FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-15 do Sport Comércio e Salgueiros, época desportiva 2024/2025

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

Orientador: João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Afonso Viterbo

Gonçalo Ferreira de Sousa Martinho Soares

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Soares, G. (2025). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub-15 do Sport Comércio e Salgueiros, época desportiva 2024/2025.* Porto: G. Soares. 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; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO; TREINADOR

Agradecimentos

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, docentes e funcionários pela aquisição de qualificações e competências, com particular relevância por disponibilizarem-me uma experiência digna e valiosa, ao nível das melhores faculdades equivalentes da europa.

Ao meu pai, por todo o apoio constante durante estes anos da minha formação académica. Sempre me deste apoio à escolha do meu trajeto. Um obrigado por todo o carinho e preocupação ao longo desta jornada. Todos os valores que me passaste fazem de mim melhor pessoa nos dias de hoje.

À minha mãe, por todo o suporte emocional e na busca constante para que seja uma pessoa melhor todos os dias. Um obrigado pela responsabilidade e educação que me transmitiste. Serás sempre uma motivação e um orgulho.

Ao meu irmão agradecer todo o apoio incondicional ao longo destes anos. Apesar de seres o mais novo e de, por vezes, estarmos distantes, o orgulho e carinho serão eternos.

Agradecer também aos meus amigos mais próximos. Transparecem felicidade e apoio nos momentos mais difíceis e certamente, como não se cansam de afirmar, “foste feito para gostar e praticar desporto”.

Agradecer também aos meus colegas e amigos da faculdade, por toda a simpatia e ajuda naquilo que foi o meu processo de integração na comunidade escolar.

Agradecer ao Professor Doutor João Ribeiro, por toda a colaboração, disponibilidade e transmissão de conhecimentos ao longo deste ano, em concreto na realização do relatório final. Não posso deixar de destacar as inúmeras conversas informais na faculdade, onde demonstrou sempre espírito crítico, atenção e cuidado na partilha de conhecimentos e na orientação do relatório, o que se revelou determinante e desafiante para a sua execução.

Índice Geral

Ficha de Catalogação I
Agradecimentos II
Índice Geral III
Índice de Figuras VI
Índice de Quadros VIII
Resumo IX
Abstract X
Lista de Abreviaturas XI
1. Introdução 1
1.1. Contextualização 1
1.2. Enquadramento Biográfico 2
1.3. Razões e Expetativas para o Estágio 3
1.4. Objetivos do Estágio 4
1.5. Motivos da Realização do Estágio 5
1.6. Estrutura do Relatório 6
2. Contextualização da Prática 9
2.1. Macro Contexto Concetual 9
2.1.1. Caracterização Física e Fisiológica… 9
2.1.2. Caracterização Tático-Técnica 10
2.1.3. Treino em Futebol 12
2.1.4. Afirmação da figura do Treinador 13
2.2. Contextualização Legal 14
2.3. Caracterização do Clube 15
2.3.1. História do Clube 15
2.3.2. Departamento da Formação 17
2.3.3. Instalações 18
2.4. Contexto de Natureza Funcional 18
2.4.1. Equipa Técnica 18

2.4.2. Funções dos Elementos da Equipa Técnica 20
2.4.3. Funções do Estagiário 20
2.5. Formato da Competição 21
3. Desenvolvimento da prática profissional 23
3.1. Objetivos 23
3.1.1. Objetivo de Competição 23
3.1.2. Objetivo de Formação 23
3.1.3. Objetivo de Preparação 24
3.2. Reflexão crítica dos Objetivos 25
3.3. Caracterização do Plantel 26
3.4. Modelo de treino 55
3.5. Modelo de Jogo 56
3.5.1. Organização Defensiva (OD) 57
3.5.2. Transição Ofensiva (TO) 58
3.5.3. Organização Ofensiva (OO) 59
3.5.4 Transição Defensiva (TD) 61
3.5.5 Esquemas Táticos (ET) 62
3.5.6. Reflexão Crítica do Modelo de Jogo 63
3.5.7. Morfociclo Padrão 65
3.5.8. Domingo- Dia de Jogo 67
3.5.9. Segunda-feira- Recuperação Ativa 67
3.5.10. Quarta-feira- Treino em Regime de Tensão 68
3.5.11. Quinta-feira-Treino em Regime de Duração 70
3.5.12. Sexta-feira- Treino em Regime de Velocidade 72
3.6 Reflexões Críticas 74
3.6.1. Reflexão Crítica da Pré-época 75
3.6.2. Reflexão Crítica da 1º Fase 76
3.6.3. Reflexão Crítica da 2º Fase 76

3.6.4. Reflexão sobre o Processo Evolutivo dos Jogadores 77
3.6.4.1. Jogadores Com Evolução Positiva 77
3.6.4.2. Jogadores Com Regressão 79
4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional 81
5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras 85
6. Referências Bibliográficas 87

Índice de Figuras

Figura 1: Antigo Estádio Vidal Pinheiro 16
Figura 2: Complexo Desportivo Campanhã 17
Figura 3: Estrutura dos Principais Escalões de Formação 17
Figura 4: 1ª e 2ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados 1ºDivisão 22
Figura 5: Caracterização do jogador 1 28
Figura 6: Caracterização do jogador 2 29
Figura 7: Caracterização do jogador 3 30
Figura 8: Caracterização do jogador 4 31
Figura 9: Caracterização do jogador 5 32
Figura 10: Caracterização do jogador 6 33
Figura 11: Caracterização do jogador 7 34
Figura 12: Caracterização do jogador 8 35
Figura 13: Caracterização do jogador 9 36
Figura 14: Caracterização do jogador 10 37
Figura 15: Caracterização do jogador 11 38
Figura 16: Caracterização do jogador 12 39
Figura 17: Caracterização do jogador 13 40
Figura 18: Caracterização do jogador 14 41
Figura 19: Caracterização do jogador 15 42
Figura 20: Caracterização do jogador 16 43
Figura 21: Caracterização do jogador 17 44
Figura 22: Caracterização do jogador 18 45
Figura 23: Caracterização do jogador 19 46
Figura 24: Caracterização do jogador 20 47
Figura 25: Caracterização do jogador 21 48
Figura 26: Caracterização do jogador 22 49
Figura 27: Caracterização do jogador 23 50
Figura 28: Caracterização do jogador 24 51
Figura 29: Caracterização do jogador 25 52
Figura 30: Caracterização do jogador 26 53

Figura 31: Caracterização do jogador 27.....54
Figura 32: Estruturas da Organização Defensiva.....58
Figura 33: Estruturas de Organização Ofensiva.....60
Figura 34: Esquemas Táticos (Canto Ofensivo e Defensivo).....63
Figura 35: Descrição da sessão de treino operacionalizada 03/02/2024..... 68
Figura 36: Descrição da sessão de treino operacionalizada 05/02/2024..... 70
Figura 37: Descrição da sessão de treino operacionalizada 06/02/2024.....72
Figura 38: Descrição da sessão de treino operacionalizada 07/02/2024.....73

Índice de Quadros

Quadro 1 - Plantel S.C Salgueiros Sub-15 * Época 2024/2025..... 27
Quadro 2 – Morfociclo Padrão * Época 2024/2025..... 67

Resumo

O presente relatório de estágio é um documento que tem como intuito concluir o Mestrado de Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado na equipa de futebol masculino Sub-15 do Sport Comércio e Salgueiros (SCS), na época de 2024/2025. A realização de um estágio num clube histórico da cidade do Porto, como o SCS, representou um sentido de responsabilidade enorme. Todas as vivências, aprendizagem e exigências deste estágio permitiram uma evolução positiva da minha parte como profissional e como pessoa. Na parte inicial, descrevi os objetivos traçados para o estágio, expetativas e sua contextualização. De seguida, fiz um breve resumo da história do clube, contextualização da estrutura e descrição das funções dos elementos da equipa técnica. Seguidamente, foi feita uma caracterização individualizada dos jogadores e apresentação do modelo de jogo. Nesta seção também foram abordados temas como o formato da prova em questão, resultados e classificações. A parte final do relatório foca-se mais em reflexões críticas sobre o que trabalho desenvolvido ao longo do ano, com observações que se pretendem objetivas e pertinentes. Para além disso, destaquei as competências adquiridas e do meu desenvolvimento pessoal e profissional. Este documento académico está orientado sobre o ponto de vista de um percurso prático na ótica do treinador. Todas as temáticas e reflexões englobam a minha perspetiva ideológica do papel do treinador em contexto de estágio. Em particular, destaco a minha reflexão acerca da proximidade emocional e de amizade para com os jogadores.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PROCESSO DE TREINO; FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Abstract

This internship report is a document that aims to complete the master's degree in High Performance Training at the Faculty of Sports of the University of Porto, having been carried out in the Sport Comércio e Salgueiros (SCS) U15 men's football team, in the 2024/2025 season. Carrying out an internship at a historic club in the city of Porto, such as SCS, represented a huge sense of responsibility. All the experiences, learning and requirements of this internship allowed a positive evolution on my part as a professional and as a person. In the initial part, I described the objectives outlined for the internship, expectations and their contextualization. Then, I made a brief summary of the club's history, contextualization of the structure and description of the functions of the elements of the technical team. Next, an individualized characterization of the players and presentation of the game model was made. This section also addressed topics such as the format of the competition in question, results and classifications. The final part of the report focuses more on critical reflections on the work developed throughout the year, with observations that are intended to be objective and pertinent. In addition, I highlighted the skills acquired and my personal and professional development. This academic document is oriented from the point of view of a practical course from the perspective of the coach. All themes and reflections encompass my ideological perspective of the role of the coach in the context of an internship. In particular, I highlight my reflection on the emotional proximity and friendship with the players.

KEYWORDS: SOCCER; PROFESSIONAL INTERNSHIP; HIGH PERFORMANCE; TRAINING PROCESS; GRASSROOTS

Lista de Abreviaturas

AFP – Associação de Futebol do Porto

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

ET- Esquemas Táticos

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

LD – Lateral Direito

LE – Lateral Esquerdo

MC– Médio Centro

MCO – Médio Centro Ofensivo

MD+1- Match Day +1

MD-4- Match Day -4

MD-3- Match Day -3

MD-2- Match Day -2

PL – Ponta de Lança

PT – Periodização Tática

RAFC – Rio Ave Futebol Clube

SCS – Sport Comércio e Salgueiros

1. Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo a obtenção do nível de Mestre em Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). Este estágio académico foi realizado na época desportiva 2024/2025, onde exerci funções de Treinador-Adjunto. O trabalho realizado inseriu-se na equipa masculina de Sub-15 do Sport Comércio e Salgueiros, que compete no Campeonato Nacional de Juniores C | Iniciados, prova organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

1.1. Contextualização

O papel do treinador nos dias de hoje ocupa um lugar central e de extrema importância na prática desportiva. A valorização de jogadores no alto rendimento está dependente de uma liderança forte e acompanhamento constante de um treinador. A responsabilidade central desta figura, invoca planeamento e execução de métodos de treino assim como a gestão de decisões cruciais para o desempenho de uma equipa. Este papel exige, portanto, coordenar grande parte das decisões estratégicas e táticas, assim como orientar e potenciar o desenvolvimento físico e mental dos seus atletas. Além disso, o treinador é a pessoa que lida diretamente com a pressão externa, assumindo a responsabilidade nas derrotas e compartilhar o mérito nas vitórias.

A analogia com um maestro é pertinente. Assim como o maestro harmoniza diferentes instrumentos para criar uma sinfonia, o treinador equilibra as capacidades e características individuais dos atletas para alcançar um desempenho coletivo coeso, superior à simples soma das suas partes. No contexto desportivo atual, o nível de exigência ligado ao treinador é alto. O impacto do desporto transcende os resultados e, desta forma, o treinador deverá ser capaz de assumir variadas funções. De facto, o expoente máximo de uma equipa não é apenas um técnico especialista, mas sim um gestor emocional, comunicador hábil e um estrategista.

1.2. Enquadramento Biográfico

O desafio que enfrentei, durante o decorrer desta época desportiva, foi ter sido a minha primeira experiência num contexto de treino. O meu interesse pelo treino desportivo surgiu no final da minha carreira como jogador federado. A mesma carreira durou cerca de 11 anos até aos juvenis de segundo ano. Nesse momento, decidi optar por ingressar na faculdade com o intuito de me formar na área das Ciências do Desporto, não só pelo meu passado como jogador, mas também pela minha cultura desportiva e habilidade prática de realizar e entender todas as modalidades. Certamente, todas as valências que adquiri como jogador federado irão ser úteis para esta primeira vivência no treino de futebol. Durante quase todos os escalões de formação, desempenhei o papel de capitão. O espírito de liderança foi me incutido desde bem cedo, permitindo-me, nos dias de hoje, transpor essa mesma liderança no papel de treinador.

Para além disto, destaco a enorme vontade que tenho de executar, transpondo para a prática, toda a teoria que fui adquirindo ao longo dos anos de licenciatura e mestrado. Implementar e executar exercícios específicos da modalidade do futebol, sustentados pela ciência mais recente, serão uma premissa ao longo deste estágio. Um treinador-adjunto/estagiário terá de ter atributos pessoais mesmo que esteja hierarquicamente dependente das ideias e da conceção do treinador principal. Porém, acredito que, com a interação diária e uma comunicação objetiva, seja sempre possível conjugar as crenças e modo de atuação de cada um.

Em resumo, estamos no início de uma longa trajetória enquanto profissionais. Da nossa parte tem de haver uma identificação clara com os objetivos do curso e que se deve manifestar em todos os dias de formação académica e prática. Com efeito, a motivação mais importante é o gosto pelo que fazemos e o comprometimento que deveremos ter com a profissão, qualquer que seja a sua vertente. Gostar do que se faz e encontrar a motivação para seguir em frente, é um ingrediente significativo no nosso percurso. Estou certo de que um profissional

motivado oferece um serviço de melhor qualidade. Assim, ainda que haja um longo caminho para percorrer e ainda muito para conhecer, este estágio deve ser marcado pela minha motivação pessoal, criando mesmo um vínculo emocional, pelo que acredito que será determinante para alcançar o objetivo principal: ter uma base sólida de formação que, aliada a uma contínua experiência de trabalho, possa contribuir para a minha realização pessoal.

1.3. Razões e Expetativas para o Estágio

Numa fase inicial, tive de optar entre duas vertentes: a vertente de investigação, com a realização de uma tese; ou a vertente, mais prática, com a defesa de um relatório de estágio profissionalizante. A minha escolha não teve reservas e a opção recaiu no estágio. Com efeito, a componente prática, com os seus desafios e o fator motivacional, foi determinante nesta escolha. Contudo, este estágio não me dará o reconhecimento do nível de treinador que o mestrado oferece. Consequentemente, o facto de ainda não possuir o nível 1 de treinador só me irá permitir concluir o ciclo de estudos com o grau de mestre.

O principal propósito do meu estágio nos Sub-15 do SCS foi adquirir conhecimento e experiência na área técnica do futebol. A minha motivação pessoal é a paixão pelo futebol e acredito que com este estágio poderei evoluir profissionalmente. Uma enorme disposição para uma aprendizagem contínua penso ser muito importante para começar a construir uma carreira no mundo do futebol. O meu foco - um estágio difícil, devido à competição de nível nacional onde se insere – será, numa fase inicial, estar atento às características individuais dos jogadores e, com recurso à observação e análise, numa fase mais avançada, conseguir assimilar o conhecimento global da equipa, em todas as suas vertentes.

De certa forma, lidar com jovens deste escalão etário nunca é tarefa fácil, sendo normal que todos queiram jogar e ter oportunidade de mostrar o seu potencial. Antevejo um equilíbrio e relação saudável entre jogadores e equipa técnica, algo que já tinha sido demonstrado no último ano com este mesmo

treinador principal, de acordo com as informações que recolhi. Acredito que esta temporada possa ser fundamental para moldar as habilidades e talentos dos atletas, preparando-os para os desafios futuros no futebol.

Terei como estratégia para o sucesso neste estágio profissional desenvolver uma reflexão diária das minhas ações e comportamentos, mas também entender o raciocínio por detrás das decisões técnicas e táticas.

Em suma, a obtenção de conhecimentos incide tanto na vida profissional como na nossa vida pessoal. É um processo de aprendizagem contínua que permite perspetivar um melhor desenvolvimento pessoal, e posteriormente, um melhor desempenho a nível profissional. Temos de ter a capacidade de mantermo-nos permanentemente atualizados porque o grau de exigência da profissão é cada vez maior. Ambiciono captar o máximo de conhecimentos e ter um referencial teórico e prático que me permita ser um profissional reconhecido pelo trabalho executado, com impacto positivo na sociedade, retribuindo o conhecimento adquirido.

1.4. Objetivos do Estágio

Sendo a minha primeira experiência, o meu objetivo será adquirir todas as competências inerentes ao processo de liderar uma equipa num campeonato nacional de 1ª divisão. Numa primeira fase, o propósito seria contextualizar-me com o clube e de que forma o mesmo operacionalizava os seus escalões de formação. Por outro lado, entendo ser determinante criar desde o início um impacto saudável e uma perceção positiva junto do grupo (da equipa técnica e jogadores), mostrando a minha predisposição para colaborar e ajudar no objetivo comum. De referir que a mesma equipa técnica (composta por 3 elementos: 1 treinador principal e 2 treinadores-adjuntos) obteve a proeza, na época passada, de conseguir apurar a equipa para a fase de campeão do mesmo escalão (Sub-15). Este feito, sem antecedentes na história do clube, era um indicativo do nível da equipa técnica com a qual iria trabalhar. Acresce que, outra vertente a explorar seria rapidamente

conhecer e perceber o perfil de jogadores que integravam o plantel, nomeadamente traçando perfis iniciais como a sua posição, lateralidade e entendimento do jogo.

Tenho consciência que assumi este desafio com sentido de responsabilidade e entrega máxima. Neste escalão, entendo que, apesar da exigência requerida de um campeonato nacional, será fulcral desenvolver as capacidades dos jogadores. E quando me refiro ao termo desenvolver, falo da necessidade de partilhar o gosto pela prática de futebol, não focando apenas nos resultados. Certamente que os resultados são benéficos para a coesão do grupo, mas não podemos deixar de estar atentos às etapas de desenvolvimento natural de um jogador de futebol.

Na minha perspetiva, não há crescimento, desenvolvimento ou evolução sem indagação, reflexão e autoconhecimento. Em consequência, durante o próximo ano terei de desenvolver um espírito autocrítico em relação ao meu comportamento, dentro e fora de campo, por forma a conseguir compreender o porquê das decisões dos jogadores e da equipa técnica principal. Este processo de autorreflexão e autoconhecimento serão ferramentas que pretendo adquirir, sendo imprescindíveis para o crescimento na carreira.

1.5. Motivos da Realização do Estágio

A opção da realização do relatório de estágio ao invés da dissertação/ tese deve-se a motivos bastante simples e práticos, que já aqui explicitei. Quando ingressei no mestrado em alto rendimento pela FADEUP, tinha o objetivo de estagiar num contexto semiprofissional e aplicar todos os conhecimentos teóricos. Não estive ligado a nenhum projetivo de investigação na licenciatura e mestrado, pelo que tinha a noção que esse não seria o caminho mais vantajoso e desejado. A busca incessante por saber mais e querer estar no terreno do mundo futebol foram determinantes na definição deste percurso. De facto, a licenciatura foi obtida noutra faculdade e, apesar de ter adquirido as componentes teóricas de treinador de desporto, não possuo ainda o nível 1 UEFA. Na verdade, esta opção pelo estágio em contexto de treino de futebol de competição foi motivada por essa componente

essencialmente prática, que me permitirá conhecer melhor e desenvolver as minhas capacidades no treino de alto rendimento, mesmo sabendo que não irei possuir a carteira de treinador nível 2 no final do mesmo.

1.6. Estrutura do Relatório

Neste relatório de estágio, pretendo empreender a estrutura previamente delineada em “Normas e orientações para a redação e apresentação de dissertações e relatórios” da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

No primeiro capítulo, “Introdução”, faço uma breve introdução do papel do treinador, da minha primeira experiência, das minhas expetativas e objetivos e por fim apresento a estrutura do relatório.

No segundo capítulo, “Contextualização da Prática”, falo sobre um macro contexto concetual assim como um breve enquadramento e contextualização legal. De seguida, faço uma caracterização da história do clube e contextos de natureza funcional.

No terceiro capítulo, “Desenvolvimento da Prática Profissional”, abordo temáticas como objetivos do clube em termos de preparação, formação e performance. Noutra fase do trabalho, avanço com uma caracterização detalhada de todo o plantel, assim como as suas características individuais, com o maior detalhe possível. Por fim, concluo este capítulo com a descrição do modelo de jogo, formato da prova e outros factos relevantes da equipa como classificação e evolução. Na última seção deste capítulo faço reflexões críticas, onde teço comentários pertinentes e momentos reflexivos acerca de todo o decorrer do estágio. Esta parte do relatório aborda uma introspeção pessoal, sobre todas as fases da época.

No quarto capítulo, “Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional”, elaboro todos os objetivos e competências que fui adquirindo ao longo estágio.

Nesta seção, transcrevo toda minha evolução durante o ano e falo sobre perspetivas futuras.

No quinto capítulo," Considerações Finais e Perspetivas Futuras", faço um breve resumo sobre todo o processo formativo que o estágio numa equipa de futebol tem para oferecer.

No sexto capítulo, "Referências Bibliográficas", estão apresentadas todas as referências bibliográficas consultadas e depois utlizadas ao longo do texto escrito.

2. Contextualização da Prática

2.1. Macro Contexto Concetual

2.1.1. Caracterização Física e Fisiológica do Jogo de Futebol

O futebol consiste numa modalidade intermitente de alta intensidade, caracterizada por alternância entre esforços explosivos (*sprints*, acelerações, saltos, mudanças de direção) e períodos de menor intensidade (caminhada, trote, deslocamentos de recuperação) (Bangsbo, 2014; Impellizzeri et al., 2005). Esta dinâmica coloca elevadas exigências nos sistemas aeróbio e anaeróbio, que atuam de forma complementar (Bangsbo, 2014; Impellizzeri et al., 2005). Os momentos decisivos ocorrem em ações de alta intensidade, como *sprints* curtos ou mudanças rápidas de direção (Bangsbo, 2014). Durante um jogo, um atleta pode realizar entre 150 e 250 ações de elevada intensidade, incluindo acelerações, desacelerações, saltos e duelos físicos (Gabbett, 2016). Embora representem apenas cerca de 10% da distância total percorrida, estas ações têm forte impacto no resultado, estando frequentemente associadas a golos, recuperações de bola ou transições (Impellizzeri et al., 2005).

Do ponto de vista fisiológico, o futebol depende essencialmente da interação entre três sistemas energéticos. O sistema aeróbio que garante a manutenção do esforço ao longo dos 90 minutos, assegurando recuperação entre ações explosivas. O sistema anaeróbio alático (ATP-PCr), que suporta *sprints* e ações explosivas de curta duração e alta intensidade. E o sistema anaeróbio láctico, menos predominante, porém relevante em sequências repetidas de alta intensidade (Impellizzeri et al., 2005).

A carga fisiológica durante um jogo é igualmente significativa: a frequência cardíaca média situa-se entre 80 e 90% da frequência cardíaca máxima, enquanto o consumo de oxigénio atinge valores próximos de 70 e 80% do

Vo_2máx. Em situações de maior intensidade, a concentração de lactato sanguíneo pode situar-se entre 3 e 8 mmol/L (Bangsbo, 2014).

Adicionalmente, o esforço neuromuscular é determinante num jogo de futebol. O elevado número de ações excêntricas como travagens e mudanças de direção, exige níveis elevados de força e potência muscular. Por outro lado, também aumenta o risco de fadiga e lesão, daí a importância da capacidade de prevenção da sobrecarga (Gabbett, 2016).

De acordo com Rebelo (1999), o futebol deve ser entendido como uma modalidade de esforço complexo e intermitente, na qual a dimensão física está intrinsecamente ligada às decisões tático-técnicas. Assim, a preparação física não deve ser isolada da componente tático-estratégica, mas sim integrada no modelo de jogo, refletindo as intensidades, os tempos de recuperação e os contextos específicos que emergem em competição.

Em suma, o futebol combina uma elevada exigência aeróbia, com momentos decisivos de esforço anaeróbio. A performance depende da capacidade de repetir esforços de alta intensidade, suportada por um sistema aeróbio eficiente. Desta forma, a preparação física deve ser encarada como um processo integrado, articulando o treino físico com a dimensão tática, em conformidade com o modelo de jogo definido (Bangsbo, 2014; Impellizzeri et al., 2005; Gabbett, 2016).

2.1.2. Caracterização Tático-Técnica

No planeamento do treino, afigura-se essencial o desenvolvimento de exercícios que simulem situações reais de jogo. A caracterização tático-técnica é fundamental, na medida em que permite avaliar individualmente os jogadores, identificando os seus pontos fortes e fragilidades. A nível coletivo, orienta a definição de padrões de jogo, posicionamento coletivo e estratégias frente a diferentes adversários. Dessa forma, a análise tático-técnica contribui para formar jogadores

mais completos e equipas mais eficazes, promovendo a integração entre ciência, treino e competição (Garganta, 2009; Gréhaigne, Godbout, & Bouthier, 2001; Castelo, 2008, 2010; Guilherme, 2011).

A análise tático-técnica no futebol tem como objetivo compreender como os jogadores e as equipas se organizam em campo, como tomam decisões e como executam ações técnicas em contexto do jogo. Esta abordagem permite identificar padrões de comportamento coletivo, pontos fortes e fracos e orientar estratégias de treino mais eficazes, promovendo uma ligação entre ciência e prática desportiva (Garganta, 2009; Gréhaigne et al., 2001).

A técnica, no futebol, não deve ser vista apenas como execução motora isolada, mas sim como a realização de ações ajustadas às exigências do jogo, em permanente relação com os companheiros, adversários, espaço e tempo segundo Garganta e Oliveira (2013). A tática, por sua vez, relaciona-se com a organização coletiva da equipa, a tomada de decisão durante o jogo e a adaptação às diferentes situações que surgem em campo (Garganta, 2009; Gréhaigne et al., 2001). A combinação entre técnica e tática é essencial, uma vez que a execução técnica dos jogadores sem a devida contextualização tática é ineficaz, enquanto a tática sem uma sólida capacidade técnica limita o desempenho do coletivo.

Gréhaigne et al. (2001) descrevem três dimensões centrais na caracterização tático-técnica: organização coletiva, tomada de decisão e execução técnica. A organização coletiva envolve o posicionamento da equipa em momentos de ataque e defesa, assim como os movimentos coordenados entre jogadores para criar superioridade numérica ou explorar espaços favoráveis. A tomada de decisão refere-se à capacidade de escolher, em tempo real, a ação mais adequada para responder aos problemas que surgem durante o jogo. Já a execução técnica engloba a precisão e eficácia dos gestos técnicos aplicados em situações reais de jogo.

De acordo com Garganta (2009), a análise tático-técnica deve considerar contextos específicos do jogo, como por exemplo contra-ataques, pressão alta e transições defensivas, permitindo que os treinos sejam ajustados às exigências reais do jogo. Guilherme (2011) destaca ainda a importância da pedagogia do treino, evidenciando que a prática deve ser organizada de forma a favorecer o desenvolvimento simultâneo de competências técnicas e táticas. Castelo (2008, 2010) reforça a necessidade de integrar a técnica e tática, enfatizando que a preparação dos jogadores deve refletir a complexidade do jogo real, com exercícios que promovam a tomada de decisão com a pressão e a cooperação entre os elementos da equipa.

2.1.3. Treino em Futebol

O treino em futebol caracteriza-se por uma complexidade intrínseca que permite que distintas metodologias possam, de forma igualmente válida, conduzir ao sucesso desportivo. Tradicionalmente, estas metodologias procuravam controlar o treino, sobretudo ao mais alto nível, a partir de uma perspetiva fisiológica, privilegiando a dimensão física do rendimento (Oliveira, 2006). Neste sentido, observa-se que tais abordagens permanecem apoiadas em parâmetros fragmentados, procurando respostas parceladas para problemas que são essencialmente sistémicos.

Contudo, uma análise mais atenta ao futebol evidencia a necessidade de uma visão ampla e global, que reflita as verdadeiras características do jogo enquanto fenómeno coletivo e em constante transformação. Foi neste contexto que, em Portugal, emergiu nas últimas décadas uma metodologia que rapidamente ganhou notoriedade: a Periodização Tática (PT). Concebida e desenvolvida por Vítor Frade (FADEUP), o autor defendia que o treino deve sempre estar ligado ao modelo de jogo do treinador e não ser apenas uma soma das componentes físicas, técnicas e táticas isoladas. Defendida e operacionalizada por treinadores como José Mourinho, José Peseiro, Carlos Carvalhal e Carlos Queiroz, entre outros, a PT apresenta-se como uma proposta metodológica que rompe com paradigmas

anteriores e que procura estruturar o treino a partir da lógica intrínseca do jogo (Oliveira, 2006).

No panorama desportivo português, já no início dos anos 2000 se apontava para a fragilidade metodológica de muitos processos de treino. Como refere Quinta (2003), treina-se pouco futebol e, quando se treina, tal realiza-se de uma forma aleatória sem objetivos, programações ou planeamentos a curto, médio e longo prazo. Em muitos contextos, o treino baseava-se em práticas como a “corridinha” e a “pelada”, entendidas como métodos primordiais para a preparação de equipas. Mesmo quando evoluíram para formas aparentemente mais sofisticadas, muitas vezes limitavam-se a introduzir a bola como mero adereço, sem que houvesse uma intenção tática ou pedagógica associada (Losa et al., 2006).

Segundo Garganta (2008), o futebol só adquire sentido quando compreendido dentro de uma proposta tática, sendo o treino o meio para implementar uma “cultura de jogo”. Assim, o processo de treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores e equipas a partir de princípios claros e de um projeto coletivo de competição.

2.1.4. Afirmação da figura do Treinador

A descrição do jogo de futebol muitas vezes desvia-se de um dos componentes essenciais e determinantes para o desempenho coletivo: a equipa técnica. Ausente nas primeiras décadas do futebol, a figura e valorização do treinador foram-se consolidando à medida que as exigências físicas e o nível competitivo aumentaram. Rapidamente se alargou socialmente e ocupou espaço em vários segmentos da sociedade, tornando-se uma profissão prestigiada e carismática. Ao longo do seu desenvolvimento, o papel do treinador tornou-se marginal para atuar como uma função estruturante na preparação das equipas e no seu desenvolvimento. Como destaca Jones e Wallace (2005), o treinador tornou-se cada vez mais complexo, passando de uma função fundamentalmente prática para uma tarefa que envolve processos de liderança, tomada de decisão e gestão interpessoal.

À medida que o desporto foi se tornando mais profissional, os ex-atletas começaram a realizar a função de treinador, levando consigo, além da experiência desportiva, a necessidade de planear o treino e de introduzir noções táticas. A institucionalização da formação universitária em Educação Física e Ciências do Desporto convertia o estatuto do treinador com funções ligadas ao conhecimento científico e competências específicas, no reforço do seu reconhecimento profissional (Côté & Gilbert, 2009).

Atualmente o treinador acumula responsabilidades que são muito maiores do que o que se esperava dos seus antecessores. A sua tarefa, na opinião de Mesquita (2005), não inclui apenas a dimensão técnico-tática, mas também a de liderança interpessoal, a gestão de recursos humanos e a comunicação com o meio exterior. Para além de ser um especialista em formação, o treinador define-se como sendo um gestor de processos, decisões e contextos.

Esta função exige capacidade de planear, implementar e avaliar projetos de treino, tendo em conta as ideias próprias e as necessidades da equipa. Para isso, é indispensável que o treinador defina uma identidade de jogo clara e coerente, passível de ser transmitida e assimilada pelos jogadores (Carvalho & Gonçalves, 2018).

2.2. Contextualização Legal

O presente relatório tem como finalidade a conclusão do estágio profissionalizante, presente na avaliação do 2º ciclo em Treino Desportivo - Alto Rendimento, da FADEUP. Decorre da diretiva legal prevista no artigo 2.º do Decreto-lei nº.74/2006, de 24 de março, alternado pelo Decreto-Lei n. º107/2008, de 25 de junho e pelo Decreto-Lei n. º230/2009, de 14 de setembro, e que está sujeita a aprovação num ato público de defesa.

O estágio profissionalizante na modalidade de futebol representa a etapa final do meu percurso académico e profissional, permitindo obtenção do grau de

mestrando e a relação da carta de Treinador de Desporto de 2º grau, via académica, segundo regulamento do IPDJ, 2020. Esta certificação confere habilitações para treinar em diferentes contextos de formação, coordenar equipas técnicas, planear, processar e monitorizar o treino e a competição e colaborar em contexto de relação de trabalho com treinadores de nível imediatamente superior. Estes cursos têm, regra geral, 3 componentes: Formação Geral, Formação Específica e Formação Prática. A formação Geral consiste de matérias gerais comuns a todas as modalidades, com forte abertura e adaptação a cada modalidade. A formação específica adapta esses conhecimentos à modalidade de futebol, fornecendo mais a prática. Já a Formação prática, através do estágio, permite aplicar em contexto real todos os conhecimentos adquiridos na via académica, com supervisão e acompanhamento.

O meu estágio foi realizado no SCS, na equipa de iniciados Sub-15, que participou no Campeonato Nacional de Iniciados. O período de estágio foi compreendido entre 14 de julho de 2024 e 15 de junho de 2025. Existiu uma carga semanal de treinos e jogos de cerca de 10 horas.

2.3. Caracterização do Clube

2.3.1. História do Clube

O SCS foi fundado a 8 de dezembro de 1911 na cidade do Porto. O mesmo resultou da fusão de dois clubes da cidade: o Sport Porto e o Salgueiros Futebol Clube. De certa forma, foi enraizado no bairro de Paranhos sendo comumente conhecido com um clube “bairrista”.

O SCS destacou-se nas décadas de 1980, 1990 e 2000. Um dos maiores feitos foi sem dúvida, a qualificação para a antiga Taça UEFA na temporada 1991/92. Desde sempre, o clube era conhecido pelo seu espírito combativo, forte apoio da massa adepta (alma salgueirista) e aposta na formação.

Contudo, dificuldades financeiras levaram à suspensão do clube enquanto atividade profissional em 2004. Em 2006, o estádio Vidal Pinheiro (Figura 1) até então casa do clube foi demolido. O clube foi reestruturado e regressou à competição sob o nome Salgueiros 08, voltando uns anos mais tarde a readotar o nome original que se mantém até hoje SCS. O renascimento do Salgueiros evidencia a sua importância histórica e afetiva no futebol português e para os adeptos portuenses.

Atualmente, o clube disputa o Campeonato Nacional de Seniores com o objetivo de subir à 3ºLiga, pertence aos quadros da Associação de Futebol do Porto e Federação Portuguesa de Futebol. O “Velho Salgueiral” disputa as suas competições no estádio Complexo Desportivo de Campanhã (Figura 2).



***Figura 1**: Antigo Estádio Vidal Pinheiro*



***Figura 2**: Complexo Desportivo Campanhã*

2.3.2. Departamento da Formação

O Departamento de Formação do clube visa proporcionar as melhores condições aos atletas, competindo assim nos melhores panoramas possíveis. Deste modo, apresento de forma simples a estrutura das competições em que cada escalão compete (Figura 3).

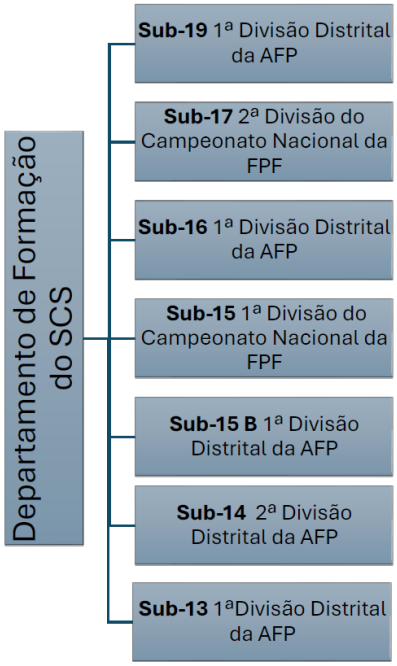


***Figura 3**: Estrutura dos Principais Escalões de Formação*

2.3.3. Instalações

Diariamente o clube SCS tenta oferecer as melhores condições possíveis, quer aos seus jogadores como todo o staff que pertença ao clube. Atualmente, o clube dispõe de um campo de futebol de 11 sintético (Complexo Desportivo de Campanhã), onde treinam e jogam os seus jogos oficiais os escalões de Iniciados (Somente Sub-15 A), Juvenis, Juniores, Equipa B e Seniores. Por outro lado, desde o escalão de iniciados (Sub-15 B) até aos Sub7 - de forma descendente - estes escalões treinam na FADEUP.

O Complexo Desportivo de Campanhã, apresenta infraestruturas decentes, tais como:

- 5 Balneários (1 reservado exclusivamente para Seniores);
- 2 Postos Médicos e de Fisioterapia (1 para formação, outro para Seniores);
- Um ginásio que comporta o mínimo de ferramentas para treino complementar (utilizado desde os seniores até juvenis);
- Um gabinete para as todas as equipas técnicas que contém 2 televisões para análise;
- Uma sala onde se armazena todo o material disponível para treino como bolas, cones, escadas, balizas pequenas e médias, coletes e varas.

2.4. Contexto de Natureza Funcional

2.4.1. Equipa Técnica

A equipa técnica dos Sub-15 A do SCS é composta por um treinador principal, um treinador de guarda-redes e 3 treinadores-adjuntos. Para além destes, existem outros membros fulcrais no sucesso desta equipa dos quais irei mencionar.

- **Treinador principal**: é um treinador de 40 anos, que se encontra na

3ª época consecutiva no clube, orientando o mesmo escalão de formação (Sub-15 A) nestas 3 épocas. A nível académico, é mestre em treino desportivo e possui o curso UEFA B - Grau 2. A nível pessoal, é exigente no trabalho diário e flexível no que toca à partilha de ideias sobre o processo de treino. Foi um membro da equipa técnica importante para a minha evolução e entendimento do jogo.

- **Treinador-Adjunto Principal**: é um treinador de 29 anos que se encontra pela 2ª época no clube, desempenhando funções neste mesmo escalão de iniciados. A nível académico, é formado em Engenharia. Obteve o curso UEFA B - Grau 2, pela FPF. A nível pessoal, apesar de não ser formado na área de desporto, é um excelente profissional ciente das suas capacidades de treino. É também a pessoa com quem acabei por desenvolver um relacionamento mais franco e aberto para discutir e refletir acerca de todo o processo de jogo.
- **Treinador-Adjunto 1**: é um profissional de 20 anos que se encontra no clube há 8 anos. Desde muito cedo começou por ajudar equipas técnicas na parte da logística, tornando-se conhecedor do jogo oriundo dessa experiência e vivência. Atualmente, desempenha funções de analista e diretor desportivo da equipa principal A do SCS. A nível profissional está a terminar uma licenciatura em Direito. A nível pessoal é trabalhador e maturo, sendo que, representou uma enorme ajuda na minha integração inicial e na perceção dos valores do clube.
- **Treinador-Adjunto 2** e **Preparador Físico**: eu próprio, Gonçalo Soares.
- **Treinador de Guarda Redes**: é um treinador de 22 anos que já se encontra no clube há 3 anos e é responsável pelo treino individual de guarda-redes de vários escalões de formação (Sub-15, Sub-16, Sub-17 e Sub-19). A nível profissional, tem o curso nível 1 UEFA C e demonstra ser um treinador que ajuda bastante na evolução de uma posição específica da nossa equipa. A nível pessoal, é uma pessoa acessível e com um feitio peculiar.
- **Diretor Desportivo**: é um profissional de 45 anos, com a sua primeira experiência a nível de futebol. Abraçou este projeto com o intuito de

ajudar na logística e estabelecer uma relação saudável entre pais e jogadores.

2.4.2. Funções dos Elementos da Equipa Técnica

Para o sucesso desta equipa é necessária uma distribuição de funções entre toda a equipa técnica, de forma organizada.

- **Treinador principal**: o treinador principal pensa, organiza e planeia todos os treinos assim como os exercícios constituintes. Frequentemente, dá liberdade para os seus adjuntos liderem variados exercícios. O treinador principal assume a responsabilidade de escolher os jogadores titulares em cada jogo, assim como a lista de convocados.
- **Treinador-Adjunto Principal**: este adjunto é responsável por liderar variados exercícios de treino durante a semana. Nos dias de jogo, comanda os exercícios principais de aquecimento com bola. Por outro lado, é responsável pela organização de todas as bolas paradas. Sendo assim, transmite à equipa técnica toda a esquematização das bolas paradas. Este membro, em conjunto comigo, organiza e apresenta à nossa equipa um vídeo de 30 minutos com a análise do jogo seguinte.
- **Treinador-Adjunto 1**: devido a uma sobrecarga de jogos e funções no clube, este adjunto só exerceu funções com a nossa equipa de Sub-15 até dezembro de 2024. Contudo, no tempo que esteve presente demonstrava-se capaz de auxiliar no comando de exercícios de treino, fazer inscrições para a federação de novos jogadores e auxiliar o departamento de *scouting* na procura de novos reforços.
- **Treinador de Guarda-Redes**: Este elemento era responsável por orientar todos os exercícios de forma individual com os guarda-redes. Para além disso, assumia os aquecimentos nos treinos e jogos desta posição.

2.4.3. Funções do Estagiário

Como treinador-adjunto, assumi variadas funções na equipa. Numa fase inicial da pré-época fui questionado pelo treinador principal sobre quais as funções em que me sentia mais confortável para assumir. Assim, optei por ajudar a equipa no que toca à preparação física, tratando-se de uma das áreas que, à partida, me sentia mais confortável para liderar. Por outro lado, ao longo da época, auxiliei o treinador-adjunto 1 na parte da análise de jogo das equipas adversárias. Em suma, fui tendo cada vez mais preponderância na área do treino e na construção das ideias de jogo da equipa, tendo sempre em consideração que a decisão do treinador principal prevalecia.

- Liderar todos os aquecimentos antes do treino, com duração de 15 minutos, e que serão específicos no morfociclo da semana.
- Liderar, em conjunto com o treinador-adjunto 1, o aquecimento de jogo e ficar responsável pela sua linha defensiva nesse momento. Para além disso e ainda no aquecimento, trabalhar situações de jogo com defesas centrais e laterais.
- Implementar e liderar o trabalho específico de força, velocidade e resistência em campo, bem como o trabalho individual de relação com bola.
- Analisar a linha defensiva em vídeo nos jogos. Numa fase posterior, corrigir e ajustar em palestra dada à equipa no visionamento do vídeo.

2.5. Formato da Competição

O campeonato nacional Sub-15 | Primeira Divisão é disputado por 18 equipas que asseguraram na época transata a manutenção da prova e os 2 clubes que subiram do campeonato nacional Sub-15 | Segunda Divisão da época anterior. Esta competição é composta por duas fases: a 1.ª fase e a 2.ª fase, dividida por sua vez em dois grupos: 1ª fase – manutenção e descida; 2ª fase – apuramento de campeão. A 1.ª fase é disputada por 20 clubes, que são divididos em duas séries de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes: uma, na qualidade de visitado; outra, na qualidade de visitante, conforme determinou o sorteio.

Os primeiros cinco classificados de cada série apuram-se para a 2.ª fase – apuramento de campeão. Os restantes 10 clubes apuram-se para a 2.ª fase – manutenção e descida. Esta mesma fase é disputada por 10 clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os três clubes pior classificados descem ao campeonato nacional Sub-15 | Segunda Divisão e os restantes sete clubes asseguram a manutenção na prova.

A fase de apuramento de campeão é disputada por 10 clubes, que jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão. Os 10 clubes asseguram a manutenção na Prova.

Nos quadros abaixo apresento os nomes e símbolos das equipas defrontadas quer na 1ª fase, quer na 2ª fase (Figura 4).

1ª FASE	2ª FASE
Vitória Sport Clube	Futebol Clube de Famalicão
Futebol Clube do Porto	Vitória Futebol Clube
Sporting Clube de Braga	Clube Desportivo Estoril Praia
Clube Desportivo de Tondela	Clube Desportivo Feirense
Rio Ave Futebol Clube	Associação Académica de Santarém
Futebol Clube de Famalicão	Associação Desportiva da Taboeira
Clube Desportivo Feirense	Real Sport Clube
Boavista Futebol Clube	Boavista Futebol Clube
Associação Desportiva da Taboeira	Club Sport Marítimo

***Figura 4**: 1ª e 2ª fase do Campeonato Nacional de Iniciados - 1ª Divisão*

3. Desenvolvimento da prática profissional

3.1. Objetivos

Dado o cenário altamente competitivo do campeonato nacional de Sub-15 e a exigência que tal competição impõe, é essencial estabelecer metas claras que impulsionem a equipa rumo ao sucesso. Para atingir esse propósito, é indispensável definir objetivos concretos e realistas a curto, médio e longo prazo, capazes de estimular e inspirar os jogadores, mantendo-os focados e minimizando eventuais quebras de intensidade ao longo da temporada. Assim, foram delineados três tipos de objetivos fundamentais: competição, de formação e de preparação.

3.1.1. Objetivos de Competição

Tendo em conta que na época passada o mesmo escalão conseguiu garantir a manutenção com a ida à fase final de apuramento de campeão acrescido do facto da equipa técnica ter-se mantido, o objetivo principal desta época seria garantir um lugar nos 5 primeiros classificados da 1ª fase e, consequentemente, garantir a manutenção.

3.1.2. Objetivos de Formação

Os objetivos dos escalões de formação do clube são muito claros: potenciar e desenvolver jovens jogadores com o objetivo de chegar à equipa principal. Contudo, em escalões como Sub-15, o Sub-17 e o Sub-19, os jogadores competem em campeonatos nacionais que potenciam muita visibilidade. De facto, nestas faixas etárias muitos jogadores da formação do clube acabam por dar o “salto” para outros clubes de topo. E, nesse sentido, é objetivo de o clube

continuar a competir nos principais escalões de formação de forma a recrutar e potenciar, cada vez mais, um número considerável de atletas.

3.1.3. Objetivos de Preparação

Na preparação de época, participei com equipa técnica da definição de objetivos que se pretendem claros e realizáveis para o desenvolvimento do grupo. Desta forma, foi tido em conta as necessidades individuais dos jogadores nas vertentes físicas, mentais, técnicas e táticas.

Na dimensão física, a prioridade passou por reforçar as capacidades físicas motoras, importantes nesta fase de maturação, como sejam a agilidade, a velocidade e a resistência especifica de jogo. Nesta conformidade, procuramos adaptar a carga e o estímulo à idade e individualidade própria de cada um, mas com o objetivo principal de estar preparado para uma competição exigente que se aproximava. No fundo, potenciar o futuro dos atletas sem comprometer o bem-estar e gosto pela prática.

Na dimensão mental, valorizámos sobretudo a criação de um ambiente favorável ao gosto pelo treino e paixão pelo futebol. Para isso, a competição e o compromisso coletivo teriam de ser constantemente alimentados nos treinos e jogos. Desta forma, criou-se um clima de confiança e empatia, onde existia estímulo à autonomia e à tomada de decisão e onde o erro era entendido como parte do processo de formação.

Na dimensão tática, procuramos potenciar a qualidade individual dos jogadores e melhorar a tomada de decisão em situações reais de jogo. Foi também preocupação da equipa técnica trabalhar a inteligência tática que promovesse uma evolução integrada.

3.2. Reflexão crítica dos objetivos

Após definidos os objetivos para o escalão na época 2024/2025, reconheço que retirei ilações, mas também houve inquietações da minha parte. Numa fase inicial, o plantel na pré-época era extenso, pelo que tivemos de tomar decisões dispensando atletas. Assim, 3 jogadores acabaram por não integrara o plantel, tendo sido colocados no escalão de Sub-15 B (1ºdistrital). Em meu entender, e da avaliação que fiz nesta primeira fase de preparação da época, estes 3 atletas tinham condições para permanecer no plantel. Com efeito, são jogadores com capacidades técnicas e visão de jogo acima da média. As suas características potenciavam desequilíbrios ofensivos, nomeadamente nas posições que de extremo e médio ofensivo. A opção foi outra e o treinador principal entendeu que o porte físico desses atletas não era o mais adequado. Do meu ponto de vista, priorizar a componente física em detrimento da capacidade técnica - pelo menos do potencial que evidenciavam - não foi a melhor decisão. No entanto, estes jogadores foram evoluindo ao longo da época e nos últimos meses acabaram por integrar, de forma definitiva, o plantel do Sub-15.

Por outro lado, perante o nível dos protagonistas de jogo, da intensidade dos treinos e da mentalidade, cheguei a conclusão de que o nível coletivo não estava conforme as expetativas iniciais. Grande parte dos jogadores que fizeram parte do plantel, no ano anterior competiam na segunda divisão distrital, o que não lhes permitiu ganhar ritmo e mentalidade exigida para um campeonato nacional. Foi necessário muita trabalho e treino para corrigir comportamentos simples: reação à perda da bola, espírito de sacrifício em prole do coletivo e mesmo a falta de empenho nos treinos.

Dito isto, em modo de crítica ao *scouting* do clube, de forma geral, o plantel era bastante heterogéneo. Prevalecerem jogadores altos e com bom porte físico, mas com qualidade técnica e capacidade de decisão abaixo da média requerida. De facto, uma das lacunas seria a falta de jogadores em bom número

na vertente ofensiva com capacidade para desequilibrar e criar situações de finalização.

3.3. Caracterização do Plantel

O plantel de Sub-15 do SCS na época 2024/2025 essencialmente foi constituído por 27 jogadores, sendo que 18 jogadores são oriundos dos escalões de formação do clube e outros 9 vieram de outros clubes. De forma geral, os jogadores deste plantel já tinham algum conhecimento anterior em relação aos outros atletas. Dos 18 jogadores acima referidos, partilharam dois escalões diferentes: a 2ª Distrital de Sub-15 e 1ª Distrital de Sub-15. Em termos de competência da equipa, o escalão de onde transitaram não lhes permitiu adquirir a competitividade necessária para uma primeira nacional de Iniciados, com particular foco nos jogadores que disputaram a segunda distrital.

De facto, a qualidade do grupo era heterogénea, para a mesma posição tínhamos jogadores com qualidade individual muito diferentes, refutando a possibilidade segura de rodar jogadores no onze inicial. Essa falta de homogeneidade no seio do grupo não permitiu evoluir o nível de qualidade exigido nos treinos e jogos.

***Quadro 1** - Plantel S.C Salgueiros Sub-15 * Época 2024/2025*

Nome	Posição	Escalão	Clube Anterior
Jogador 1	Guarda-Redes	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 2	Guarda-Redes	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 3	Guarda-Redes	Sub-15	UD Sousense
Jogador 4	Defesa-Direito	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 5	Defesa-Direito	Sub-14	S.C Salgueiros
Jogador 6	Defesa-Central	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 7	Defesa-Central	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 8	Defesa-Central	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 9	Defesa-Central	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 10	Defesa-Esquerdo	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 11	Defesa-Esquerdo	Sub-14	S.C Salgueiros
Jogador 12	Defesa-Esquerdo	Sub-15	Boavista FC
Jogador 13	Médio Defensivo	Sub-15	FC Famalicão
Jogador 14	Médio Defensivo	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 15	Médio Interior	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 16	Médio Interior	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 17	Médio Interior	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 18	Médio Interior	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 19	Médio Ofensivo	Sub-15	Rio Meão
Jogador 20	Extremo	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 21	Extremo	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 22	Extremo	Sub-15	S.C Braga
Jogador 23	Extremo	Sub-15	Sem clube
Jogador 24	Avançado	Sub-15	S.C Salgueiros
Jogador 25	Avançado	Sub-15	Gondomar SC
Jogador 26	Avançado	Sub-15	FC Famalicão
Jogador 27	Extremo/Avançado	Sub-15	S.C Salgueiros

De seguida, farei uma caracterização do plantel onde irei descrever a sua altura, peso, lateralidade, pontos fortes e fracos e uma avaliação global ao longo da época. Irei atribuir níveis de classificação (2 a 5) aos jogadores em três tempos diferentes (início de época, meio da época, e final de época).

- Nível 5 - Nível Muito Bom
- Nível 4 - Nível Bom
- Nível 3 - Nível Satisfatório
- Nível 2 - Nível Baixo

Peso	72 kg		
Altura	185 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	4	5



***Figura 5**: Caracterização do jogador 1*

Jogador 1: Atleta com ótima margem de progressão e que demonstrou uma evolução notória ao longo desta época. Apresenta boa envergadura física, o que lhe confere presença na baliza, sendo forte em situações de cruzamento e eficaz nos duelos 1x1. Ainda revela algumas dificuldades em ações com os pés, nomeadamente na precisão e variação do passe (curto, médio e longo), bem como em certas habilidades técnicas específicas da posição, como reposições sob pressão. No plano tático, demonstra leitura adequada das jogadas defensivas, boa capacidade de posicionamento e comunicação constante com a linha defensiva, exercendo funções de liderança. Pode ainda evoluir na antecipação e na gestão da profundidade defensiva. Fisicamente, apresenta boa impulsão, alcance e capacidade de reação, podendo melhorar a velocidade lateral e a agilidade para responder a remates de curta distância. No aspeto mental, destaca-se pelo espírito competitivo, forte compromisso com o treino, resiliência e autoconfiança, assumindo naturalmente o papel de capitão e referência dentro de campo.

Peso	54 kg		
Altura	181 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	3	3



***Figura 6**: Caracterização do jogador 2*

Jogador 2: Atleta com boa margem de progressão, demonstrando competências acima da média no jogo com os pés, com capacidade para variar o passe (curto, médio e longo) e para iniciar a construção ofensiva sob pressão. Revela também boa leitura e controlo da profundidade defensiva, antecipando e neutralizando bolas longas nas costas da defesa. Apresenta, no entanto, dificuldades em situações de cruzamento, posicionamento em bolas aéreas e defesa direta da baliza em remates de curta distância. No plano tático, mostra visão e discernimento no início da organização ofensiva, mas necessita de evoluir na comunicação com a linha defensiva e na coordenação da equipa em momento defensivo. Fisicamente, apresenta mobilidade adequada e velocidade de saída da baliza, podendo melhorar a impulsão e a força em duelos aéreos. No aspeto mental, é disciplinado e comprometido com o treino, mas carece de maior assertividade e presença vocal para liderar a organização defensiva.

Peso	67 kg		
Altura	182 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 7**: Caracterização do jogador 3*

Jogador 3: Atleta ainda em fase inicial de desenvolvimento técnico, apresentando limitações no jogo com os pés, na variação de passe (curto, médio e longo) e na precisão sob pressão. No plano defensivo, evidencia dificuldades na defesa da baliza em situações de 1x1, cruzamentos e remates de média/longa distância. Apesar disso, demonstra agilidade e reflexos rápidos, conseguindo responder bem a defesas em curtas distâncias e a mudanças súbitas de direção da bola. Taticamente, necessita de melhorar a tomada de decisão tanto na construção ofensiva como na leitura de lances defensivos, trabalhando também a antecipação e o posicionamento em diferentes contextos de jogo. Fisicamente, apresenta boa velocidade de reação e deslocamento lateral, mas precisa evoluir na impulsão e no controlo do espaço aéreo. No plano mental, mostra gosto pelo treino e vontade de aprender, embora tenha dificuldade em manter a concentração durante períodos prolongados, o que pode afetar o desempenho em momentos decisivos.

Peso	56 kg		
Altura	168 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 8**: Caracterização do jogador 4*

Jogador 4: Tecnicamente, necessita de aperfeiçoar as ações de passe, receção e condução de bola, para potenciar melhor as suas intervenções, especialmente no último terço do campo. Deve trabalhar a precisão e a variação do passe (curto, médio e longo), bem como o controlo orientado para acelerar ou pausar o jogo conforme necessário. Taticamente, apresenta dificuldades na leitura e compreensão dos diferentes momentos do jogo, o que por vezes compromete o seu posicionamento defensivo e ofensivo. Necessita evoluir na tomada de decisão e na ocupação de espaços, sobretudo em situações de 1x1 defensivos, onde revela pouca eficácia, e na temporização defensiva para travar ataques adversários. Fisicamente, é forte, muito rápido e ágil, qualidades que lhe permitem cobrir bem a faixa lateral, participar nas transições e apoiar tanto no ataque como na defesa. No plano mental, é empenhado e trabalhador, demonstrando compromisso com o treino e com a equipa.

Peso	51 kg		
Altura	156 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	2	4	4



***Figura 9**: Caracterização do jogador 5*

Jogador 5: Fisicamente, apresenta-se menos desenvolvido em comparação com os colegas, fator que se explica parcialmente por ser um ano mais novo. Ainda assim, demonstra agilidade e mobilidade suficientes para executar as exigências da função, podendo beneficiar de um trabalho específico para ganhar força, resistência e capacidade de recuperação. Tecnicamente, possui qualidade acima da média, com bom domínio do passe (curto, médio e longo), receção orientada e condução de bola sob pressão. A sua capacidade para variar o tipo de passe e executar cruzamentos precisos aumenta a eficácia das ações ofensivas. Taticamente, revela excelente compreensão dos momentos do jogo e boa leitura posicional, permitindo-lhe estar bem preparado para as responsabilidades ofensivas (projeções pelo corredor, apoio interior) e defensivas (contenção, temporização e cobertura). No plano mental, mostra maturidade competitiva e confiança no seu jogo, demonstrando concentração e tomada de decisão ajustada à maior parte das situações.

Peso	64 kg		
Altura	181 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	5



***Figura 10**: Caracterização do jogador 6*

Jogador 6: Tecnicamente, demonstra capacidade para ligar os setores mais recuados à construção ofensiva, com qualidade no passe (curto, médio e longo) e boa variação de jogo. Mostra também competência na procura de espaços para iniciar jogadas e na gestão da posse sob pressão. Taticamente, é seguro na leitura de jogo e no posicionamento defensivo, utilizando bem o jogo aéreo para neutralizar bolas longas e lances de bola parada. Pode, no entanto, evoluir na agilidade e velocidade de deslocamento para responder de forma mais eficaz a adversários rápidos ou a situações de transição defensiva. Fisicamente, é forte e dominante nas disputas aéreas, mas a sua morfologia implica que precise trabalhar métodos para aumentar a agilidade, velocidade e tempo de reação. No plano mental, é um dos capitães de equipa, liderando pelo exemplo, demonstrando inteligência competitiva, autoconfiança e plena consciência das suas capacidades, transmitindo segurança aos colegas.

Peso	66 kg		
Altura	183 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	4



***Figura 11**: Caracterização do jogador 7*

Jogador 7: Tecnicamente terá de evoluir no sentido da especialização da sua posição, desde o jogo aéreo ao passe mais curto. Fisicamente é forte, porém pouco ágil. Deverá ser mais proativo para se antecipar a certos duelos com o adversário. É um jogador empenhado, trabalhador, disciplinado e que lidera a equipa pelo exemplo em treino. Na sua formação, deverá também transpor mais a sua liderança em campo. É um dos capitães de equipa. Tecnicamente, necessita de evoluir para se especializar na sua posição, melhorando o jogo aéreo defensivo e ofensivo, a precisão no passe curto e a capacidade de iniciar a construção sob pressão. Taticamente, deve tornar-se mais proativo na leitura de jogo e na antecipação de duelos, ajustando o posicionamento para reduzir espaços e impedir a progressão adversária. Aumentar a frequência de intervenções preventivas será essencial para o seu rendimento. Fisicamente, é forte e resistente, mas apresenta limitações na agilidade e na velocidade de reação, aspetos que podem ser trabalhados para melhorar a resposta em situações de transição rápida ou frente a adversários mais velozes. No plano mental, é empenhado, trabalhador e disciplinado, liderando pelo exemplo nos treinos. Como capitão de equipa, deve procurar transportar ainda mais essa liderança para o jogo, transmitindo segurança e coordenando os colegas durante a competição.

Peso	65 kg		
Altura	180 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	2	3	3



***Figura 12**: Caracterização do jogador 8*

Jogador 8: Tecnicamente débil nas suas ações, conceitos mais simples como o passe, receção, condução e o remate têm de ser aperfeiçoados. Jogador fisicamente forte e capaz no jogo aéreo. Demonstrou-se ao longo da temporada ser um jogador crucial nas bolas paradas (ofensivas e defensivas). É um exemplo de determinação e empenho, no entanto, terá de ter mais confiança em si mesmo para poder realizar habilidades simples do jogo de futebol como antes referidas, sendo assim, na sua formação, deverá aprimorar conceitos específicos mais técnicos. Tecnicamente, apresenta debilidades nas ações básicas do jogo, necessitando de aperfeiçoar conceitos como o passe, receção, condução e remate, para aumentar a eficácia e segurança nas suas intervenções. Taticamente, destaca-se pela utilidade nas bolas paradas, sendo uma presença influente e consistente tanto em ações ofensivas como defensivas. Pode evoluir na leitura de jogo e no posicionamento em situações dinâmicas, para além das jogadas de bola parada. Fisicamente, é forte e dominante no jogo aéreo, utilizando bem a sua presença física para ganhar duelos. Contudo, o aumento da agilidade e velocidade de reação pode ampliar o seu raio de ação defensivo. No plano mental, é exemplo de determinação e empenho, demonstrando dedicação e compromisso. Precisa, no entanto, reforçar a autoconfiança para executar com segurança as ações técnicas mais simples, o que permitirá potenciar o seu rendimento global.

Peso	64 kg		
Altura	170 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	2	2	2



***Figura 13**: Caracterização do jogador 9*

Jogador 9: Jogador com bastantes dificuldades em questões técnicas e táticas. Necessita melhorar o passe, receção, e a sua leitura de trajetórias aéreas. Devido à sua morfologia é um jogador baixo e pesado o que dificulta atingir a velocidade necessária para, por exemplo, controlar a profundidade e antecipação de duelos. É empenhado e atento ao que é transmitido seja em jogo ou em treino. Tecnicamente, apresenta dificuldades significativas, necessitando de evoluir no passe, receção e no controlo da bola sob pressão. A leitura de trajetórias aéreas também carece de desenvolvimento, o que pode comprometer a eficácia defensiva em bolas longas e cruzamentos. Taticamente, mostra limitações na antecipação e no controlo da profundidade, em parte devido à sua morfologia — jogador de baixa estatura e mais pesado, o que dificulta alcançar a velocidade e mobilidade necessárias para responder rapidamente a ataques adversários. Fisicamente, apesar de apresentar força e resistência aceitáveis, precisa de melhorar a velocidade de deslocamento, a agilidade e a capacidade de recuperação após ações intensas. No plano mental, demonstra empenho e atenção às indicações transmitidas, tanto em treino como em jogo, revelando disponibilidade para aprender e evoluir.

Peso	62 kg		
Altura	173 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	4



***Figura 14**: Caracterização do jogador 10*

Jogador 10: Tecnicamente tem de aprimorar alguns conceitos da sua posição (receção orientada e o cruzamento). Demonstra entendimento estratégico sobre o jogo, mas dadas a algumas limitações técnicas, não consegue exprimir eximiamente a sua função. Taticamente mostra que conhece os momentos de jogo, e reage bastante bem à perda da bola. Fisicamente terá de se tornar mais proativo e resistente à carga gerada pelo jogo. É empenhado e atento ao que é transmitido seja em jogo ou em treino.

Peso	51		
Altura	158 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	2	3	3



***Figura 15**: Caracterização do jogador 11*

Jogador 11: Jogador com bastante potencial, porém apresenta dificuldades específicas da sua posição. Tem dificuldade em controlar a profundidade e também no posicionamento base da linda defensiva colocando muitas vezes o adversário em posições de jogo favoráveis. Jogador bastante rápido e destemido. Gosta de combinar com o extremo do seu lado em sobreposições exteriores. Pode evoluir na vertente da condução de bola.

Peso	65 kg		
Altura	184 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	x	3	4



***Figura 16**: Caracterização do jogador 12*

Jogador 12: Tecnicamente, necessita de evoluir no passe curto, melhorando a precisão e a tomada de decisão sob pressão, bem como no jogo aéreo, de forma a ser mais eficaz em duelos defensivos e ofensivos. Taticamente, adapta-se a um sistema com três defesas centrais, atuando preferencialmente no lado esquerdo. Pode beneficiar de maior proatividade na leitura de jogo e no posicionamento, antecipando movimentos adversários e cobrindo espaços de forma mais eficaz. Fisicamente, apresenta estatura acima da média para a idade, combinada com boa velocidade e agilidade, atributos que lhe conferem vantagem tanto no controlo de profundidade como na disputa física.

Peso	63 kg		
Altura	178 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	x	3	3



***Figura 17**: Caracterização do jogador 13*

Jogador 13: Jogador que chegou a meio da época. Tecnicamente, demonstra boa qualidade, com destaque para o passe curto e receção orientada, permitindo manter a posse e distribuir eficazmente o jogo a partir do meio-campo defensivo. Pode evoluir na condução de bola em progressão e na capacidade de executar passes em situações de pressão alta. Taticamente, revela versatilidade e inteligência posicional, sabendo ocupar corretamente os espaços defensivos e oferecer linhas de passe aos colegas. Deve continuar a trabalhar a antecipação e a capacidade de decisão em duelos individuais e coletivos. Fisicamente, apresenta algumas limitações, especialmente na força para duelos e na velocidade de deslocamento, o que pode dificultar a cobertura de espaços ou o acompanhamento de adversários rápidos. O desenvolvimento da resistência, força e agilidade será essencial para melhorar a eficácia defensiva e ofensiva.

Peso	65 kg		
Altura	182 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	2	2	2



***Figura 18**: Caracterização do jogador 14*

Jogador 14: Tecnicamente, apresenta lacunas significativas, não dominando plenamente aspetos essenciais como o passe curto e longo. A sua dificuldade em atuar em espaços reduzidos está diretamente ligada à falta de *scanning*, o que limita a tomada de decisão rápida e a capacidade de manter a posse sob pressão. Taticamente, demonstra limitações na leitura de jogo e na ocupação de espaços, o que condiciona a sua contribuição tanto na fase defensiva como na construção ofensiva. Trabalhar a visão periférica, a antecipação e a escolha de linhas de passe será fundamental para a sua evolução.

Peso	65 kg		
Altura	179 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	5



***Figura 19**: Caracterização do jogador 15*

Jogador 15: Apresenta uma entrega e compromisso acima da média, demonstrando sempre elevada intensidade competitiva. Iniciou a pré-época como defesa central, mas foi adaptado ao meio-campo defensivo devido à sua morfologia, energia e capacidade de pressão, acrescentando presença física e agressividade positiva na recuperação da bola. Tecnicamente, necessita de melhorar a condução de bola para progredir com maior segurança e eficácia, bem como a execução do passe longo para ampliar a sua capacidade de variação de jogo. Taticamente, compreende bem a importância da pressão e da ocupação de espaços no meio-campo, mas pode evoluir na leitura dos momentos para alternar entre contenção e cobertura. Fisicamente, é forte, resistente e capaz de manter intensidade durante longos períodos, o que lhe permite cumprir um papel de grande exigência física. No plano mental, é extremamente empenhado e focado, sendo exemplo de compromisso em treino e jogo, características que sustentam o seu potencial de evolução.

Peso	64 kg		
Altura	178 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	4



***Figura 20**: Caracterização do jogador 16*

Jogador 16: Tecnicamente, apresenta elevada qualidade, especialmente no passe médio e longo, sendo capaz de mudar o centro de jogo e criar linhas de passe com precisão. Contudo, demonstra dificuldades na condução da bola e na perceção de espaço (*scanning*), o que limita a tomada de decisão em espaços reduzidos e a capacidade de transportar a posse com eficácia. Taticamente, compreende os momentos do jogo, mas deve evoluir na leitura e ocupação de espaços, sobretudo para oferecer mais soluções ofensivas entre linhas e para se posicionar melhor na recuperação defensiva. Fisicamente, é muito forte, mas não explora todo o seu potencial, evitando alguns duelos e confrontos diretos. Desenvolver maior proatividade física e resistência será essencial para sustentar um ritmo competitivo elevado. No plano mental, é extrovertido e animado no seio do grupo, o que favorece o espírito coletivo. No entanto, necessita de maior concentração em treino e jogo e de reforçar a resiliência para alinhar o seu rendimento físico com a qualidade técnica que já possui.

Peso	53 kg		
Altura	162 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 21**: Caracterização do jogador 17*

Jogador 17: Tecnicamente, precisa evoluir nos conceitos fundamentais da sua posição, como passe, receção e condução, de forma a conseguir jogar de forma mais rápida e integrada com a equipa, além de desenvolver o seu próprio jogo ofensivo e defensivo. Taticamente, demonstra compreensão básica dos momentos do jogo, mas deve aprimorar a tomada de decisão em situações de pressão e a leitura de espaço para melhorar a eficácia coletiva. Fisicamente, apresenta algumas limitações relacionadas com a sua morfologia, mas compensa com grande combatividade nos duelos individuais e empenho durante todo o jogo. É bem integrado no grupo, com boa disciplina e atitude em treinos e jogos, demonstrando empenho e foco competitivo.

Peso	58 kg		
Altura	168 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	4	3



***Figura 22**: Caracterização do jogador 18*

Jogador 18: Tecnicamente, é dotado no passe curto e na participação em jogadas, conseguindo ligar bem o jogo da equipa. No entanto, a sua tomada de decisão deve ser mais rápida para aumentar a eficácia em situações de pressão. Taticamente, apresenta algumas debilidades no posicionamento em campo, o que pode comprometer tanto a cobertura defensiva como a criação ofensiva. Trabalhar a leitura de jogo e a ocupação de espaços será essencial para a sua evolução. Fisicamente, tem dificuldades nos duelos individuais e aéreos, e a sua performance durante a época foi condicionada por uma lesão grave que limitou a sua capacidade de estar ao nível habitual. No plano mental, mostra empenho e vontade de evoluir, sendo importante reforçar confiança e resiliência para regressar plenamente ao seu potencial competitivo.

Peso	59 kg		
Altura	174 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	5



***Figura 23**: Caracterização do jogador 19*

Jogador 19: Tecnicamente, é diferenciado no toque de bola, destacando-se na condução de bola, receções orientadas e na capacidade de sair rapidamente de espaços curtos. Mostra criatividade e gosto por realizar o último passe, tendo assistido os colegas inúmeras vezes ao longo da época. Taticamente, demonstra qualidade na organização ofensiva, mas apresenta debilidades na transição defensiva e no posicionamento quando a equipa perde a posse, necessitando evoluir na leitura dos momentos defensivos. Fisicamente, é competitivo e aguenta bem a intensidade dos jogos, embora por vezes essa competitividade se torne excessiva. No plano mental, é empenhado e motivado, mas apresenta uma personalidade mais difícil, sendo importante canalizar a sua intensidade e liderança de forma positiva em prol do grupo.

Peso	60 kg		
Altura	176 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	4



***Figura 24**: Caracterização do jogador 20*

Jogador 20: Tecnicamente, apresenta boa condução de bola, é ágil e muito rápido, o que lhe permite progredir com qualidade e participar ativamente nas jogadas ofensivas. Contudo, revela algumas limitações na orientação espacial (tende a jogar com a "cabeça no chão") e na finalização, sendo necessário evoluir nestes aspetos para ser mais completo no último terço. Taticamente, demonstra compreensão dos momentos do jogo e disponibilidade defensiva, contribuindo para o equilíbrio da equipa. Fisicamente, é rápido e ágil, conseguindo acompanhar o ritmo competitivo do jogo e participar em transições ofensivas e defensivas. No plano mental, é competitivo, responsável e dedicado, mostrando boa atitude em treinos e jogos, sendo um exemplo de empenho para os colegas.

Peso	61 kg		
Altura	177 cm		
Lateralidade	Esquerdo		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 25**: Caracterização do jogador 21*

Jogador 21: Tecnicamente, apresenta boa capacidade, destacando-se na condução de bola e na progressão em zonas ofensivas. Contudo, necessita melhorar a compreensão dos momentos do jogo para maximizar a sua influência na equipa. Taticamente, ainda se envolve pouco ofensiva e defensivamente, o que limita a sua contribuição coletiva. Trabalhar a leitura de jogo e a decisão em diferentes situações será importante para evoluir. Fisicamente, é lento e pouco ágil, sendo necessário desenvolver velocidade e resistência para aumentar a eficácia em transições rápidas e duelos 1x1.No plano mental, é introvertido, mas demonstra compromisso e envolvimento saudável nos treinos e jogos, apresentando boa atitude competitiva e disciplina.

Peso	48 kg		
Altura	160 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 26**: Caracterização do jogador 22*

Jogador 22: Tecnicamente, apresenta bom toque de bola e está bem desenvolvido, conseguindo participar de forma eficaz nas jogadas ofensivas. Demonstra espírito combativo em duelos, apesar das limitações físicas decorrentes da sua fisionomia. Taticamente, consegue desempenhar funções mais recuadas no terreno, podendo atuar também como lateral direito, embora ainda necessite evoluir no posicionamento defensivo e na leitura do jogo. Fisicamente, é frágil e lento, sendo fundamental desenvolver resistência, velocidade e força para acompanhar o ritmo competitivo e suportar duelos individuais. No plano mental, é combativo e empenhado, mostrando dedicação e atitude positiva nos treinos e jogos, mas deverá ganhar maior maturidade física e competitiva ao longo do tempo.

Peso	70 kg		
Altura	176 cm		
Lateralidade	Ambidestro		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	5	5	5



***Figura 27**: Caracterização do jogador 23*

Jogador 23: Jogador mais diferenciado do plantel. Tecnicamente, é um dos jogadores mais diferenciados do plantel, destacando-se no 1x1, na condução de bola e na qualidade de passe. Consegue envolver os colegas para criar desequilíbrios ofensivos e apresenta bom remate, sendo um jogador com capacidade de decisão acima da média. Taticamente, demonstra criatividade e leitura de jogo, utilizando a sua irreverência para desbloquear situações ofensivas, embora deva melhorar o entendimento coletivo em alguns momentos de transição defensiva. Fisicamente, mantém bom ritmo e mobilidade, conseguindo aproveitar o seu talento técnico em espaços curtos e abertos. Revela grande paixão pelo futebol e aborda os jogos de forma natural e espontânea. Contudo, é muito introvertido e apresenta dificuldades de relacionamento com os colegas, sendo importante trabalhar a integração e comunicação dentro do grupo.

Peso	64 kg		
Altura	174 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 28**: Caracterização do jogador 24*

Jogador 24: Tecnicamente, apresenta algumas limitações em receção, passe e jogo apoiado, preferindo jogar de forma mais direta e aérea. Apesar disso, consegue utilizar bem a sua velocidade e força nas ações ofensivas e defensivas. Taticamente, é capaz de atuar tanto como avançado centro como nas linhas, aproveitando as suas características individuais. Compromete-se defensivamente, pressionando constantemente os adversários e ajudando a equipa em momentos críticos. Ofensivamente, necessita evoluir na finalização e no posicionamento de área para ser mais eficaz nas oportunidades de golo. Fisicamente, é rápido, forte e resistente, conseguindo manter um nível elevado de intensidade durante todo o jogo. No plano mental, demonstra grande empenho, determinação e compromisso com a equipa, apresentando boa atitude competitiva e disponibilidade em treinos e jogos.

Peso	68 kg		
Altura	180 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	4	4	4



***Figura 29**: Caracterização do jogador 25*

Jogador 25: Ponta de lança acima da média, que tanto gosta de jogar com os colegas de forma apoiada como tem uma busca incessante pela profundidade. Tecnicamente, apresenta uma qualidade acima da média, conseguindo jogar de forma apoiada com os colegas e, simultaneamente, explorar a profundidade de forma constante. Destaca-se no 1x1 e na condução em transições ofensivas e defensivas. Taticamente, é um jogador proativo, muito forte no momento de pressão, assumindo frequentemente a liderança nesse aspeto e ditando o ritmo da equipa. Fisicamente, é extremamente rápido e ágil, mas devido ao seu porte físico e histórico de lesões, necessita de desenvolver resistência para manter um desempenho elevado ao longo de toda a partida. No plano mental, demonstra grande determinação, competitividade e compromisso com a equipa, sendo um exemplo de entrega nos treinos e jogos, embora deva gerir melhor a sua condição física para evitar sobrecarga e lesões.

Peso	67 kg		
Altura	187 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	x	3	3



***Figura 30**: Caracterização do jogador 26*

Jogador 26: Avançado com uma estatura alta, forte no jogo aéreo. Procura o jogo entre linhas e sabe movimentar-se bem entre espaços. Tecnicamente, apresenta bom passe e consegue combinar eficazmente com os colegas em jogadas curtas e apoiadas. Destaca-se no jogo aéreo e na movimentação entre linhas, conseguindo explorar espaços de forma inteligente. Taticamente, sabe posicionar-se bem entre os espaços, criando oportunidades para si e para os colegas. No entanto, revela limitações defensivas e na capacidade de pressionar devido à sua menor velocidade e agilidade. Fisicamente, é forte e com bom porte para duelos aéreos, mas carece de mobilidade para acompanhar ritmos elevados ou realizar transições rápidas. No plano mental, demonstra boa leitura de jogo e inteligência tática, sendo útil ofensivamente, embora deva trabalhar a disponibilidade defensiva e a intensidade em pressão para se tornar mais completo.

Peso	72 kg		
Altura	181 cm		
Lateralidade	Direito		
Avaliação	**Inicial**	**Medial**	**Final**
	3	3	3



***Figura 31**: Caracterização do jogador 27*

Jogador 27: Jogador mais polivalente da equipa. Desempenhou ao longo da época variadas posições (lateral direito, ala, extremo e ponta de lança). Tecnicamente, apresenta algumas limitações, necessitando evoluir em aspetos como passe, receção e cruzamentos. Apesar disso, consegue desempenhar várias funções no terreno, adaptando-se às necessidades da equipa. Taticamente, é muito polivalente, tendo atuado ao longo da época como lateral direito, ala, extremo e ponta de lança. Procura frequentemente a profundidade na sua posição habitual de avançado, contribuindo ofensivamente. Fisicamente, destaca-se pela velocidade e força, conseguindo impor-se nos duelos individuais e em transições rápidas. No plano mental, é um atleta comprometido, com garra e determinação, que se galvaniza pelo desafio e influencia positivamente o grupo dentro e fora de campo.

3.4. Modelo de treino

O modelo de treino adotado pela equipa técnica de Sub-15 do SCS estava alicerçado em princípios metodológicos que sustentavam todo o processo formativo e competitivo. Mais do que um conjunto de exercícios isolados, a metodologia de treino seguia uma lógica coerente e articulada, tendo sempre como referência o modelo de jogo previamente definido para a equipa. Sendo assim, cada sessão de treino procurava ser uma representação específica do jogo para melhor entendimento e receção dos jogadores nas ideias propostas, criando assim contextos que estimulavam comportamentos coletivos e individuais positivos.

Um dos pilares era a especificidade: todos os exercícios propostos pela equipa técnica, independentemente da sua dimensão (jogos reduzidos, situações setoriais ou coletivo), estavam relacionados com momentos reais do jogo. Posto isto, a ideia era evitar uma fragmentação no delineamento do treino de modo que houvesse sempre espaço para trabalhar de forma interrelacionada as dimensões física, técnica, tática e psicológica.

Outro princípio fundamental era a progressão pedagógica que orientava a complexidade das tarefas. Muitas vezes, o treino começava com situações de menor número de jogadores como exemplo, 3x3 ou 5x4. De seguida, e para desenvolver princípios individuais e setoriais, evoluíamos para contextos mais complexos, próximos do jogo formal, como 8x8 ou 11x11. Esta progressão permitia aos atletas construir conhecimento e confiança, sem perder de vista o objetivo coletivo.

De destacar a componente física, essencial nesta idade. Pela fase de crescimento e maturação dos atletas, esta vertente não era trabalhada de forma isolada, mas integrada em tarefas com bola. Velocidade, resistência e força eram estimuladas em contextos de jogo, reforçando o princípio de que o treino deveria estar sempre próximo das exigências competitivas.

Relativamente à organização semanal (morfociclo), esta obedecia aos seguintes parâmetros:

- **Primeira sessão após o jogo (segunda-feira)**: treino de recuperação, com foco em exercícios de baixa intensidade, jogos lúdicos e correções táticas;
- **Segunda sessão (quarta-feira)**: maior ênfase em comportamentos coletivos e setoriais, ajustando a organização ofensiva e defensiva, em regime de esforço de tensão.
- **Terceira sessão (quinta-feira)**: treino de elevada intensidade, centrado em jogos reduzidos e transições rápidas, simulando o ritmo competitivo em regime de esforço de duração.
- **Quarta sessão (sexta-feira)**: treino mais leve, dedicado a aspetos estratégicos e bolas paradas, com atenção especial ao adversário seguinte. Foco em velocidade, 48 horas antes do jogo.

Este modelo de treino permitiu criar um ambiente competitivo, mas também formativo, onde o desenvolvimento individual dos jogadores esteve sempre associado ao crescimento coletivo da equipa.

3.5. Modelo de Jogo

O modelo de jogo deste escalão está alinhado com as ideias do clube e os seus valores. Respeitando a instituição enquanto entidade formadora de 4 estrelas, o SCS exige que os seus escalões de formação pratiquem um futebol atrativo e com altos níveis de competitividade. Com uma abordagem assente na coerência metodológica e na valorização do processo formativo, o clube implementa princípios e orientações transversais a todos os escalões de formação, promovendo assim uma identidade coletiva sustentada ao longo de todo o percurso dos seus atletas. Esta uniformidade reflete-se na aplicação de um modelo de jogo comum, alicerçado nos mesmos macro princípios, favorecendo então a adaptação e integração dos jogadores nos diferentes contextos competitivos do clube.

De uma forma geral, a equipa procurava, no momento ofensivo, ter a capacidade de chegar à baliza o mais rápido possível. De forma vertical, os processos teriam de ser simples e objetivos. Para além disso, era de extrema importância incutir comportamentos permanentes nos jogadores, como o espírito de sacrifício e a agressividade. No momento defensivo, procurávamos uma equipa organizada e sólida, onde todos os jogadores fossem capazes de defender e ajudar a equipa neste processo. Além disso, em momentos de pressão alta, teríamos de ser uma equipa agressiva com o objetivo de recuperar a bola o mais próximo da baliza adversária, potenciando assim uma mentalidade mais destemida.

3.5.1. Organização Defensiva

A organização defensiva no futebol pode ser entendida como o conjunto estruturado de ações técnico-táticas, desenvolvidas de forma coordenada por todos os jogadores, com o objetivo de impedir a progressão do adversário, proteger zonas fundamentais do espaço de jogo e recuperar a posse de bola de forma eficaz, regulada e dentro das leis de jogo (Garganta, 1997).

Durante a época, foram utilizados dois sistemas diferentes na procura da melhor organização defensiva, sendo eles: (1-4-1-3-2) e (1-4-4-2) (Figura 32). No primeiro sistema, o objetivo era pressionar alto e recuperar a bola o mais rápido possível. No segundo sistema, o objetivo era estar mais sólidos defensivamente e deixar o adversário com posse de bola. Como podemos ver na (Figura 32), eram assim delineadas as estruturas no momento de organização defensiva.

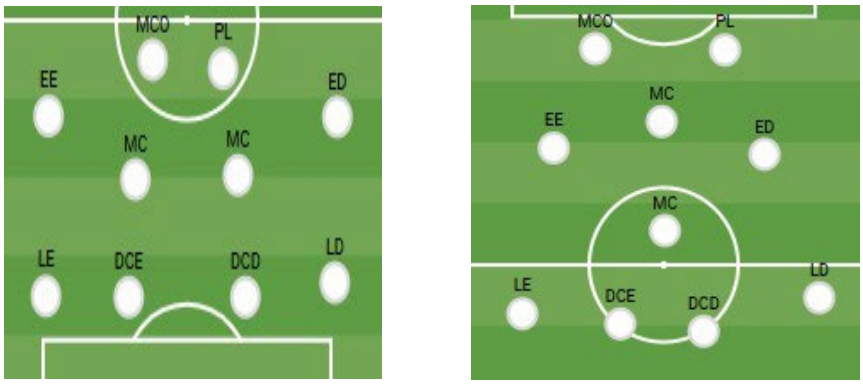


***Figura 32**: Estruturas da Organização Defensiva*

Objetivos: O primeiro objetivo da organização defensiva passava por uma pressão organizada e estruturada. Pressão essa que tinha o intuito de roubar a bola o mais rápido possível, aliado a um posicionamento firme que não permitisse a utilização de espaços perigosos pelo adversário.

Ideais (1ºFase de Pressão):

- Os dois avançados pressionavam os centrais da equipa adversária de forma agressiva;
- Linha defensiva alta e atenta ao controlo de profundidade;
- Médios-Centro posicionados verticalmente (um mais recuado, outro mais adiantado), com o médio mais avançado geralmente responsável por condicionar o médio defensivo da equipa adversária;
- Extremos funcionavam como médios, procurando resguardar sempre o espaço interior e condicionar o adversário para a linha lateral. O extremo do lado contrário à bola fechava o meio;
- Os defesas laterais não saltavam na pressão mantendo a linha defensiva junta e compacto.

3.5.2. Transição Ofensiva

O momento de transição de defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos que a equipa deve realizar durante os segundos imediatos

à recuperação da posse de bola. Estes segundos são importantes, porque as equipas adversárias encontram-se desorganizadas e o objetivo será aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Guilherme, 2004).

Este momento do jogo era de extrema importância para o nosso modelo de jogo. Sempre que as equipas adversárias se encontravam em organização defensiva, era imprescindível tomar boas decisões e objetivas na procura do golo aquando do momento de transição ofensiva.

Objetivos: Retirar a bola da pressão o mais rápido possível com o intuito de procurar espaços livres oriundos da desorganização defensiva adversária.

Ideais:

- Com o menor número de passes possível, retirar a bola da pressão e ligar o jogo de forma vertical;
- Extremos e avançados procuravam atacar os espaços livres com *sprints*;
- Linha defensiva deveria ajustar-se e subir consoante o posicionamento da bola, mantendo-se em sintonia;

3.5.3. Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Guilherme, 2004).

Dito isto, este momento de jogo para a equipa de Sub-15 do SCS apresentava bastante variabilidade e com dinâmicas bem enraizadas. Ao longo da época apresentamos 2 demonstrações táticas, onde havia permuta de posições. Num primeiro momento, a equipa organizava-se em 1-4-4-2 e,

num segundo momento, em 1-3-4-3 (Figura 33).

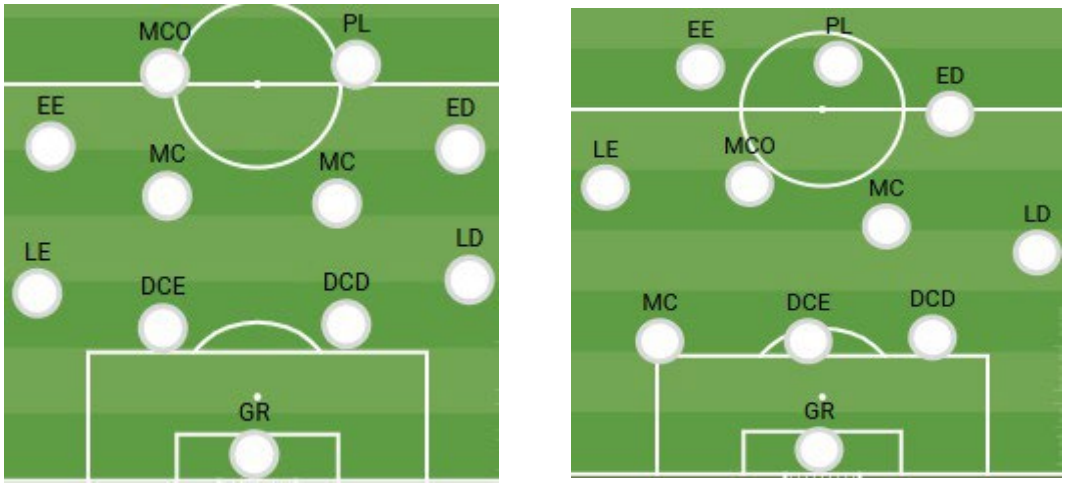


***Figura 33**: Estruturas de Organização Ofensiva*

Objetivos: o principal objetivo da organização ofensiva era encontrar uma equipa organizada e estruturada, para criar situações de finalização e consequente golo o mais rápido possível. Era exigido ter paciência com bola e procurar aproveitar as virtudes dos nossos jogadores neste momento.

Ideais:

1º Momento:

- Passes assertivos com jogo apoiado;
- Atrair o adversário para um lado para depois, rapidamente conseguir ligar com o outro lado do campo;
- Forçar o lado esquerdo através de passes na diagonal

2º Momento:

- Contruir jogo a “3” sendo que o médio centro (MC) do lado da bola, recuava no terreno para dar outra linha de passe e consequentemente arrastar jogadores adversários provendo mais espaço interior;
- O médio ofensivo (MCO) procurava recuar no terreno na

procura dos espaços livres, para depois rodar. Este movimento assentava bem nas suas características individuais;

- Os extremos (EE, ED) por dentro dando solução de passe interior;
- Laterais bem abertos aproveitando a largura total do campo.

3.5.4 Transição Defensiva

A transição ataque-defesa é caracterizada pelo momento imediato após a perda da posse de bola. Este período de mudança de atitude ofensiva para defensiva, procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das pretensões nesta passagem para processo ofensivo. Este momento é de extrema importância na interligação existente no "jogar" de uma equipa. (Guilherme, 2004).

Objetivos: Os jogadores mais próximos do portador da bola deveriam ter um comportamento agressivo com o intuito de "roubar" ou parar o ritmo da equipa adversária. Para além disso, se o momento de transição defensiva não fosse interrompido a tempo, a equipa deveria entrar em organização o mais rápido possível, onde seria prioritário a proximidade das linhas defensiva e média. Desta forma, mantendo a equipa compacta nos segundos após a perda de bola, estaríamos mais próximos de anular as pretensões do adversário.

Ideais:

- Fazer falta, se o momento da perda de bola fosse no meio-campo adversário e a equipa beneficiasse com isso;
- Os jogadores mais distantes da bola deveriam adotar comportamentos de esforço máximo para recuperar o mais rápido possível a sua posição defensiva;
- Recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível com o intuito de iniciar organização ofensiva.

3.5.5 Esquemas Táticos

Os esquemas táticos são momentos muito particulares no jogo de futebol. Ao contrário do que acontece em jogo dinâmico, neste momento, a bola encontra-se parada e a sua reposição obedece a regras muito claras. Momentos esses como lançamentos, livres, cantos ou penáltis. É precisamente nestas pausas que torna estas situações de jogo tão ricas em termos estratégicos, visto que podemos planear e construir padrões de interação vantajosos. Não é por acaso, que sobretudo em jogos equilibrados, um golo de bola parada pode decidir o resultado (Ferreira, 2019).

De facto, em termos ofensivos, os esquemas táticos procuram projetar soluções que facilitem a finalização ou a conservação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno de jogo. Já defensivamente, o objetivo passa por ocupar os espaços de maior risco e anular as intenções do adversário, sempre com a preocupação de estar preparado para a transição. Como referem vários treinadores portugueses de elite, trabalhar esquemas táticos não é apenas treinar o momento imediato da execução, mas também a forma como a equipa reage logo a seguir (Pinheiro, 2022).

Objetivos:

Na nossa equipa, sempre olhámos para os esquemas táticos como uma oportunidade clara de fazer a diferença. Efetivamente tínhamos jogadores altos e com displicência para fazer golo neste momento ofensivo. Era de extrema importância que cada canto ou livre fosse encarado como uma verdadeira ocasião de golo, fruto de rotinas treinadas e de uma boa ocupação dos espaços. Por outro lado, defensivamente definimos como prioridade reduzir ao máximo o risco, anulando as principais ameaças do adversário com marcação forte. Para nós, o grande objetivo passava por transformar estes momentos em vantagem competitiva, tanto para marcar como para evitar sofrer.

Ideais:

- Distribuir jogadores mais altos para atacarem livres e cantos ofensivos, mantendo segurança e estabilidade defensiva prontos para uma transição.
- Procuramos ter várias soluções ensaiadas, de forma a não sermos previsíveis e de forma a surpreender.
- Acreditamos que a disciplina neste momento teria de vir ao de cima, onde cada jogador teria de saber a sua responsabilidade enquanto função e posição.
- Defensivamente cobrir nos cantos a zona do primeiro e segundo poste. Linha zonal com jogadores altos alinhados. Dois jogadores na marcação individual das referências adversárias (Figura 34).
- Ofensivamente cobrir a zona do primeiro poste, assim como a zona do guarda-redes. Apoios perto da bandeira de canto para possivelmente curto (Figura 34).

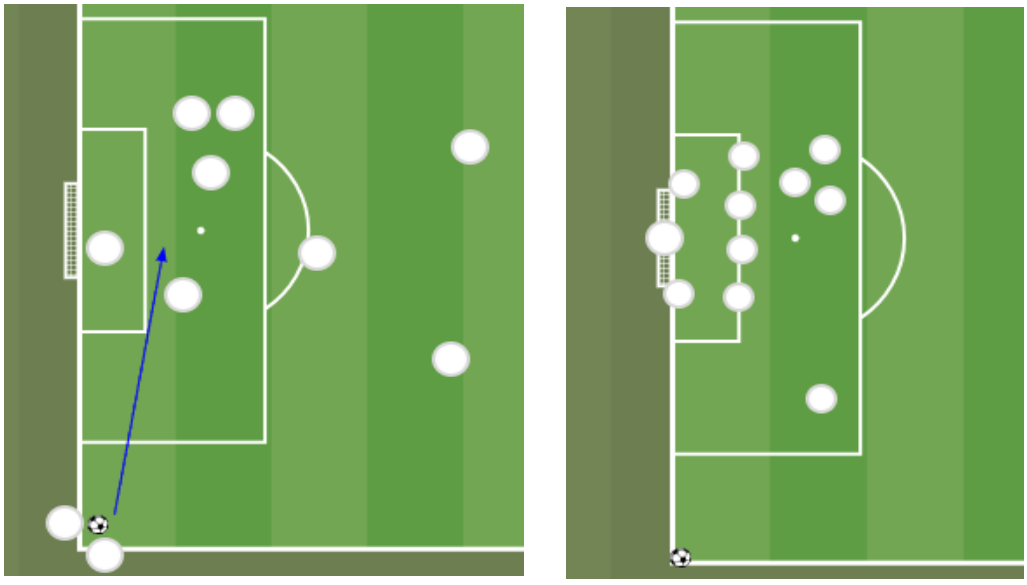


***Figura 34**: Esquemas Táticos (Canto Ofensivo e Defensivo)*

3.5.6. Reflexão Crítica do Modelo de Jogo

O modelo de jogo deste escalão está alinhado com as diretrizes do clube

em toda a sua formação. No início de época, enquanto equipa técnica, tomamos a decisão conjunta de dar continuidade ao mesmo sistema tático do ano anterior (1-3-4-3). Contudo, o sistema não se ajustava às características individuais dos jogadores e, consequentemente, o potencial coletivo ficava prejudicado.

Em resumo:

- Os alas não tinham capacidade física para fazer o corredor todo. Não tinham chegada à baliza nem conseguiam realizar cruzamentos precisos.
- Os médios tinham pouca bola para construir. Não eram compactos e simétricos, o que promovia espaços interiores para a equipa, ou seja, ficavam distantes quer no terço defensivo quer no terço ofensivo.
- Os avançados não tinham a intensidade pretendida para pressionar. Muito pouca chegada à baliza adversária em organização ofensiva, o que promovia constantes transições ofensivas e, consequentemente, desgaste nos 2 extremos e no ponta de lança.

A partir de 15 de setembro de 2024, a equipa técnica alterou o sistema de jogo. As lacunas eram evidentes nas primeiras quatro jornadas do campeonato e seria necessário proceder à mudança. Por decisão unânime, optámos por escolher um sistema mais convencional (1-4-4-2) com o objetivo de conseguir um processo de jogo mais apoiado e fluído.

Defensivamente, a equipa mostrou-se mais sólida em momentos que tinha de defender em bloco baixo, sem permitir espaços entre linhas. Por outro lado, em bloco mais alto, ou mesmo na pressão do pontapé de baliza, conseguimos condicionar melhor a saída do adversário e “roubar” mais bolas no último terço ofensivo. Consequentemente, tivemos mais chances de finalização e golos, devido a esta organização defensiva mais coesa e pressionante.

Ofensivamente, a equipa demonstrou ser mais capaz de ligar o jogo entre

setores, procurando mais vezes passes interiores e jogo mais apoiado. Os laterais, por sua vez, foram capazes de combinar melhor com os outros setores mais adiantados, promovendo mais situações de dois-para-um em zonas de cruzamento. Os médios foram capazes de se envolver mais em zonas de finalização e, em resultado disso, assistir e marcar mais golos.

Em suma, foi bastante positiva esta mudança no sistema tático. No meu entender, os jogadores conseguiram exponenciar mais as suas qualidades individuais, com visíveis benefícios para o coletivo. Da minha parte, senti-me mais confortável em entender as ideologias principais do treinador neste modelo e assim como os exercícios propostos diariamente para o treino.

3.5.7. Morfociclo Padrão

A equipa técnica dos Sub-15 do SCS desenvolveu o seu planeamento semanal de treino com base numa metodologia inspirada na realidade e filosofia de trabalho do treinador principal, a Periodização Tática. O morfociclo padrão corresponde à organização semanal do processo de treino em função da competição, tendo como referência o modelo de jogo da equipa. Tal como defendem Guilherme (2004) e Tamarit (2007), cada sessão deve ser estruturada em função da intencionalidade tática, articulando a dimensão física e mental através dos conteúdos estratégicos e técnicos que definem a identidade coletiva da equipa.

A Periodização Tática foi idealizada e concebida pelo Professor Vítor Frade a partir de 1989. A sua ideia foi idealizada porque o autor não se identificava com as conceções que até então eram aplicadas ao treino do futebol. Frade (2011) salienta que o pensamento tático reflete a imperativa necessidade da dimensão tática em detrimento da física, uma vez que apenas a ação intencional é educativa. Segundo Guilherme (2006), a Periodização Tática é uma forma de pensar o treino em que tudo gira em torno do modelo de jogo da equipa. Ao contrário do que acontece nos métodos mais tradicionais, em que as dimensões física, técnica e a tática são trabalhadas em separado, nesta perspetiva tudo

acontece de uma forma integrada. Ou seja, as capacidades físicas não se desenvolvem através de exercícios analíticos ou descontextualizados, mas sim no âmbito de tarefas específicas que reproduzem as situações reais do jogo. O autor destaca ainda que, neste modelo, o jogo é a unidade central do treino. Cada exercício é, no fundo, uma versão adaptada do próprio jogo, com regras, espaços e dinâmicas ajustadas para reforçar determinados princípios do jogar. É por isso que o morfociclo padrão é construído a partir do jogo oficial, sendo cada dia pensado para trabalhar diferentes momentos táticos e diferentes tipos de esforço.

Nesta lógica, o papel do treinador ganha outra dimensão: ele é visto como um “arquiteto do jogar”, alguém que desenha cenários de treino capazes de estimular a tomada de decisão dos jogadores e de orientar o seu comportamento coletivo. Mais do que melhorar a condição física de forma isolada, o objetivo passa por criar hábitos de jogo que correspondam ao modelo definido para a equipa.

Por fim, Guilherme (2006) usa a expressão da “caixa preta” para mostrar que o treino é um processo complexo e nem sempre totalmente previsível. Em vez de procurar controlar cada detalhe de forma rígida, o treinador deve aceitar essa complexidade e trabalhar para criar propensões para jogar melhor, potenciando a ligação entre o que se treina e aquilo que acontece na competição.

Desta forma e alinhado com os princípios da Periodização Tática apresento um quadro do morfociclo padrão, utilizado durante a época (Quadro 2). No escalão de Sub-15 do SCS, os treinos decorreram às segundas, quartas, quintas e sextas-feiras, no horário das 19h30 às 21h00, estando definidos como dias de descanso às terças e sábados ou domingos, dependendo do dia de jogo.

***Quadro 1** – Morfociclo Padrão * Época 2024/2025*

Sport Comércio e Salgueiros	Época 2024/2025							
Dia da Semana	Domingo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Local	Complexo Desportivo de Real Massamá	Complexo Desportivo de Campanhã	Folga	Complexo Desportivo de Campanhã	Complexo Desportivo de Campanhã	Complexo Desportivo de Campanhã	Folga	Complexo Desportivo de Campanhã
Data	01/jun	02/jun	03/jun	04/jun	05/jun	06/jun	07/jun	08/jun
Hora	15H30	19h30		19h30	19h30	19h30		11H
OBJETIVOS FÍSICOS	JOGO	RECUPERAÇÃO	FOLGA	Tensão	Duração	Velocidade	FOLGA	Jogo
OBJETIVOS TÁTICO-TÉCNICOS	Jogo Real Sport Clube- Sport Comércio e Salgueiros	Recuperação em contexto lúdico e competitivo – Footvólei		Posse + Transição Organização Ofensiva Finalização+ Transição	Organização Defensiva+ Transição 1ª fase de Construção	Finalização Adaptação à forma de jogar do adversário		Jogo Sport Comércio e Salgueiros- Boavista Futebol Clube
Outras Componentes de Treino		Passe/ Receção		1ª fase de Pressão Pontapé de Baliza	1ª fase de construção	Esquemas táticos defensivos/ofensivos		

3.5.8. Domingo - Dia de Jogo

O dia de jogo constituiu o ponto culminante do Morfociclo, exigindo a integração de todos os princípios trabalhados ao longo da semana. Este momento representou não apenas a competição em si, mas também a oportunidade de verificar a eficácia do nosso planeamento. Durante o jogo, observei que os jogadores que participaram de forma consistente nas sessões de recuperação, tensão, duração e velocidade apresentaram maior capacidade de resposta, sobretudo nas transições e na execução das bolas paradas alinhadas ao modelo de jogo e às exigências da competição. No dia de jogo fui encarregue de montar e liderar os exercícios de aquecimento pré-jogo (com especial atenção ao setor defensivo) e durante o jogo (suplentes a serem utilizados). Para além disso, fui também capaz de ordenar a equipa nos esquemas táticos explicando através de gráficos antes do jogo a disposição posicional dos jogadores.

3.5.9. Segunda-feira – Recuperação Ativa

O Morfociclo semanal iniciava-se no dia imediatamente após o jogo (MD+1), dedicado à recuperação ativa do plantel. Nesta unidade de treino, o principal objetivo foi a organização defensiva, através de correções de posicionamento, bem como ajustes nos esquemas táticos da equipa. Os exercícios foram de curta

duração e baixa tensão, privilegiando situações lúdicas e jogos condicionados como 2x2, 3x3 e 5x5, em espaços pequenos, de forma a facilitar a assimilação dos conceitos táticos e permitir uma recuperação física e mental adequada. Para mim, este dia revelou-se particularmente importante para estabelecer uma conexão mais próxima com os jogadores, podendo observar de perto a motivação, a postura e a capacidade de concentração de cada um, enquanto promovia um ambiente de competição saudável, mesmo em contexto de recuperação (Figura 35).

Sport Comércio e Salgueiros

Época 2024/2025

Microciclo 30

Plano Treino

Sessão		Dia	Tempo		Local	Complexo Desportivo de Campanhã
	112	3/2/2024	1h30		Material	Bolas, Coletes, Cones, Estacas
Conteúdos e Objetivos		**Técnico-Táticos**		Organização Defensiva/ Ajustes Posicionais		
		Físicos		Recuperação		

Espaço	Ativação geral
Número de atletas 22	Mobilidade Alongamentos dinâmicos Jogos Lúdicos "Jogo da palma" Exercícios de baixa intensidade para maior conforto muscular
Tempo: 15` / Recuperação	

1º Exercício Fundamental

Espaço 1/3	**Footvoley**	**Aspetos fundamentais**
Número de atletas 10	• 2 campos (2 contra 2) • Equipa de fora relação com bola	Relação com bola; Vertente Lúdica Vertente competitiva
Tempo: 15 / Recuperação		

2º exercício Fundamental

Espaço 1/3	**Organização Defensiva**	**Aspetos Fundamentais**
Número de atletas 10	• Alinhamento Defensivo, 5x5 • Controlo da largura • Coberturas • Organização Ofensiva equipa com bola • Organização defensiva equipa sem bola	Circular em largura Concentração Solidez defensiva Basculações Fechar espaços
Tempo: 3x 8` / Recuperação: 2`		

3º Exercício Fundamental

Espaço: 1/3	**Organização Ofensiva**	**Aspetos Fundamentais**
NÚMERO 22	Saída do pontapé de baliza Utilizar o guarda-redes Trabalhar saída curta e longa	Encontrar espaços livres Ligar nos apoios frontais
TEMPO: 20´(2X10` / **Recuperação**: 2´		

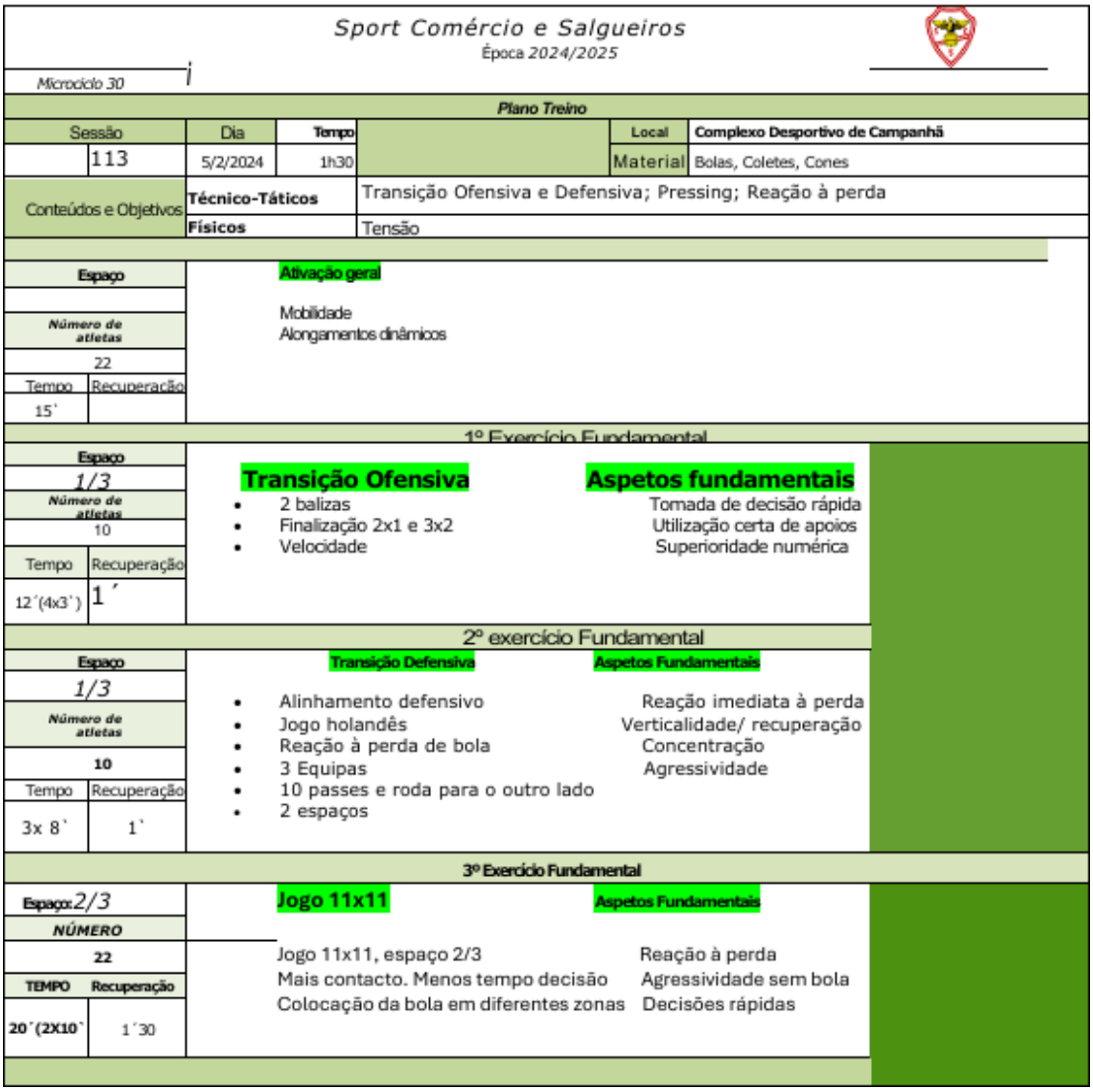
***Figura 35**: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 03/02/2024*

3.5.10. Quarta-feira - Treino em Regime de Tensão

Quatro dias antes do jogo (MD-4), a sessão centrou-se no regime de tensão, caracterizado por exercícios de curta duração, elevada intensidade e velocidade

de contração elevada. Ao contrário do que poderia parecer à primeira vista, esta unidade não envolvia grandes grupos ou espaços extensos; pelo contrário, os exercícios eram realizados com número reduzido de jogadores e em espaços relativamente pequenos, permitindo que cada ação fosse executada com máxima exigência física e foco técnico-tático. Nesta configuração, predominava um regime de esforço com contrações de tensão muito elevada, de duração reduzida e uma velocidade de contração elevada. Além disso, como consequência da configuração dos exercícios, surgiam muitas mudanças de direção, acelerações, travagens, saltos, e muitos duelos em situações de jogo.

Os conteúdos trabalhados incluíram a organização ofensiva, centrada na construção e criação de jogo, e a organização defensiva, com especial atenção ao bloco médio e à pressão alta. As relações numéricas privilegiadas foram 2x1, 3x2 e 5x4, explorando relações grupais e setoriais, aproximando-se das condições reais de jogo. A sessão era fracionada, simulando o esforço físico e mental exigido muitas vezes durante a competição, com exercícios com duração reduzida e alta intensidade (Figura 36). Foi possível consolidar subprincípios do modelo de jogo com escalas de organização setorial e grupal. Embora tenha sido necessário reajustar algumas distâncias entre setores para otimizar a dinâmica da equipa e promover o tempo de decisão dos jogadores.



Sport Comércio e Salgueiros
Época 2024/2025

Microciclo 30

Plano Treino

Sessão	Dia	Tempo		Local	Complexo Desportivo de Campanhã
113	5/2/2024	1h30		Material	Bolas, Coletes, Cones
Conteúdos e Objetivos	**Técnico-Táticos**		Transição Ofensiva e Defensiva; Pressing; Reação à perda		
	Físicos		Tensão		

Espaço	Ativação geral
	Mobilidade Alongamentos dinâmicos
Número de atletas 22	
Tempo: 15` / Recuperação:	

1º Exercício Fundamental

Espaço	**Transição Ofensiva**	**Aspetos fundamentais**
1/3	• 2 balizas • Finalização 2x1 e 3x2 • Velocidade	Tomada de decisão rápida Utilização certa de apoios Superioridade numérica
Número de atletas 10		
Tempo: 12´(4x3`) / Recuperação: 1´		

2º exercício Fundamental

Espaço	**Transição Defensiva**	**Aspetos Fundamentais**
1/3	• Alinhamento defensivo • Jogo holandês • Reação à perda de bola • 3 Equipas • 10 passes e roda para o outro lado • 2 espaços	Reação imediata à perda Verticalidade/ recuperação Concentração Agressividade
Número de atletas 10		
Tempo: 3x 8` / Recuperação: 1`		

3º Exercício Fundamental

Espaço: 2/3	**Jogo 11x11**	**Aspetos Fundamentais**
NÚMERO 22	Jogo 11x11, espaço 2/3 Mais contacto. Menos tempo decisão Colocação da bola em diferentes zonas	Reação à perda Agressividade sem bola Decisões rápidas
TEMPO 20´(2X10` / **Recuperação** 1´30		

***Figura 36**: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 05/02/2024.*

3.5.11. Quinta-feira - Treino em Regime de Duração

Três dias antes do jogo (MD-3), a sessão de treino centrou-se no regime de duração, onde o tipo de contrações predominante neste dia tem uma maior duração, a velocidade de execução já é mais reduzida, e a tensão da contração é também mais reduzida. Ao contrário do regime de tensão, a ênfase não recaía na explosão e velocidade máxima, mas sim na grande fração do jogar, ou seja, na dinâmica complexa da equipa, envolvendo simultaneamente a construção coletiva, a transição e a organização defensiva.

Neste dia, a componente estratégica relativa ao adversário também foi considerada, simulando com a equipa em treino a saída de bola da equipa adversária e a nossa forma de pressionar. Para além disso, antes do treino em si teríamos vídeo/palestra da análise da oposição e estratégia para o jogo. A equipa técnica procurou ajustar exercícios que simulassem situações reais de jogo, promovendo escalas de organização intersectorial e coletiva, nas quais os jogadores eram expostos a situações de 10x10 e 11x11 em espaços amplos, próximos das dimensões do campo de competição. Estes exercícios obrigavam os atletas a manter elevados níveis de atenção e concentração, reproduzindo a complexidade do jogo formal e permitindo consolidar os grandes princípios do modelo de jogo da equipa, tais como a ligação entre setores, pressão após a perda de bola e transições rápidas.

A estrutura do treino (Figura 37) alternava momentos contínuos, nos quais se trabalhava a manutenção da posse de bola e circulação em inferioridade ou superioridade numérica, com momentos descontínuos, representando situações de jogo específicas, permitindo pausas curtas e recuperação parcial. Este formato proporcionou aos jogadores uma carga física e cognitiva significativa.

A reflexão crítica sobre esta unidade de treino foca-se na atitude e concentração de muitos jogadores. Observei alguma dificuldade na ligação de setores rapidamente após a recuperação da bola. Também de referir a falta de concentração no que toca aos posicionamentos exigidos por nós equipa técnica na forma de pressionar.

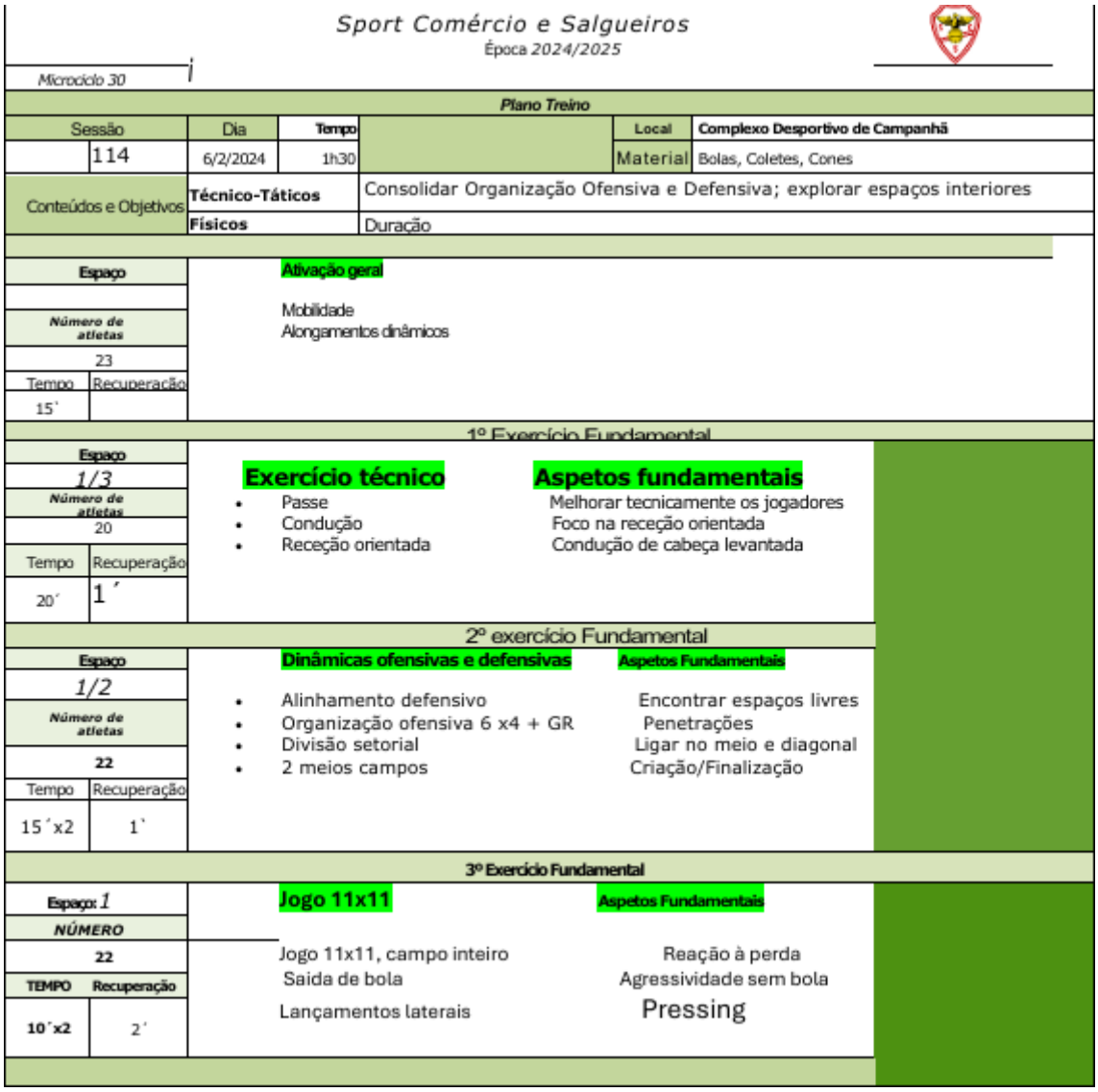
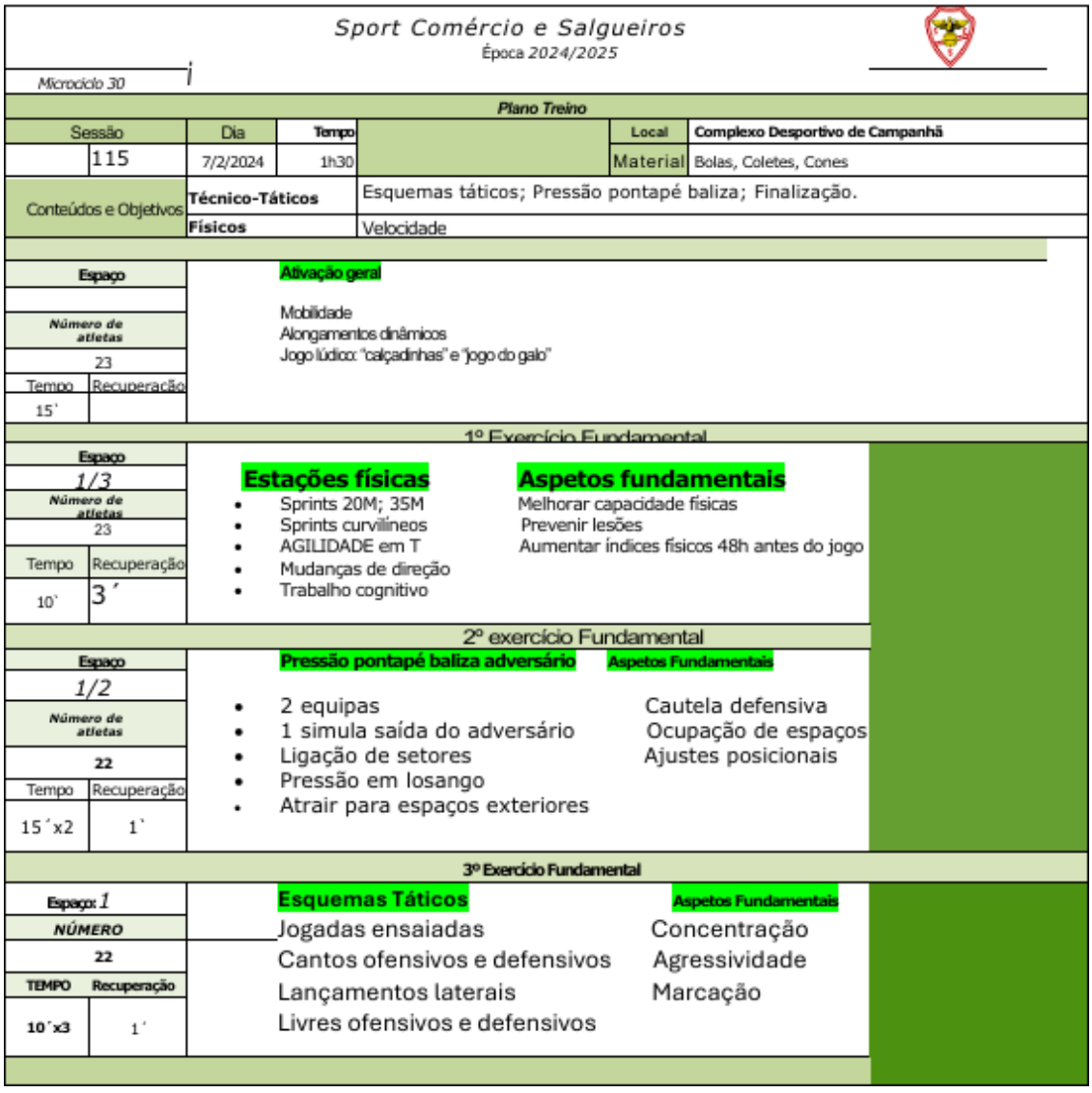


***Figura 37**: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 06/02/2024.*

3.5.12. Sexta-feira - Treino em Regime de Velocidade

Dois dias antes do jogo (MD-2), a sessão focou-se na consolidação dos esquemas táticos ofensivos e defensivos e na velocidade específica (física e mental), consolidando os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Os exercícios combinavam situações de 1x1, 2x2 e 3x3, realizados em espaços pequenos e médios, com exercícios de finalização e com pausas frequentes para garantir a recuperação e permitir correções técnicas e táticas. Por outro lado, ensaios coletivos em 11x11 permitiram treinar rotinas de bolas paradas, fundamentais para o desempenho no jogo. Esta sessão foi essencial para alinhar todos os detalhes importantes antes da competição. De forma geral, creio que era o treino

mais bem conseguido da semana, não só pela questão motivacional de querer garantir um lugar na convocatória, mas também pela rápida assimilação dos jogadores no objetivo dos exercícios propostos por nós (Figura 38).



Sport Comércio e Salgueiros
Época 2024/2025

Microciclo 30

Plano Treino

Sessão		Dia	Tempo		Local	Complexo Desportivo de Campanhã
	115	7/2/2024	1h30		Material	Bolas, Coletes, Cones
Conteúdos e Objetivos		Técnico-Táticos		Esquemas táticos; Pressão pontapé baliza; Finalização.		
		Físicos		Velocidade		

Espaço	Ativação geral
Número de atletas: 23	Mobilidade Alongamentos dinâmicos Jogo lúdico: "calçadinhas" e "jogo do galo"
Tempo: 15' / Recuperação:	

1º Exercício Fundamental

Espaço	Estações físicas	Aspetos fundamentais
1/3	• Sprints 20M; 35M • Sprints curvilíneos • AGILIDADE em T • Mudanças de direção • Trabalho cognitivo	Melhorar capacidade físicas Prevenir lesões Aumentar índices físicos 48h antes do jogo
Número de atletas: 23		
Tempo: 10' / Recuperação: 3'		

2º exercício Fundamental

Espaço	Pressão pontapé baliza adversário	Aspetos Fundamentais
1/2	• 2 equipas • 1 simula saída do adversário • Ligação de setores • Pressão em losango • Atrair para espaços exteriores	Cautela defensiva Ocupação de espaços Ajustes posicionais
Número de atletas: 22		
Tempo: 15´x2 / Recuperação: 1`		

3º Exercício Fundamental

Espaço: 1	Esquemas Táticos	Aspetos Fundamentais
NÚMERO: 22	Jogadas ensaiadas Cantos ofensivos e defensivos Lançamentos laterais Livres ofensivos e defensivos	Concentração Agressividade Marcação
TEMPO: 10´x3 / Recuperação: 1´		

***Figura 38**: Descrição da sessão de treino operacionalizada em 07/02/2024.*

3.6 Reflexões Críticas

O presente relatório pretende expor toda a vivência de uma época, onde tive a oportunidade de aprender e refletir sobre a realidade do ambiente desportivo. O objetivo principal passava por explanar todo o conhecimento adquirido pela via académica, destacando o meu envolvimento na preparação física dos jogadores. Área esta que decidi assumir logo no início do estágio com a equipa técnica, visto que me sentia mais confortável e preparado. Neste sentido, o objetivo passava por aplicar referenciais teóricos adquiridos ao longo dos anos na faculdade, à prática diária em treino, de forma a contribuir para um melhor rendimento dos atletas. Neste sentido, tive a oportunidade de participar no planeamento e execução de conteúdos ligados à preparação física, nomeadamente no aquecimento dos treinos e jogos, no controlo de cargas através de um questionário de perceção subjetiva de esforço que os jogadores preenchiam no final dos treinos e no desenvolvimento de capacidades como resistência, força e velocidade. Esta experiência permitiu-me evoluir na forma como observo e interpreto os efeitos do treino, orientando o meu olhar para aspetos que muitas vezes não são visíveis apenas no plano tático.

Consequentemente, a experiência adquirida permitiu-me evoluir e ter pontos de vista diferentes, mais orientados pela componente prática. Tratou-se de um processo de aprendizagem contínua, que permite perspetivar um melhor desenvolvimento pessoal, e posteriormente, um melhor desempenho a nível profissional.

Desta forma, importa reportar de forma individualizada todas as minhas crenças e reflexões acerca dos parâmetros neste estágio, quer na vertente de treinador e da preparação física. O processo evolutivo pressupôs uma busca incessante de ser melhor todos os dias, procurando estar a par da ciência e dentro do modelo de jogo que a equipa técnica idealizava.

Como já referi na parte inicial, ambiciono captar o máximo de conhecimentos e ter um referencial teórico e prático que me permita ser um profissional reconhecido pelo trabalho executado, com impacto positivo na sociedade, retribuindo o conhecimento adquirido.

3.6.1. Reflexão Crítica da Pré-época

O início de época marcou não só o início de um projeto no SCS, assim como uma primeira experiência no âmbito do treino de futebol. Como tal, as inseguranças e incertezas estavam bem presentes. A forma como teria de abordar os atletas, numa relação mais próxima ou mesmo formal, a incerteza na colocação de materiais no campo como cones, sinalizadores, mini-balizas, entre outros, perceber o motivo da realização de determinados exercícios aliado ao modelo de jogo da equipa (o porquê de jogos mais reduzidos ou mais amplos, com mais ou menos apoios, etc.).

No que diz respeito aos jogos amigáveis de pré-época realizamos um total de 5: Sporting Clube de Braga feminino sénior, Clube Desportivo Feirense, Associação Desportiva de Taboeira, Futebol Clube do Porto Sub-14 e Clube Desportivo de Tondela. Ou seja, defrontamos 3 equipas da nossa série (Clube Desportivo Feirense, Associação Desportiva de Taboeira e Clube Desportivo de Tondela). Nesta fase, atingimos 3 vitórias, 1 empate e 1 derrota. Apesar da alta rotação de jogadores, estava difícil no final da pré-época escolher um 11 inicial forte para a época que se avizinhava. Existiam também algumas dúvidas relacionadas com os jogadores que poderiam ser potenciados em determinadas posições especificas (sendo que a posição de alas foi a mais experimentada e que motivou mais dúvidas à equipa técnica).

Contudo, existiam cerca de 11 jogadores que não conseguiam completar testes físicos com nota razoável o que acabou por se tornar visível nos jogos amigáveis. Foram realizados os seguintes testes: teste de velocidade máxima

(20 a 30 metros), teste T de agilidade, e testes de força como número máximo de repetições de flexões e abdominais e também saltos horizontais. Para além disso, implementámos um questionário de perceção subjetiva do esforço, realizado antes/após os treinos e jogos, onde conseguíamos ter uma visão subjetiva da carga que estaríamos a induzir nos atletas.

3.6.2. Reflexão Crítica da 1º Fase

Após o 1º. jogo oficial onde tivemos uma derrota em casa contra o Rio Ave Futebol Clube por 0-1, a espiral negativa começou a prolongar-se. Foram 8 derrotas consecutivas nas 8 primeiras jornadas da 1º Fase sendo que 6 desses jogos foram perdidos pela margem mínima. Apesar dos resultados negativos e das semanas de trabalho complicadas em termos de motivação, o trabalho estava lá, mas todo o tipo de pormenores não estavam a cair para o nosso lado. Nesta fase, foi crucial explicar aos jogadores que estaríamos todos a remar para o mesmo lado e mesmo com conversas individuais enfatizar a importância de não desistir e que a época seria muito longa. Nos últimos 10 jogos desta mesma fase, conseguimos alcançar um nível competitivo bom, onde a equipa estava mais entrosada e predisposta a aceitar as ideias da equipa técnica. Apesar da alta rotação que existiu neste período, todos os jogadores deram uma resposta positiva. Os resultados foram superiores aos da primeira volta, tendo em vista atingir a fase de manutenção e descida, onde a responsabilidade e a exigência seriam maiores.

3.6.3. Reflexão Crítica da 2º Fase

Nesta fase de manutenção e descida, a importância de pontuar nas primeiras jornadas era estrategicamente importante e determinante para alcançar o objetivo. A ser assim, conseguiríamos desenvolver um ambiente de maior segurança nas nossas capacidades e permitir semanas de trabalho mais tranquilas.

De facto, conseguimos ganhar as quatro primeiras jornadas, conseguindo o máximo de pontos possível. A confiança da equipa era notória, embora houvesse sempre a preocupação de comunicar aos jogadores que o objetivo ainda estava longe de ser alcançado. Através de inúmeras conversas individuais, fui alertando os atletas para manterem o nível alto de motivação e disponibilidade, quer nos treinos, quer nos jogos. Contudo, após esta fase mais positiva, seguem-se 5 derrotas em 7 jornadas. As contas começaram-se a complicar e a incerteza e tensão pairavam no seio do grupo. Reiterámos a importância de transmitir serenidade aos jogadores e incutir o espírito de sacrifício na luta pela manutenção. Na reta final, começámos a estar atentos aos resultados dos adversários diretos e que nos pudessem beneficiar. E foi possível garantir a manutenção, num ambiente de alguma angústia: após um empate em casa 2-2 contra o Boavista Futebol Clube, tivemos de aguardar algumas horas para garantir a permanência na 1º Divisão Nacional, onde beneficiámos de resultados de terceiros.

3.6.4. Reflexão sobre o Processo Evolutivo dos Jogadores

Ao longo da época, consegui observar diferentes trajetórias evolutivas dos jogadores, resultado de múltiplos fatores como o seu empenho nos treinos, a motivação intrínseca, compreensão dos princípios táticos e até fatores externos ao treino, como a preparação da sua componente física.

3.6.4.1 Jogadores Com Evolução Positiva

Jogador **6**: Numa fase inicial inseguro com tendência por vezes a recorrer ao alívio invés da construção. Sendo um defesa central, era imprescindível estar confiante nas suas ações com bola. De certa forma, a sua progressão foi muito positiva, a sua liderança e maturidade foram exponenciadas. O trabalho individual em campo e em vídeo, fizeram com que o jogador assumisse um papel fundamental na equipa. Na vertente de treino foram realizados exercícios com o objetivo de melhorar os duelos aéreos com ênfase

na leitura das trajetórias aéreas e melhorar o tempo de salto. Por outro lado, também foram realizados exercícios individuais para melhorar o passe longo enfatizando a técnica de passe e também visão dos espaços favoráveis para a equipa. Na vertente de vídeo, foi constante a correção de alguns erros individuais quer na construção de jogo quer no posicionamento defensivo, sendo que esta ferramenta pedagógica foi bastante útil para corrigir comportamentos e assimilar ideias.

- Jogador **19**: Numa fase inicial da época mostrava pouca energia na reação à perda de bola e no seu posicionamento defensivo. Contudo, ao longo da época tornou-se um dos jogadores mais fulcrais a nível ofensivo e defensivo. Conseguiu mudar comportamentos, tornando-se assim essencial na primeira fase de pressão, leitura de jogo e último passe.
- Jogador **23**: Jogador que por motivos burocráticos só começou a jogar a partir de janeiro. No entanto, apesar de ser um jogador muito forte no 1x1 e com excelente capacidade técnica não atingiu o pico nesse período. Só na fase final da temporada se revelou o jogador mais importante para a equipa quer a nível de golos e assistências, quer a nível de desequilíbrio ofensivo. A sua evolução foi muito positiva, permitindo assim exponenciar o seu máximo potencial em prole do bem coletivo.
- Jogador **1**: Guarda-redes que numa fase de pré-temporada apresentava bastantes dificuldades com o jogo de pés. O seu desenvolvimento a nível físico e técnico foi vertiginoso. Tornou-se um dos líderes da equipa, sendo que na pré-época tinha bastante dificuldade de comunicação e entrosamento com os restantes colegas.

3.6.4.2. Jogadores Com Regressão

- Jogador **9**: Jogador que numa primeira perspetiva mostrava-se empenhado e taticamente competente, no entanto, com o tempo perdeu agressividade e cometeu erros posicionais na defesa com frequência. Certamente, houve questões motivacionais e um certo desinteresse pelo treino que explicam em parte este retrocesso na sua evolução, tendo também sido menos recetivo ao *feedback* da equipa técnica.
- Jogador **18**: Este atleta atingiu o pico nos primeiros 2 meses da temporada. Manteve uma postura positiva e esforçada, mas teve dificuldades em traduzir esse empenho em progresso. Mostrou-se limitado na adaptação a diferentes contextos táticos. Na mesma fase que atingiu o seu pico, teve uma lesão com paragem de 1 mês. Desde que voltou a 100%, nunca voltou a ter os mesmos índices de performance e evitava sempre o contacto físico nos treinos e jogos.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Este estágio marcou o início de um percurso que, espero, seja longo no mundo do futebol. Foram cerca de 11 meses dedicados a uma equipa que me permitiu autoconhecimento com vista ao melhor desenvolvimento pessoal, e posteriormente, um melhor desempenho a nível profissional. Por isso, é pertinente enfatizar um balanço das minhas expetativas, objetivos cumpridos e todos os marcos a nível pessoal.

A nível desportivo, o ano que se sucedeu não foi fácil. Um último lugar na primeira fase do campeonato nunca é fácil de lidar, principalmente a nível emocional. Contudo, os jogadores e *staff* nunca deixaram de acreditar e imperou o trabalho árduo, mas desafiante, nos momentos mais difíceis da época. Foi precisamente no início da segunda fase do campeonato que a equipa melhor se encontrou a nível anímico, tático e de espírito coletivo. Começámos a segunda fase (manutenção e descida) com 4 vitórias consecutivas, e nesta fase a implementação do nosso modelo de jogo estava bem consolidada pelos jogadores. Houve também poucas alterações na utilização de jogadores do onze inicial. Todo este ambiente positivo da equipa, permitiu-me desenvolver e exponenciar as minhas capacidades enquanto treinador. Consegui refinar a minha capacidade técnica de leitura de jogo e de adaptação tática em função do adversário e das nossas necessidades. Para além disso, melhorei nas capacidades interpessoais no que toca à comunicação clara e objetiva com os jogadores e na gestão emocional nas vitórias e derrotas. Deste modo, este período competitivo permitiu-me elevar o patamar na consolidação de competências fundamentais enquanto treinador, nomeadamente capacidade de análise do jogo, organização do processo de treino e a liderança de um jovem grupo de atletas em contexto de maior exigência possível.

Do ponto de vista pessoal, numa fase inicial a minha capacidade de liderança, comunicação e gestão de conflitos era insuficiente, embora tivesse

claro para mim que era a primeira experiência nesta atividade. Ao longo da época, fui criando mecanismos mais seguros e proativos, como entender e adaptar-me às posturas individuais dos atletas para manter uma boa liderança. Por outro lado, fui mantendo sempre uma postura neutra e construtiva, de forma a ouvir quer os atletas frustrados e quer os atletas em euforia. Realçar também a importância que teve a minha comunicação não verbal de modo a transmitir tranquilidade em momentos de mais tensão. Após muita reflexão diária sobre os *feedbacks* dados aos jogadores, assim como a gestão/liderança dos exercícios propostos nos treinos, fui conseguindo ficar mais confiante e melhorando em todos esses aspetos. Mais: ser capaz de criar uma empatia e afinidade com a maior parte dos jogadores, o que permitiu uma maior liberdade comunicacional com todos. Procurei assim, de forma informal, liderar, gerir e resolver conflitos. Em consequência, esta proximidade com os jogadores permitiu-me aumentar os níveis de autoconhecimento, de capacidade de liderança e de dar *feedbacks* técnicos concretos a cada jogador.

Do ponto de vista de valores adquiridos com a equipa técnica, a experiência foi bastante enriquecedora. De referir que todos os membros com quem partilhei experiências estes anos eram pessoas mais velhas e já com alguma experiência a nível de treino. Mais do que a relação formal entre treinadores, existia amizade e respeito mútuo. Com isto, fui capaz de evoluir a nível técnico e pessoal. No início da temporada, como já referi, apresentava dificuldades a nível do entendimento dos exercícios propostos pelo treinador principal para cada treino, obstáculos esses que, contudo, foram sendo ultrapassados, através da assimilação das ideias e da perceção do porquê de certas decisões para a equipa. Na vertente emocional, aprendi bastante com o treinador-adjunto, que sempre me transmitiu a importância de manter sereno e calmo durante os jogos para obter maior clareza do que se estava a passar no jogo. Consegui também evoluir bastante com este membro da equipa técnica no que toca à análise de jogo e nas suas principais vertentes, entre elas a deteção de padrões recorrentes do adversário, desde a maneira como iniciavam a sua

construção ou reagiam à perda da bola. Desenvolvi, em paralelo, a capacidade de identificar com mais clareza os diferentes momentos de jogo e os comportamentos coletivos associados a cada um, melhorando a minha leitura tática durante treinos e jogos.

Não menos importante, fui sendo confrontado com uma realidade distinta do quotidiano daquela que vivenciava no plano académico. Com foco na preparação física, fui capaz de liderar e corrigir comportamentos que, a meu ver, não faziam tanto sentido para a performance da equipa. Exemplos concretos de alongamentos estáticos pós treino, ausência total de *sprints* em linha reta/ curvilínea e trabalho de força específico no campo. Dito isto, foi possível implementar estas bases de preparação com a confirmação da equipa técnica, justificando-me através do conhecimento académico.

No que toca à liderança em específico, gostaria de realçar a forma como fui moldando a mesma. O moldar aqui significa evoluir na aprendizagem. Numa fase prematura, a postura inicial passou por muita observação e recetividade, focando sempre em ouvir a equipa técnica e os jogadores. À medida que fui ganhando mais confiança, passei para o papel da atuação, onde entendia a funcionalidade da estrutura do treino e comecei a intervir mais ativamente em momentos-chave. A minha liderança foi-se moldando também pela leitura do grupo de trabalho, onde mais do que impor e ditar ideias era necessário interpretar o estado emocional dos atletas e comunicar de forma empática. Enquanto treinador-adjunto, compreendi que liderar nem sempre é estar na linha da frente, mas saber quando e como intervir, muitas vezes de forma discreta e individualizada. Naturalmente tentei sempre ser coerente e profissional e com máximo de atenção ao detalhe, de forma a transmitir aos principais intervenientes do jogo de futebol que a liderança não é apenas verbal, mas também comportamental, onde as nossas ações no dia-a-dia são reflexas do nosso carácter e postura.

Em suma, entendo que ao longo deste ano fui adquirindo competências suficientes para continuar a fazer parte de uma equipa técnica de futebol. Não creio ter qualificações ainda suficientes para assumir uma equipa principal de futebol de 11, mas revejo-me atualmente como treinador-adjunto e/ou preparador físico. Apesar de ter sido um mero estagiário no papel formal, ao longo do ano não me senti apenas com essa responsabilidade. Escolhi um contexto também favorável onde pudesse ter preponderância e ser ativo no processo de treino, entendendo que só assim conseguiria ter uma visão mais abrangente do que realmente quero e as minhas opções para o futuro.

Espero que este estágio sirva como impulsionador para um futuro ligado ao futebol. Tenho noção que o caminho é longo e que muitas vezes existe a tentação de alcançar patamares superiores o mais rápido possível. Dito isto, vejo com bons olhos a continuidade no mesmo escalão e clube que representei este ano. Em suma, terei sempre o objetivo e a ambição de querer estar em patamares mais elevados de exigência e qualificações e ser, no futuro que espero próximo, um profissional a tempo inteiro, vivendo assim exclusivamente do futebol.

5. Considerações Finais e Perspetivas Futuras

A realização deste estágio curricular com a equipa de Sub-15 do Sport Comércio e Salgueiros representou um momento marcante na minha formação académica e profissional, proporcionando-me uma vivência prática que complementou de forma significativa os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso. Ao longo do estágio, tive a oportunidade de estar inserido num contexto desportivo real, acompanhando de perto a dinâmica de uma equipa em fase de formação. A experiência permitiu-me compreender melhor os desafios associados ao planeamento, execução e avaliação do processo de treino com jovens atletas, nomeadamente ao nível da preparação física, da componente técnico-tática e do acompanhamento psicológico.

A intervenção desenvolvida teve como base uma visão holística do jogador, procurando integrar o trabalho físico com o desenvolvimento da tomada de decisão, da leitura de jogo e da dimensão emocional e motivacional dos atletas. Assente num modelo de treino que privilegiava a aprendizagem ativa e a criação de um ambiente positivo, foi possível contribuir para a evolução dos jovens, respeitando as suas particularidades e promovendo a sua autonomia dentro do processo. A articulação entre teoria e prática revelou-se fundamental para consolidar aprendizagens, mas também para reconhecer a importância da flexibilidade, da escuta ativa e da constante adaptação às realidades do grupo. Com este estágio, compreendi melhor o papel do treinador enquanto agente formador, não apenas de atletas, mas também de pessoas com valores, identidade e sentido coletivo. Foram seguramente atingidos os objetivos de melhorar as competências de liderança e de comunicação assim como entender o processo de treino em contexto de formação.

Em suma, como forma de perspetivar o futuro, espero ter qualificações e competências, ainda que num estágio primário, de prosseguir nessa aprendizagem contínua que permita alcançar patamares de futebol de primeira

liga, augurando num futuro próximo empreender uma carreira de treinador principal, treinador-adjunto ou ainda preparador físico de equipas de formação que disputem campeonatos nacionais.

6. Referências Bibliográficas

Bangsbo, J. (2014). *Fitness training in football: A scientific approach*. HO+Storm.

Carvalho, H., & Gonçalves, C. E. (2018). O papel do treinador no desenvolvimento do jogador: Perspetivas pedagógicas e metodológicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 18*(1), 45–58. https://doi.org/10.5628/rpcd.18.01.45

Castelo, J. (2008). *Integração de técnica e tática no futebol*. FMH.

Castelo, J. (2010). *Treino técnico-tático no futebol: Conceitos e metodologias*. FMH.

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

Ferreira, T. R. M. (2019). *A eficácia do processo de treino: A importância das bolas paradas em futebol* [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior]. Repositório UBI. https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/9231

Frade, V. (2011). Entrevista. In A. Allegro (Ed.), *Periodização tática no futebol profissional*. Sporthochschule Köln.

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine, 50*(5), 273–280. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788

Garganta, J. (2008). Modelação táctica em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos, 1*, 108–121.

Garganta, J. (2009). *Tática no futebol: Conceitos, análise e treino*. FADEUP.

Garganta, J., & Oliveira, J. G. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos coletivos* (3ª ed., pp. 95–135). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest, 53*(1), 59–76. https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491730

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]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme, J. (2004). *Futebol: Concepção do jogo, metodologia do treino*. FMH.

Guilherme, J. (2006). Entrevista. In *Do pé como técnica ao pensamento técnico dos pés dentro da caixa preta da periodização tática – um estudo de caso*. M. Silva.

Guilherme, J. (2011). *Pedagogia do treino desportivo: Futebol* [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto]. Universidade do Porto.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 583–592. https://doi.org/10.1080/02640410400021278

Jones, R. L., & 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. https://doi.org/10.1080/1357332052000308792

Losa, J., Moreno, O., & Penas, D. (2006). El valor de lo invisible. Fundamentación y propuesta de organización y entrenamiento específico del fútbol. *EFDeportes.com, Revista Digital, Nº 92*. http://www.efdeportes.com/efd92/invisib.htm

Mesquita, I. (2005). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Da reprodução do modelo de investigação sobre o ensino para uma agenda própria. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 5*(1), 108–121. https://doi.org/10.5628/rpcd.05.01.108

Oliveira, R. (2006). *Alterações ao modelo de jogo (?): A vertente estratégica do jogo - o scouting (observação e análise dos adversários) e a sua influência na planificação de um jogo de futebol* [Monografia de Licenciatura, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. UTAD.

Pinheiro, R. R. (2022). *A importância da preparação da transição defensiva nas bolas paradas ofensivas: Um estudo qualitativo sobre a perspetiva de treinadores de elite* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Desporto de Rio Maior]. Repositório IPSantarém.

Quinta, R. (2003). *Modelo de jogo: Da teoria à prática* [Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.].

Rebelo, A. N. C. (1999). *Estudo da fadiga no futebol: Respostas crónicas e agudas* [Tese de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/9974

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences,* *32*(20), 1831–1843. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852

Silva, J. M. G. D. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. http://hdl.handle.net/10216/10267