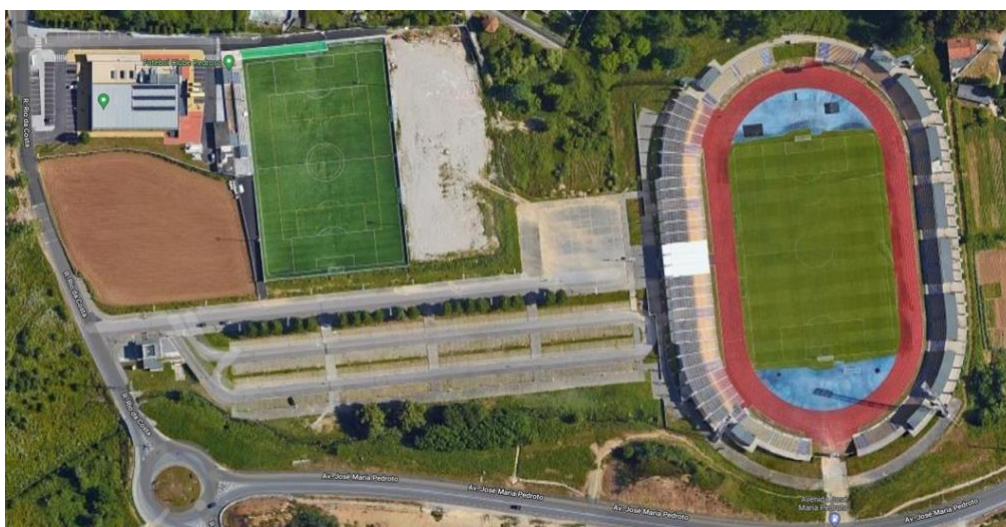


Figura 2 - Complexo desportivo de Pedrosa



Figura 3 - Estádio Dr. Jorge Sampaio

Este complexo conta com recursos materiais suficientes para as necessidades do treino e dos jogadores. Tem um ginásio devidamente equipado onde podem ser realizadas atividades antes e depois do treino. Relativamente ao material para treino o clube conta com: 2 balizas fixas de futebol de 11, 2 balizas amovíveis de futebol de 11, 4 balizas amovíveis de futebol de 7, 4 balizas de “3” e 8 balizas de “1”; redes e barreiras, 8 bonecos de treino, 4 conjuntos de 12 sinalizadores de diferentes cores, 3 conjuntos de 8 cones de cores diferentes e 5 conjuntos de 10 patelas coloridas ; 40 bolas nº 5 e 5 conjuntos de coletes de diferentes cores.

Para suprir as necessidades inerentes a um clube que possui com várias equipas na formação, masculinas e femininas, o FC Porto conta com mais 3 instalações.

New Balance Park

O New Balance Park (Figura 4) é utilizado para treinos das equipas de Sub-15 e Sub-16, bem como para a realização de alguns jogos de equipas da formação do clube.

Este complexo inclui: um campo de futebol de 11; um campo de futebol de 7 coberto; um campo de futebol de 5 pelado.

Estas instalações dispõem ainda de balneários para os diferentes escalões, salas destinadas ao departamento médico e às equipas técnicas, bem como um ginásio e rouparia, garantindo todas as condições necessárias



Figura 4 - New Balance Park

Campo Municipal do Outeiro

O Campo Municipal do Outeiro (Figura 5) é outra das instalações utilizadas pelo Futebol Clube do Porto no âmbito da formação, servindo como local de treino para diferentes equipas dos escalões jovens.

Tal como os restantes complexos desportivos do clube, estas instalações estão equipadas com: um ginásio equipado de acordo com as necessidades; uma rouparia e várias salas funcionais, destinadas ao departamento médico, às equipas técnicas e outras áreas necessárias do processo de formação dos jogadores



Figura 5 - Campo Municipal do Outeiro

Centro de Treinos do Olival

O Centro de Treinos do Olival (Figura 6) é a maior instalação desportiva do Futebol Clube do Porto, desempenhando um papel central em toda a estrutura competitiva e formativa do clube. Este complexo é a “casa” das equipas de formação dos Sub-7 até aos Sub-13, da equipa de Sub-19 e, igualmente, das equipas A do futebol sénior masculino e feminino.

O Olival conta com cinco campos de futebol de 11, sendo quatro de relva natural e um de relva sintética, o que permite a realização de treinos e jogos em diferentes condições. As suas infraestruturas incluem ainda: balneários para suprir as necessidades das várias equipas; ginásios devidamente equipados; salas dedicadas às equipas técnicas e departamento médico; rouparias e espaços administrativos de apoio ao funcionamento diário.

Pela dimensão e capacidade logística, o Centro de treinos do Olival centraliza uma grande parte da atividade do clube, oferecendo todas as condições necessárias para o desenvolvimento das diferentes equipas que o utilizam.



Figura 6 - Centro de treinos do Olival

2.3 Contexto de natureza funcional

2.3.1 Equipa Técnica

Treinador Principal

É o líder da equipa técnica e responsável pelo planeamento e operacionalização .

O treinador principal deste escalão possui uma sólida experiência acumulada ao longo de vários anos no FC Porto e noutros contextos competitivos. Atualmente, lidera o processo técnico e organizacional da equipa, assumindo a responsabilidade pela gestão do plantel, da equipa técnica e do staff de apoio.

A suas funções incluem o planeamento, organização e operacionalização de todo o processo de treino, a definição e implementação do modelo de jogo e a preparação das unidades de treino.

Treinador-Adjunto

É o líder operacional do treino sendo responsável pela gestão da dinâmica de treino e atribuição de tarefas. Auxilia no planeamento.

A cumprir a sua terceira época no clube, desempenha funções como treinador-adjunto dos Sub-17 e, simultaneamente, dos Sub-14. Colabora no planeamento e execução de exercícios, sendo o responsável pela operacionalização do treino.

Neste escalão foca-se particularmente em algumas questões ofensivas.

Treinador-Adjunto

Auxilia no planeamento e operacionalização e é o responsável pela organização nos momentos de bolas paradas.

Com uma carreira de elevada relevância enquanto futebolista profissional, representando clubes nacionais e internacionais de topo e somando múltiplas internacionalizações pela Seleção Nacional Portuguesa, este treinador-adjunto aporta ao contexto formativo uma vasta experiência competitiva e um palmarés de excelência. Esta bagagem serve de referência para a transmissão de valores, princípios e identidade do FC Porto aos jogadores.

Neste escalão as suas funções centram-se num particular enfoque nos aspetos defensivos da equipa, bem como na organização dos momentos de bola parada.

Treinador Estagiário

Acumula funções de adjunto e funções na análise.

As funções do estagiário é um tema que será desenvolvido posteriormente.

Treinador de Guarda-Redes

É o responsável pelas unidades de treino específicas dos GR e gestão dos GR no treino

Com vários anos de experiência enquanto treinador de guarda-redes de formação e com já cinco desses no Futebol Clube do Porto, este elemento da equipa técnica é responsável pelo planeamento e operacionalização do treino individual dos GR e pela análise do seu desempenho, com suporte em formato vídeo. Em dias de treino começa por realizar um trabalho individual com os GR e em dias de jogo é responsável pelo seu aquecimento.

Analista

É o responsável pela análise de jogos e treinos e pela análise coletiva e individual tanto da equipa como do adversário.

Atualmente na sua terceira época no clube, após experiências anteriores como treinador-adjunto, exerce funções de analista no escalão Sub-17. É responsável pela análise de imagens de treinos e jogos, produzindo relatórios para avaliação do desempenho da equipa, dos jogadores e dos adversários. Organiza conteúdos ajustados ao microciclo semanal, elaborando vídeos coletivos e individuais. Em dia de jogo, assegura apoio em tempo real às decisões técnicas tendo ligação via áudio a um dos elementos do banco principal.

Preparador Físico

Encarrega-se da preparação e controlo de treino

Na sua terceira época no clube, exerce funções de preparador físico, sendo responsável pelo planeamento, monitorização e avaliação das cargas de treino e dos dados de GPS, bem como pela “ativação” dos jogadores em treinos e jogos.

É responsável, também, em articulação com o departamento médico, pela monitorização do processo de reabilitação de jogadores lesionados.

Preparador Físico estagiário

É responsável pela utilização dos GPS bem como a recolha de dados e auxilia o preparador físico nos momentos necessários

No seu primeiro ano no clube, integra o Departamento de Performance, sendo responsável pela logística e análise dos GPS. Auxilia nas “ativações”, edita e analisa os dados das sessões de treino/jogo e é responsável pelo trabalho realizado no ginásio.

Estrutura de apoio

As equipas de formação contam com o apoio de diferentes departamentos especializados, fundamentais para o desenvolvimento integral dos jogadores. Para além da equipa técnica, no quotidiano os jogadores beneficiaram do suporte de um team manager, de uma psicóloga, de um roupeiro, de uma nutricionista, bem como de médicos, um fisioterapeuta e um massagista. Esta estrutura multidisciplinar assegura não apenas a preparação tático-técnica, mas também a gestão das dimensões físicas, nutricionais, psicológicas e logísticas, garantindo um acompanhamento holístico e coerente com as exigências do futebol de alto rendimento.

2.3.2 Caracterização da equipa

No presente ano letivo, enquanto estagiário, estou integrado na equipa técnica do escalão de Sub-17 do Futebol Clube do Porto. O grupo é constituído maioritariamente por jogadores que se encontram no clube há vários anos, tendo

iniciado em conjunto o processo formativo desde etapas precoces. Esta continuidade tem favorecido uma coesão grupal evidente, dentro e fora do campo, enquanto facilita a integração dos jogadores que ingressaram mais recentemente.

Esta geração evidencia um nível competitivo elevado, refletido, entre outros indicadores, na inclusão de seis jogadores na equipa Sub-19 ao longo da época em curso. Na época anterior, a maioria destes jogadores competiu no Campeonato Nacional de Juniores B – 2.^a Divisão, alcançando o segundo lugar da classificação.

O plantel atual é composto por três guarda-redes, quatro defesas-centrais, três laterais-direitos, dois laterais-esquerdos, seis médios-centro, sete médio-ofensivos (direitos/esquerdos) e dois avançados. Esta distribuição, equilibrada em termos de posições, permite ao treinador dispor de diferentes soluções táticas e estratégicas para responder às exigências da competição.

Em suma, trata-se de um grupo com continuidade formativa, elevada competitividade e diversidade posicional, o que cria um contexto exigente e enriquecedor para a prática do estágio.

2.3.3 Jogadores

O plantel (Tabela 1) foi composto, nesta época, por um total de 27 jogadores, maioritariamente pertencentes à geração de 2008, integrando ainda alguns jogadores nascidos em 2009.

A composição do grupo sofreu várias alterações naturais ao longo da temporada, em função de múltiplos fatores, nomeadamente: jogadores lesionados; jogadores que recuperaram de lesões de longa duração; alguns jogadores de 2009 a regressarem ao seu escalão etário para garantir melhores condições de desenvolvimento; Integração pontual de jogadores provenientes do escalão de Sub-19.

Desta forma, a caracterização individual que se segue incidirá apenas sobre os jogadores que participaram com maior regularidade e continuidade no processo de treino da equipa de Sub-17, garantindo, assim, uma análise mais representativa e coerente com a vivenciada no estágio.

Tabela 1- Caracterização do plantel Sub-17 do Futebol Clube do Porto (época 2024/2025), distribuído por posição, ano de nascimento, nº de épocas no clube e data de nascimento.

Posição	Ano de Nascimento	Épocas no Clube	Data de Nascimento
GR 1	2008	5	02-06-2008
GR 2	2008	10	31-01-2008
GR 3	2008	8	04-01-2008
DC 1	2008	4	19-10-2008
DC 2	2008	5	31-03-2008
DC 3	2009	8	28-01-2009
DC 4	2008	9	31-03-2008
DD 1	2008	9	12-06-2008
DD 2	2008	7	02-02-2008
DD 3	2008	3	19-12-2008
DE 1	2008	3	08-04-2008
DE 2	2008	10	14-06-2008
MD 1	2008	8	25-01-2008
MD 2	2008	3	24-02-2008
MC 1	2008	1	11-01-2008
MC 2	2008	8	09-02-2008
MC 3	2008	3	30-09-2008
MC 4	2008	10	24-12-2008
MC 5	2008	5	21-01-2008
MC 6	2009	8	13-01-2009
MOE 1	2008	8	30-09-2008
MOE 2	2008	7	05-11-2008
MOE 3	2008	10	23-01-2008
MOD 1	2008	10	10-05-2008
MOD 2	2008	6	12-06-2008
AVA 1	2009	1	12-07-2009
AVA 2	2008	2	07-05-2008

O plantel da equipa Sub-17 do Futebol Clube do Porto, na época 2024/2025, é constituído por 27 jogadores, maioritariamente pertencentes à geração de 2008, com alguns elementos nascidos em 2009. Esta distribuição

etária é comum neste escalão competitivo, sendo expectável a predominância de jogadores do ano civil correspondente, mas a inclusão de mais jovens reforça uma aposta clara no talento e no potencial, independentemente da idade.

A análise da antiguidade no clube revela uma base sólida de continuidade: cerca de metade dos jogadores integra o FC Porto há mais de sete épocas. Esta longevidade facilita a consolidação dos princípios de jogo transmitidos no processo formativo e reforça a identidade coletiva, aspeto essencial num clube com um modelo de jogo bem definido. No entanto, coexistem neste grupo jogadores que se encontram apenas há uma ou duas épocas no clube, o que exige um esforço acrescido de integração, tanto a nível tático como relacional. Ainda assim, verificou-se uma coesão grupal significativa, testemunhando a existência do que é uma cultura de inclusão consolidada.

A distribuição por posições é equilibrada, o que assegura alternativas e competitividade interna nos treinos. Existem três guarda-redes, quatro defesas-centrais, vários médios com diferentes perfis e três avançados. Esta organização favorece a rotatividade e permite a adaptação a diferentes contextos competitivos. Alguns jogadores demonstraram versatilidade, atuando em mais do que uma posição ao longo da época, o que é valorizado dentro do processo de formação, promovendo a flexibilidade tática e a compreensão alargada do jogo.

Um ponto particularmente relevante diz respeito à mobilidade de alguns jogadores entre escalões. Durante a época, vários jogadores integraram temporariamente os trabalhos da equipa Sub-19, refletindo uma gestão diferenciada do talento e uma valorização do mesmo. Esta dinâmica, ainda que benéfica para o desenvolvimento individual na dose certa, exige uma monitorização cuidadosa e constitui um desafio adicional para o planeamento do treino no escalão Sub-17.

Outra dimensão pertinente da análise prende-se com a distribuição dos jogadores segundo o trimestre de nascimento. Verificou-se uma predominância de jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano (janeiro a março), o que está em consonância com o fenómeno conhecido como Efeito da Idade Relativa (Relative Age Effect – RAE). Diversos estudos (Helsen et al., 2005; Musch &

Grondin, 2001) têm demonstrado que, sobretudo em contextos competitivos de elite, existe uma sobre-representação de jogadores nascidos no início do ano civil, devido às vantagens iniciais em termos de maturação física, coordenação motora e capacidade de rendimento. Estas vantagens, ainda que relativas e temporárias, podem influenciar decisões de recrutamento precoce e acesso a oportunidades formativas.

A existência deste padrão no plantel analisado sugere que, embora o clube procure talentos independentemente da idade, o sistema competitivo em vigor (baseado em idades cronológicas) continua a favorecer, de forma indireta, os nascidos nos primeiros meses do ano. Esta constatação reforça a importância de uma abordagem pedagógica individualizada, que considere as diferenças no ritmo de desenvolvimento dos jogadores e promova oportunidades equitativas para todos, independentemente do trimestre de nascimento.

Em síntese, o plantel apresenta uma composição equilibrada, tanto em termos estruturais como funcionais, permitindo ao treinador uma gestão adequada dos treinos e das dinâmicas competitivas. A diversidade etária e de antiguidade exige sensibilidade pedagógica, mas também oferece uma riqueza formativa relevante. A identificação de tendências como o Efeito da Idade Relativa convida a uma reflexão contínua sobre as práticas de recrutamento, avaliação e desenvolvimento no contexto do futebol de formação de elite.

2.3.4 Contexto competitivo

Na época de 2024/25, o escalão de Sub-17 do Futebol Clube do Porto participou no Campeonato Nacional de Juniores B – 1ª Divisão. A competição é dividida em dois grupos regionais, Norte e Sul, cada um composto por 10 equipas.

A primeira fase é disputada ao longo de 18 jornadas, onde todas as equipas competem entre si. As cinco primeiras classificadas de cada grupo transitam para a fase de apuramento de campeão, enquanto as restantes cinco equipas de cada série participam na fase de manutenção, disputada a nível nacional. Nesta última, os três últimos classificados descem para a 2ª Divisão.

Na primeira fase da série Norte (Figura 7), a equipa em que estive inserido terminou em 2º lugar, garantindo assim a presença na fase final na competição (Apuramento de Campeão). Este apuramento juntou as cinco melhores equipas da Série Norte às cinco melhores equipas da Série Sul (Figura 8), formando um novo grupo de 10 equipas.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 SC Braga	48	18	15	3	0	52	10	+42	+
2	 FC Porto	41	18	12	5	1	48	15	+33	+
3	 Vitória SC	35	18	11	2	5	34	17	+17	+
4	 FC Famalicão	33	18	9	6	3	28	21	+7	+
5	 Leixões	30	18	9	3	6	33	21	+12	+
6	 Rio Ave	20	18	5	5	8	23	28	-5	+
7	 AD Sanjoanense	14	18	4	2	12	16	41	-25	+
8	 Feirense	13	18	3	4	11	24	43	-19	+
9	 Boavista	11	18	3	2	13	24	47	-23	+
10	 CD Tondela	9	18	3	0	15	11	50	-39	+

Figura 7 - Campeonato Nacional Juniores B Série Norte 1ª Fase (Final)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Benfica	48	18	15	3	0	59	15	+44	+
2	 Casa Pia AC	38	18	12	2	4	33	20	+13	+
3	 Sporting	36	18	11	3	4	44	17	+27	+
4	 Vitória FC	36	18	10	6	2	25	11	+14	+
5	 Real SC	21	18	6	3	9	29	32	-3	+
6	 Estoril Praia	21	18	5	6	7	22	25	-3	+
7	 Belenenses	16	18	4	4	10	15	32	-17	+
8	 Torreense	16	18	4	4	10	17	26	-9	+
9	 Académica OAF	10	18	2	4	12	19	46	-27	+
10	 Sacavenense	9	18	2	3	13	15	54	-39	+

Figura 8 – Campeonato Nacional Juniores B Série Sul 1ª Fase (Final)

Na segunda fase, no apuramento de campeão (Figura 9), a equipa terminou como 3º classificado. O último jogo da época revelou-se decisivo para

a disputa do título nacional, mas a derrota impossibilitou a conquista do campeonato e determinou a classificação final. A Figura 10 demonstra a classificação final do Campeonato Nacional de Júniores B 2ª Fase – manutenção. Posteriormente discorrei, de forma mais profunda, sobre o plantel e os jogadores constituintes.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Benfica	47	18	15	2	1	64	24	+40	+
2	 SC Braga	44	18	14	2	2	44	14	+30	+
3	 FC Porto	41	18	13	2	3	56	23	+33	+
4	 Sporting	40	18	13	1	4	33	22	+11	+
5	 FC Famalicão	18	18	5	3	10	27	37	-10	+
6	 Vitória SC	18	18	5	3	10	20	30	-10	+
7	 Vitória FC	15	18	4	3	11	21	48	-27	+
8	 Casa Pia AC	14	18	3	5	10	31	45	-14	+
9	 Real SC	11	18	3	2	13	25	53	-28	+
10	 Leixões	9	18	2	3	13	13	38	-25	+

Figura 9 - Campeonato Nacional de Júniores B 2ª Fase - Apuramento de Campeão (Final)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Académica OAF	41	18	12	5	1	45	21	+24	+
2	 Rio Ave	35	18	10	5	3	33	18	+15	+
3	 Feirense	35	18	10	5	3	30	18	+12	+
4	 Estoril Praia	27	18	8	3	7	35	23	+12	+
5	 AD Sanjoanense	24	18	7	3	8	24	29	-5	+
6	 Torreense	24	18	6	6	6	22	23	-1	+
7	 CD Tondela	23	18	6	5	7	21	18	+3	+
8	 Belenenses	21	18	5	6	7	25	21	+4	+
9	 Boavista	14	18	3	5	10	15	38	-23	+
10	 Sacavenense	4	18	1	1	16	8	49	-41	+

Figura 10 - Campeonato Nacional de Júniores B 2ª Fase – Manutenção (Final)

3 Desenvolvimento da Prática

3.1 Expectativas iniciais

O futebol e o Futebol Clube do Porto têm um significado profundamente enraizado no meu percurso pessoal e profissional. Desde a infância, a presença da bola foi constante, seja na rua, em clubes ou em longos períodos sozinho, constituindo a base de uma paixão que sempre orientou as minhas escolhas e ambições. O meu primeiro contacto formal com o treino ocorreu no Varzim SC, seguindo-se a passagem pela Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, experiências que consolidaram a ligação entre a vivência lúdica do jogo e a sua vertente formativa. Paralelamente, a minha ligação afetiva ao FC Porto foi imediata e simbólica: no dia do meu nascimento, o meu avô inscreveu-me como sócio do clube. Desde então, estas duas dimensões, a paixão pelo futebol e pelo FC Porto, tornaram-se indissociáveis, moldando não apenas a minha identidade como treinador, mas também a minha forma de estar na vida.

Esta formação emocional e afetiva ganha agora expressão prática neste processo de estágio com os Sub-17 do FC Porto, um momento em que os valores adquiridos se confrontam com o rigor e exigência do futebol de alto rendimento. Esta oportunidade surge através do Mestrado em treino de alto rendimento da faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o qual estou a frequentar após ter concluído, na mesma instituição, a licenciatura em ciências do Desporto. Esta formação académica ajudou-me a adquirir algum suporte teórico e a criar condições para poder refletir e interpretá-lo em contexto prático.

Uma das minhas expectativas provém do contexto que vou encontrar. Pretendo viver o ambiente de treino, competição e de uma equipa técnica para compreender as exigências específicas deste patamar. Simultaneamente, ambiciono participar de forma ativa e progressiva no processo, desde o planeamento até à operacionalização das unidades de treino. Tenho consciência de que a integração exige tempo, humildade e reconhecimento de mérito/competência, pelo que encaro esta fase inicial como um período de observação atenta, aprendizagem e adaptação às dinâmicas do grupo. A literatura demonstra que a prática reflexiva, sustentada pela análise crítica, pela

procura de feedback e pela interação com treinadores experientes, é determinante para o desenvolvimento profissional em contextos de alta performance (Downham & Cushion, 2022; Nash, 2024). Assim, pretendo questionar em momentos oportunos, procurando compreender as decisões e os princípios que as sustentam, e simultaneamente contribuir com empenho e iniciativa.

Outra das minhas expectativas prende-se com a possibilidade de acompanhar este escalão no Campeonato Nacional. Viver de perto e disputar esta competição deixa-me bastante entusiasmado e com vontade de começar. Para além dos objetivos competitivos, onde vencer cada jogo e conquistar o campeonato nacional são metas assumidas, acredito que o mais importante, para o meu desenvolvimento, será compreender como potenciar o talento dos jogadores, garantindo que dispõem das ferramentas, entendimento e mentalidade para, no futuro, integrarem a equipa principal.

3.2 Objetivos pessoais e profissionais

Enquanto estagiário num contexto totalmente novo para mim, estabeleço um conjunto de objetivos de forma a maximizar o aproveitamento desta experiência e potenciar o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Estar integrado nesta realidade permitirá observar e compreender o funcionamento diário de uma equipa de Sub-17 do Futebol Clube do Porto, que disputa uma competição de elevada exigência, o Campeonato Nacional.

No meu percurso enquanto treinador, esta será a primeira oportunidade para trabalhar de forma direta no contexto do futebol de 11, cuja complexidade difere substancialmente do futebol de 7 ou 9. Pretendo, por isso, analisar e compreender, de forma sistemática, as adaptações necessárias ao treino e à competição neste formato. A operacionalização e as exigências cognitivas e emocionais serão naturalmente diferentes e conhecer essa diferença é algo que me entusiasma.

Para além disso, surge o desafio de trabalhar com jogadores numa faixa etária que me é inédita enquanto treinador. Reconheço que cada grupo etário apresenta especificidades próprias, não apenas no plano tático-técnico, mas

também no que concerne o desenvolvimento motor, psicológico e social. Dentro destes grupos etários ainda temos a especificidade dos jogadores, e este lado específico, individual e emocional também é algo que me desperta interesse.

Outro objetivo é aprofundar o conhecimento sobre a dinâmica de funcionamento dos diversos departamentos que intervêm no processo formativo e competitivo do jogador. Compreender de que forma áreas como a análise de jogo, o acompanhamento médico, a nutrição e o apoio psicológico interagem e se articulam para garantir que os jogadores se apresentem no seu melhor nível possível será fundamental para ter uma visão global e integrada do processo de treino no alto rendimento.

Finalmente, encaro este estágio como uma oportunidade para me colocar numa “zona de desconforto”. Trabalhar num contexto de exigência elevada e com padrões de excelência reconhecidos irá, inevitavelmente, expor-me a situações para as quais não terei respostas imediatas. A minha meta será reagir positivamente a esses desafios, procurando adaptar-me de forma rápida e eficiente, demonstrando competência, proatividade e capacidade de aprendizagem contínua. Independentemente da natureza das tarefas atribuídas – sejam elas diretamente ligadas ao treino ou relacionadas com outras áreas do processo –, irei sempre procurar executá-las com rigor, empenho e sentido de responsabilidade, sempre com a ambição de evoluir enquanto treinador e enquanto pessoa.

Ao longo deste processo de estágio apercebi-me de algo entusiasmante: eu nem sequer sabia o que não sabia. Com isto, pretendo referir que as questões que me intrigavam sobre este contexto foram tanto maiores quanto mais tempo permanecia integrado nele. O que eu pretendia aprender e perceber antes do processo de estágio é consideravelmente diferente do que pretendo aprender e perceber depois. Esta diferença provém de um nível de complexidade e profundidade de questões que antes desta experiência não imaginava sequer que existissem dessa forma, daí referir que nem sequer sabia o que não sabia. Desta forma, dentro dos vários objetivos, houve um que certamente cumpri: agora sei, melhor, aquilo que não sabia e este é o ponto de partida para que possa saber mais. Este espanto leva-me a querer estar inserido dentro destas

realidades, desafiantes, entusiasmantes e nas quais me sinto “incapaz”. Esta “incapacidade” leva-me onde eu quero ir, ajuda-me a refletir e a perceber que há inúmeras coisas sobre as quais tenho de estudar de forma a progredir neste meu sonho de ser treinador de futebol.

3.3 Atividades enquanto estagiário

Durante a época desportiva de 2024/25, desempenhei a função de treinador-adjunto estagiário na equipa de Sub-17 masculino do Futebol clube do Porto. Esta oportunidade permitiu-me integrar de forma ativa e permanente o funcionamento diário da equipa, possibilitando um contacto direto com a realidade de um contexto de alta exigência desportiva. Ao longo deste percurso, tive o privilégio de partilhar experiências com diferentes elementos dos recursos humanos do clube, o que contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento pessoal e profissional

Enquanto treinador-adjunto estagiário, estive presente em todos os momentos do processo de treino, nomeadamente: reuniões de planeamento; construção e operacionalização das unidades de treino; observação e análise crítica das unidades de treino; participação em todos os jogos oficiais e amigáveis

De forma complementar, foram-me atribuídas responsabilidades específicas que me desafiaram, contribuindo para a minha autonomia, o meu desenvolvimento e sentido de responsabilidade.

Análise do Adversário

Fui responsável pela análise estratégica das equipas adversárias. Este processo envolveu: a visualização e edição de vídeos de jogos anteriores; a extração de padrões de comportamento em todos os momentos de jogo (organização ofensiva, defensiva, transições e bolas paradas), bem como a sinalização de alguns aspetos individuais relevantes; a produção de relatórios visuais (em formato vídeo), com foco nos aspetos coletivos e individuais relevantes da equipa adversária.

Análise individual de Jogadores

Outra das responsabilidades que assumi ao longo da época foi a realização vídeos individuais de jogadores da nossa equipa, com o objetivo de apoiar o seu desenvolvimento tático-técnico e potenciar o seu desenvolvimento

Este trabalho consistiu na seleção, edição e compilação de imagens em vídeo retiradas de jogos e treinos, centradas em momentos relevantes da ação de cada jogador. Os vídeos foram construídos com dupla intencionalidade: por um lado, evidenciar comportamentos positivos e, por outro, identificar situações concretas que poderiam ser melhoradas, estimulando a reflexão e a autoconfiança.

Estes conteúdos eram partilhados com os jogadores em momentos oportunos, de forma individualizada, contribuindo para: o desenvolvimento do autoconhecimento do jogador; a promoção de um processo de aprendizagem mais consciente e personalizado; o sentimento de pertença e a noção de que a equipa técnica estava sempre pronta para ajudar.

Gestão de Competição Interna

Fui também responsável pela criação e atualização de uma tabela de pontuação semanal, que premiava os jogadores com base nas vitórias alcançadas em todos os exercícios do treino. Esta ferramenta servia como elemento potenciador da competitividade dentro do grupo. No final de cada semana, eram criadas duas imagens: uma com os jogadores com mais vitórias e outra com os jogadores com menos vitórias.

Registo dos Minutos de jogo

Registei os minutos de jogo de todos os jogadores, bem como o número de jogos iniciados como titular, como suplente e as situações de não convocatória. Esta monitorização permitiu aferir os níveis de participação competitiva e foi útil na gestão da carga competitiva, planeamento semanal e também no acompanhamento individualizado de cada jogador.

Observação e Participação ativa no campo

Enquanto treinador-adjunto estagiário, estive diariamente inserido no contexto real de treino e de jogo, o que me permitiu observar de perto a dinâmica da equipa técnica, a gestão do grupo e a forma como as decisões eram tomadas em função das necessidades e circunstâncias de cada momento.

Durante as unidades de treino, assumi uma postura ativa, mas também atenta, procurando absorver o máximo de informação possível. Esta participação passou por apoiar na montagem dos exercícios, ajudar na gestão dos tempos e ritmos das tarefas propostas, escutar as instruções dos treinadores principais e compreender os critérios por detrás das correções e feedbacks dados aos jogadores. Foi também um espaço para desenvolver a minha capacidade de leitura do jogo em tempo real, entender os detalhes que diferenciam os níveis de rendimento e reconhecer a importância da comunicação e da liderança pedagógica no processo formativo.

A observação crítica e sistemática deste contexto permitiu-me não apenas adquirir conhecimento teórico-prático, mas também refletir sobre as minhas próprias competências e lacunas enquanto futuro treinador, construindo uma base sólida sobre a qual pretendo continuar a crescer profissionalmente.

Apesar de todas as tarefas que me foram atribuídas ao longo da época – e que abracei com dedicação e sentido de responsabilidade – a minha verdadeira paixão reside no treino, na construção de ideias, na modelação de comportamentos e na partilha que este momento proporciona. É neste espaço onde o jogo se prepara e os jogadores se desenvolvem, que encontro o maior sentido para o meu percurso como treinador.

A possibilidade de desempenhar tarefas tão distintas, desde a análise até à gestão de conteúdos extracampo, permitiu-me ter uma visão muito mais abrangente e realista da complexidade que envolve o processo de treino e de competição. Este percurso multifacetado ajudou-me não só a valorizar todas as áreas que contribuem para o sucesso de uma equipa, mas também perceber com maior clareza onde reside a minha motivação e aquilo que verdadeiramente

me move: estar no campo, sentir o jogo de perto, planejar, operacionalizar e contribuir ativamente para o desenvolvimento dos jogadores.

Foi, por isso, um ano determinante para consolidar a minha identidade enquanto futuro treinador, não apenas pelo conhecimento adquirido, mas sobretudo pelas experiências vividas e pela reflexão crítica que pude fazer sobre as diferentes dimensões do treino no futebol de alto rendimento.

3.4 Formas de registo

Estando inserido no contexto da equipa técnica, acredito que o registo sistemático de informação, tarefas e atividades facilita significativamente a qualidade das minhas reflexões. Esta prática vai permitir que eu analise os mesmos temas em diferentes momentos da época, sempre a partir de níveis de conhecimento e experiência progressivamente mais aprofundados. Assim, o registo assume-se como uma ferramenta imprescindível nesta experiência de estágio, não apenas como forma de documentação, mas sobretudo como suporte para a análise crítica e para o desenvolvimento contínuo.

O acesso às gravações de jogos e treinos será igualmente importante, possibilitando rever diversas vezes cada momento e retirar conclusões mais sólidas. Para além da componente tático-técnica, pretendo também registar aspetos de natureza mais subjetiva, como emoções, conversas e vivências que emergem no quotidiano da equipa, pois estas dimensões enriquecem a compreensão do processo formativo e contribuem para a construção da minha identidade profissional.

Este relatório de estágio constitui, ele próprio, uma forma estruturada de registo e reflexão. Entre os documentos e materiais que integrarão este processo incluem-se: reflexões sobre as unidades de treino; planos de treino; relatórios de jogos; reflexões sobre o desempenho competitivo; vídeos e imagens de treino e competição.

A articulação destas diferentes formas de registo permitirá reviver, reavaliar e repensar acontecimentos em momentos distintos, ampliando a minha capacidade de análise crítica e garantindo uma aprendizagem mais sólida e duradoura.

3.5 O treino de Futebol

Garganta e colaboradores (2013, p.15) referem que “no futebol, a exercitação deve basear-se, em larga medida, na aquisição de princípios de jogo. Advoga-se, portanto, que o objetivo fundamental do treino passe por dar condições aos jogadores para poderem estruturar as suas ações em jogo em função de um conjunto de regras que, por um lado, são transversais a quem joga e, por outro, são especificadoras de um modelo ou conceção de jogo que se pretende implementar”.

Nesta perspetiva, o treino é um processo adaptativo, no qual se operacionaliza o modelo de jogo através de situações específicas de jogo (Delgrado-Bordonau & Mendéz-Villanueva, 2012). Este processo procura provocar adaptações nos jogadores de forma integrada, contemplando todas as dimensões (tática, técnica, psicológica e física) e sem as dissociar. Esta perspetiva encontra fundamento na abordagem da Periodização Tática, em que Frade e Garganta defendem que o treino deve operacionalizar o modelo de jogo através de situações específicas que integrem a complexidade real do futebol, evitando fragmentações “artificiais” das dimensões do desempenho (Garganta 1997; Guilherme, 2004).

De igual modo, a literatura em “*Ecological Dynamics*” reforça esta ideia ao demonstrar que a aquisição de competências em desportos coletivos resulta da interação contínua entre constrangimentos individuais, ambientais e da tarefa, o que implica preparar o jogador para lidar com a complexidade do jogo em contextos que preservem a sua natureza (Davids et al., 2013). De uma perspetiva aplicada, Connolly (2017) sintetiza esta integração através do modelo “*Four-Coactive*”, que organiza o rendimento do jogador em quatro dimensões “coativas” – física, psicológica, técnica e tática – enfatizando que apenas a articulação entre elas permite preparar jogadores de elite.

Posto isto, o treino assume-se como um processo pedagógico, estratégico e sistémico, orientado para o desenvolvimento de competências individuais e coletivas que sustentem um modelo de jogo previamente definido (Garganta, 1995; Teoldo et al., 2020).

Garganta (1998) defende que o futebol deve ser compreendido como um sistema dinâmico, onde o jogador tem de estar constantemente a adaptar-se àquilo que o contexto lhe pede e dá (espaço, tempo, adversário, bola, colegas, etc.). A Periodização Tática afirma-se como uma abordagem sistémica e integradora, contrapondo-se às metodologias tradicionais que compartimentavam o treino por componentes físicas, técnicas e táticas. Em vez dessa fragmentação, a PT coloca o modelo de jogo como eixo estruturante e operacionaliza-o através de tarefas específicas e representativas do jogo, garantindo coerência diária entre treino e competição (Sequeira, 2004; Guilherme, 2004). Esta rutura conceptual, assente na primazia da tática e na integração indissociável das dimensões do rendimento, explica a valorização crescente da PT no meio académico e aplicado, em particular pelo seu alinhamento com quadros contemporâneos como a dinâmica ecológica e a Pedagogia Não Linear (Garganta, 1997; Davids, Button, & Bennett, 2008; Renshaw, Chow, Davids, & Hammond, 2010). Em síntese, a PT distingue-se por organizar o processo de treino a partir de princípios de jogo, promovendo estabilidade funcional em contextos competitivos instáveis, uma característica que a tem consolidado como referência metodológica em clubes de alto rendimento (Afonso, J. et al (2020); Oliveira et al. 2021)

O FC Porto vem utilizando como metodologia de treino a Periodização Tática, desenvolvida no clube pelo professor Vítor Frade, sendo o clube uma referência internacional no que toca a esta metodologia.

Em síntese, o treino de futebol deve ser compreendido como um processo pedagógico, estratégico e sistémico, no qual a Periodização Tática constitui uma abordagem de referência. Ao promover a adaptação permanente dos jogadores ao modelo de jogo definido, respeitando a complexidade e especificidade do futebol, a PT garante estabilidade funcional perante a instabilidade competitiva, assegurando que treino e competição se encontram em plena continuidade.

3.5.1 Metodologia de treino

A Periodização Tática e os seus fundamentos metodológicos

A Periodização Tática (PT) é um modelo de treino desenvolvido por Vítor Frade* e é uma metodologia bastante influente no desporto de alto rendimento. No FC Porto utiliza-se esta metodologia em todo o seu processo há vários anos sendo treinadores como José Mourinho, André Villas-Boas, Luís Castro, entre outros, alguns dos que a adotaram.

A emergência da PT representou uma alteração face aos modelos tradicionais de periodização, como a Periodização Linear de Matveyev (1977), o modelo de cargas em blocos de Verkhoshansky (1985) ou o modelo difundido por Bompa (1999). Estes modelos baseavam-se numa lógica de compartimentação das componentes física, técnica, tática e psicológica. Em contraponto, a PT assume a tática como dimensão estruturante, subordinando todas as outras à sua lógica (Afonso et al., 2020; Guilherme, 2004). Como refere Guilherme (2004), o processo de ensino-aprendizagem no futebol deve organizar-se em torno do modelo de jogo e das interações específicas que lhe dão identidade.

Supraprincípio da Especificidade

Vítor Frade, criador desta metodologia, refere que a Especificidade não é um princípio metodológico, mas sim um imperativo categórico (Frade, citado em Tobar 2012, p. 409). Desta forma, antes de falar de qualquer princípio metodológico, é importante referir que na Periodização Tática parte-se do princípio que o treino tem de ser específico do modelo de jogo, isto é, no treino devem emergir comportamentos específicos do modelo. Garganta (1997, 2005) reconhece a especificidade como característica inerente ao treino de futebol. Para Guilherme (1991), a Especificidade do treino de futebol implica uma relação constante entre as dimensões psico-cognitivas, tático-técnicas, físicas e coordenativas, subordinadas ao modelo de jogo e aos seus princípios orientadores. Na sua dissertação de 2004, o autor aprofunda este quadro ao definir um “*conhecimento específico*” do jogo – uma cultura tática que sustenta

a decisão – e ao propor uma matriz dinâmica de ensino-aprendizagem, de natureza fractal, que assegura congruência entre os princípios do modelo e a configuração das tarefas (Guilherme, 2004). Nesse enquadramento, operacionalizar o modelo significa conceber exercícios representativos das exigências reais do jogo, promovendo adaptações funcionais que se expressem no comportamento coletivo e individual.

“Porque, eu quero é pôr a equipa a jogar assim e para eu pôr a equipa a jogar assim, tenho que considerar as coisas assim. Portanto, para eu levar a efeito, isto, eu tenho de utilizar uma lógica. E aí sim, há princípios metodológicos que me facilitam a possibilidade de eu chegar a isso.” (Frade, citado em Tobar, 2012, p. 410).”

Princípio das Propensões

O princípio das propensões refere-se à necessidade de criar no treino contextos que favoreçam o aparecimento de comportamentos desejados em jogo (Guilherme, 2004).

“...o princípio das propensões diz respeito à calibragem, em especificidade, do que se quer que aconteça nos exercícios quando se está a repetir. Esse calibrar deve facilitar o aparecimento de uma densidade significativa das coisas do jogar que se pretende vivenciar para que isso se repercuta em termos de assimilação, aquisição, alteração comportamental” (Oliveira et al., 2006, p. 141)

Em termos práticos, o treinador deve conceber os exercícios de forma que emergem, com regularidade, os conteúdos que se pretendem treinar. Estes exercícios devem guiar e estimular a tomada de decisão dos jogadores, sem os condicionar rigidamente, respeitando a sua individualidade e a imprevisibilidade do jogo (Chow, Davids, Button & Renshaw, 2016).

O princípio das propensões é de muito fácil visualização e ao longo da época foi notória a transferibilidade do contexto de treino para o jogo. Um dos comportamentos pretendidos pela equipa técnica era garantir que a equipa

“viajasse” de forma coesa, preservando a proximidade entre setores em diferentes momentos do jogo. Para estimular este comportamento, foi criado um exercício GR + 6x6 + GR, no qual se introduziu uma regra condicional: para que um golo fosse validado, todos os jogadores da equipa em posse deveriam encontrar-se para além de uma linha colocada no primeiro terço do campo.

Esta simples manipulação de regra criou a propensão para que todos os jogadores, independentemente da sua posição inicial em relação à bola, se mantivessem permanentemente envolvidos na ação coletiva, garantindo uma distância adequada entre setores e promovendo a compactação ofensiva. Deste modo, o exercício não apenas estimulou comportamentos específicos desejados no modelo de jogo, como também consolidou a noção de interdependência entre jogadores, respeitando a lógica ecológica do jogo enquanto sistema dinâmico.

Neste sentido, a criação de contextos representativos, intencionalmente estruturados, é determinante para o desenvolvimento de competências adaptativas (Garganta, 2009). Como acrescenta Tamarit (citado em Tobar, 2012), a aplicação do princípio das propensões implica ainda uma repetição sistemática em diferentes níveis, articulando princípios, subprincípios e dominâncias bioenergéticas de forma coerente com o modelo de jogo.

Assim, o princípio das propensões constitui um dos pilares operacionais da Periodização Tática, assegurando que cada exercício promove a emergência de comportamentos específicos do jogar.

Princípio da Progressão Complexa

O Princípio da Progressão Complexa constitui outro dos pilares metodológicos da Periodização Tática. Maciel (2011) afirma que a modelação de um jogar é feita de forma complexa e isso implica que se deve ir de uma menor para uma maior complexidade. Isto deve ser feito sempre em complexidade, não do “mais simples para o mais complexo”.

Este princípio ajuda a garantir uma progressão na complexidade que deve sempre ser tida em conta relativamente ao contexto em que nos encontramos. Cada contexto é único e esta progressão deve ser feita em função da realidade, sendo que são a sensibilidade do treinador e a capacidade de aquisição dos

jogadores que a vão determinar. *“Numa fase inicial há exercícios mais introdutórios com complexidade menor, e à medida que eles vão adquirindo esse comportamento nós vamos criando complexidade para que esse comportamento seja mais complexo, mais evoluído”*. (Guilherme Oliveira, 2008, citado em Bertasso Tobar, 2012, p. 41).

Imaginemos um exercício em que uma equipa composta por seis jogadores enfrenta outra constituída por quatro elementos e um guarda-redes. Nesta configuração inicial, a superioridade numérica concede, previsivelmente, à equipa de seis um maior conforto na posse, proporcionando a cada jogador mais tempo e espaço para tomar decisões.

A progressão poderá, por exemplo, ocorrer quando, num momento oportuno, a equipa inicialmente em inferioridade passa a dispor de cinco ou seis jogadores. Esta alteração altera significativamente a dinâmica do exercício, reduzindo o tempo e o espaço de decisão da equipa com seis jogadores, obrigando-os a encontrar novas soluções e estratégias para manter a eficácia.

Para além da relação numérica, a complexificação das tarefas pode também ser manipulada através de variáveis como o espaço ou o tempo. Tais ajustes criam contextos de maior instabilidade e incerteza, estimulando nos jogadores uma constante adaptação às novas condições de jogo, tal como defende a abordagem baseada em restrições (*Constraints-Led Approach*), amplamente estudada no domínio das ciências do desporto (Renshaw, Davids, Newcombe, & Roberts, 2019).

Assim, a Progressão Complexa garante que os comportamentos desejados emergem de forma gradual, mas sempre em coerência com a lógica do jogo, promovendo um processo de treino adaptativo e representativo da realidade competitiva

Princípio da Alternância horizontal em especificidade

O Princípio da Alternância horizontal em Especificidade está relacionado com a gestão do esforço ao longo do morfociclo-padrão, contemplando diferentes dominâncias de esforço (“tensão, duração, velocidade”), mas sempre em articulação com o modelo de jogo. Como sustenta Garganta (1997, 2004), a

carga de treino no futebol não pode ser concebida de forma fragmentada, mas antes como um processo sistémico e específico, onde cada sessão, ainda que distinta nas suas dominâncias, deve convergir para a aquisição do modelo de jogo.

Ao longo da semana o padrão de solicitações vai alternando, mantendo a lógica semanalmente, no que diz respeito à complexidade dos exercícios, à solicitação bioenergética dominante, aos padrões de contração muscular, relações numéricas, espaços de jogo etc (Seabra, 2014; Guridi-Lopategui, Castellano, & Echeazarra, 2021; Oliveira et al. 2021). Na Figura 11 está demonstrada aquela que é uma semana tipo bem como a sua manutenção em profundidade. Esta lógica pode ser alterada, como acontece nos períodos congestionados, devido à existência de mais do que um jogo por semana. Este princípio é essencial para garantir uma recuperação otimizada e uma regeneração neuromuscular que contribua para que os jogadores cheguem frescos ao dia de jogo, tanto física como cognitivamente. (Seabra, 2014; Oliveira et al. 2021)

Jorge Maciel (2011) compara a Periodização Tática a outras metodologias convencionais referindo:

“Contrariando desse modo, as lógicas convencionais que sugerem lógicas oscilatórias e que se reflectem numa montanha-russa de desempenhos ao longo da época. É precisamente isso que se evita na Periodização Tática, procurando-se a estabilização sem cristalização de uma forma de treinar, acredita-se que o mesmo sucederá com a forma de jogar que emerge desse treinar.”

Neste sentido, a PT tem como princípio garantir que o rendimento competitivo da equipa se mantenha estável ao longo da época desportiva, evitando oscilações entre momentos de elevado e baixo desempenho. Conforme Vitor Frade defendeu nos anos 80 (Frade, 1985), a metodologia rompe com os modelos tradicionais de periodização que, ao privilegiarem cargas físicas acumuladas e fases rígidas de preparação, originavam inevitavelmente uma oscilação no rendimento. A lógica sistémica da Periodização Tática assenta na

ideia de que a performance deve emergir continuamente do treino orientado para o modelo de jogo, numa progressão contextualizada e sustentada (Garganta & Gréhaigne, 2007).

Em termos práticos na Periodização Tática o treinador organiza o morfociclo semanal sempre com a mesma lógica: cada semana reproduz o modelo de jogo através de tarefas específicas (com diferentes dominâncias – “tensão”, “duração”, “velocidade”). Assim, o rendimento vai-se estabilizando porque o treino está sempre ligado ao jogar, sem acumulação de cargas que provoquem oscilações. Desta forma, o rendimento vai sendo ajustado porque cada semana segue uma lógica semelhante (Figura 11), evitando a “montanha-russa” típica dos métodos tradicionais (Seabra, 2014).

Concluindo, na Periodização Tática o Supraprincípio da Especificidade afirma-se como o ponto de partida desta abordagem, garantindo que o treino replica as exigências do jogo e do modelo de jogo pretendido (Guilherme, 1991, 2004). Neste sentido, a especificidade não é entendida com uma repetição de gestos técnicos ou esforços físicos isolados, mas como a criação de contextos de prática que mantenham a intencionalidade tática e promovam comportamentos ajustados à lógica do jogo. e intencionalidade tática.

Os três princípios operacionais da Periodização Tática constituem a forma prática de materializar esta visão. Cada princípio garante que o planeamento e a execução do treino obedecem a uma lógica de coerência interna, respeitando a identidade do modelo de jogo, mas também a adaptação contextual, já que as tarefas se ajustam continuamente ao nível de aquisição dos jogadores e às exigências competitivas. Além disso, asseguram uma intencionalidade tática permanente, de modo que cada exercício, independentemente da sua carga dominante (“tensão”, “duração” ou “velocidade”), esteja sempre subordinado ao jogar que se pretende consolidar. (Seabra, 2014; Teoldo, Guilherme & Garganta, 2020).



Figura 11 - Morfociclo Padrão / Manutenção dos padrões semanais em profundidade

3.5.2 Modelo de jogo: Princípios e Subprincípios

Numa entrevista concedida por Vítor Frade à revista científica *Revista Brasileira de Futsal e Futebol* (Borges, 2015), o autor partilha uma visão inovadora sobre o conceito de modelo de jogo. Segundo Frade:

“Para mim, modelo não é isso que habitualmente se diz. É aquilo que olhamos... e nos leva a dizer, eles estão modelados. É como o sistema nervoso, como sistemas bioquímicos que se modelam. Portanto, ficam com uma estruturalidade que lhes dá uma funcionalidade em função do tempo que se sujeitou a alguma coisa.” (Borges, 2015, p. 305).

Esta perspetiva reforça a ideia de que o modelo não se resume a um sistema tático pré-definido, mas a um conjunto de princípios e comportamentos assimilados ao longo do tempo, que moldam e sustentam a identidade coletiva de uma equipa nos diferentes momentos do jogo. Frade (citado em Tobar, 2012, p. 409) aprofunda esta ideia ao referir que:

“Para mim, modelo é o que existe em termos estruturais e funcionais, que proporciona que regularmente uma equipa se identifique como equipa. [...] Mesmo quando está a jogar mal, reconhece-se o seu jogar.”

Assim, o modelo de jogo representa uma construção sistémica, sustentada por macro princípios, que orientam o comportamento coletivo e individual da equipa, e que se desdobram em subprincípios e “*sub dos subprincípios*”, numa lógica progressiva de complexidade (Teoldo et al, 2020).

No caso da equipa onde estive inserido durante o estágio no Futebol Clube do Porto (Sub-17), o modelo de jogo baseou-se nos seguintes macro princípios estruturantes, transversais aos vários escalões de formação do clube: privilegiar a posse de bola, com intenção constante de progredir no terreno e ameaçar a baliza adversária; manter a equipa compacta e coesa no momento defensivo, reagir de forma rápida e agressiva à perda e ao ganho da bola; demonstrar agressividade na procura da baliza.

De seguida, irei apresentar os princípios e subprincípios definidos para cada um dos momentos do jogo.

Organização Ofensiva

No que concerne a organização ofensiva os princípios da equipa são: ser agressivo na procura da baliza adversária (jogar depressa, mas sem pressa) e procurar jogar para a frente sempre que possível

Já os subprincípios são: privilegiar o jogo interior, sem descurar a exploração da largura e da profundidade; priorizar a identificação de soluções à frente, mesmo em zonas recuadas (incluindo o guarda-redes); garantir uma ocupação racional do espaço, jogadores próximos para facilitar apoios, mas com distâncias funcionais que garantam largura, profundidade e equilíbrio para reagir à perda; os jogadores sem bola devem procurar os melhores espaços para receber e deixar a decisão a quem tem posse; manter vários jogadores em zonas de finalização; assegurar um equilíbrio posicional que permita uma reação imediata à perda da bola.

Organização Defensiva

Relativamente à organização defensivas os princípios são: recuperar a bola o mais à frente possível e manter a equipa unida, coesa e compacta.

Já os subprincípios passam por: ter a capacidade de “viajarmos juntos” como equipa, ajustando coletivamente a linha defensiva e as linhas de pressão; priorizar o controlo do espaço interior, mesmo que implique conceder largura; assumir uma linha defensiva alta, mas prontos para correr para trás, se necessário; permitir liberdade aos jogadores para “saltar linhas”, com critério (no tempo certo); fomentar a comunicação constante entre setores e jogadores; incentivar o sentimento de entreajuda e compromisso coletivo; na área, responsabilizar os jogadores pela marcação individual (em situação de jogo).

Transição Ofensiva

Nas transições ofensivas os princípios são: rocurar a baliza adversária no momento imediato do ganho da posse; avaliar rapidamente se é possível progredir para finalização ou se é necessário manter a posse; reagir coletivamente ao ganho, oferecendo opções diversas ao portador.

Transição Defensiva

Já nas transições defensivas os princípios são: reagir com agressividade e proximidade à perda da bola; reorganizar a equipa, mantendo a compactação central; recuar rapidamente em situações de bola descoberta; pressionar imediatamente o portador da bola, dificultando a tomada de decisão.

Bolas Paradas

Nas bolas paradas, cada jogador assume a responsabilidade de acordo com as suas características e zonas preferenciais. O princípio orientador é a capacidade de ajuste individual em função do contexto, ainda que sustentada por uma organização previamente definida. A intervenção do treinador nestas situações é de natureza estruturante, mas confere aos jogadores a liberdade necessária para adaptar comportamentos em tempo real, o que é coerente com a lógica de um jogo marcado pela variabilidade e pela complexidade (Garganta, 2009).

O modelo de jogo adotado tem como propósito a criação de uma identidade coletiva que seja reconhecível em todos os momentos do jogo. Esta identidade é construída a partir de um conjunto articulado de princípios, que orientam o processo de treino e o comportamento em jogo. Durante o estágio, foi evidente a preocupação em garantir que estes princípios fossem transmitidos, interiorizados e operacionalizados pelos jogadores, promovendo a autonomia, entendimento de jogo e adaptabilidade – características fundamentais para o futebol.

3.5.3 Modelo de treino

Desenvolver o «jogar», esta ideia de jogo, contempla a necessidade de reconhecermos que o futebol é um jogo coletivo constituído por individualidades que se RELACIONAM e fazem EMERGIR uma dinâmica como um todo funcional. [...] Ou seja, passa também pelo reconhecimento de que o TREINADOR modela SERES HUMANOS em INTERAÇÃO. A Periodização Tática EXIGE que se respeite o HOMEM como ser humano, ou seja, um ser inteligente, sensível, adaptável e capaz de o fazer com os outros. (Gomes, citado em Tobar, 2012, p. 315).

Contextualização – Morfociclo-padrão

O Morfociclo Padrão constitui a unidade temporal de referência na Periodização Tática, funcionando como o quadro metodológico em que se estrutura todo o processo de treino. Mais do que uma simples divisão semanal, trata-se de uma lógica que tem como princípio organizador o jogo, entendido como a expressão máxima do modelo de jogo da equipa (Frade, cit. em Borges, 2015).

Nesse sentido, cada sessão de treino é pensada como uma aproximação intencional às exigências competitivas, evitando a fragmentação tradicional entre

dimensões física, técnica, tática e psicológica, para privilegiar a sua interação (Guilherme, 2004; Garganta, 2009).

A PT procura assegurar que a equipa se apresenta sempre num patamar elevado de desempenho, sem oscilações significativas, através de uma lógica de alternância horizontal em especificidade (Tamarit, 2007). Ou seja, ao longo do microciclo as cargas variam na sua natureza (“tensão, duração, velocidade”), mas sempre de forma articulada com o modelo de jogo, permitindo recuperação sem perda de identidade coletiva.

Deste modo, o Morfociclo não deve ser entendido como uma sequência rígida de tarefas, mas como um processo adaptativo e contextualizado, onde cada sessão é delineada para provocar propensões, situações que favorecem o aparecimento de comportamentos desejados no jogo, promovendo aprendizagens significativas e potenciando a autonomia decisional dos jogadores (Garganta, 2008; Guilherme, 1991; Seabra, 2014). A lógica subjacente é que o treino seja uma extensão do jogo e que este, por sua vez, seja a expressão mais completa daquilo que foi treinado.

Assim, o Morfociclo Padrão (Figura 12) representa a operacionalização prática do princípio da especificidade, considerado por vários autores como o supraprincípio desta metodologia (Guilherme, 1991; Tavares J., 2013). É nesta lógica que a equipa técnica organiza todo o processo: formar jogando, treinar jogando e jogar treinando, num ciclo contínuo que visa não apenas preparar a

competição imediata, mas sobretudo consolidar uma identidade coletiva estável e coerente ao longo da época.



Figura 12 – Representa o Morfociclo Padrão adaptado de Guilherme

Na Figura 12 está exemplificada uma semana tipo com um jogo por semana (Domingo a Domingo). Esta será tida como ponto de partida para discorrer sobre as preocupações de cada dia do morfociclo, sendo que dependendo da configuração dos jogos na semana pode ser alterada.

MD + 1 (Dia seguinte ao jogo) – É o dia de folga para os jogadores.

MD + 2 (Recuperação Ativa) - No dia de recuperação ativa, o foco continua a ser a recuperação, mas sempre enquadrada no Princípio da Especificidade, o que significa que o treino deve preservar os conteúdos do modelo de jogo, ainda que vivenciados em regime de baixa densidade e reduzida complexidade. Como salienta Guilherme (2004), mesmo quando o objetivo é a regeneração, o treino deve manter-se fiel à forma de jogar da equipa, garantindo que os jogadores continuam a experimentar os princípios e subprincípios que estruturam o modelo. Esta ideia é corroborada por Tavares (2013), que defende que a coerência do Morfociclo Padrão se constrói precisamente pela manutenção da lógica do jogar da equipa em todos os dias da semana, incluindo no imediato pós-jogo. De igual modo, Garganta (2009) sublinha que a lógica interna do jogo deve ser respeitada em qualquer contexto, sendo apenas ajustada a carga em função das necessidades de recuperação.

Nesta linha, Tamarit (2007, 2015) refere que o MD+2 deve privilegiar exercícios específicos, mas realizados com menor solicitação em termos de “tensão”, “velocidade” e “duração” das contrações musculares, bem como com menor exigência cognitiva. Trata-se, assim, de um dia em que a especificidade é preservada, mas em regime de recuperação ativa. Para os jogadores que não participaram no jogo, no entanto, a carga deve ser superior, de modo a compensar a ausência de estímulo competitivo e equilibrar as solicitações semanais.

MD – 4 (Sub Dinâmica de “Tensão”) - O MD-4 caracteriza-se por altos níveis de intensidade neuromuscular, com exercícios que privilegiam acelerações, desacelerações, mudanças de direção e disputas em espaço “reduzido”. O objetivo é recriar um ambiente de elevada “tensão” muscular e decisional, refletindo momentos críticos do jogo (Garganta, 2009; Guilherme, 2004). Segundo Tavares (2013), a lógica deste dia assenta em promover a capacidade de resposta sob pressão, expondo os jogadores a constrangimentos de tempo e espaço, o que favorece a coordenação intersetorial e a tomada de decisão em contextos de elevada instabilidade. Esta subdinâmica estimula não apenas a dimensão física, mas também a integração das vertentes tática e cognitiva, reforçando a coerência com o modelo de jogo. Como explica Guilherme (2004), é neste dia que se criam condições para consolidar princípios e subprincípios do modelo de jogo em contextos de grande exigência física e cognitiva, aproximando o treino das condições mais duras do jogo real.

Para Tavares (2013), a lógica do Morfociclo Padrão exige que as cargas mais elevadas ocorram a maior distância temporal possível da competição, o que justifica a localização da “tensão” no MD-4. Ao incidir sobre ações de elevada solicitação neuromuscular este dia potencia a robustez competitiva dos jogadores, enquanto promove a interiorização de padrões coletivos.

De acordo com Garganta (2009), a especificidade continua a ser o eixo central, o que significa que a carga não é imposta de forma abstrata, mas emerge das próprias situações de treino, desenhadas para reproduzir a complexidade do modelo. Nesta lógica, o aumento do esforço traduz-se na intensidade das interações, na densidade dos constrangimentos e no prolongamento da duração

das ações. Assim, a "tensão" no MD-4 não se resume a um esforço físico, mas a uma vivência tático-técnica de grande complexidade. Tamarit (2007, 2015) reforça esta ideia, sublinhando que os exercícios devem induzir fadiga de forma controlada, mas sempre em estreita ligação ao jogar da equipa.

Deste modo, o MD-4 assume-se como o dia em que se promove a maior exigência global do microciclo, preparando a equipa para lidar com os constrangimentos do jogo em cenários de elevada "tensão", sem nunca perder a coerência com o modelo de jogo definido (Guilherme, 2004; Tavares, 2013; Garganta, 2009).

MD – 3 (Sub Dinâmica de "Duração") - Neste dia, privilegia-se a continuidade das ações em exercícios mais longos, que estimulam a resistência específica ao jogo e a manutenção de comportamentos coletivos sob desgaste (Maciel, 2011; Sequeira, 2004). O objetivo é consolidar a organização coletiva em regimes prolongados de esforço, replicando a necessidade de manter princípios de jogo mesmo em fases mais exigentes fisicamente. Guilherme (2004) e Garganta (2008) salientam que este esforço promove adaptações ao nível da capacidade de resistência tática, obrigando os jogadores a manter comportamentos coordenados durante períodos alargados, o que reforça a estabilidade do modelo de jogo. Enquanto no MD-4 a dominância recai sobre a "tensão", no MD-3 privilegia-se a continuidade do esforço, sustentada em contextos de jogo mais prolongados, o que implica uma predominância do metabolismo aeróbio misto (glicolítico e oxidativo) e contrações musculares de maior duração. A lógica da Periodização Tática assenta precisamente nesta alternância de dominâncias ("tensão", "duração", "velocidade"), organizadas semanalmente de forma a potenciar adaptações sem perder a especificidade do jogo (Guilherme, 2004).

Nesta perspetiva, o MD-3 surge no meio da semana como um momento de consolidação coletiva, em que a carga de treino continua a ser elevada, mas orientada para contextos mais contínuos e menos explosivos do que no MD-4. Como sustenta Tamarit (2007, 2015), a exigência máxima deve ser colocada nos dois primeiros dias de trabalho após o MD+2, variando apenas a natureza do esforço, de modo a garantir estímulos complementares. Também Tavares (2013)

reforça que esta lógica está diretamente relacionada com a necessidade de respeitar os sistemas energéticos envolvidos, assegurando uma coerência fisiológica e tática que permite preparar o rendimento competitivo.

Em termos de escalas de jogo, o MD-3 privilegia sobretudo as interações intersectoriais, grupais e coletivas. A coordenação da linha defensiva com o meio-campo, organização do bloco, a forma como pressionamos saídas de baliza, são exemplos de contextos onde os jogadores são desafiados a manter esforços prolongados, o que, de acordo com Garganta (2009), promove densidade de princípios e regularidades de jogo que sustentam a identidade coletiva.

Assim, o MD-3 cumpre uma função essencial no morfociclo-padrão: consolidar comportamentos coletivos através da subdinâmica de duração, complementando o trabalho de “tensão” do MD-4 e preparando o terreno para a redução progressiva da carga nos dias subsequentes.

MD-2 (Sub Dinâmica de “Velocidade”) - O MD-2 é marcado por exercícios de alta intensidade neuromuscular e baixa carga metabólica, privilegiando estímulos de velocidade, explosividade e coordenação intermuscular (Morgans et al., 2014). O objetivo é realizar um “neural priming”, preparando o sistema neuromuscular para o jogo sem introduzir fadiga residual (Seabra, 2014).

De acordo com Guilherme (2004) e Tavares (2013), esta lógica garante que os jogadores chegam ao jogo com os mecanismos de velocidade e reação potenciados, sem comprometer a recuperação global.

Como referem Morgans e colaboradores (2014), a estimulação de curta duração baseada no sistema ATP-PC atua como facilitadora da velocidade de reação e da capacidade explosiva no dia do jogo.

Do ponto de vista da organização do treino, o MD-2 privilegia exercícios de elevada clareza informacional, em contextos reduzidos e com forte componente de velocidade de execução. Segundo Guilherme (2004), a operacionalização deve respeitar a especificidade do modelo de jogo, mas ajustando a escala às necessidades de intensidade e brevidade. Por esta razão, é comum trabalhar interações setoriais ou intersectoriais.

A lógica metodológica subjacente é clara: a 48 horas da competição não se trata de acumular carga metabólica, mas de promover a ativação neuromuscular e a sincronização entre setores, assegurando que os jogadores chegam ao jogo com elevados níveis de disponibilidade motora e cognitiva. Como sintetiza Tamarit (2015), este dia deve *“preparar a velocidade do jogo através de tarefas explosivas, mas leves em termos de carga”*, confirmando a lógica da periodização tática em manter a coerência entre a preparação e o modelo de jogo.

MD – 1 (Recuperação Ativação) – No dia imediatamente anterior ao jogo, a prioridade é a otimização cognitiva e a clarificação do modelo de jogo, em detrimento de exigências físicas relevantes (Garganta, 2008; Guilherme, 2004). São utilizados exercícios de curta duração, elevada clareza informacional e baixa complexidade física, mas que reforcem princípios e subprincípios determinantes para o jogo seguinte (Sequeira, 2004). Tavares (2013) destaca que este dia deve promover a estabilização dos comportamentos coletivos e a confiança dos jogadores, assegurando que a equipa entra em competição com clareza sobre o que fazer e como agir em momentos-chave.

De acordo com Tamarit (2015), o MD-1 deve respeitar a lógica da especificidade, mas em tarefas de curta duração e elevada clareza informacional, que garantam a ativação sem comprometer a frescura no dia do jogo. Assim, privilegiam-se ações breves, baseadas no sistema ATP-PC, como arranques, mudanças de direção, finalizações rápidas ou pequenas combinações setoriais que simulam situações do modelo de jogo.

Semana Tipo – No meu processo de estágio, a equipa em que estive inserido realizava quatro sessões de treino por semana. Os jogadores tinham folga à segunda-feira e, dependendo de o jogo ser em casa ou fora teriam descanso num dos dias do fim de semana ou viagem.

Assim, a organização semanal era sempre definida em função do dia do jogo anterior e do dia do jogo seguinte. Por exemplo, quando a partida anterior tinha decorrido ao sábado e o primeiro treino da semana acontecia apenas na terça-feira, já não fazia sentido estruturar a sessão apenas com foco na recuperação, uma vez que os jogadores tinham beneficiado de várias horas de

repouso. Do mesmo modo, a calendarização do último treino variava consoante a competição seguinte: caso o jogo fosse ao sábado, o último treino ocorria na véspera; caso fosse ao domingo, essa sessão tinha lugar dois dias antes.

Devido ao facto de a equipa apenas ter quatro treinos por semana houve a necessidade de ajustar a semana em função de ter menos um treino do que o descrito anteriormente de forma a assegurar a coerência com o modelo de jogo e garantindo que, em cada microciclo, fossem contempladas as dominâncias de “tensão”, “duração” e “velocidade”.

A semana descrita surge posteriormente a um empate em casa contra um candidato ao título e antecede um jogo contra o Vitória SC, também em casa. No planeamento desta semana foram incorporados aspetos identificados do jogo anterior, onde há espaço para melhorar. Foi também tida em conta a organização e os jogadores do Vitória, uma equipa já defrontada em vários momentos anteriormente.

No primeiro treino da semana (Figura 13), verificou-se a necessidade de ajustar a sessão em função do cansaço acumulado de alguns jogadores. Assim, enquanto alguns precisavam de recuperar, outros tinham de acumular a carga a que não foram sujeitos no jogo anterior. Para iniciar a sessão, todos participaram num exercício de futevôlei em formato de “sobe e desce”, terminando com um jogo final que funcionava como uma espécie de “finalíssima”, quer para os vencedores como para os perdedores. Após esse momento, os jogadores que necessitavam de recuperar prolongaram a prática de futevôlei antes de passarem a realizar, com o preparador físico, um conjunto de movimentos dinâmicos.

Em contrapartida, os restantes jogadores realizaram um exercício em formato GR + 3x3 + GR, que começava com a entrada em velocidade de um jogador com bola, a partir da linha da sua baliza. Este exercício tinha como objetivo expor frequentemente os jogadores a situações em que, perante a linha defensiva, tinham de tomar decisões rápidas em função do que observavam, do que geravam e das respostas do adversário. Nos momentos competitivos, este tipo de cenário era recorrente e a sua baixa eficácia demonstrava a importância de recriar situações parecidas em treino, para que os jogadores pudessem desenvolver estratégias mais eficazes de resolução. Do ponto de vista defensivo, o exercício exigia elevada articulação coletiva, tanto ao nível da decisão como da coordenação. A incorporação dos princípios de jogo por parte dos jogadores permite uma maior sintonia e a sua articulação com o modelo de jogo leva a uma forma coletiva de resolver estes problemas. Este jogo foi realizado com recurso a quatro equipas de três jogadores permitindo que jogassem dois jogos de seguida e pudessem descansar outros dois.

Seguiu-se um exercício de finalização, no qual os jogadores foram expostos a diferentes estímulos: remates com pé dominante e não dominante, cabeceamentos, remates de curta e longa distância. A variabilidade das situações visava promover a adaptabilidade e a eficácia em diferentes contextos de finalização, sendo estes pouco representativos devido à falta de jogo e adversários. Apesar da pouca representatividade permitiu aos jogadores experimentar estímulos que não acontecem com a mesma frequência para todos

sendo uma oportunidade para gerar confiança em determinados gestos técnicos de forma a que possam ser executados com uma maior frequência, como por exemplo o remate de longa distância.

A sessão terminou com um exercício em formato GR + 6x6 + GR, ao qual foram introduzidas três regras específicas. A primeira determinava que, para o golo ser validado, todos os jogadores da equipa tinham de estar posicionados para lá do primeiro terço do campo. A segunda estipulava que, caso uma equipa sofresse golo e tivesse jogadores ainda nesse último terço, o golo sofrido valeria por dois. A terceira regra estabelecia que qualquer golo marcado ou sofrido nos 30 segundos seguintes a um golo anterior teria valor duplo.

As duas primeiras regras foram introduzidas com o objetivo de fomentar um princípio fundamental: a necessidade de a equipa “viajar” junta em todos os momentos. Com esta condicionante, os setores mantinham-se permanentemente próximos, evitando ruturas e garantindo continuidade ofensiva. Além disso, em caso de perda de bola, a proximidade entre jogadores aumentava as probabilidades de retirar espaço e tempo ao adversário, promovendo recuperações rápidas. A terceira regra surgiu da análise competitiva: em diversas ocasiões, após marcar, a equipa sofria golo de imediato. A regra foi, assim, introduzida para reforçar a importância da concentração contínua, prevenindo relaxamentos imediatos após um momento positivo. A utilização destas regras foi se revelando eficaz na interiorização do princípio por parte dos jogadores ao longo do tempo. Nestes jogos houve uma clara perceção da sua necessidade e ao longo do tempo os golos anulados devido à quebra da regra foram se tornando nulos. As dimensões reduzidas do campo ajudaram, numa fase inicial, a que os jogadores percebessem de que forma tinham de se articular para que conseguissem andar juntos e validarem os seus golos. A utilização destas regras foi sendo transferida, também, para exercícios em espaços maiores, aumentando a dificuldade mas também a representatividade daquelas que são as distâncias no momento competitivo.



PLANO DE TREINO	
Semana 38 - Recuperação	Treinadores:
Terça-Feira - 9:00	ML+RF+MP+JP+PP+TL
Complexo Desportivo de Pedrosa	Mister João - Ativação MD+2

SESSÃO Nº	157
EQUIPA -	S17
TREINADOR -	Miguel Lopes
DATA	8 Abril

POSLA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	DESCANSO	JOGO
-------	--------	--------	--------	--------	----------	------

1	Ativação Futvolei	± 10' ± 15'	3	Finalização (diferentes zonas)	17 remates cada jogador
---	-------------------	----------------	---	--------------------------------	----------------------------

JOGADORES DISPONÍVEIS	
20	3

Ativação Mister João (x 10)

- 1 jogador por jogador
- No máximo 3 toques por equipa
- Não pode jogar de primeira para o campo adversário após o serviço
- Jogador ativo - não pode estar em posição de desvantagem
- Em caso de empate, ganha equipa que conquistou último ponto

FOCO:

- Tudo é Treino! O máximo pela minha equipa!
- Jogar para GANHAR!!

FOCO:

- Definição do remate - o meu melhor remate - marcar Golo!!
- Atacar a bola para marcar Golo!!
- Definição de encanamento - o meu melhor serviço!!

CONTEÚDOS TREINO

Garantir estímulos de Tensão nos jogadores.

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.

Pressão/Transição

Finalização

MATERIAL

Sinalizadores
Pateiras
10 Coletes Brancos
4 Coletes Amarelos
4 Coletes Laranja
Bolinha Móvel
25 Bolas

2	GR + 3 x 3 + GR	6 x 1'
---	-----------------	--------

- Jogo inicia com um jogador a entrar com bola em velocidade
- Equipa sem bola não pode pressionar a partir do momento em que bola entra no espaço de jogo

FOCO:

- Relações em campo e ajustes da equipa com e sem bola!!
- Todas com tudo para ganhar!!

4	GR + 6 x 6 + GR (menos utilizados)	3 x 3'
---	------------------------------------	--------

No intervalo de cada período, quem está a perder faz um "pe-pe"

- Para valer golo equipa tem de estar toda à frente 11 MCO
- Se sofrer golo e ficar algum jogador na 11 MCO + 2
- Se marcar Golo a sofrer nos 90' seguintes + 2

FOCO:

- Relações em campo e ajustes da equipa com e sem bola!!
- Todas com tudo para ganhar!!

NOTAS

Lesionados:

Gonçalo
Pedrosa
Fred

Figura 13 - MD + 2 ("Recuperação")

Este treino (Figura 14) iniciou-se com uma ativação, caracterizada pela introdução de diferentes movimentos dinâmicos, sempre com bola, integrando movimentos fundamentais que variavam em função do dia. Era normal nestes momentos de ativação, que eram subdivididos por estações, haver uma com uma situação de meínho, exceto nos dias destinados à recuperação devido ao desgaste que este género de exercícios provoca.

O primeiro exercício foi realizado em formato GR + 8x8 + GR, com o objetivo de controlar a profundidade enquanto se executava uma pressão alta desde a saída de baliza. O foco incidiu no ajuste dos timings de pressão, avaliando quando era oportuno avançar e quando era necessário reorganizar. A importância desta afinação é evidente: se um jogador chega atrasado e permite que o adversário mantenha a bola descoberta, abre-se a possibilidade de exploração da profundidade, obrigando a equipa a correr dezenas de metros para trás. Mesmo que tal não ocorra, o simples facto de conceder tempo e espaço ao adversário aumenta a probabilidade de este tomar uma decisão de maior qualidade. Ao garantir timings ajustados, evita-se estes cenários e potencia-se a recuperação da bola em zonas próximas da baliza adversária, um dos princípios estruturantes do modelo de jogo da equipa. A configuração do exercício baseou-se na disposição habitual da equipa em contexto competitivo, com três jogadores na primeira fase de construção, o que permitiu treinar uma resposta antecipada a um comportamento que se previa do adversário (Vitória SC) sem, contudo, desvirtuar a matriz da equipa.

Seguidamente, realizou-se um torneio entre cinco equipas, em formato GR + 4x4 + GR, estruturado em duas divisões. O sistema de “sobe e desce” estabelecia que a vitória na primeira divisão garantia permanência, a vitória na segunda assegurava a subida e a derrota implicava saída momentânea do torneio. A possibilidade de poder ficar de fora reforçou o carácter competitivo e emocional do exercício. Com encontros de curta duração (1’30”), mas de elevada intensidade, os jogadores repetiam constantemente os movimentos pretendidos (sub dinâmica de “tensão”), num contexto que também favorecia a espontaneidade na finalização, aspeto identificado como prioritário. Para que estes movimentos possam ocorrer é necessário que o espaço de jogo seja

ajustado ao número de jogadores. Um espaço demasiado pequeno diminui a intensidade do jogo visto que os jogadores são capazes de cobrir um maior espaço relativo com menos necessidade de se moverem. É necessário que a dimensão do campo seja pensada e ajustada de forma a que os intérpretes tenham a necessidade de fazer muitos deslocamentos de média distância provocando assim a dominância das ações que se pretende.

O treino encerrou com um GR + 7x7 + GR, mantendo-se as regras utilizadas no exercício final do dia anterior, mas agora com uma relação numérica diferente, em igual dimensão de campo. Este ajuste implicou um maior constrangimento do tempo e espaço para decidir. Para o número e qualidade dos jogadores as características do campo não levaram a que houvesse uma grande intensidade no que concerne ao esforço físico mas a velocidade a que este foi jogado gerou uma enorme fadiga cognitiva dada a quantidade e variabilidade de informação em tão curto espaço de tempo. Um exercício onde todos os jogadores são desafiados a tomar um elevado número de decisões em pouco tempo e em condições adversas (espaço, tempo) Além de reforçar o princípio coletivo de “viajar em conjunto”, este exercício permitiu também integrar os jogadores que, no dia anterior, haviam realizado trabalho de recuperação, garantindo continuidade no processo de modelação do jogo.



PLANO DE TREINO						
Semana 38 - Tensão			Treinadores:			
Quarta-Feira - 9:00			ML+RF+MP+JP+PP+TL+SR			
Complexo Desportivo de Pedroso			Mister João - Ativação MD-4			
EMSA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	DESCANSO	LOGO

TREINO Nº	158
EQUIPA	S17
TREINADOR	Miguel Lopes
DATA	9 Abril

1	Ativação c/Meinho	± 10'	3	GR + 4 x 4 + GR // 4 x 4 (+2JKRS)	5 x 1,30'
---	-------------------	-------	---	-----------------------------------	-----------

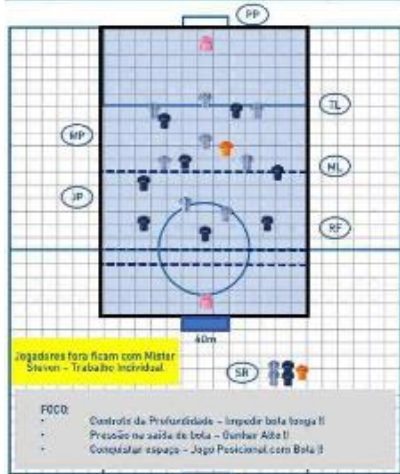


JOGADORES DISPONÍVEIS	
JOGADORES DISPONÍVEIS	20+2
JOGADORES DISPONÍVEIS	3

CONTEÚDOS TREINO
Garantir estímulos de Tensão nos jogadores.
Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.
Pressão/Transição
Relação setorial e coletiva

MATERIAL
Sinalizadores
Patetas
10 Coletes Brancos
5 Coletes Amarelos
5 Coletes Laranja
5 Coletes Verdes
Baliza Móvel
4 Mini Balizas
25 Bolas

2	GR + 8 x 8 + GR (+JKR)	4 x 4'
---	------------------------	--------



4	GR + 7 x 7 + GR (+JKR)	3 x 2,30'
---	------------------------	-----------



NOTAS
Lesionados:
Gonçalo
Pedrosa
Fred

Figura 14 - MD - 4 ("Tensão")

Este treino (Figura 15), caracterizado por uma solicitação mais contínua, iniciou-se com um exercício em formato 8x8 com apoios à profundidade, concebido para reforçar as preocupações relacionadas com o controlo da profundidade. A dinâmica do exercício assentava no objetivo da equipa em posse chegar a dois apoios frontais, sendo obrigatório, para pontuar, devolver a bola a colegas posicionados dentro do campo. Esta regra obrigava a equipa defensora a calibrar cuidadosamente os momentos em que deveria saltar na pressão ou manter-se organizada, uma vez que uma decisão precipitada poderia permitir ao adversário explorar as costas da linha defensiva. Para a equipa com bola, o exercício estimulava a procura constante de soluções em progressão, valorizando a leitura do jogo e a identificação do homem livre como meio de dar continuidade às jogadas. Além disso, após a realização de um passe longo, a regra impunha que a equipa se deslocasse em bloco, favorecendo o princípio coletivo de “viajar juntos” e garantindo proximidade entre setores para oferecer linhas de apoio.

Na segunda parte da sessão foram realizados jogos em formatos mais próximos da competição (GR + 10x10 + GR e GR + 8x10), de modo a trabalhar aspetos específicos que o treinador identificava como prioritários. Nestes foram enfatizadas dimensões como a pressão às saídas de baliza adversárias, a manutenção de um bloco compacto e a capacidade de identificar e explorar o homem livre em situações de pressão. A condução da sessão, bem como os feedbacks transmitidos, orientaram-se para a consolidação destes princípios, assegurando que o treino se mantivesse coerente com os objetivos definidos pelo modelo de jogo.



PLANO DE TREINO							TREINO Nº	159
Semana 38 - Duração Quinta-Feira - 9:00 Complexo Desportivo de Pedrosa				Treinadores: ML+RF+MP+JP+PP+TL+SR Mister João - Ativação MD-3			FOLHA	517
							TREINADOR	Miguel Lopes
							DATA	10 Abril
							JOGADORES DISPONÍVEIS	
							20+2	4
							CONTEÚDOS TREINO	
							Garantir estímulos de duração nos jogadores.	
							Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.	
							Relação coletiva	
							Controlo Profundidade - Bloco defensivo compacto	
							MATERIAL	
							Sinalizadores	
							Patelas	
							12 Coletes Brancos	
							4 Coletes Laranja	
							Baliza Móvel	
							3 Mini Balizas	
							25 Bolas	
							NOTAS	
							Lesionados:	
							Gonçalo	
							Pedrosa	
							Fred	
							Gonçalo	

Figura 15 - MD - 3 ("Duração")

Este (Figura 16) foi o último treino da semana e, sendo o jogo disputado ao domingo, manteve-se a possibilidade de submeter os jogadores a um estímulo de esforço ainda significativo. Quando a competição ocorria ao sábado, este treino assumia um carácter distinto, privilegiando sobretudo a preparação cognitiva, sem sobrecarga física, de forma a preservar a frescura competitiva (Garganta, 2009).

A sessão iniciou-se com uma ativação dinâmica, seguida de três campos em que se realizaram exercícios de meíinho em situações de 5x2, privilegiando a mobilidade, a velocidade de circulação da bola e a intensidade de reação à perda. Posteriormente, realizou-se um exercício de finalização em 5x4, no qual o primeiro passe podia ser direcionado para qualquer jogador, que deveria identificar a melhor solução para finalizar em golo. Este exercício surgia em continuidade lógica com um dos realizados no primeiro treino da semana, procurando expor os jogadores a contextos de decisão frequentes em competição, mas onde ainda se verificavam dificuldades em garantir o seguimento mais eficaz das jogadas. Para os defesas, a tarefa passava por decidir se deviam saltar na pressão ao portador ou, caso o timing não fosse adequado, recuar para controlar a profundidade, uma lacuna identificada em vários momentos de jogo e trabalhada de forma repetida ao longo da época, através de diferentes estímulos (Guilherme, 2004; Tavares, 2013).

Seguiu-se um exercício em meio-campo, no formato GR + 10x10 + GR, em que o campo foi dividido em três zonas longitudinais, associadas a regras específicas: se a bola saísse no primeiro terço da equipa atacante, esta garantia um lançamento; no segundo terço, obtinha um livre; e no último terço, conquistava um canto. O objetivo principal era trabalhar as bolas paradas, ofensivas e defensivas, num contexto de elevada frequência de interrupções, gerado pelo elevado número de jogadores em espaço reduzido. Este exercício permitia reforçar a organização e os comportamentos definidos para o fim de semana, assegurando coerência com o modelo de jogo (Sequeira, 2004; Garganta, 2008).

Para concluir a sessão, foi realizado um exercício particularmente valorizado pelos jogadores: um torneio competitivo, com equipas formadas pelos

próprios desde as primeiras semanas da época. O torneio, disputado em duas voltas, incluía jogos curtos (2'30'') no formato GR + 7x7 + GR, mantendo as regras aplicadas em exercícios semelhantes ao longo da semana. A popularidade deste exercício devia-se à sua intensa competitividade e ao sentimento de pertença que criava, uma vez que cada jogador assumia a responsabilidade de contribuir para o sucesso da sua equipa (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009).

Este tipo de proposta conciliava a exigência formativa com o prazer pelo jogo, aspeto fundamental para sustentar a motivação e o envolvimento contínuo dos jogadores. A literatura tem sublinhado a importância de integrar dimensões emocionais e motivacionais no treino, uma vez que estas potenciam a aprendizagem e favorecem a internalização dos princípios coletivos (Davids, Araújo, Vilar, Renshaw, & Pinder, 2013; Garganta, 2009). Assim, exercícios competitivos e com elevado valor lúdico tornam-se uma ferramenta determinante para reforçar a paixão pelo treino e pelo jogo, sempre em coerência com os objetivos do processo.



Semana 38 - Velocidade
Sexta-Feira - 9:00
Complexo Desportivo de Pedrosa

PLANO DE TREINO

Treinadores:
ML+RF+MP+JP+PP+TL+VM
Mister João - Ativação MD-2

TICINCO Nº 160

GRUPO - S17

TREINADOR - Miguel Lopes

DATA 11 Abril

FOUGA	TREINO	TREINO	TREINO	TREINO	DESCANSO	JOGO
-------	--------	--------	--------	--------	----------	------

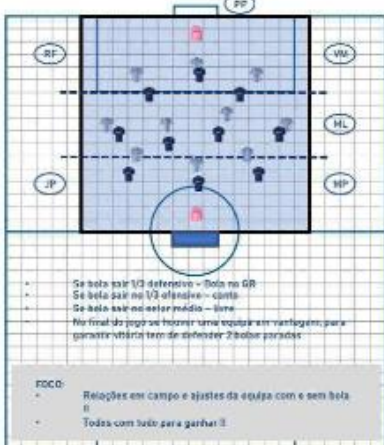
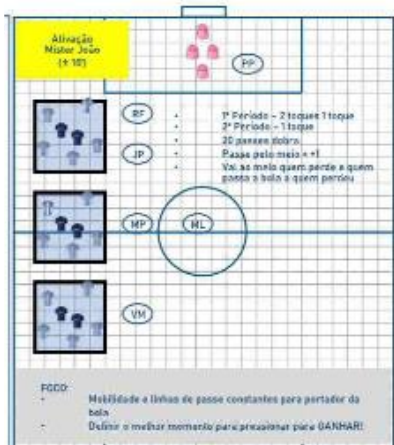
1 Ativação
Meio 5 x 2 // 6 x 2 ± 10'
2 x 4'

3 GR + 10 x 10 + GR 2 x 6'

JOGADORES DISPONÍVEIS

20+2

4



CONTEÚDOS TREINO

Garantir estímulos de velocidade nos jogadores.

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.

Definição no último terço ofensivo

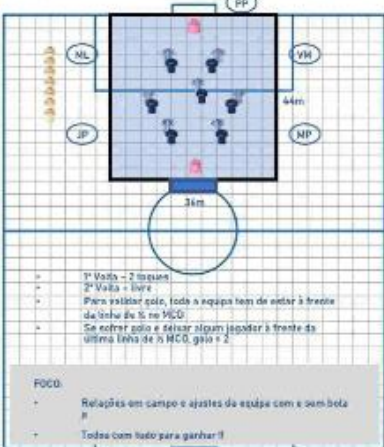
Bolas Paradas

MATERIAL

Signalizadores
Pateles
10 Coletes Brancos
8 Coletes Amarelos
8 Coletes Verdes
4 Coletes Laranja
Baliza II Móvel
25 Bolas

2 5 x 4 + GR 36 Ataques

4 GR + 7 x 7 + GR (Torneio à moda da Porto) 6 x 2,30'



NOTAS

Lesionados:

Gonçalo
Pedrosa
Fred
Gonçalo

Figura 16 - MD - 2 ("Velocidade")

Semana Congestionada

A semana sobre a qual irei discorrer foi a última semana de competição da época onde, depois do Campeonato Europeu de Sub-17 jogámos três jogos que eram decisivos para o resultado do campeonato. Naturalmente, jogando três jogos em oito dias (Figura 17) e contando com a presença de jogadores que passaram o ano integrados nos Sub-19 foram necessárias alterações no microciclo de forma a conciliar o restabelecimento de relações que durante o ano não foram cultivadas, a garantir que os jogadores estavam frescos e prontos para competir e a passagem de uma ideia de modelo para estes jogadores que integraram a equipa para esta reta final.

Morfociclo - 3 jogos por semana



Figura 17 - Morfociclo com 3 jogos por semana (Domingo, Quarta-feira, Domingo)

Nos períodos congestionados, a prioridade da equipa técnica foi a recuperação e a gestão do esforço, de modo a assegurar que todos os jogadores chegassem em condições ótimas ao jogo seguinte. Para os que haviam acumulado maior volume competitivo, a sessão (Figura 18) contemplou apenas atividades regenerativas e de baixa solicitação fisiológica, como jogos lúdicos (futvólei) e exercícios de mobilidade dinâmica orientados pelo preparador físico. O objetivo foi favorecer a regeneração neuromuscular e cognitiva, alinhando-se com o princípio da especificidade em baixa densidade, tal como defendem Tamarit (2015) e Tavares (2013), para quem mesmo os dias de recuperação devem manter alguma ligação à lógica do jogar.

Já para os jogadores com menor tempo de utilização, a sessão assumiu uma natureza distinta. Procurou-se expô-los a cargas mais significativas, de modo a manter a prontidão competitiva, mas sempre calibrando a dose de esforço para evitar excesso de fadiga que comprometesse a preparação coletiva (Seabra, 2014).

O primeiro exercício consistiu num GR + 8x8 + GR setorial, onde a equipa atacante podia ocupar o campo livremente, com a obrigatoriedade de ter pelo menos dois jogadores em cada setor. A equipa defensora, por sua vez, estava condicionada ao seu setor. Este desenho induziu uma dinâmica de leitura constante do espaço e coordenação intersetorial, forçando os jogadores a jogar “uns em função dos outros”, como sublinha Garganta (2009) ao caracterizar a lógica ecológica do jogo. A tarefa gerou várias situações de 3x3 e 4x3 no último terço, que funcionaram como oportunidades para os jogadores experimentarem soluções em cenários de superioridade ou igualdade numérica, promovendo a tomada de decisão adaptativa (Davids et al., 2013). A presença de jogadores ainda a restabelecer relações em todas as equipas levou a que o jogo demorasse a fluir. A intenção da realização deste exercício era que se comesçassem a estabelecer relações, a perceber que tipo de movimentos os colegas gostam de fazer, que zonas do campo gostam mais de pisar e quais são as suas melhores características ao dispor da equipa. Após um início pouco fluído os jogadores foram sendo cada vez mais capazes de interagir uns com os outros terminando de uma forma bastante diferente daquela que começou. Estabelecer estas

relações pode ser muito difícil e levar algum tempo mas o facto de ao longo da formação todos estes jogadores se terem cruzando em determinado momento ajudou bastante a que estas fossem restabelecidas.

De seguida, realizou-se um exercício de 4x3(+1) + GR, em que a bola entrava em qualquer um dos quatro atacantes, com objetivo imediato de finalizar. A linha defensiva, composta por três jogadores, recebia o apoio de um quarto elemento em recuperação defensiva, que partia atrás da bola. Esta configuração estimulou a rapidez na finalização do ataque, explorando a vantagem numérica momentânea, e, simultaneamente, a capacidade defensiva de reorganização em inferioridade. A tarefa, ao criar uma instabilidade intencional, enquadra-se na lógica da progressão complexa defendida por Maciel (2011), onde a complexificação das condições de jogo obriga a respostas mais adaptativas e criativas.

Por fim, a sessão encerrou com um torneio de GR + 5x5 + GR, cujas regras sublinharam a necessidade de “viajar juntos”, promovendo a compactação coletiva e o compromisso de todos os jogadores no processo ofensivo e defensivo. Este exercício, apesar de simples na sua forma, consolidou princípios fundamentais do modelo de jogo, reforçando a interdependência entre setores e a intencionalidade coletiva.

Em síntese, esta sessão exemplifica como, mesmo em semanas congestionadas, a lógica da Periodização Tática é respeitada: os conteúdos são ajustados, mas mantêm-se sempre subordinados ao modelo de jogo. A especificidade, ainda que em diferentes densidades, assegura que cada tarefa contribui para consolidar a identidade coletiva, seja através da recuperação ativa, seja pela exposição a cenários representativos que favoreçam a aprendizagem e a adaptação.



Semana 46 - Recuperação
Domingo - 9:00
CTFD Olival.

PLANO DE TREINO

Treinadores:
ML+RF+MP+TL+JP+MF+VM
Mister João - Ativação MD+1

EXERCÍCIO Nº: 195

GRUPO: S17

TREINADOR: Miguel Lopes

DATA: 8 Junho

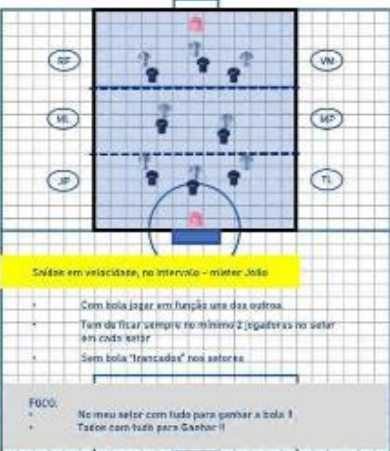
ID	TÍTULO	DURAÇÃO	LOCAL
1	Ativação c/meinhos	± 15'	
3	Organização Defensiva - 4 x 3 (+1) + GR	± 10'	
2	Setorlal - GR + 8 x 8 + GR	2 x 4'	
4	Torneio - GR + 5 x 5 + GR (+JKR)	3 x 2,30'	





FOCO:

- Defesa bem em frente à baliza em superioridade numérica - Mascar GOL 0-0
- Encostar e condicionar ação ofensiva no máximo !!
- Evitar a Gola !!



Solúes em velocidade, no intervalo - mister João

- Com bola jogar em função uns dos outros.
- Ter de ficar sempre no mínimo 2 jogadores no setor em cada setor
- Sem bola "trancada" nos setores

FOCO:

- No meu setor com tudo para ganhar a bola !!
- Tudo com tudo para Ganhar !!



FOCO:

- Relações em campo e ajustes da equipa com e sem bola !!
- Todos com tudo para ganhar !!

JOGADORES DISPONÍVEIS

26 4

CONTEÚDO DO TREINO

Garantir estímulos de Recuperação nos jogadores.

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.

Equipa junta com e sem bola - jogar com vantagens

MATERIAL

Sinalizadores
Pateiras
10 Coletes Brancos
8 Coletes Amarelos
4 Coletes Laranjas
Bola Móvel
25 Bolas

NOTAS

Lesionados:
Pedrosa

Figura 18 - Treino 1 Semana Congestionada

No segundo treino da “semana” (Figura 19), todos os jogadores estavam disponíveis, o que permitiu organizar a sessão de forma mais próxima da realidade competitiva.

Após a ativação e os tradicionais exercícios de meínhos, foi realizado um GR + 10x10 + GR, cujo objetivo principal foi trabalhar a pressão coletiva e a organização defensiva da equipa. Esta tarefa foi particularmente relevante porque, durante a época, alguns jogadores integraram frequentemente os trabalhos dos Sub-19. Nessa medida, tornou-se determinante criar contextos que favorecessem a reinserção rápida e funcional destes jogadores no modelo de jogo da equipa Sub-17.

A lógica subjacente a este exercício assenta no princípio de que a ordem coletiva emerge da interação das partes, mas que, no futebol, esta ordem deve ser intencionalmente estruturada e não apenas espontânea. Como defendem Garganta e Gréhaigne (2007), a equipa constitui um sistema dinâmico complexo, no qual os comportamentos individuais apenas ganham significado quando articulados numa rede de relações coletivas. Por isso, a incorporação dos jogadores provenientes de outros escalões não se resume à dimensão técnica ou física, mas à necessidade de (re)estabelecer as regularidades coletivas que sustentam o modelo de jogo.

De seguida, foi realizado um torneio, com as regras habitualmente utilizadas. Este formato não só manteve o compromisso dos jogadores, como também promoveu a atenção partilhada, a adaptação constante às variações contextuais e, sobretudo, a reconstrução das relações coletivas entre os jogadores que já integravam a equipa e os que regressavam dos Sub-19. Este tipo de exercícios competitivos, como sublinha Davids et al. (2013), permite que os jogadores desenvolvam competências adaptativas num ambiente representativo da complexidade do jogo, potenciando a autonomia e a tomada de decisão sob pressão.



PLANO DE TREINO

Semana 47 - Pré-Jogo
Segunda-Feira - 9.00
Complexo Desportivo de Pedrosa

Treinadores:
ML+RF+MP+TL+JP+LT+MF+VM
Mister João - Ativação MD-1

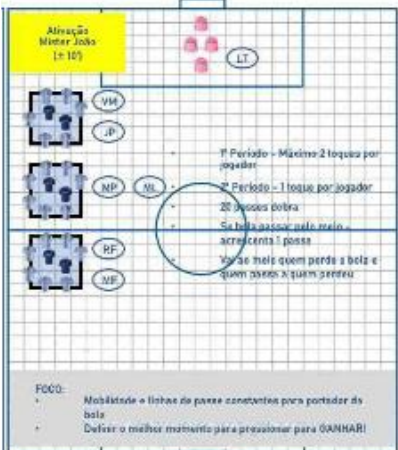
TREINO Nº 196

EQUIPA: S17

TREINADOR: Miguel Lopes

DATA: 9 Junho

TREINO	LOCAL	DESCANÇO	TREINO	LOCAL	DESCANÇO	TESTE
1	Ativação + Meio 6 x 2 // 7 x 2	± 10' 2 x 3'	3	Torneio - GR + 9 x 9 + GR		3 x 2,30'



Ativação
Mister João (1-10)

1º Período - Máximo 2 toques por jogador

2º Período - 1 toque por jogador

20 segundos por bola

Se bola passar para o mesmo jogador conta 1 passe

Vence mais quem perde a bola e quem passa a quem perdeu

FCCO:

- Mobilidade e linhas de passe constantes para portador da bola
- Definir o melhor momento para pressionar para GANHAR!



Para validar gol: bola a entrar tem de entrar à frente da última linha de 9 no MCC

Se sofrer gol e deixar algum jogador à frente da última linha de 9 no MCC, gol = 2

FCCO:

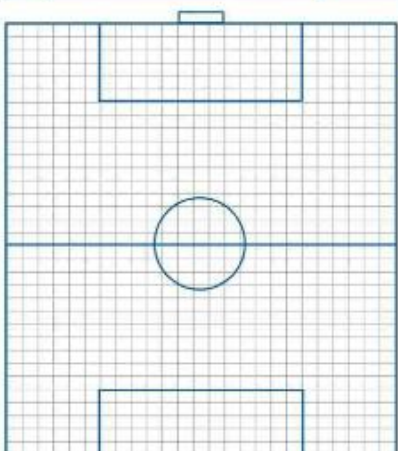
- Relação em campo e ajustes da equipa com e sem bola
- Tocar com tudo para ganhar !!

2

Org. Def. - Pressão - GR + 10 x 10 + GR

± 10'





CONTÊÚDOS TREINO

Garantir estímulos de velocidade e preparação para o jogo nos jogadores;

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar;

Compactação Defensiva - Definição da Pressão

MATERIAL

Sinalizadores

Pelotas

10 Coletes Brancos

8 Coletes Amarelo

4 Coletes Laranja

Baliza Móvel

25 Bolas

NOTAS

Lesionados:

Pedrosa

Figura 19 - Treino 2 Semana Congestionada

Este treino (Figura 20) decorreu após um jogo realizado a meio da semana, o que implicou ajustar a carga de acordo com o estado de fadiga dos jogadores. Aqueles que haviam acumulado mais minutos limitaram-se a realizar a ativação, permanecendo depois de fora do restante trabalho, numa lógica de gestão individualizada da carga e de respeito pelo princípio da especificidade em contexto de recuperação (Tamarit, 2007; Guilherme, 2004). Para os restantes, o objetivo da sessão foi manter uma exposição adequada a estímulos competitivos, assegurando que permanecessem em prontidão para competir.

Após o período inicial, a sessão desenvolveu-se em dois exercícios realizados em simultâneo. O primeiro consistiu num 4+4 x 4 em quadrados, em que duas equipas procuravam manter a posse, enquanto a terceira tinha de recuperar. Para isso, podia enviar dois jogadores para pressionar no quadrado em que se encontrava a bola, com a possibilidade de acrescentar um terceiro elemento. Entrando o terceiro elemento o adversário poderia logo variar para o outro quadrado, caso contrário apenas o podia realizar após completar quatro passes. A lógica deste exercício reside em criar um contexto representativo de pressão coordenada e tomada de decisão rápida, estimulando a mobilidade ofensiva e a reorganização defensiva em situações de inferioridade ou igualdade numérica (Davids et al., 2013; Renshaw et al., 2019).

Em simultâneo, outro grupo realizava remates de fora da área, uma tarefa que, para além do estímulo técnico, contribui para a consolidação de princípios ofensivos, nomeadamente a procura da baliza em diferentes zonas do campo e a variação de soluções de finalização.

Posteriormente, foi realizado um jogo holandês de 8x8, em que a equipa atacante dispunha de dois minutos para finalizar. Este exercício favorece a transição rápida entre ataque e defesa, a gestão do tempo e a eficácia no último terço, promovendo uma forte intensidade cognitiva e decisional.

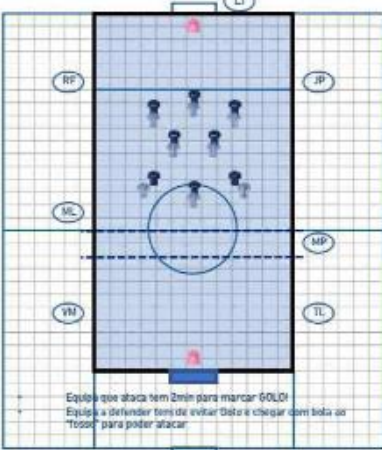
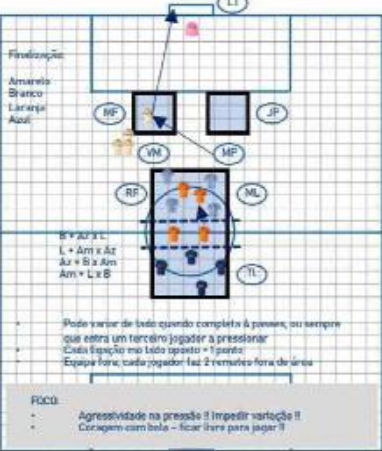
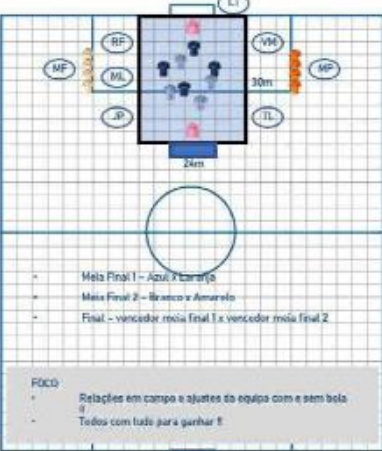
A sessão foi finalizada com um torneio em GR + 4x4 + GR, um formato que reforça a coesão coletiva, a intensidade competitiva e a vivência integrada dos princípios de jogo, mantendo-se fiel ao supraprincípio da especificidade.



PLANO DE TREINO

Semana 47 - Recuperação
Quinta-Feira - 9:00
Complexo Desportivo de Pedrosa

Treinadores:
ML+RF+MP+TL+JP+LT+MF+VM
Mister João - Ativação MD-3

TREINO	JOGO	DESCANSO	TREINO	TREINO	DESCANSO	JOGO
1 Ativação ± 10'  3 Holandês - GR + 8 x 8 + GR ± 15'  * Equipa que ataca tem 2min para marcar GOL! * Equipa a defender tem de evitar bola e chegar com bola ao "fosso" para poder atacar						
2 Posse/Pressão 4 x 4 x 4 Finalização - remate fora de área 4 x 1'  Finalização: Amarelo Branco Laranja Azul 6' x 20' L L' x 4m x 4m 4m x 8m x 8m 8m x 12m x 12m * Pode variar de lado quando completa 6 passes, ou sempre que entra um terceiro jogador a pressionar * Cada Equipa no lado oposto = 1 ponto * Equipa fora, cada jogador faz 2 remates fora de área FOCO: - Agressividade na pressão !! Impedir variação !! - Coragem com bola - ficar livre para jogar !! 4 Torneio - GR + 4 x 4 + GR 3 x 3'  Mais Final 1 - Azul x Laranja Mais Final 2 - Branco x Amarelo Final - vencedor meia final 1 x vencedor meia final 2 FOCO: - Relações em campo e ajustes da equipa com e sem bola - Todos com tudo para ganhar !!						

JOGADORES DISPONÍVEIS

26	4
----	---

CONTEÚDOS TREINO

Garantir estímulos de tensão nos jogadores.

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.

Pressão e coberturas - equipa junta sem bola

Jogo Posicional com Bola - descobrir jogador livre

MATERIAL

Sinalizadores
Patetas
10 Coletes Brancos
8 Coletes Amarelo
4 Coletes Laranja
Baliza Móvel
25 Bolas

NOTAS

Lesionados:
Pedrosa

Figura 20 - Treino 3 Semana Congestionada

Este treino (Figura 21) foi o último da época, sendo realizado na sexta-feira, dois dias antes do jogo final (Domingo). Tratando-se de um MD-2 adaptado (em virtude do maior intervalo para a competição), a prioridade esteve em afinar detalhes do modelo de jogo e reforçar aspetos estratégicos, evitando cargas que pudessem induzir fadiga residual.

Após a fase inicial de ativação foi realizada uma situação de GR + 10x10 + GR, organizada de forma intermitente e frequentemente interrompida, para ajustar comportamentos coletivos e individuais. A lógica desta tarefa residiu na clareza informacional e tática, privilegiando a consolidação de princípios sem comprometer a frescura competitiva (Tavares, 2013; Guilherme, 2004).

De seguida, o foco centrou-se em bolas paradas ofensivas e defensivas (livres e cantos de ambos os lados), com as equipas dispostas em 10x10. A ênfase esteve em reproduzir situações reais do jogo competitivo, garantindo que cada jogador compreendia o seu papel específico no momento da bola parada, mas preservando espaço para adaptação às circunstâncias. Como defende Garganta (2009), a preparação específica para estes momentos deve respeitar a lógica sistémica do jogo, assegurando simultaneamente clareza organizacional e flexibilidade para a tomada de decisão em contexto.

O treino terminou com um torneio em GR + 7x7 + GR, intencionalmente concebido para promover alta emotividade e competitividade, reforçando laços coletivos e permitindo que os jogadores terminassem a sessão com uma experiência positiva e motivadora. Este momento final reforçou a importância de equilibrar a intensidade emocional com a gestão da carga física, um aspeto central na preparação para o último jogo da época (Seabra, 2014; Tamarit, 2015). Tal como referido anteriormente o espaço de jogo foi reduzido em relação à relação numérica o que protege a vertente física dos jogadores e em simultâneo é extremamente exigente para a vertente cognitiva devido ao número de tomadas de decisão em tão curto espaço de tempo.



PLANO DE TREINO
 Semana 47 - Velocidade
 Sexta-Feira - 9:00
 Complexo Desportivo de Pedrosa

Treinadores:
 ML+RF+MP+TL+JP+LT+MF+VM
 Mister João - Ativação MD-2

EXERCÍCIO Nº: 198
 EQUIPA: S17
 TREINADOR: Miguel Lopes
 DATA: 13 Junho

TREINO	JOGO	DESCANSO	TREINO	DESCANSO	JOGO
1			3		

1 Ativação ± 10'



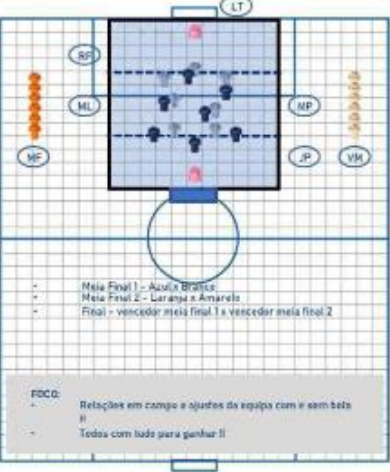
3 Bolas Paradas ± 15'



2 Org. Def. - Pressão - GR + 10 x 10 + GR 2 x 5'



4 Torneio - GR + 7 x 7 + GR 3 x 2,30'



Meia Final 1 - Azul x Branco
 Meia Final 2 - Laranja x Amarelo
 Final - vencedor meia final 1 x vencedor meia final 2

FDC:
 - Retaçãem em campo a ajustes da equipa com o sem bola
 - Todos com tudo para ganhar !!

CONTEÚDOS TREINO

Garantir estímulos de velocidade e preparação para o jogo nos jogadores.

Princípios Ofensivos e Defensivos do nosso jogar.

Compactação Defensiva - Definição da Pressão

MATERIAL

Sinalizadores
 Patolas
 10 Coletes Brancos
 8 Coletes Amarelo
 6 Coletes Laranja
 Baliza Móvel
 25 Bolas

NOTAS

Lesionados:
 Pedrosa

Trail:
 Erick

Figura 21 - Treino 4 Semana Congestionada

3.5.4 Organização Tática ao longo da época

Organização Ofensiva

No processo de formação das equipas de Sub-14 a Sub-19 do Futebol Clube do Porto, o ponto de partida com bola normalmente estrutura-se em 1–3–4–3 (Figura 23). Esta configuração permite: a criação de um quadrado no meio-campo, potenciando superioridade numérica em zonas interiores; várias soluções para jogar para a frente; a projeção máxima dos alas, garantindo largura e profundidade; a presença de vários jogadores em zonas de finalização, aumentando a probabilidade de gerar situações de golo

Este posicionamento oferece grande variabilidade no momento ofensivo.

Organização Defensiva

Sem bola, a equipa adota inicialmente uma estrutura em 1–4–4–2, com um losango no meio-campo, como exemplificado na Figura 22. Desta forma garante maior segurança defensiva e controlo do corredor central, área crítica para o equilíbrio da equipa.

Durante a época, houve também momentos em que se recorreu a uma estrutura em 1–4–1–4–1, ajustando a linha média com a descida de um dos médios ofensivos, em função das exigências do jogo.

A transição entre estruturas ofensiva (1–3–4–3) e defensiva (1–4–4–2) foi um ponto trabalhado desde o início da época, com o objetivo de que os jogadores a realizassem de forma natural. Esta transição foi realizada seguindo uma lógica consistente e previamente definida. No entanto, considero que a introdução de variações na forma de efetuar esta transição poderia ter contribuído para um maior desenvolvimento do entendimento de jogo por parte dos jogadores, bem como uma maior imprevisibilidade nas dinâmicas coletivas da equipa. Dotar os jogadores de ferramentas que lhes permitam, em função do que o jogo está a pedir, ajustarem-se, é um objetivo fundamental da formação.

Ajustes táticos e pedagógicos

O modelo de jogo foi evoluindo à medida que se conciliavam dois objetivos centrais do clube: desenvolver jogadores autónomos e competitivos, e disputar títulos em todos os escalões.

No início da época a equipa defendia com apenas três defesas, promovendo situações de igualdade numérica para que os defesas desenvolvessem uma maior capacidade de antecipação, agressividade e autonomia na tomada de decisão.

Devido à exigência competitiva foi necessário ajustar reforçando a segurança defensiva, passando o ponto de partida para 1–4–4–2. Esta alteração trouxe maior conforto coletivo, mas exigiu uma coordenação fina entre os médios, sobretudo no momento de “saltar” à pressão, para evitar expor o corredor central.

De forma a que essa coordenação fosse mais natural foi necessário ajustar o posicionamento dos médios. A criação de um losango no meio permitiu uma melhor articulação dos médios, trouxe os alas para uma posição mais intermédia e garantiu assim uma maior solidez e capacidade de resposta em diferentes contextos competitivos

Todas estas alterações foram realizadas em função dos jogadores e da equipa, respeitando a lógica pedagógica da formação.

Filosofia de formação e tomada de decisão

Durante todo o processo, os jogadores foram desafiados a tomar decisões em contexto real de jogo, favorecendo a autonomia e o entendimento de jogo. O foco do treino esteve em criar contextos competitivos que permitissem aos jogadores ajustar-se ao caos e à mutabilidade do futebol, desenvolvendo ferramentas para responder aos estímulos do jogo em todos os momentos.

No contexto do futebol de formação, as posições em campo devem ser entendidas como pontos de partida e não como funções rígidas. Embora a estrutura inicial da equipa defina uma ocupação espacial, o jogo de futebol é

dinâmico, caótico e constantemente mutável, exigindo que os jogadores interpretem o contexto e ajustem o seu posicionamento em função das necessidades coletivas e individuais do momento. Esta perspetiva é suportada por Kacani (1982, citado por Garganta & Grégaigne, 1999), que defende que as funções dos jogadores transcendem as nomenclaturas tradicionais (como defesa, médio, avançado), uma vez que o jogo moderno exige versatilidade, leitura e capacidade de decisão em diferentes espaços do campo. Assim, a formação deve promover jogadores autónomos, capazes de compreender e resolver os problemas do jogo, adaptando-se permanentemente aos estímulos e oportunidades que este oferece.

Ao longo da época, esta abordagem foi visível ao longo do processo de treino e competição: os jogadores foram desafiados a sair da rigidez posicional, explorando diferentes comportamentos dentro da mesma função, o que não só favoreceu a sua evolução individual, como também acrescentou variabilidade e imprevisibilidade ao jogo coletivo.



Figura 22 - Organização Defensiva (1-4-4-2)



Figura 23 - Organização Ofensiva (1-3-4-3)

3.6 Reflexões Críticas

3.6.1 O papel do estagiário

Ao longo deste estágio, uma das aprendizagens mais significativas foi compreender o alcance e a responsabilidade inerente ao papel de treinador-adjunto estagiário. No início, a minha perceção deste cargo estava sobretudo associada a funções operacionais, como auxiliar no planeamento das sessões e colaborar nos momentos de treino. No entanto, à medida que fui vivenciando o quotidiano da equipa, percebi que esta função implica muito mais do que executar tarefas atribuídas: exige autonomia, iniciativa e capacidade crítica para acrescentar valor ao processo (Cushion, Armour, & Jones, 2003).

A fase inicial foi marcada por sentimentos de incerteza próprios de um contexto novo e de elevada exigência. Muitas vezes percebia que não tinha ainda o conhecimento ou a experiência necessária para responder de imediato às situações que surgiam. Esta perceção, em vez de constituir um bloqueio, transformou-se numa oportunidade de aprendizagem, obrigando-me a adotar uma postura humilde, de observação e de escuta ativa, procurando absorver o máximo possível dos treinadores mais experientes. Schon (1983) descreve este processo como *reflection-in-action*, onde a reflexão acontece simultaneamente à prática, permitindo transformar dificuldades em oportunidades de crescimento.

Progressivamente, fui-me apercebendo de que o meu papel não deveria ser passivo, mas sim contributivo e reflexivo. Sempre que possível, procurava participar nas discussões sobre planeamento, fazer perguntas pertinentes e, sobretudo, perceber os raciocínios por detrás das decisões tomadas. Este processo ajudou-me a consolidar o entendimento de que ser treinador-adjunto é, acima de tudo, estar em sintonia com a equipa técnica, respeitando hierarquias, mas mantendo espírito crítico e proatividade (Jones, Armour, & Potrac, 2004).

Nos momentos iniciais, foi determinante reconhecer a importância de escutar e observar. No entanto, à medida que a época evoluiu, o acolhimento por parte da equipa técnica e a abertura à partilha de responsabilidades permitiram-me sentir-me confortável em expor opiniões fundamentadas e

assumir tarefas com maior autonomia. Esta evolução confirma a perspetiva de Wenger (1998), para quem a aprendizagem é um processo de participação crescente em comunidades de prática, no qual o indivíduo progride de uma posição periférica para uma participação mais central.

Ao mesmo tempo, este processo de integração contribuiu para a minha identidade profissional. Como defendem Mesquita (2013) e Cushion e Partington (2016), a identidade do treinador é moldada tanto pela experiência prática como pela interação social e cultural nos contextos onde atua. Neste sentido, o estágio funcionou como um espaço privilegiado de socialização profissional, permitindo-me articular conhecimento académico com exigências reais da prática e reforçar competências de comunicação e colaboração em contexto de alto rendimento.

Em síntese, o papel do estagiário transcende a mera execução de tarefas auxiliares. Implica assumir uma postura reflexiva, crítica e contributiva, aprendendo com os mais experientes, mas também arriscando intervir de forma fundamentada. O estágio nos Sub-17 do FC Porto permitiu-me compreender que a função de treinador-adjunto estagiário é, acima de tudo, uma oportunidade para desenvolver competências profissionais em ambiente real, consolidando a minha identidade e preparando-me para assumir responsabilidades crescentes ao longo da carreira.

3.6.2 Traços característicos que ajudam no desenvolvimento do jovem jogador, a maturação em diferentes idades/alturas e as “consequências” na chegada ao escalão U17.

A chegada ao escalão Sub-17 constitui um momento determinante no percurso de formação, não apenas pela maior exigência competitiva das provas em que os jogadores estão inseridos, mas também pelas diferenças maturacionais e experienciais que se tornam particularmente visíveis nesta etapa. Este é um contexto marcado pela coexistência de jogadores que já apresentam um perfil próximo do adulto competitivo e de outros ainda em processo de consolidação física, cognitiva e emocional. Como consequência, a preparação para o alto rendimento não é homogénea, exigindo uma forte capacidade da equipa técnica para ajustar tarefas, cargas e expectativas em

função da realidade de cada jogador. A necessidade de responder simultaneamente a objetivos competitivos imediatos e ao desenvolvimento de longo prazo coloca os treinadores perante dilemas complexos, sobretudo quando a diferença de maturação e de experiência influencia diretamente o tempo de jogo e o papel atribuído a cada um no seio da equipa.

Nesta fase do percurso formativo, mais do que comparar os jogadores entre si, importa dotá-los de um conjunto de características que a literatura reconhece como comuns a jogadores de elite, independentemente da sua posição ou perfil maturacional. Estudos como os de Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993) e Côté, Lidor e Hackfort (2009) salientam que a capacidade de manter níveis elevados de empenho, resiliência psicológica, autonomia decisional, disciplina no treino e adaptabilidade ao contexto competitivo são fatores críticos no desenvolvimento de jogadores que chegam ao mais alto nível. Assim, a tarefa do treinador passa não apenas por potenciar os mais preparados no imediato, mas também por criar contextos de treino e competição que estimulem em todos os jogadores essas características fundamentais, garantindo que, mesmo aqueles que se encontram num patamar inferior de rendimento atual, possam desenvolver as competências necessárias para alcançar o seu máximo potencial.

A transição para o escalão Sub-17 é também marcada por fortes desafios no plano psicológico. Muitos jogadores vivem pela primeira vez realidades que testam a sua estabilidade emocional, como a mudança para longe da família, as convocatórias para a seleção nacional, que tanto agradam uns como desapontam outros, ou ainda a alternância entre ser titular num jogo e não ser sequer convocado no seguinte. Estas vivências, que fazem parte natural do contexto de alto rendimento, exigem dos jovens uma maturidade emocional que nem sempre está consolidada nesta faixa etária.

A literatura reconhece que o desenvolvimento psicológico é tão determinante quanto o físico ou o técnico nesta etapa. Deci e Ryan (2000), com a Teoria da Autodeterminação, sublinham a importância de satisfazer necessidades de autonomia, competência e relação para manter a motivação intrínseca dos jogadores. No entanto, quando estas necessidades não são

atendidas, como sucede em situações de ausência prolongada de convocatórias ou de distanciamento familiar, aumenta o risco de frustração, ansiedade e até abandono.

O grande desafio no escalão Sub-17 reside, por isso, em conciliar a necessidade de vencer com a missão formativa. Se o foco recair apenas na utilização dos jogadores mais fortes no presente, corre-se o risco de negligenciar talentos em fase de maturação tardia, que poderão vir a ter um impacto significativo no futuro. Inversamente, se a distribuição de oportunidades for equitativa mas descuidar a competitividade, perde-se uma dimensão essencial da aprendizagem em contexto de alto rendimento. A reflexão crítica que emerge desta realidade é clara: a função do treinador nesta etapa consiste em equilibrar desenvolvimento e rendimento, garantindo que todos os jogadores têm oportunidade de experienciar momentos que potenciem as características dos jogadores de elite, ao mesmo tempo que a equipa se mantém competitiva. Trata-se de um equilíbrio instável, mas absolutamente central para a sustentabilidade do processo de formação num clube de referência.

3.6.3 A sincronia entre os elementos da equipa técnica e a clareza na mensagem a passar

No contexto do alto rendimento, a coesão da equipa técnica é um requisito indispensável para a eficácia do processo de treino. A equipa técnica deve funcionar como uma extensão do treinador principal, sendo o garante da operacionalização do modelo de jogo e da transmissão clara e consistente das ideias que orientam a equipa. Para isso, é essencial que todos os membros compreendam em profundidade os princípios e subprincípios que sustentam o modelo, de forma a estarem “na mesma página” quando interagem com os jogadores.

A falta de alinhamento entre os treinadores pode ter consequências graves. Se um jogador fizer a mesma pergunta a dois elementos da equipa técnica e obtiver respostas distintas, o resultado será confusão e instabilidade no processo de aprendizagem. No limite, esta incoerência pode comprometer a própria identidade da equipa, já que o modelo de jogo só se torna realidade quando é

vivido, transmitido e operacionalizado de forma consistente. Como refere Garganta (2009), a modelação tática depende da repetição contextualizada de princípios em treino, e essa repetição só é eficaz quando existe coerência pedagógica na forma como o treinador e a sua equipa comunicam e interpretam o jogo.

Para além da dimensão pedagógica, a coesão da equipa técnica é igualmente determinante na criação do ambiente de treino. Como defendem Gilbert e Trudel (2004), a consistência das mensagens transmitidas pelos treinadores influencia diretamente o clima motivacional e a predisposição dos jogadores para aprender. Um ambiente coerente e intencional resulta da sincronia entre os comportamentos, valores e exigências transmitidos por todos os elementos da equipa técnica. Pelo contrário, mensagens contraditórias ou atuações desalinhadas geram dispersão e reduzem a intensidade e intencionalidade necessárias. Quando existe sincronia, o treino transforma-se num espaço de confiança, clareza e foco, potenciando o compromisso dos jogadores e a assimilação dos conteúdos.

Jones e Wallace (2005) salientam que a função do treinador se caracteriza pela gestão da ambiguidade. Nesse sentido, uma das tarefas mais relevantes da equipa técnica é reduzir a ambiguidade para os jogadores, oferecendo-lhes um enquadramento claro e coerente das tarefas, princípios e comportamentos que se pretendem ver em jogo. A consistência da comunicação não elimina a complexidade do futebol, mas ajuda a que os jogadores consigam navegar nela com maior segurança e confiança.

Em síntese, a coesão da equipa técnica representa um duplo fator: pedagógico e cultural. Pedagogicamente, garante que os jogadores recebem mensagens consistentes, favorecendo a assimilação progressiva do modelo de jogo. Culturalmente, reforça um ambiente de treino alinhado, claro e exigente, que transmite aos jogadores a perceção de que todos trabalham em função dos mesmos objetivos. Esta convergência é determinante para que os jogadores consigam interiorizar comportamentos, desenvolver autonomia e, em última análise, materializar em campo a identidade da equipa (Côté & Gilbert, 2009).

3.6.4 O tempo disponível para os jogadores desfrutarem do futebol

Os quotidianos dos jogadores são caracterizados por rotinas intensas e altamente estruturadas, que incluem a escola, sessões de treino, treinos individuais extra, análise de adversários, deslocações e compromissos competitivos. Este ritmo intenso, embora necessário para atingir elevados padrões de rendimento, reduz significativamente o tempo disponível para interações informais com os colegas de equipa, nomeadamente momentos passados no balneário ou em outros espaços comuns de convívio. Estes momentos, muitas vezes subestimados no planeamento das atividades, têm um papel crucial no desenvolvimento de laços interpessoais, na criação de um ambiente de confiança e na promoção de uma cultura coletiva sólida.

O balneário funciona como um espaço privilegiado para a socialização, permitindo que os jogadores partilhem experiências, aprendam uns com os outros, consolidem relações de camaradagem e resolvam conflitos de forma natural. A falta de tempo para este tipo de interação pode limitar a coesão do grupo, reduzir a eficácia da comunicação informal e comprometer o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais que são fundamentais para o desempenho coletivo.

Além disso, estes momentos de convívio contribuem para a construção da identidade da equipa e para a internalização dos valores e princípios do clube. No caso de escalões de formação, como o Sub-17 do FC Porto, a socialização entre jogadores mais experientes e recém-integrados permite uma transmissão informal de normas, hábitos e estratégias comportamentais que complementam o treino formal. A ausência destes momentos pode dificultar a integração de novos jogadores e a construção de sinergias, afetando o equilíbrio do grupo e a aplicação prática do modelo de jogo durante os treinos e as competições.

Portanto, é crucial que a gestão do tempo e das cargas de treino considere não apenas a preparação física e tática, mas também a importância do convívio social como ferramenta de desenvolvimento integral. A reflexão sobre este aspeto evidencia que o sucesso desportivo não depende exclusivamente de competências táticas ou técnicas, mas também da qualidade das relações interpessoais e do ambiente coletivo. Criar estratégias que permitam momentos

de interação informal, mesmo em contextos de elevada exigência, pode contribuir para um grupo mais coeso, resiliente e capaz de enfrentar os desafios do alto rendimento com maior eficácia e motivação.

Neste ano de estágio foram realizados com alguma frequência almoços de equipa onde o objetivo foi garantir que os jogadores tinham tempo, extra-campo, para se divertirem, se conhecerem e interagirem uns com os outros e todos esses momentos foram muito alegres e bem passados. Toda esta estruturação da rotina dos jogadores é pensada e realizada de uma forma que se acredita ajudar os jogadores a tornarem-se a melhor versão de si mesmos, mas a falta de tempo e a falta de tomada de decisão relativamente à utilização do seu tempo podem, também, trazer efeitos nefastos ao bem estar do jogador. É fundamental encontrar um equilíbrio nesta gestão para que o jogador se possa desenvolver nas melhores condições possíveis tanto como homem como jogador.

3.6.5 Desenvolvimento da dimensão física através do treino

No futebol moderno a tendência é caminhar para uma maior preocupação com o aspeto físico dos jogadores e são cada vez mais as horas que os jogadores despendem no ginásio.

Na Periodização Tática, a dimensão física não é concebida como um domínio autónomo ou isolado do treino, mas como uma manifestação intrínseca do próprio jogo. Ao contrário das metodologias tradicionais a PT parte do pressuposto de que todas as dimensões do rendimento (tática, técnica, física e psicológica) estão inevitavelmente interligadas e emergem em simultâneo na prática competitiva (Guilherme, 2004; Frade, cit. em Borges, 2015). Nesta perspetiva, o treino físico não é um fim em si mesmo, mas um meio para consolidar o modelo de jogo, assumindo-se como uma consequência da operacionalização dos princípios e subprincípios definidos pelo treinador.

O supraprincípio da especificidade é o alicerce desta lógica. Significa que qualquer solicitação fisiológica deve estar subordinada ao jogar pretendido pela equipa. Por exemplo, a capacidade aeróbia não é desenvolvida através de corridas contínuas ou exercícios descontextualizados, mas sim por meio de

jogos condicionados de maior duração, que obrigam os jogadores a manter comportamentos táticos em contextos de elevada exigência metabólica. Do mesmo modo, a força e a potência não são trabalhadas em ginásio de forma desligada do jogo, mas emergem em tarefas de treino de elevada tensão neuromuscular, como duelos em espaço reduzido, mudanças de direção, acelerações ou desacelerações, sempre enquadradas numa situação representativa do modelo de jogo (Seabra, 2014; Tamarit, 2015). A velocidade, por sua vez, é estimulada através de exercícios de alta clareza informacional e reduzida duração, nos quais o jogador tem de reagir de forma explosiva a estímulos do jogo como uma transição rápida ou uma finalização imediata após recuperação de bola (Morgans et al., 2014).

Este princípio revela uma rutura fundamental com os modelos convencionais, como a Periodização Clássica de Matveyev ou a Periodização em Blocos de Verkhoshansky, nos quais as diferentes capacidades físicas são trabalhadas de forma compartimentada, em fases distintas do macrociclo (Bompa, 1999). A crítica da PT a estas metodologias reside precisamente no facto de criarem “acumulações artificiais” de cargas físicas que não se traduzem diretamente em rendimento específico no jogo, podendo mesmo provocar oscilações significativas na performance (Tavares, 2013). Pelo contrário, a PT organiza a carga de forma integrada e contínua, subordinada ao modelo de jogo, de modo a garantir uma estabilidade funcional do rendimento competitivo (Frade, cit. em Borges, 2015).

Outro aspeto central é a ideia de que a carga física não é algo externo ou imposto de forma abstrata, mas resulta da própria natureza das tarefas de treino. A intensidade de uma sessão deriva da complexidade dos constrangimentos aplicados (tempo, espaço, número de jogadores, regras condicionais), os quais solicitam em simultâneas adaptações físicas, cognitivas e táticas. Nesta linha, Davids, Button e Bennett (2008) destacam que a manipulação das restrições permite criar contextos de prática que estimulam respostas adaptativas nos jogadores, desenvolvendo capacidades físicas de forma representativa, ou seja, em coerência com as exigências do jogo real.

A integração da dimensão física é ainda sustentada pelo princípio da alternância horizontal em especificidade, que estrutura o morfociclo-padrão. Nesta lógica, ao longo da semana, as cargas variam na sua natureza dominante (“tensão”, “duração” ou “velocidade”) mas mantêm-se sempre ancoradas ao modelo de jogo. Ou seja, mesmo quando a solicitação fisiológica recai predominantemente sobre a força explosiva (“tensão”) ou sobre a resistência específica (duração), os exercícios preservam a intencionalidade tática e os comportamentos que o treinador pretende ver consolidados na competição (Tamarit, 2015; Seabra, 2014).

Assim, a preparação física na PT não é concebida como uma dimensão independente, mas como parte de um processo sistémico que visa formar jogadores capazes de sustentar o modelo de jogo em contextos de elevada exigência. Em vez de trabalhar capacidades de forma isolada, a PT procura que estas se expressem em função do jogar. A força, a resistência ou a velocidade só ganham sentido quando subordinadas à tática e ao contexto coletivo, porque só dessa forma se garantem transferências efetivas para o jogo (Guilherme, 2004; Garganta, 2009).

Concluindo, a Periodização Tática revoluciona a forma de entender o treino físico, transformando-o numa consequência natural de tarefas específicas, intencionais e representativas. O corpo do jogador não é treinado para correr mais rápido ou resistir mais tempo em abstrato, mas para jogar melhor dentro do modelo definido, respondendo às exigências físicas que emergem do próprio jogo. Esta lógica integradora explica a relevância crescente da PT no contexto do alto rendimento, ao permitir que o rendimento físico, longe de ser um objetivo isolado, se torne um produto direto da intencionalidade tática e da coerência metodológica.

3.6.6 Utilização dos vídeos com os jogadores, tanto individual como coletivo

A utilização do vídeo como ferramenta no futebol constitui, cada vez mais, uma prática central no processo de treino e competição, permitindo complementar a observação em campo com uma análise detalhada e orientada

(Carling, Williams, & Reilly, 2005). Contudo, a sua aplicação exige uma reflexão crítica, nomeadamente no que respeita à distinção entre a análise coletiva e a análise individual.

A nível coletivo, os vídeos permitem à equipa técnica organizar momentos de ensino-aprendizagem centrados na identidade do jogo pretendido. Compactos que evidenciam padrões táticos (ofensivos, defensivos, transições e bolas paradas) possibilitam que os jogadores compreendam de forma visual os princípios do modelo de jogo e a forma como estes se materializam em situações reais. Tal prática potencia a consciência coletiva e estimula o entendimento da equipa enquanto sistema dinâmico (Garganta, 2009). No entanto, importa reconhecer que uma utilização excessiva de vídeos coletivos pode tornar a mensagem demasiado generalista, com risco de alguns jogadores não conseguirem identificar de forma clara o seu papel específico nas situações apresentadas.

A nível individual, a análise em vídeo ganha outra dimensão. Ao centrar-se nas ações de um jogador específico, o treinador pode reforçar comportamentos desejados e sinalizar aspetos a melhorar, ajustados às características e necessidades dele. Esta abordagem personalizada contribui para o desenvolvimento do autoconhecimento, aumenta o sentido de responsabilidade no processo formativo e pode reforçar a autoconfiança do jogador (O'Donoghue, 2010). No entanto, este tipo de análise também apresenta desafios: uma exposição malconduzida pode ser interpretada como crítica destrutiva, afetando negativamente a motivação. Torna-se, assim, essencial que o treinador adote uma comunicação pedagógica, equilibrando a valorização de comportamentos positivos com a indicação de aspetos a melhorar.

Em síntese, o vídeo deve ser entendido como uma ferramenta complementar que, quando bem utilizada, promove aprendizagens significativas, tanto ao nível coletivo como individual. O desafio reside em encontrar o equilíbrio adequado entre as duas abordagens: os vídeos coletivos reforçam a identidade e a organização da equipa, enquanto os individuais personalizam o processo e apoiam o desenvolvimento singular de cada jogador. A eficácia deste recurso depende, portanto, da intencionalidade pedagógica do treinador e da forma

como este consegue integrar o vídeo num processo de ensino-aprendizagem coerente e motivador.

3.6.7 Gestão do tempo de Jogo

Um plantel com um número elevado de jogadores, especialmente quando existe sobreposição em determinadas posições, levanta desafios relevantes à gestão do tempo de jogo. Um dos mais significativos é garantir que todos os jogadores em processo formativo tenham oportunidades de participação competitiva suficientes para sustentar o seu desenvolvimento, sem comprometer os objetivos coletivos da equipa.

A primeira fase competitiva pode ser encarada como um momento privilegiado para a acumulação de minutos por parte de um maior número de jogadores, permitindo que todos contactem de forma consistente com o modelo de jogo. Tal abordagem contribui para a criação de uma base sólida de princípios coletivos, assegurando que, na fase decisiva da época, a equipa disponha de um grupo alargado de jogadores aptos a contribuir para o objetivo final do clube: vencer.

Este equilíbrio não é, contudo, simples. Como refere Ford et al. (2012), os jogadores de elite apresentam diferentes ritmos de desenvolvimento, sendo natural que, no mesmo escalão, existam níveis diferenciados de maturação física, tática e psicológica. Daí que alguns recebam mais minutos de jogo no imediato, pela sua capacidade de resposta competitiva e pelo impacto direto que têm na equipa, enquanto outros necessitam de um acompanhamento mais progressivo.

No entanto, limitar de forma sistemática o tempo de jogo dos jogadores menos desenvolvidos pode comprometer o seu progresso. Côté e Hancock (2016) defendem que a oportunidade de participação competitiva é um fator determinante para a aprendizagem, uma vez que permite ao jogador lidar com a variabilidade e a imprevisibilidade próprias do jogo. Da mesma forma, Roca e Ford (2020) sublinham que a tomada de decisão de qualidade emerge de experiências ricas em contexto real, sendo a competição insubstituível neste processo.

A gestão do tempo de jogo no contexto da formação deve, por isso, conciliar duas perspetivas aparentemente contraditórias: por um lado, a necessidade de assegurar rendimento competitivo e, por outro, a missão pedagógica de formar jogadores capazes de integrar a equipa principal no futuro. Mesquita (2013) reforça esta visão ao afirmar que o treinador de jovens deve assumir simultaneamente o papel de educador, valorizando a evolução individual a par da performance coletiva.

Neste sentido, a reflexão central prende-se com a forma como o treinador equilibra esta dualidade: privilegiar exclusivamente a qualidade imediata pode gerar resultados de curto prazo, mas comprometer o desenvolvimento de jogadores com potencial a médio/longo prazo. Pelo contrário, distribuir os minutos de forma equitativa promove oportunidades de evolução mais amplas, ainda que possa reduzir momentaneamente a consistência competitiva da equipa. A resposta não é absoluta, mas exige do treinador uma gestão contextualizada, informada e ajustada às necessidades do grupo e do clube, como defende Williams et al. (2020).

Em síntese, a gestão do tempo de jogo deve ser entendida como um exercício de equilíbrio entre rendimento e desenvolvimento. Cabe ao treinador articular esta dualidade, assegurando que a competitividade imediata não inviabiliza o crescimento dos jogadores menos desenvolvidos, mas também que a ambição formativa não compromete os objetivos coletivos.

3.6.8 Gestão da competitividade e significado do treino numa época longa com interrupções

A época 2024/25 no escalão Sub-17 (16/06/2024–15/06/2025) implicou um desafio adicional: lidar com interrupções prolongadas por pausas para seleções e o Campeonato Europeu Sub-17. Em contextos deste género, a prioridade é preservar a especificidade e a representatividade do treino, garantindo que cada sessão continue a expressar o modelo de jogo e a sustentar um nível competitivo estável, em vez de gerar picos e quebras. Esta lógica é consistente com a Periodização Tática (morfociclo-padrão e alternância horizontal em especificidade) e com a Ecological Dynamics/Constraints-Led

Approach, que defendem a concepção de tarefas que mantêm os acoplamentos informação-ação do jogo real (Frade, 1985; Seabra, 2014; Renshaw, Davids, Chow & Hammond, 2010; Woods et al., 2020).

Desde o início da época que garantir um ambiente extremamente competitivo e emotivo foram objetivos delineados pela equipa técnica. Era de sua responsabilidade modelar o treino para que este gerasse nos jogadores estas emoções. Nestes longos períodos de pausa para seleções pode haver a tendência para que alguns jogadores “facilitem” por ser um período sem competição (algo que os estimula) ou até por estarem desapontados pela não convocação para a seleção. Para evitar facilitismos e garantir que os jogadores aproveitam todos os momentos para se desenvolverem foram criadas estratégias sobre as quais discorrerei.

A criação de um quadro competitivo onde todas as vitórias eram apontadas e que culminavam, no final da semana, num “top” de vencedores e perdedores foi uma estratégia utilizada ao longo de toda a época. Na ótica da Pedagogia Não Linear, regras e metas explícitas calibram propensões desejadas e fomentam auto-organização de comportamentos relevantes (Renshaw et al., 2010; Correia et al., 2019).

Outra das estratégias foi o aumento contextual do desafio: jogos com Sub 19. Os amigáveis com equipas Sub-19 elevaram a dificuldade informacional (menos tempo/espço, melhores oponentes), promovendo adaptações funcionais e transferência para a competição. Esta manipulação do desafio é coerente com o Challenge Point Framework: aprendizagem otimiza-se quando a dificuldade é ajustada ao nível do praticante, maximizando o processamento de informação relevante (Guadagnoli & Lee, 2004), e com a representatividade das tarefas (Woods et al., 2020).

O Mini-torneio interno foi outra das estratégias implementadas (duas equipas + “capas de jornal”). O “draft” por posições e uma série curta de três jogos criaram um micro-ambiente competitivo com identidade própria e forte envolvimento emocional (narrativa, pertença ao grupo), aumentando o compromisso e a intensidade sem descaracterizar o jogar. Em termos metodológicos, é outra forma de estruturar restrições (composição de equipas,

série, reputação simbólica) para induzir comportamentos coletivos desejados e estabilidade do rendimento ao longo de períodos sem competição oficial (Seabra, 2014; Pol et al., 2020; Davids et al., 2013).

Mesmo em períodos sem jogo oficial, a semana deve manter a lógica do morfociclo-padrão (dominâncias de “tensão/duração/velocidade”) e a coerência com o modelo, evitando “montanhas-russas” de desempenho (Frade, 1985; Maciel, 2011). Paralelamente, a equipa técnica deve monitorizar carga externa/interna e estado motivacional, garantindo que a competitividade não degrada a autonomia dos jogadores (Deci & Ryan, 2000) nem a qualidade decisional das tarefas (Renshaw et al., 2010).

Concluindo, a competitividade deve ser encarada como uma competência estruturante no processo de formação de jogadores, na medida em que sustenta a motivação de qualidade e orienta a participação deliberada em tarefas exigentes ao longo do tempo (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009; Deci & Ryan, 2000). A competição, formal ou induzida em treino, cria constrangimentos que obrigam o jogador a lidar com a pressão de tempo, espaço e oposição real, preservando os acoplamentos informação–ação essenciais à transferência para o jogo (Renshaw, Chow, Davids, & Hammond, 2010; Woods et al., 2020; Davids, Araújo, Vilar, Renshaw, & Pinder, 2013). Jogadores mais competitivos tendem a manter níveis elevados de empenho atencional e esforço em contextos adversos, condição que favorece a adaptação funcional de comportamentos às exigências dinâmicas do contexto (Deci & Ryan, 2000; Araújo & Davids, 2016). Esta disponibilidade para se auto-desafiar aproxima-os de uma lógica de deliberate practice, na qual a melhoria resulta da exposição repetida a tarefas com dificuldade funcionalmente ajustada e feedback informacional (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Guadagnoli & Lee, 2004).

Além disso, a competitividade, quando pedagogicamente enquadrada, pode favorecer um clima de maestria e reforçar tanto a melhoria individual como a coordenação coletiva (co-regulação entre jogadores), incrementando a qualidade das decisões e a intensidade funcional dos treinos (Deci & Ryan, 2000; Araújo & Davids, 2016; Woods et al., 2020). Em termos comportamentais, jogadores com orientação competitiva bem regulada revelam maior propensão

para explorar soluções criativas sob pressão e para ajustar a sua ação às affordances emergentes do contexto, o que acelera a aquisição de competências tático-técnicas (Davids et al., 2013; Araújo & Davids, 2016). Deste modo, cultivar a competitividade não é apenas “querer ganhar”, mas querer melhorar continuamente: implica procurar tarefas desafiantes, tolerar o erro como informação e transformar constrangimentos em oportunidades de aprendizagem (Ericsson et al., 1993; Deci & Ryan, 2000). Quando alinhada com o modelo de jogo e integrada no morfociclo-padrão em especificidade, esta competitividade funciona como motor de desenvolvimento do rendimento, assegurando estabilidade funcional sem cristalização metodológica (Seabra, 2014; Garganta, 2009).

3.7 Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

O desenvolvimento da identidade pessoal e profissional de um treinador é um processo contínuo, dinâmico e contextual, que resulta da interação entre a experiência prática, a reflexão crítica e as condições socioculturais em que está inserido. Como refere Schön (1983), o verdadeiro profissional aprende refletindo na e sobre a ação, transformando cada experiência em conhecimento prático aplicável. Assim, mais do que acumular experiências, importa atribuir-lhes significado e integrá-las na construção de uma identidade.

Na minha trajetória, ainda curta, mas já marcada por experiências significativas no Futebol Clube do Porto, compreendi que este desenvolvimento não depende apenas do contexto em que estou inserido, mas sobretudo da forma como escolho encarar esse mesmo contexto. Trabalhar num clube de referência, rodeado de profissionais a quem reconheço elevada competência, foi determinante para perceber a importância da comunicação e da aprendizagem partilhada. Cada interação revelou-se uma oportunidade de crescimento, confirmando a ideia de Mesquita (2013), segundo a qual o treinador deve ser visto não apenas como um líder técnico, mas também como um educador e formador de pessoas.

Assumir uma postura de escuta ativa e não recear questionar constituiu uma estratégia central neste processo. Ao ouvir, tive acesso a diferentes

perspetivas sobre o jogo, o treino e a profissão. Ao perguntar, mesmo em situações de incerteza, converti fragilidades em momentos de aprendizagem. Esta prática está alinhada com Jones e Wallace (2005), que descrevem o papel do treinador como um exercício constante de lidar com a ambiguidade, exigindo capacidade de reflexão crítica, adaptação e construção de sentido em contextos complexos.

Todos os momentos de interação, independentemente da hierarquia ou da função de quem estava do outro lado, proporcionaram oportunidades de reflexão e confronto de ideias. Foram estas experiências que me levaram a procurar, a investigar e a fortalecer a minha capacidade crítica. A identidade profissional que hoje possuo ainda se encontra numa fase precoce, mas é marcada pela consciência de que o desenvolvimento é contínuo e exige uma postura permanente de abertura à aprendizagem.

O estágio no escalão Sub-17 reforçou esta convicção: a identidade de um treinador não se constrói apenas através do domínio de modelos de treino ou de conhecimento tático, mas sobretudo na forma como integra os valores pessoais, lida com a incerteza e estabelece relações significativas com jogadores e colegas. Assim, a minha identidade enquanto treinador desenvolve-se na interseção entre quem sou como pessoa e quem ambiciono ser como profissional, numa lógica de evolução constante que deverá acompanhar toda a minha carreira.

4 Considerações finais e perspectivas de futuro

Este estágio no Futebol Clube do Porto, mais especificamente no escalão Sub-17, representou uma etapa decisiva no meu desenvolvimento enquanto treinador. A imersão num contexto de alto rendimento proporcionou-me uma melhor compreensão das exigências do futebol moderno, especialmente ao nível da formação de jovens jogadores, algo que para mim era desconhecido. A experiência adquirida ao longo desta temporada, trabalhando ao lado de profissionais altamente qualificados, permitiu-me perceber que ainda há inúmeras questões que desconheço e que se foram revelando ao longo do ano. Realmente a “simplicidade” do jogo de futebol é algo muito complexo e a sua interpretação requer muito conhecimento. Trabalhar diretamente com a Periodização Tática mostrou-me como a organização do treino em função do modelo de jogo é determinante para a evolução dos jogadores e para a coerência da equipa, transformando a forma como planeio e estruturarei futuras sessões de treino.

A prática reflexiva desempenhou um papel crucial na consolidação dos meus conhecimentos. Ao observar as dinâmicas da equipa, participei ativamente nas unidades de treino, análise de adversários e no acompanhamento do desempenho individual dos jogadores. Esta experiência ensinou-me que cada jogador é único e que o treino deve ser adaptado às suas necessidades. A aplicação de exercícios individualizados e de estratégias diferentes permitiu-me compreender melhor a importância de respeitar o ritmo de aprendizagem e as necessidades de cada um.

A análise de adversários revelou-me a riqueza da interpretação de jogo e a necessidade de observar o mesmo cenário a partir de diferentes perspetivas. Apreendi a identificar padrões, antecipar movimentos e ajustar a equipa em função das características do adversário, competências que agora considero centrais na minha prática enquanto treinador.

Além disso, trabalhar na coesão do grupo e na comunicação dentro da equipa mostrou-me como fatores sociais e emocionais impactam diretamente no rendimento coletivo. Percebi que momentos informais, a interação no balneário

e a construção de relações de confiança são tão importantes quanto a preparação tática. Este entendimento modificou a forma como observo a equipa e a maneira como interajo com os jogadores, reforçando que a liderança e a gestão do grupo são essenciais para o sucesso coletivo.

A convivência com a identidade do FC Porto, a sua filosofia de rigor, competência, ambição e paixão contribuiu para fortalecer a minha visão enquanto treinador. A integração nos valores do clube ensinou-me que a disciplina, a exigência e a paixão devem guiar cada decisão e cada treino, moldando a cultura de excelência que orienta o desempenho da equipa. A adaptação a um contexto competitivo de elevado nível, que exige excelência constante, estimulou a minha vontade de continuar a aprender, desafiar os meus limites e evoluir.

Em síntese, este estágio não só consolidou competências táticas e técnicas, como também me transformou enquanto profissional. Cada experiência como o planeamento e a execução do treino, a aplicação da Periodização Tática, a análise de adversários, o acompanhamento individual, a gestão da coesão de grupo e integração na filosofia do clube, contribuiu para a minha evolução, tornando-me um treinador mais reflexivo, consciente e preparado para enfrentar desafios futuros com maior competência e segurança. No início não sabia sequer aquilo que não sabia e saio com a sensação de saber melhor aquilo que não sei. Esta sensação encarrega-me uma responsabilidade de aprender e procurar desenvolver-me todos os dias, o máximo que conseguir.

5 Referências Bibliográficas

Access-CC. (2023, December 5). *FC Porto prove and reinforce their commitments to sound environmental management with the latest ACCESS action plan*. ACCESS Project. <https://access-cc.eu/news/fc-porto-prove-and-reinforce-their-commitments-to-sound-environmental-management-with-the-latest-access-action-plan/>

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on Tactical Periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37–43.

Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in sport: Theory and measures. *Frontiers in Psychology*, 7, 1449. [10.3389/fpsyg.2016.01449](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01449)

Borges, C. (2015). Entrevista com Vítor Frade. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(25), 302–313. [10.20396/conex.v13i1.2155](https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155)

Borges, P. H. (2015). Periodização tática: Fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vítor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), Artigo 1. [10.20396/conex.v13i1.2155](https://doi.org/10.20396/conex.v13i1.2155)

Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics. [10.5040/9781718225435](https://doi.org/10.5040/9781718225435)

Buchheit, M., Sandua, M., Berndsen, J., Shelton, A., Smith, S., Norman, D., McHugh, D. & Hader, K. (2021). Loading patterns and programming practices in elite football: insights from 100 elite practitioners. *Sport Perform Sci Rep*, 153, v1.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. London: Routledge. [10.4324/9780203448625](https://doi.org/10.4324/9780203448625)

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. London: Routledge.

Chow, J. Y., Davids, K., Renshaw, I., & Button, C. (2021). The role of nonlinear pedagogy in supporting the design of modified games in junior sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 730027. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.744814>

Connolly, F. (2017). *Game changer: The art of sports science*. Victory Belt Publishing.

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

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

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

Cushion, C. J., & Partington, M. (2016). A critical analysis of the conceptualisation of ‘coaching philosophy’. *Sport, Education and Society*, 21(6), 851–867. [10.1080/13573322.2014.958817](https://doi.org/10.1080/13573322.2014.958817)

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

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Delgado-Bordonau, J. L., & Méndez-Villanueva, A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer Journal*, 57(3), 28–34.

EarthCheck. (2023). *FC Porto Museum & Estádio do Dragão join EarthCheck Certified*. EarthCheck. <https://earthcheck.org/news/fc-porto-museum-estadio-do-dragao-join-earthcheck-certified/>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

FC Porto. (n.d.). *Desporto adaptado*. FC Porto <https://www.fcporto.pt/pt/noticias/20250708-pt-o-nosso-objetivo-e-ser-o-clube-mais-inclusivo-do-mundo>

Free Kicks. (2025, February 14). Viva Porto! FC Porto is blue, but new award says it also has a green heart. *Free Kicks*. <https://www.free-kicks.eu/news-article/viva-porto-fc-porto-is-blue-but-new-award-says-it-also-has-a-green-heart/>

Frade, V. M. da C. (1985). Alta competição no futebol – Que exigências de tipo metodológico? Comunicação apresentada ao *Curso de Actualização em Futebol*, Instituto Superior de Educação Física da Universidade do Porto, Portugal.

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. (2004). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1), 57–64. [10.5628/rpcd.01.01.57](https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57)

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos* (pp. 108–121). Porto: FADEUP.

Garganta, J. (2009). A compreensão do jogo: Um contributo para a operacionalização do treino no futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 1–15.

Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (2007). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40–50. [10.22456/1982-8918.2457](#)

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., & Resende, R. (2013). O ensino do futebol. In J. Garganta, J. Guilherme, D. Barreira & R. Resende (Orgs.), *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol* (pp. 17–41). Porto: FADEUP.

Gilbert, W., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The Sport Psychologist*, 18(1), 21–43. [10.1123/tsp.18.1.21](#)

Gréhaigne, J.-F., & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47(4), 490–505.

Gréhaigne, J.-F., Richard, J.-F., & Griffin, L. L. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. London: Routledge. [10.1080/00336297.1995.10484171](#)

Guadagnoli, M., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor [0.3200/JMBR.36.2.212-224](#)

Guilherme J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”: Um fator condicionante do alto rendimento desportivo* [Dissertação de mestrado não publicada]. Universidade do Porto.

Guilherme J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].

Guridi-Lopategui, I., Castellano, J., & Echeazarra, I. (2021). Physical Demands and Internal Response in Football Sessions According to Tactical

Periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(6), 858–864. [10.1123/ijsp.2019-0829](https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0829)

Helsen, W. F., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629–636. [10.1080/02640410400021310](https://doi.org/10.1080/02640410400021310)

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2004). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. London: Routledge. [10.4324/9780203390955](https://doi.org/10.4324/9780203390955)

Jones, R., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground? Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, Education and Society*, 10(1), 119–134. [10.1080/1357332052000308792](https://doi.org/10.1080/1357332052000308792)

Maciel, J. (2011). Entrevista. In L. Esteves, *Metodologia, treino e ideias sobre futebol*. Porto Alegre, Brasil.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics. [10.5040/9781492596837](https://doi.org/10.5040/9781492596837)

Matveyev, L. P. (1977). *Fundamentals of sports training*. Moscow: Progress Publishers.

Mesquita, I. (2013). O treinador como líder e educador. In J. Garganta (Ed.), *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos* (pp. 135–154). Porto: FADEUP.

Morgans, R., Orme, P., Anderson, L., & Drust, B. (2014). Principles and practices of training for soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 251–257. [10.1016/j.jshs.2014.07.002](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002)

Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147–167. [10.1006/drev.2000.0516](https://doi.org/10.1006/drev.2000.0516)

Nash, C. (2024). *Sports coaching: A critical introduction* (2nd ed.). London: Routledge.

O'Donoghue, P. (2010). *Research methods for sports performance analysis*. London: Routledge. [10.4324/9780203878309](https://doi.org/10.4324/9780203878309)

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.

Oliveira, F.T.F., Silva, L.F.N., Scaglia, A.J., Silva, FF., Prado, HRM. (2021). *Um olhar didático sobre a Periodização Tática*. Revista Brasileira de Futebol, 14(1), 80-99.

Plano Nacional de Formação de Treinadores (PNFT). (2021). *Pedagogia do treino desportivo – Grau III*. Lisboa: IPDJ.

Pol, R., Balagué, N., Ric, A., Torrents, C., Kiely, J., & Hristovski, R. (2020). Training or synergizing? Complex systems principles change the understanding of sport processes. *Sports Medicine – Open*, 6(1), 28. [10.1186/s40798-020-00256-9](https://doi.org/10.1186/s40798-020-00256-9)

Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117–137. <https://doi.org/10.1080/17408980902791586>

Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. London: Routledge. [10.4324/9781315102351](https://doi.org/10.4324/9781315102351)

Salmon, P. M., & McLean, S. M. (2019). Complexity in the beautiful game: Implications for football research and practice. *Science and Medicine in Football*, 4(2), 223–229. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1699247>

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York: Basic Books. [10.4324/9781315237473](https://doi.org/10.4324/9781315237473)

Seabra, A. (2014). *Periodização tática no futebol: A estratégia do jogo e o treino de rendimento*. Lisboa: Prime Books.

Seifert, Ludovic & Davids, Keith. (2017). Ecological Dynamics: A Theoretical Framework for Understanding Sport Performance, Physical Education and Physical Activity. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-45901-1_3

Sequeira, P. (2004). *Periodização tática: Da teoria à prática* [Dissertação de mestrado não publicada]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tamarit, F. (2007). *La periodización táctica en el fútbol*. Madrid: Editorial Gymnos.

Tamarit, F. (2013). *Periodización táctica: Una forma diferente de entender el entrenamiento*. Barcelona: Fútbol Táctico.

Tamarit, F. (2015). *Periodización táctica: Una propuesta integradora*. Barcelona: INDE.

Tavares, J. (2013). A especificidade como supraprincípio da periodização tática. In J. Garganta, J. Guilherme, D. Barreira, & R. Resende (Eds.), *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol* (pp. 45–63). Porto: FADEUP.

Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2020). *Para um futebol jogado com ideias: Contribuições da análise do jogo para o ensino e o treino do futebol*. Belo Horizonte: Editora UFMG.

Tobar, J. B. (2012). *Periodização tática: Explorando sua organização conceptual e metodológica* [Monografia de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].

Verkhoshansky, Y. V. (1985). *Programming and organization of training*. Moscow: Progress Publishers.

Wenger, E. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning, and identity*. Cambridge: Cambridge University Press.

Woods, C. T., McKeown, I., Rothwell, M., Araújo, D., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: Performance preparation models in contemporary

high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine – Open*, 6(1), 36. [10.1186/s40798-020-00268-5](https://doi.org/10.1186/s40798-020-00268-5)

6 Anexos

FFF.135.07.01 - Relatório de Jogo Campeonato Nacional - Formação FC Porto 2023 2024	
	
Pontos Fortes	Criação de inúmeras situações de finalização. Volume de jogo no meio-campo adversário. Solidez defensiva ao não consentir golos à equipa adversária.
Pontos Fracos	Posicionamento dos alas durante a 1ª parte. Velocidade de circulação da bola no setor mais recuado. Finalização.
Referência a jogador Adversário	Tomás Nóbrega (nº1. Guarda-redes. 16 anos (2008-04-04). Segurança entre os postes. Comunicação com os colegas de equipa.
Resumo Jogo	Jogo claramente dominado, com inúmeras ocasiões de golo. Alguma dificuldade dos alas no posicionamento e na velocidade de circulação de bola.
Prioridades da Semana	Transição defesa-ataque. Finalização. Bolas Paradas

