



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa
Sub-19 B de Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga
na Época Desportiva 2025/2026

Diogo Filipe Iglésias Oliveira

Porto, junho de 2026



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na Equipa
Sub-19 B de Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga
na Época Desportiva 2025/2026

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Tutor: Roberto António Abrantes Cleto

Diogo Filipe Iglésias Oliveira

Porto, junho de 2026

Ficha de Catalogação

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa Sub-19 B de futebol feminino do Sporting Clube de Braga. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINO, JOGO

Dedicatória

A concretização deste relatório representa muito mais do que o término de uma etapa académica. Representa anos de esforço, dedicação, aprendizagem, superação e crescimento, tanto a nível pessoal como profissional. Ao longo deste percurso, tive o privilégio de contar com o apoio, incentivo e presença de várias pessoas que marcaram, de forma significativa, esta caminhada. Assim, dedico este trabalho a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este momento fosse possível.

Em primeiro lugar, dedico este relatório à minha família e namorada, que sempre estiveram presentes nos momentos mais desafiantes e importantes da minha vida. Pelo apoio incondicional, pela paciência demonstrada ao longo deste percurso, pelas palavras de incentivo nos momentos de maior dificuldade e por nunca terem deixado de acreditar em mim. Foram, sem dúvida, a base que me permitiu continuar a lutar pelos meus objetivos e ultrapassar cada obstáculo encontrado ao longo desta caminhada. Tudo aquilo que alcancei até hoje tem também um pouco do esforço, do amor e da dedicação deles.

Dedico igualmente este trabalho aos meus amigos e colegas, que acompanharam de perto esta etapa e que contribuíram para tornar o percurso mais leve, enriquecedor e motivante. Pelas conversas, pela entreaajuda, pelos momentos de aprendizagem partilhados e pela amizade construída ao longo destes anos. Cada experiência vivida, dentro e fora do contexto académico e profissional, contribuiu para o meu crescimento enquanto pessoa e futuro profissional.

Por fim, dedico este trabalho a mim próprio, por nunca desistir perante as dificuldades, por manter o foco nos objetivos e por procurar evoluir diariamente. Este relatório simboliza não apenas o fim de um ciclo, mas também o início de novos desafios, novas oportunidades e novas aprendizagens. Que este seja apenas mais um passo num percurso marcado pela ambição, dedicação e vontade constante de crescer.

A todos aqueles que fizeram parte desta caminhada, o meu mais sincero obrigado.

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio representa o culminar de uma etapa extremamente importante do meu percurso académico e profissional, marcada por inúmeros desafios, aprendizagens e momentos de crescimento pessoal. Ao longo desta caminhada, tive o privilégio de contar com o apoio, acompanhamento e contribuição de várias pessoas e instituições, às quais desejo expressar o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à instituição de ensino que me acolheu e proporcionou todas as condições necessárias para a minha formação académica e profissional. A qualidade do ensino, os conhecimentos transmitidos ao longo do curso e as experiências proporcionadas foram fundamentais para o desenvolvimento das competências que hoje levo comigo para o futuro.

Um agradecimento especial à instituição onde realizei o estágio, o Sporting Clube de Braga, pela oportunidade concedida e pela forma como fui integrado no contexto profissional. A possibilidade de acompanhar de perto a realidade do treino e do futebol de formação constituiu uma experiência extremamente enriquecedora e determinante para o meu crescimento enquanto futuro profissional da área do desporto.

Agradeço igualmente a todos os profissionais que fizeram parte desta experiência, em especial aos orientadores e restantes membros da equipa técnica, pela disponibilidade demonstrada, pela partilha constante de conhecimentos, pela confiança depositada no meu trabalho e por todos os ensinamentos transmitidos ao longo do estágio. Cada conselho, observação e momento de aprendizagem contribuíram significativamente para a minha evolução pessoal e profissional.

Uma palavra de agradecimento também às atletas, pela forma como me acolheram e pela oportunidade de aprender diariamente através do contacto direto com a realidade do treino e da competição. O empenho, dedicação e compromisso demonstrados ao longo da época tornaram esta experiência ainda mais enriquecedora e motivadora.

Gostaria ainda de agradecer aos docentes que fizeram parte do meu percurso académico, por todos os conhecimentos transmitidos, pela exigência, orientação e disponibilidade ao longo destes anos. O contributo de cada um foi essencial para a construção das bases teóricas e práticas necessárias à minha formação.

A todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste relatório e para o meu crescimento pessoal e profissional, deixo o meu mais sincero obrigado.

Índice

Ficha de Catalogação	ii
Dedicatória	iii
Agradecimentos	v
Índice.....	vii
Resumo XI.....	xi
Abstract XIII.....	xiii
Lista de abreviaturas XV	xv
1. Introdução	1
1.1. Apresentação pessoal e motivação	1
1.2. Objetivos do Estágio	3
1.3. Temáticas Estruturantes do Relatório	4
1.4. Estrutura do relatório	6
1.5. Enquadramento legal e institucional.....	8
2. Enquadramento da Prática Profissional	11
2.1. Macro contexto	11
2.2. Contexto Institucional.....	12
2.3. Contexto da natureza funcional.....	18
3. Desenvolvimento da Prática Profissional	23
3.1. Modelo de treino.....	23
3.2. Modelo de jogo	24
3.3. Planificações do Treino: Macro ciclo, Mesociclo, Microciclo e Unidade de Treino.....	29
3.4. Avaliação e controlo do treino e do jogo	32
3.5. Liderança e comunicação	36
3.6. Barreiras e dificuldades encontradas	39
3.7. Reflexões temáticas	41
4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional	43
5. Considerações finais e perspetivas para o futuro.....	47
6. Referências Bibliográficas	50
8. Anexos	54

Índice de Figuras

Figura 1- Estádio Amélia Moraes	17
Figura 2 - Identidade / Ideia de Jogo.....	25
Figura 3 - Organização Ofensiva	25
Figura 4 - Transição Defensiva	26
Figura 5 - Organização Defensiva.....	27
Figura 6 - Transição Ofensiva.....	28
Figura 7 - Macroциclo.....	29
Figura 8 - Exemplo de Microциclo	30
Figura 9 - Questionário Wellness	33
Figura 10 - RPE	34
Figura 11 - Estatísticas Individuais.....	35

Índice de Quadros

Quadro 1 – Palmarés do Desporto de Futebol Feminino do SC Braga	14
---	----

Resumo

O presente relatório descreve e reflete criticamente sobre o estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-19 B de futebol feminino do Sporting Clube de Braga, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio decorreu num contexto competitivo de futebol de formação nacional, permitindo a integração prática de conhecimentos relacionados com o treino desportivo, fisiologia do exercício, análise do desempenho, liderança e comunicação. Ao longo deste processo, foi possível participar ativamente no planeamento, operacionalização e avaliação das sessões de treino, bem como na análise da competição e no acompanhamento do desenvolvimento individual e coletivo das atletas.

O relatório aborda diferentes dimensões da prática profissional, nomeadamente o modelo de treino e de jogo adotados, a organização do processo de treino através do microciclo, os métodos de avaliação e controlo da carga e os processos de liderança e comunicação no contexto do futebol feminino de formação. Destaca-se igualmente a importância da monitorização subjetiva do treino e da adaptação constante às exigências competitivas e às características das atletas.

Do ponto de vista pessoal e profissional, esta experiência contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências pedagógicas, metodológicas, organizacionais e relacionais, promovendo a consolidação da identidade profissional enquanto treinador. Paralelamente, permitiu uma reflexão crítica sobre a complexidade do treino e da competição, reforçando a importância de uma intervenção contextualizada, flexível e centrada no desenvolvimento das atletas.

Palavras-chave: Futebol; Formação; Treino; Jogo.

Abstract

This report describes and critically reflects on the professional internship carried out with the women's Under-19 B team of Sporting Clube de Braga, within the scope of the Master's Degree in Sports Training – High Performance Specialization at the Faculty of Sport of the University of Porto.

The internship took place in a competitive context of national youth competitive environment, allowing the practical integration of knowledge related to sports training, exercise physiology, performance analysis, leadership, and communication. Throughout this process, it was possible to actively participate in the planning, implementation, and evaluation of training sessions, as well as in match analysis and in the monitoring of the athletes' individual and collective development.

The report addresses different dimensions of professional practice, namely the adopted training and game models, the organization of the training process through the microcycle, the methods used to evaluate and monitor training load, and the leadership and communication processes within the context of women's youth football. Particular emphasis is also placed on the importance of subjective training monitoring and the constant adaptation to competitive demands and athletes' characteristics.

From a personal and professional perspective, this experience contributed significantly to the development of pedagogical, methodological, organizational, and interpersonal skills, promoting the consolidation of professional identity as a coach. Furthermore, it enabled a critical reflection on the complexity of training and competition, reinforcing the importance of a contextualized, flexible, and athlete-centered intervention.

Keywords: Football; Youth Development; Training; Game.

Lista de abreviaturas

Abreviatura	Significado
GOA	Gabinete de Observação e Análise;
GOD	Gabinete de Otimização Desportiva;
LCA	Ligamento Cruzado Anterior;
RPE	Rating of Perceived Exertion;
TPTD	Título Profissional de Treinador de Desporto;
FADEUP	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
PNFT	Programa Nacional de Formação de Treinadores
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude

1. Introdução

O presente documento corresponde ao Relatório de Estágio realizado no ano letivo de 2025/2026, desenvolvido no Sporting Clube de Braga (SC Braga), no contexto da equipa feminina Sub-19 B (Juniões 'A'). Este estágio integra o plano de estudos do 2.º ciclo em Treino Desportivo no âmbito de Futebol, conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, lecionado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). A sua realização decorreu sob a orientação do Professor Doutor António Natal.

1.1. Apresentação pessoal e motivação

O meu nome é Diogo Iglésias e sou estudante do Mestrado em Treino Desportivo na área de Alto Rendimento. Anteriormente, concluí a Licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade de Évora, percurso académico que contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento dos meus conhecimentos nas áreas da metodologia do treino, do planeamento de unidades de treino e das ciências aplicadas ao desporto.

Ao longo do meu percurso académico e pessoal, o desporto tem assumido um papel central, com particular destaque para o futebol. Desde cedo reconheci nesta modalidade um espaço privilegiado de aprendizagem e desenvolvimento, não apenas do ponto de vista físico e técnico, mas também no que se refere à formação de valores, à cooperação e à construção de competências pessoais e sociais.

Durante a minha formação académica fui desenvolvendo um interesse crescente pela compreensão dos fatores que sustentam o rendimento desportivo, nomeadamente a organização e o planeamento do treino, a dinâmica que se estabelece no seio das equipas e o papel do treinador na orientação e acompanhamento do processo de desenvolvimento dos atletas. Esta curiosidade

levou-me a encarar o futebol não apenas como uma prática desportiva, mas também como um campo de estudo e reflexão no âmbito da minha formação.

Neste sentido, a decisão de prosseguir estudos no Mestrado em Treino Desportivo na área de Alto Rendimento surgiu da necessidade de aprofundar conhecimentos teóricos e práticos relacionados com o planeamento, a implementação e a avaliação do treino. Este percurso académico procura igualmente proporcionar uma compreensão mais sólida das exigências associadas ao exercício da função de treinador em contextos reais de prática, contribuindo para o desenvolvimento de competências pedagógicas, metodológicas e relacionais essenciais à intervenção no contexto do treino e da competição.

No âmbito deste percurso formativo, a realização do estágio profissionalizante assumiu particular importância, constituindo uma oportunidade de contacto direto com a realidade quotidiana de uma equipa inserida num contexto competitivo. A integração numa equipa técnica permitiu-me acompanhar de perto os processos de planeamento e condução do treino, bem como observar as dinâmicas de gestão do grupo e os diferentes momentos de tomada de decisão associados à preparação e à competição.

A escolha de realizar o estágio no futebol feminino de formação resultou do interesse em compreender as especificidades associadas ao desenvolvimento de jovens atletas neste contexto. Para além disso, a possibilidade de acompanhar uma equipa inserida num ambiente competitivo exigente revelou-se particularmente relevante para o processo de aprendizagem. Ao longo desta experiência, tive a oportunidade de participar na organização e no apoio às sessões de treino, bem como de refletir sobre as estratégias utilizadas para promover a evolução técnica, tática e comportamental das jogadoras.

Deste modo, o estágio constituiu uma etapa particularmente significativa no processo de construção da minha identidade enquanto treinador em formação, ao permitir articular os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico com as exigências da prática. A vivência diária no contexto

de treino e competição evidenciou a importância de competências como a capacidade de observação, a comunicação eficaz e a adaptação às diferentes situações que emergem no contexto desportivo, aspetos fundamentais para o exercício futuro da função de treinador.

1.2. Objetivos do Estágio

Através da responsabilidade atribuída pelos docentes desta Unidade Curricular, aliada à exigência inerente do contexto futebolístico, torna-se essencial definir objetivos claros, de forma a orientar a intervenção de maneira estruturada, fundamentada e consistente, garantindo que os resultados pretendidos sejam alcançados de forma eficaz.

Neste contexto, o objetivo geral do presente trabalho caracteriza-se por analisar e aplicar metodologias de treino em contexto prático, visando o desenvolvimento técnico, tático, físico e cognitivo das atletas da equipa feminina Sub-19 B do SC Braga, consolidando competências profissionais no âmbito do Treino Desportivo.

Para a concretização deste objetivo principal, consideram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Avaliar o desempenho técnico, tático e físico das jogadoras em situações de treino e jogo;
2. Aplicar exercícios e metodologias que promovam a perceção e a tomada de decisão, de modo a estimular a capacidade cognitiva das atletas;
3. Observar e refletir sobre a eficácia das estratégias de treino e de jogo implementadas, tendo em conta as características individuais e coletivas da equipa;
4. Integrar conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do 2.º ciclo em Treino Desportivo no contexto prático, assegurando uma aplicação estruturada e fundamentada;

5. Desenvolver competências de comunicação, liderança e planeamento pedagógico, essenciais ao desempenho de um treinador de alto rendimento.

A implementação de intervenções que permitem atingir estas metas deverá acontecer de forma contextualizada em ambiente de treino, uma vez que esta tipologia de aprendizagem constitui o principal meio de desenvolvimento de competências no futebol. A literatura científica sublinha que o ambiente de treino é o principal veículo de ensino e aprendizagem, influenciando diretamente a aplicação de estratégias pedagógicas e a consolidação das competências técnico-táticas e cognitivas das atletas. Por isso, a planificação cuidadosa das sessões e a sua adaptação às necessidades individuais e coletivas da equipa são essenciais para que o treino seja verdadeiramente formativo e permita uma aprendizagem eficaz (Cormack et al., 2023).

1.3. Temáticas Estruturantes do Relatório

A definição das temáticas estruturantes do presente relatório assume um papel central na organização, coerência e consistência do documento, na medida em que permite estabelecer uma articulação clara entre a prática desenvolvida ao longo do estágio e os objetivos formativos delineados. Neste sentido, foram identificados diversos eixos temáticos que sustentam a análise, a reflexão crítica e a fundamentação da intervenção realizada no contexto do futebol feminino de formação.

Uma das temáticas nucleares incide sobre o planeamento e a periodização do treino, atendendo à sua relevância no desenvolvimento sustentado do rendimento desportivo. Esta dimensão encontra-se diretamente articulada com o objetivo de analisar e aplicar metodologias de treino em contexto prático, permitindo compreender a estruturação das sessões, a definição de objetivos e a adequada gestão das cargas de treino em função das características individuais e coletivas das atletas.

Paralelamente, destaca-se a metodologia do treino em futebol, com particular enfoque na utilização de exercícios representativos do jogo e na promoção da tomada de decisão. Esta temática revela-se essencial para o

desenvolvimento integrado das componentes técnicas, táticas e cognitivas das jogadoras, estando alinhadas com os objetivos específicos do estágio, nomeadamente no que respeita à implementação de estratégias que potenciem a perceção e compreensão do jogo.

A análise e avaliação do desempenho constitui igualmente um eixo estruturante do relatório, na medida em que sustenta a intervenção através de processos sistemáticos de observação, recolha e interpretação de informação em contexto de treino e competição. Esta dimensão articula-se com o objetivo de avaliar o desempenho das atletas e refletir criticamente sobre a eficácia das estratégias implementadas, contribuindo para uma tomada de decisão mais informada e fundamentada.

Adicionalmente, assume particular relevância a temática da liderança e comunicação no contexto desportivo, tendo em conta o papel determinante do treinador na gestão do grupo, na orientação do processo de treino e na criação de um ambiente favorável à aprendizagem. Esta dimensão encontra-se diretamente relacionada com o desenvolvimento de competências pedagógicas, relacionais e organizacionais, essenciais ao exercício da função de treinador em contextos de formação e de alto rendimento.

Outra temática estruturante prende-se com as especificidades do futebol feminino de formação, nomeadamente ao nível das características fisiológicas, maturacionais e psicológicas das atletas. A sua inclusão justifica-se pela necessidade de adequar o processo de treino às particularidades deste contexto, promovendo uma intervenção mais ajustada, eficaz e sustentada no desenvolvimento integral das jogadoras.

Por fim, destaca-se a temática do desenvolvimento da identidade pessoal e profissional do treinador, resultante da articulação entre os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico e a experiência prática vivenciada durante o estágio. Esta dimensão permite uma reflexão crítica sobre o processo de aprendizagem, as competências desenvolvidas e os desafios enfrentados, contribuindo para a construção de uma prática profissional mais consciente, autónoma e fundamentada.

A seleção das temáticas supramencionadas encontra-se suportada pela literatura científica existente na área do Treino Desportivo, a qual evidencia a importância do planeamento estruturado, da utilização de metodologias centradas no jogo, da análise do desempenho e da adaptação do treino às características dos atletas como fatores determinantes para o desenvolvimento do rendimento desportivo (Cormack et al., 2023; Emmonds et al., 2019; Datson et al., 2014). Deste modo, as opções temáticas adotadas revelam-se pertinentes, na medida em que refletem simultaneamente as exigências do contexto prático do estágio e a necessidade de uma fundamentação teórica sólida e consistente.

1.4. Estrutura do relatório

Este documento encontra-se estruturado em seis capítulos principais. Inicia-se formalmente com a *Introdução*, que apresenta uma nota inicial seguida dos subcapítulos: *Apresentação pessoal e motivações*, onde são abordados aspetos pessoais e as motivações no contexto do futebol; *Objetivos do estágio*, em que se descreve o objetivo principal e cinco objetivos específicos, assim como a relevância do contexto prático aliado às competências teóricas; *Temáticas estruturantes do relatório* onde se procede à identificação e fundamentação dos principais eixos conceptuais que orientam o presente relatório, designadamente o planeamento e a periodização do treino, a metodologia do treino em futebol, a análise e avaliação do desempenho, a liderança e comunicação, as especificidades do futebol feminino de formação e o desenvolvimento da identidade pessoal e profissional do treinador. Estas temáticas são apresentadas em articulação com os objetivos do estágio e sustentadas na literatura científica, evidenciando a sua relevância para a compreensão e fundamentação da intervenção desenvolvida; *Estrutura do relatório*, onde é apresentado o enquadramento da sequência do documento para o leitor; e, por fim, *Enquadramento legal e institucional*, no qual são apresentadas as informações necessárias para compreender as condições regulamentares relativas à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento, bem como a validação do Grau II do Título de Treinador Profissional de Desporto, neste caso aplicado ao futebol.

No Capítulo 2, *Enquadramento da Prática Profissional*, o estágio é enquadrado no Macro contexto, ao identificar o tipo de futebol e os desafios do panorama desportivo. Segue-se com a descrição do *Contexto Institucional*, incluindo missão, objetivos, recursos humanos e infraestruturas, com análise crítica das potencialidades e fragilidades. Aborda-se também o *Contexto Funcional*, que apresenta a realidade da equipa, escalão, competição, equipa técnica e as minhas funções, relacionando-as com os objetivos formativos e promovendo uma reflexão crítica sobre a prática profissional.

Seguidamente, apresenta-se o *Desenvolvimento da Prática Profissional*, que inclui uma análise detalhada do modelo de treino e de jogo adotados, ao explicar as metodologias com fundamentação científica. São descritas as planificações do treino em diferentes níveis, destacando a coerência entre elas e a articulação com atividades complementares, como programas de desenvolvimento físico, técnico, cognitivo e psicológico. A avaliação e o controlo do treino e do jogo são abordados, caracterizando os métodos e instrumentos utilizados e a forma como orientaram decisões subsequentes. Incluem-se igualmente as temáticas de liderança e comunicação, salientando a importância da interação com as jogadoras, a equipa técnica e os departamentos de apoio. Por fim, discutem-se as barreiras e dificuldades encontradas, as estratégias implementadas para as superar e apresentam-se reflexões temáticas sobre aspetos pessoais, dinâmicas da equipa e fatores que impactaram significativamente a minha experiência formativa e profissional.

Na quarta parte, aborda-se o *Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional*, que contempla uma reflexão crítica sobre o progresso nas competências multidisciplinares adquiridas ao longo do estágio, analisando novas aprendizagens, conhecimentos e crescimento a nível pessoal e profissional. No plano pessoal, considero a forma como as vivências no estágio reforçaram a sensibilização face às exigências do processo desportivo, ao trabalho em equipa e às responsabilidades inerentes ao desempenho das funções em contextos reais. No plano profissional, reflito sobre a consolidação e expansão de conhecimentos técnicos, metodológicos e científicos, bem como a compreensão mais profunda sobre o planeamento, operacionalização e avaliação das atividades, além da gestão de grupos, treino e competição.

As Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro, apresentam uma síntese das experiências vividas ao longo do estágio, relacionando-as com as reflexões anteriores e com os objetivos que defini no início do percurso. Procuro destacar os aspetos centrais que mais contribuíram para o meu desenvolvimento, tanto a nível pessoal como profissional, avaliando criticamente o percurso e valorizando as aprendizagens que considero mais significativas para a construção da minha identidade profissional. Apresento também sugestões que, na minha perspetiva, poderão contribuir para uma prática mais eficaz e orientada para o crescimento da modalidade, valorizando os diferentes fatores envolvidos. Por fim, identifico perspetivas de formação futura, ao reconhecer a importância do investimento contínuo na aquisição de conhecimentos e no desenvolvimento de competências como pilares essenciais para consolidar uma identidade pessoal e profissional sólida e preparada para o exercício da atividade de treinador.

Por fim, o documento inclui as *Referências Bibliográficas*, organizadas segundo as normas APA, e os Anexos, que, embora apresentados num capítulo à parte, encontram-se integrados de forma sequencial com o conteúdo principal do relatório.

1.5. Enquadramento legal e institucional

1.5.1. Enquadramento Legal

Como referido anteriormente, o estágio realizou-se no Sporting Clube de Braga (SC Braga), no contexto da equipa feminina Sub-19 B (Juniões 'A'), durante o ano letivo e época desportiva de 2025/2026, sob a orientação do Professor Doutor António Natal. Este estágio integrou-se no 2.º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

A conclusão deste ciclo de estudos proporciona uma aprendizagem técnica, ampla e diversificada, aliada a uma experiência prática enriquecedora, que contribui para a obtenção do Grau de Mestre e para a validação do Título de

Profissional de Treinador de Desporto, nomeadamente no futebol Grau II (componentes geral e específica).

De acordo com o Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, a conclusão do mestrado depende da aprovação em todas as unidades curriculares lecionadas, bem como da defesa pública do relatório de estágio profissionalizante, assegurando a obtenção do total de 120 ECTS (European Credit Transfer System) previstos no plano de estudos.

Nos termos do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT), estabelecido pela Lei nº 106/2019, de 6 de setembro que revogou a Lei nº 40/2012, de 29 de agosto, o acesso e exercício da atividade de treinador de desporto define diferentes percursos para a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), certificação obrigatória para o exercício da função. Uma das vias consiste na equivalência de estudos superiores, como licenciatura ou mestrado em Desporto ou Educação Física, conforme definido pela Direção-Geral do Ensino Superior.

Por fim, de acordo com a alínea a) do n.º 1 do art.º 6.º da referida lei, os cursos superiores de Educação Física ou Desporto constituem requisito suficiente para a emissão do TPTD, mediante aprovação prévia do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

1.5.2. Enquadramento Institucional

A realização de estágios assume um papel central na organização e qualidade das experiências formativas, assegurando que estas decorram de forma estruturada, supervisionada e alinhada com os objetivos pedagógicos da instituição de ensino. A formalização do estágio realiza-se através de protocolos ou acordos tripartidos entre a entidade acolhedora, a instituição de ensino e o estagiário, nos quais se estabelecem de forma clara os objetivos, funções atribuídas, plano de atividades e critérios de avaliação, garantindo a transparência, a responsabilidade e a corresponsabilização de todas as partes envolvidas.

A supervisão é confiada a um orientador, incumbido de acompanhar o progresso do estagiário, fornecer feedback contínuo e estimular a reflexão crítica sobre a prática desenvolvida. Por sua vez, a entidade acolhedora disponibiliza os recursos humanos, técnicos e materiais necessários, incluindo a equipa técnica, instalações, equipamentos e ferramentas tecnológicas de apoio ao treino e à competição, criando um contexto propício à aprendizagem prática.

Este enquadramento encontra-se respaldado no Regulamento n.º 502/2022, de 24 de maio, que define os princípios gerais aplicáveis à realização de estágios curriculares e extracurriculares, nomeadamente a formalização, a definição de funções e atividades, os critérios de avaliação e a responsabilidade do orientador na supervisão do estagiário.

A existência deste enquadramento assegura que o estágio constitui uma experiência formativa ativa e integral, em que o estudante aplica e desenvolve competências técnicas, metodológicas e profissionais, integrando o conhecimento teórico adquirido no percurso académico com a prática em contexto real de atuação desportiva.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro contexto

O estágio profissionalizante enquadra-se no contexto do futebol feminino de formação, um setor que tem registado um crescimento significativo nos últimos anos, tanto ao nível da participação desportiva como da profissionalização das estruturas organizacionais. O desenvolvimento do futebol feminino tem sido impulsionado por políticas institucionais, investimentos em programas de formação e pelo aumento da visibilidade mediática das competições femininas, contribuindo para a sua progressiva consolidação no panorama desportivo internacional (FIFA, 2019).

No contexto do futebol contemporâneo, o processo de formação de jovens atletas assume um papel central na sustentabilidade desportiva das organizações, sendo responsável pelo desenvolvimento progressivo de competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas necessárias para a prática competitiva de alto rendimento. De acordo com Emmonds et al. (2019), o futebol feminino apresenta características específicas que devem ser consideradas no processo de desenvolvimento das atletas, incluindo diferenças fisiológicas, biomecânicas e maturacionais relativamente ao futebol masculino.

Durante a adolescência, as atletas atravessam um período de desenvolvimento marcado por alterações significativas associadas ao crescimento e à maturação biológica. Estas mudanças podem influenciar o desempenho físico e aumentar o risco de determinadas lesões, sendo fundamental que o processo de treino seja cuidadosamente planeado e adaptado às características individuais das jogadoras (Datson et al., 2014). Neste contexto, a monitorização da carga de treino e a gestão adequada da intensidade e volume das sessões assumem particular relevância para garantir um desenvolvimento equilibrado e sustentável das atletas.

Paralelamente, a literatura científica tem evidenciado que as futebolistas apresentam uma incidência relativamente elevada de determinadas lesões, particularmente lesões do ligamento cruzado anterior (LCA), quando comparadas com atletas do sexo masculino. Este fator reforça a importância da

implementação de programas de prevenção de lesões e de específica preparação física para a modalidade (John, G. et al., 2025).

Para além dos aspetos fisiológicos e biomecânicos, o futebol feminino de formação enfrenta também desafios estruturais e organizacionais. Entre estes destacam-se a necessidade de aumentar a base de recrutamento de jovens atletas, melhorar as condições de treino e garantir oportunidades de desenvolvimento competitivo adequadas para as jogadoras em diferentes fases do processo formativo (Williams et al., 2020).

Neste enquadramento, o estágio profissionalizante deve ser compreendido como uma experiência inserida neste panorama mais amplo do desenvolvimento do futebol feminino, permitindo analisar de forma crítica a realidade concreta do contexto de treino, as metodologias utilizadas e as condições estruturais existentes na instituição onde o estágio decorre.

2.2. Contexto Institucional

Fundado a 19 de janeiro de 1921, o SC Braga surgiu da iniciativa de um grupo de amigos que partilhava do objetivo comum de criar uma instituição dedicada à promoção da prática desportiva, em particular do futebol. Entre os seus fundadores destacam-se Celestino Lobo, Carlos José de Moraes, os irmãos Carvalho, Eurico Sameiro, Costinha, Joaquim de Oliveira Costa e João Gomes, tendo este último assumido a primeira presidência da instituição e desempenhado um papel determinante na sua organização e consolidação inicial.

Ao longo do seu percurso histórico, o clube afirmou-se como uma instituição desportiva de carácter eclético, cuja atividade estende-se para além do futebol, modalidade em que compete ao mais alto nível nacional. Paralelamente, integra diversas modalidades, como o atletismo, a natação, o futsal, o bilhar, o taekwondo e o basquetebol, entre outras, contribuindo para a sua afirmação no panorama desportivo através da conquista de diversos títulos e distinções, tanto a nível nacional como internacional.

A formação e valorização de atletas constituem um dos pilares estratégicos do clube. Neste âmbito, o investimento no desenvolvimento desportivo dos jogadores visa potenciar o seu crescimento competitivo, promovendo a sua integração progressiva na equipa principal e a eventual convocatória para as seleções nacionais jovens, evidenciando a consistência do modelo formativo adotado.

Nos últimos anos, o clube tem assumido um papel de relevo no desenvolvimento do futebol feminino em Portugal, através da criação e consolidação de estruturas específicas de formação e competição. Neste contexto, o SC Braga Feminino destaca-se como uma referência nacional, ao sustentar um projeto assente na exigência, na qualidade organizacional e na valorização contínua das atletas.

No plano institucional, o clube apresenta uma dimensão nacional consolidada, sendo reconhecido pela qualidade do seu projeto desportivo e pela competitividade das suas equipas. A sua missão centra-se na promoção da excelência desportiva, na valorização dos atletas e na afirmação sustentada no panorama competitivo. Destaca-se ainda a aposta no futebol feminino, nomeadamente através da criação de infraestruturas dedicadas, como o Estádio Amélia Morais que evidencia o compromisso com o crescimento e profissionalização desta vertente.

Neste enquadramento, o Departamento de Futebol de Formação assume um papel central, orientando-se por um conjunto de princípios que estruturam todo o processo formativo. A prática desportiva é, assim, sustentada por valores como a competitividade, o espírito de equipa e o fair-play, o compromisso e a responsabilidade, o rigor e a competência, bem como o empenho, a determinação, a ética, o respeito, a integridade e a honestidade. Paralelamente, procura-se incutir nas atletas a paixão pelo jogo, entendida como um elemento essencial da prática desportiva.

O conceito de equipa assume particular relevância, prevalecendo sobre quaisquer interesses individuais. O coletivo é entendido como a base do sucesso que deve evidenciar uma identidade própria, assente na ambição de domínio do jogo e na valorização de um modelo que supera a soma das individualidades. O jogo deve pautar-se pela simplicidade, objetividade, criatividade e fluidez, sendo,

contudo, fundamental manter elevados níveis de exigência no treino, de forma a garantir a sua expressão em contexto competitivo.

Para além disso, exige-se a cada atleta elevados níveis de concentração, resiliência perante a adversidade, solidariedade na vitória e na derrota, bem como confiança, atitude positiva e robustez mental, características essenciais para sustentar uma mentalidade orientada para o sucesso.

A principal missão do Departamento de Futebol de Formação passa pela criação das “Gverreiras do Futuro”, promovendo não só a sua preparação para o futebol de alto rendimento, mas também o desenvolvimento de competências pessoais e sociais transferíveis para a vida quotidiana. Procura-se, assim, proporcionar condições que permitam às atletas atingir o seu máximo potencial, experienciando os valores associados à excelência, ao trabalho em equipa e ao espírito desportivo.

Por fim, importa referir que, embora a conquista de títulos não constitua o objetivo primordial na formação, os resultados alcançados refletem a qualidade do trabalho desenvolvido e contribuem para a valorização do percurso das atletas, conforme evidenciado no Quadro 1.

Quadro 1 – Palmarés do Desporto de Futebol Feminino do SC Braga

	Séniores	Sub-19A e 19B	Sub-13
2018/2019	Supertaça e Campeonato Nacional		
2019/2020	Taça de Portugal		
2020/2021		Campeonato Nacional Sub19A	
2021/2022	Taça da Liga	Campeonato Nacional Sub19A	
2022/2023			
2023/2024			
		Campeonato Nacional Sub19A	Taça Nacional Fem. Sub13

2024/2025		Campeonato Nacional Sub19B	
------------------	--	----------------------------	--

Em termos organizacionais, e considerando a dimensão do clube, torna-se essencial a definição clara de uma estrutura hierárquica e funcional. A gestão da formação é assegurada por uma direção executiva, coadjuvada por uma coordenação técnica, articulando-se com equipas técnicas em cada escalão e com o apoio de departamentos multidisciplinares, responsáveis pelo acompanhamento integral das atletas.

Todas as equipas do clube beneficiam de um conjunto estruturado de recursos humanos, organizados em funções específicas com o objetivo de assegurar o desenvolvimento sustentado de cada atleta inserido nos quadros do SC Braga. No escalão Sub-19 B, a estrutura que trabalhava de forma diária era composta por uma equipa técnica de cinco elementos, pelo Gabinete de Observação e Análise (GOA), com um responsável, e pelo Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), constituído por um membro. Acrescem ainda os departamentos Psicopedagógico e Médico, garantindo acompanhamento psicológico, pedagógico e clínico. Complementarmente, a estrutura conta com um colaborador dedicado à logística e três elementos responsáveis por funções de coordenação e direção, assegurando a articulação eficiente de todas as áreas de suporte à equipa.

Gabinete de Otimização Desportiva (GOD):

- Fisiologista: DI

Departamento Psicopedagógico:

- Psicólogo: SG

Departamento Médico:

- Médico: BF
- Fisioterapeuta: SL
- Nutricionista: RM

Logística:

- Técnico de Equipamentos: LE

Direção/Coordenação:

- Diretor Executivo: DO
- Coordenador Técnico: RC
- Team Manager: RP

O desenvolvimento sustentável de uma equipa desportiva de excelência não se limita à qualidade técnica dos atletas, mas assenta igualmente em estruturas físicas e organizacionais capazes de potenciar o seu rendimento e favorecer a formação integral. O SC Braga tem investido em instalações modernas e multifuncionais que não se restringem ao futebol masculino ou feminino, abrangendo diversas modalidades e escalões, desde a formação até ao alto rendimento. Estes espaços permitem não apenas a prática diária e a competição em condições ótimas, mas também a implementação de programas de treino técnico, físico e psicológico, promovendo uma preparação completa dos atletas. A existência de estádios, campos de treino, centros de formação e equipamentos complementares evidencia a preocupação do clube em proporcionar condições de excelência, assegurando simultaneamente segurança, conforto e a capacidade de adaptação a diferentes exigências competitivas e formativas. Esta infraestrutura robusta constitui, assim, uma base sólida para a afirmação do SC Braga no panorama desportivo nacional e internacional, refletindo a sua estratégia de desenvolvimento sustentado e o compromisso com a excelência em todas as modalidades.

O Estádio Amélia Morais (Figura 1), foi inaugurado em 2025, apresentando uma capacidade de 2500 lugares. Projetado pelo arquiteto Pedro Guimarães, o estádio é considerado a casa preferencial das equipas feminina e “B” masculina, assim como de equipas de formação.



Figura 1- Estádio Amélia Morais

Ao analisar criticamente evidencia-se que o clube apresenta um conjunto de potencialidades notáveis, nomeadamente a existência de centros de treino modernos, equipas técnicas qualificadas, infraestruturas de excelência e investimento contínuo no futebol feminino. Por outro lado, algumas fragilidades podem ser identificadas, como a integração ainda limitada de tecnologias avançadas de análise de performance e a insuficiência de campos de treino destinados aos escalões de formação do futebol feminino.

Para potenciar a eficácia e a qualidade da prática, recomenda-se o reforço da formação multidisciplinar, a expansão de programas de treino no futebol feminino, a incorporação de tecnologias avançadas e o aumento da disponibilidade de campos de treino para os escalões de formação, garantindo assim uma continuidade formativa mais uniforme e um desenvolvimento integral das atletas.

Desta forma, o SC Braga consolida-se como uma instituição desportiva de excelência, sustentada por valores sólidos, infraestruturas modernas e uma organização técnica e formativa estruturada, que permite não apenas a competitividade das suas equipas, mas também a promoção do desenvolvimento integral dos atletas em todas as vertentes do desporto.

2.3. Contexto da natureza funcional

O estágio foi desenvolvido no escalão de Juniores A, correspondente a uma das fases finais do processo de formação no futebol. Este nível assume particular relevância por integrar atletas em transição para o contexto de alto rendimento, constituindo um momento determinante para a consolidação de competências técnico-táticas, físicas e psicológicas.

A equipa encontrava-se inserida na segunda divisão do campeonato nacional feminino, um contexto competitivo caracterizado por elevados níveis de exigência ao nível técnico, físico e estratégico. Ao longo da época desportiva, a análise do desempenho coletivo evidenciou uma evolução positiva, nomeadamente na melhoria da circulação de bola, no aumento da coesão coletiva e na eficácia dos processos de finalização. Não obstante, foram igualmente identificadas áreas suscetíveis de melhoria, em particular ao nível da consistência defensiva em momentos específicos do jogo e da tomada de decisão sob pressão. Estes aspetos revelaram-se determinantes na articulação com os objetivos definidos para a época, centrados na otimização da eficácia coletiva, no desenvolvimento individual das jogadoras e na obtenção de melhores resultados competitivos.

A estrutura técnica da equipa era constituída por:

- Treinador Principal: RF;
- Treinador Adjunto: HC;
- Treinador Adjunto: LE;
- Treinador Adjunto/ Fisiologista: Diogo Iglésias (autor deste relatório);
- Treinador de Guarda Redes: SM

Gabinete de Observação e Análise (GOA):

- Analista: LE

A dinâmica de funcionamento da equipa técnica assentava numa lógica de colaboração contínua e partilha sistemática de informação, promovendo coerência metodológica no planeamento e na operacionalização do treino. As sessões de treino eram estruturadas em função de objetivos técnico-táticos

previamente definidos, integrando exercícios analíticos, situações específicas e contextos de jogo, permitindo uma adaptação permanente às necessidades identificadas. Em contexto competitivo, a intervenção da equipa técnica evidenciou capacidade de ajustes táticos em tempo real, em função das dinâmicas do jogo e do comportamento do adversário.

O estágio que decorreu no âmbito do futebol feminino em Portugal, um contexto em expansão e progressiva afirmação no panorama desportivo nacional, proporcionou a compreensão das especificidades associadas ao desenvolvimento de atletas femininas, designadamente no que respeita à adequação dos conteúdos de treino às diferentes fases de maturação e à importância de promover variáveis psicológicas como a motivação, a confiança e a autonomia.

No âmbito das funções desempenhadas enquanto treinador-adjunto, participei de modo ativo no processo de desenvolvimento coletivo e individual da equipa, em estreita articulação com o treinador principal e os restantes elementos da equipa técnica. As principais responsabilidades que me foram distribuídas incluíram:

- Observar e analisar a equipa, em treino e competição, identificar padrões de jogo, pontos fortes e aspetos a melhorar, e produzir relatórios e feedback direcionado. Esta função permitiu-me desenvolver a competência de análise crítica, um dos objetivos formativos do estágio;
- Estudar e analisar o adversário, preparar estratégias táticas adequadas a cada desafio competitivo e contribuir para a compreensão da tomada de decisão estratégica;
- Planear as sessões de treino, definir objetivos técnico-táticos, exercícios e tarefas específicas em consonância com a metodologia da equipa técnica, com o fim de cumprir o objetivo formativo de planeamento e organização de treino;

- Acompanhar individualmente as jogadoras, promover o desenvolvimento técnico, tático e comportamental e adaptar os exercícios às necessidades individuais, reforçando a competência pedagógica e de comunicação;
- Supervisionar e orientar durante os treinos, de modo a garantir a correta execução dos exercícios e a aplicação das indicações da equipa técnica;
- Elaborar relatórios analíticos de jogo e apoiar a tomada de decisão do treinador principal;
- Gerir informação e bases de dados, incluindo planeamento de exercícios, registo de desempenhos individuais e coletivos e indicadores de evolução, que permitiu desenvolver a competência organizacional e metodológica;
- Monitorizar e referenciar talentos nas equipas de formação, identificar jogadoras com potencial para integração futura na equipa principal, contribuindo para a compreensão do processo de formação contínua.

Ao longo deste percurso, foram identificados diversos desafios, nomeadamente a necessidade de adaptação dos conteúdos de treino às características individuais das jogadoras, o que exigiu um processo contínuo de estudo, reflexão e diálogo com treinadores mais experientes, de forma a garantir a implementação de sessões de treino ajustadas, eficientes e adequadas às necessidades do grupo.

A interação com os diferentes elementos da equipa técnica representou igualmente um desafio ao longo do estágio. Contudo, esta experiência revelou-se fundamental para o desenvolvimento de competências interpessoais e profissionais, traduzindo-se num processo contínuo de aprendizagem que, embora tenha evidenciado uma evolução positiva, mantém potencial para crescimento e aperfeiçoamento futuros.

De forma global, a experiência de estágio permitiu consolidar e aplicar, em contexto real de prática profissional, diversos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso formativo. Este processo revelou-se particularmente exigente e gradual, tendo sido necessário, em diferentes momentos, o apoio do treinador principal e dos restantes membros da equipa técnica, particularmente nas áreas do treino desportivo, fisiologia do exercício, análise do desempenho e psicologia do desporto.

No âmbito do treino desportivo e da fisiologia do exercício, foi possível participar no planeamento e operacionalização das sessões de treino, ajustando os estímulos de treino às exigências do microciclo competitivo e às características das atletas. Relativamente à análise do desempenho, o estágio permitiu o desenvolvimento de competências associadas à observação sistemática do jogo e à interpretação de indicadores relacionados com o rendimento e a carga de treino. Já ao nível da psicologia do desporto, a interação diária com as atletas e restante equipa técnica contribuiu para uma melhor compreensão da importância da comunicação, da gestão emocional e da criação de um ambiente positivo no contexto competitivo.

A participação ativa no contexto prático e o envolvimento nos processos de decisão contribuíram igualmente para o desenvolvimento de competências pedagógicas, através da condução e explicação de exercícios, da gestão da intervenção durante o treino e da adaptação da comunicação às diferentes atletas. Paralelamente, foram desenvolvidas competências organizacionais relacionadas com o planeamento das sessões, gestão do material e estruturação das tarefas de treino, bem como competências relacionais associadas ao trabalho em equipa, cooperação com a restante equipa técnica e estabelecimento de relações interpessoais eficazes com as atletas.

Entre as competências mais relevantes desenvolvidas ao longo do estágio destacam-se a gestão eficaz da comunicação em contexto coletivo, a capacidade de tomar decisões adequadas perante situações dinâmicas e de elevada complexidade e a adaptação da intervenção às exigências específicas do contexto. O contacto permanente com situações reais de treino e competição permitiu igualmente desenvolver uma maior capacidade de observação, reflexão

crítica e resolução de problemas, competências essenciais para uma intervenção fundamentada e eficaz. Paralelamente, o estágio contribuiu para o fortalecimento da autonomia profissional, da confiança na tomada de decisão e da capacidade de trabalho em equipa, aspetos fundamentais no desempenho da função de treinador.

Neste sentido, a experiência de estágio revelou-se determinante para a consolidação da identidade profissional enquanto treinador, ao potenciar simultaneamente a preparação para futuros contextos de intervenção no futebol de formação e de alto rendimento e ao reforçar a importância da aprendizagem contínua como elemento central do desenvolvimento profissional.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Modelo de treino

O modelo de treino adotado ao longo do estágio encontra-se alinhado com uma perspetiva integrada do processo de preparação desportiva, onde o treino é concebido como um meio privilegiado para desenvolver, de forma simultânea, as diferentes dimensões do jogo - tática, técnica, física e psicológica - sempre em estreita relação com o modelo de jogo definido pela equipa.

Neste sentido, o processo de treino foi orientado segundo princípios que valorizam a centralidade do modelo de jogo na organização do treino, assumindo que as tarefas devem emergir das ideias de jogo pretendidas pelo treinador e garantir uma elevada representatividade das situações competitivas (Clemente, Afonso, & Sarmiento, 2021). Esta perspetiva valoriza a especificidade do treino, defendendo que os exercícios devem reproduzir, de forma contextualizada, as situações e exigências do jogo, promovendo a adaptação dos jogadores a contextos reais de tomada de decisão.

Assim, as opções metodológicas adotadas assentaram na utilização predominante de exercícios específicos, nos quais procurou-se garantir a representatividade do jogo, nomeadamente através da presença de oposição, direção, objetivos e regras que condicionassem o comportamento das jogadoras de acordo com os princípios definidos. Esta abordagem permite potenciar a transferência das aprendizagens para o contexto competitivo, favorecendo o desenvolvimento de comportamentos ajustados às diferentes situações de jogo (Silva et al., 2022).

No que diz respeito à organização do processo de treino ao longo da semana, foi possível identificar uma lógica estruturada em torno de um microciclo de treino organizado de forma progressiva, no qual a distribuição das cargas e dos conteúdos respeita uma lógica de alternância e complementaridade, tendo em conta a proximidade ao momento competitivo (Clemente, Afonso, & Sarmiento, 2021). Este modelo permite garantir uma progressão coerente das exigências ao longo da semana, assegurando simultaneamente a recuperação e a preparação para o jogo seguinte.

Relativamente às opções adotadas no contexto específico da equipa, o modelo de treino (Anexo I) procurou refletir as ideias de jogo definidas pela equipa técnica, privilegiando a procura constante do golo, reação à perda da bola e organização posicional das jogadoras. Os exercícios foram planeados de forma a estimular comportamentos associados aos diferentes momentos do jogo, promovendo a compreensão das jogadoras relativamente às suas funções e responsabilidades dentro da estrutura coletiva.

Do ponto de vista crítico, a adoção deste modelo de treino revela-se pertinente, na medida em que promove uma abordagem integrada e contextualizada do processo de treino, potenciando a aprendizagem significativa e a adaptação ao jogo. No entanto, a sua aplicação exige uma elevada capacidade de planeamento, coerência metodológica e domínio conceptual por parte da equipa técnica, sendo fundamental garantir que os exercícios mantêm uma relação clara com os objetivos definidos e com o modelo de jogo pretendido.

3.2. Modelo de jogo

No futebol, o jogo pode ser compreendido através de quatro momentos fundamentais: organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva, que se sucedem de forma contínua e interdependente, estruturando o comportamento coletivo da equipa em função da posse de bola e das suas variações (Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021).

No Sporting Clube de Braga temos uma identidade (Figura 2) de jogo muito vincada, regendo-se por 3 ideias principais:

- Procura agressiva do golo;
- Reação Forte à perda de bola;
- Equipa coesa, compacta e solidária sem bola;



Figura 2 - Identidade / Ideia de Jogo

Organização Ofensiva

A organização ofensiva corresponde ao momento em que a equipa encontra-se em posse de bola de forma estabilizada, a enfrentar um adversário já organizado defensivamente. Neste contexto, o objetivo passa pela criação de desequilíbrios na estrutura adversária, através da circulação da bola, mobilidade dos jogadores e ocupação racional dos espaços, com vista à criação de oportunidades de finalização (Garganta, 2009).

Este momento assume um papel central no modelo de jogo, na medida em que permite expressar a identidade ofensiva da equipa, sendo influenciado pelos princípios definidos pelo treinador e pelas características das jogadoras. Segue-se a Figura 3 que explicita de forma prática o texto acima.

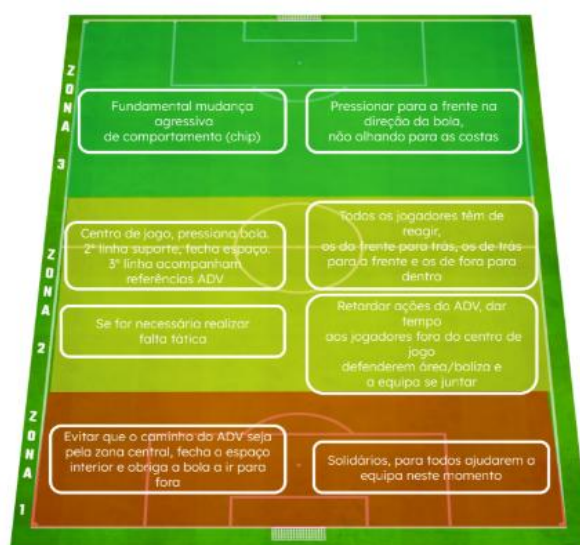


Figura 3 - Organização Ofensiva

Transição Defensiva

A transição defensiva (Figura 4) ocorre imediatamente após a perda da posse de bola, sendo considerada um dos momentos mais críticos do jogo devido à instabilidade posicional das equipas e à possibilidade de exploração de desequilíbrios momentâneos. Este momento exige uma reação rápida e coordenada, podendo passar por comportamentos como a pressão imediata ao portador da bola ou a reorganização defensiva em zonas mais recuadas (Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021).

A literatura destaca este momento como determinante na prevenção de situações de finalização adversária, uma vez que a equipa encontra-se temporariamente desorganizada, o que aumenta a sua vulnerabilidade (Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021).



Figura 4 - Transição Defensiva

Organização Defensiva

A organização defensiva refere-se ao momento em que a equipa encontra-se sem posse de bola de forma estruturada, à procura de impedir a progressão do adversário e proteger a baliza. Este momento baseia-se em princípios como a compactação, equilíbrio, cobertura e controlo dos espaços, com o objetivo de reduzir as opções ofensivas do adversário (Teoldo et al., 2010).

A eficácia defensiva depende da coordenação coletiva e da capacidade de adaptação às movimentações adversárias, sendo um elemento fundamental na estabilidade da equipa ao longo do jogo, como explica a Figura 5.

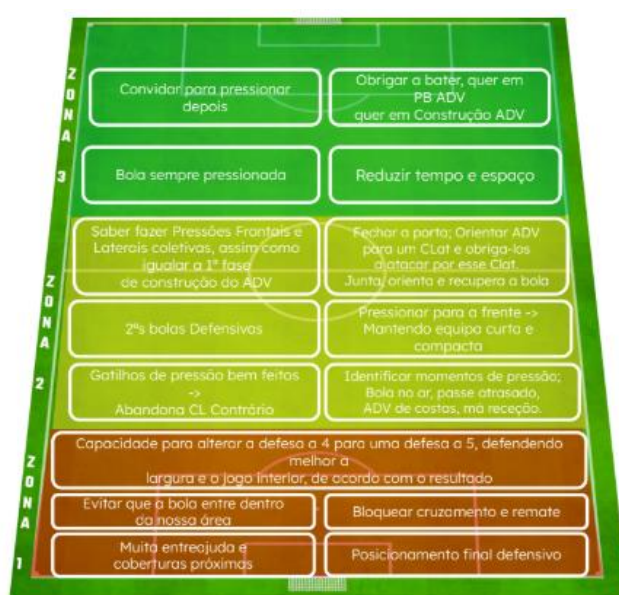


Figura 5 - Organização Defensiva

Transição Ofensiva

A transição ofensiva ocorre no momento imediato à recuperação da posse de bola, sendo caracterizada pela tentativa de explorar a desorganização momentânea do adversário. Este momento pode traduzir-se em ações rápidas de progressão e finalização ou numa gestão mais controlada da posse, conduzindo à organização ofensiva (Clemente, Afonso, & Sarmiento, 2021).

Estudos evidenciam que as transições ofensivas representam momentos de elevada probabilidade de criação de oportunidades de golo, dada a desorganização defensiva adversária (Castelo, 2009).

Deste modo e como demonstra a Figura 6, os quatro momentos do jogo não devem ser analisados de forma isolada, mas sim como um sistema dinâmico e interdependente, onde o comportamento da equipa num determinado momento influencia diretamente os momentos subsequentes. A sua compreensão e operacionalização no processo de treino são fundamentais para a construção de um modelo de jogo coerente e ajustado às exigências competitivas.

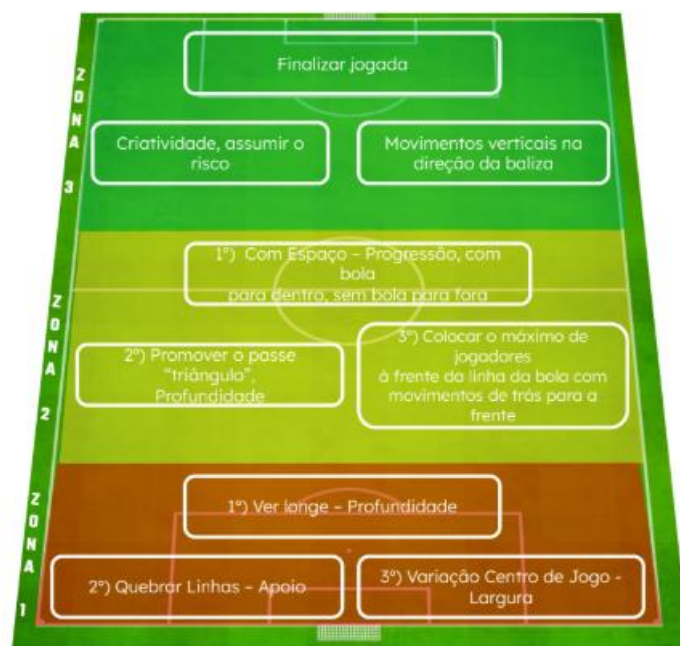


Figura 6 - Transição Ofensiva

3.3. Planificações do Treino: Macrociclo, Mesociclo, Microciclo e Unidade de Treino

O processo de planificação do treino observado ao longo do estágio caracterizou-se por uma estrutura predominantemente centrada no curto prazo, com especial incidência no microciclo semanal. Paralelamente, existia um planeamento anual e mensal, apresentado na Figura 7, elaborado pela equipa técnica, sendo que estes níveis eram organizados de forma dinâmica e ajustados progressivamente em função das necessidades da equipa e das contingências do contexto. Esta abordagem evidencia uma lógica de adaptação contínua, que, embora permita responder de forma eficaz às exigências do momento, poderá beneficiar de uma maior definição antecipada de objetivos a médio e longo prazo (Beato et al., 2023).

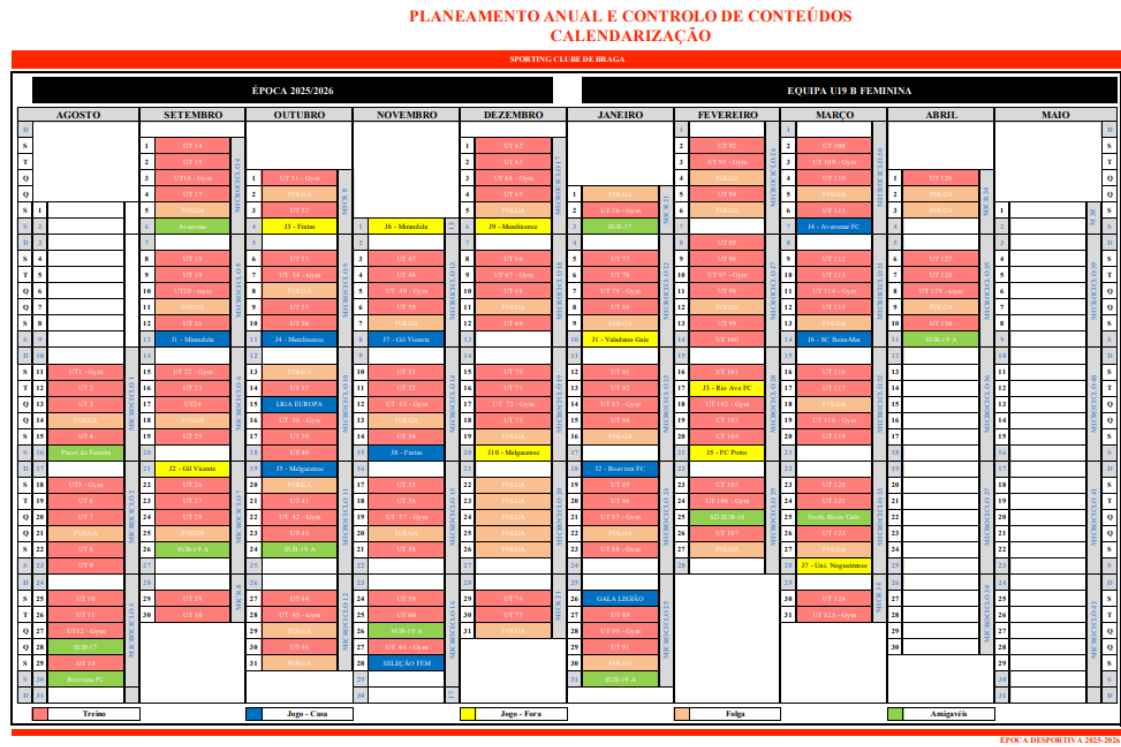


Figura 7 - Macrociclo

O microciclo (Figura 8) assumia, assim, um papel central na organização do processo de treino, sendo definido semanalmente e comunicado à equipa no início de cada semana. A sua estrutura encontrava-se condicionada não só pela proximidade ao momento competitivo, habitualmente ao sábado, mas também por fatores logísticos, nomeadamente a partilha de espaços e recursos com outras equipas do clube (equipa sénior B, Sub-19 A e Sub-17). Este constrangimento obrigava a uma constante adaptação na marcação dos treinos, influenciando a distribuição dos conteúdos ao longo da semana.

MICROCICLO 36: 12/04 – 18/04							
	DOMINGO 12/04	SEGUNDA 13/04	TERÇA 14/04	QUARTA 15/04	QUINTA 16/04	SEXTA 17/04	SÁBADO 18/04
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME		Recuperação Ativa	Força	Resistência		Velocidade	 SC Braga Sub-19 B X  GD Aldeia Nova - Campo N.º2, Cidade Desportiva 18h00
VÍDEO		Não	Sim	Não		Não	
ESPAÇO		Campo Inteiro	Ginásio	Campo Inteiro		½ Campo	
TEMPO		90'	45'	90'		90'	
N.º JOGADORAS		20	22	20		20	
FORMAS		1x0; 1x1; 5x5	Duplas	7x7; 6x12; 11x11		2x0; 3x2; 3x3; 9x9	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		Organização Ofensiva Des. Técn. Individual: Lúdico Recreativo Tomada de decisão Finalização.		Organização Ofensiva Des. Técn. Individual: Manutenção da posse de bola Tomada de decisão.		Esquemas Táticos Ofensivos Padronizado: Finalização.	
PLANEAMENTO		Aperfeiçoamento Técnico: Jogo Formal		Aperfeiçoamento Técnico: Penetração: Padronizado.		Padronizado: Finalização: Livres	

Figura 8 - Exemplo de Microciclo

De forma geral, a semana de treino apresentava a seguinte organização: o dia imediatamente posterior ao jogo (domingo) correspondia a um período de descanso, sendo a segunda-feira dedicada a uma sessão de recuperação, respeitando o princípio das 72 horas pós-competição. A terça-feira era orientada para o desenvolvimento da força, a quarta-feira para a resistência, a quinta-feira para a velocidade e a sexta-feira incidia sobre ações de velocidade/reação e situações de bola parada.

Esta distribuição evidencia uma lógica de organização do treino baseada na alternância de estímulos ao longo da semana, aproximando-se de modelos de periodização que organizam diferentes conteúdos em dias distintos, tendo em conta a gestão da carga e a proximidade ao momento competitivo (Beato et al., 2023). No entanto, esta abordagem pode levantar algumas limitações quando

analisada à luz de perspectivas mais atuais, que defendem uma maior integração dos conteúdos em função das exigências específicas do jogo (Tamarit, 2013).

Para além disso, importa destacar a existência de um momento prévio ao treino, comum a todas as atletas, no qual era realizada uma monitorização do estado físico das jogadoras. As atletas que reportavam desconforto ou dor eram encaminhadas para o fisioterapeuta, que, posteriormente, fornecia feedback à equipa técnica relativamente à possibilidade de participação plena ou condicionada no treino. Este procedimento revela uma preocupação com a gestão individualizada e com a prevenção de lesões, sendo um aspeto positivo do processo (Ekstrand, Hägglund, & Waldén, 2011).

No que concerne à operacionalização das sessões de treino, foi possível observar diferenças claras entre os diferentes dias do microciclo, em função dos objetivos fisiológicos e funcionais previamente definidos. Nos dias orientados para o desenvolvimento da força, privilegiavam-se estímulos de elevada intensidade, assentes em ações explosivas, de curta duração e com períodos de recuperação mais prolongados, favorecendo predominantemente a componente neuromuscular. Em contrapartida, nas sessões direcionadas para o desenvolvimento da resistência, as atletas eram submetidas a estímulos de maior duração e a intervalos de recuperação mais reduzidos, de modo a potenciar a capacidade de sustentar esforços prolongados e de tolerar níveis superiores de fadiga.

Numa perspetiva crítica, a estrutura semanal evidenciava uma organização coerente e metodologicamente fundamentada, assente numa distribuição estratégica dos estímulos de treino e numa progressão ajustada às exigências competitivas. A alternância entre sessões orientadas para o desenvolvimento da força e da resistência permitia uma gestão adequada da carga e da recuperação, promovendo simultaneamente a otimização da performance e a redução do risco de lesão. Neste sentido, a literatura destaca a importância da integração estruturada de diferentes métodos de treino ao longo do microciclo, ao defender que uma organização semanal equilibrada constitui um fator determinante para a preparação física e prevenção de lesões no futebol (Beato et al., 2021).

Ainda assim, a definição de um planeamento mais estruturado a médio e longo prazo poderia, eventualmente, contribuir para uma maior consistência no processo de desenvolvimento das jogadoras. De igual forma, a organização dos conteúdos por diferentes componentes poderá, em alguns momentos, beneficiar de uma maior aproximação às exigências específicas do jogo. Não obstante, importa destacar a capacidade de adaptação às condicionantes do contexto, bem como a preocupação com a gestão individual das atletas, aspetos que se revelaram fundamentais ao longo do processo.

3.4. Avaliação e controlo do treino e do jogo

A avaliação e o controlo do treino e da competição assumem um papel fundamental no processo de preparação desportiva, permitindo monitorizar as respostas das atletas às cargas aplicadas e ajustar o planeamento em função das necessidades identificadas. Neste sentido, ao longo do estágio, foram utilizados diferentes métodos e instrumentos, de natureza quantitativa e qualitativa, com o objetivo de apoiar a tomada de decisão e otimizar o processo de treino e de jogo.

No que concerne ao controlo e monitorização do processo de treino, destacava-se a aplicação diária de um questionário de *wellness* (*Figura 9*), preenchido pelas atletas no período da manhã, imediatamente após o despertar, através dos seus dispositivos móveis. Este instrumento possibilitava a recolha sistemática de informação relativa a diversos indicadores subjetivos associados ao estado de recuperação e prontidão das atletas, nomeadamente a qualidade e duração do sono, os níveis percecionados de fadiga e stress, a presença de dor muscular e aspetos relacionados com o ciclo menstrual.



Figura 9 - Questionário Wellness

A inclusão desta última variável assumia particular relevância no contexto do futebol feminino, considerando a crescente evidência científica acerca da influência das flutuações hormonais no rendimento físico, na recuperação e no bem-estar geral das atletas.

Neste sentido, a monitorização contínua do ciclo menstrual e dos restantes indicadores subjetivos permitia uma compreensão mais individualizada da resposta ao treino, contribuindo para uma gestão mais eficaz da carga e para uma tomada de decisão mais ajustada no processo de planeamento. De acordo com a literatura, as alterações hormonais associadas às diferentes fases do ciclo menstrual podem influenciar diversos aspetos fisiológicos e percetivos relevantes para o desempenho desportivo e recuperação das atletas (Hamed-Hamed et al., 2024).

Segundo Saw, Main e Gastin (2016), a monitorização de indicadores subjetivos constitui uma estratégia válida, sensível e de fácil aplicação no contexto desportivo, revelando-se particularmente útil para o controlo da carga interna, identificação precoce de estados de fadiga acumulada e redução do risco de lesão.

Complementarmente, no final de cada sessão de treino, era aplicado o questionário de perceção subjetiva de esforço (*Rating of Perceived Exertion* – RPE) (Figura 10), sustentado numa escala quantitativa com variação entre 1 e 10. Este instrumento é amplamente utilizado no contexto desportivo, sendo

considerado um método válido e fiável para quantificar a carga interna do treino, especialmente em contextos onde não existem recursos tecnológicos mais avançados (Haddad et al., 2017). Apesar da inexistência de sistemas de monitorização externa, como GPS, a utilização combinada do *wellness* e do RPE permitia obter uma perceção global do estado das atletas e da exigência das sessões.

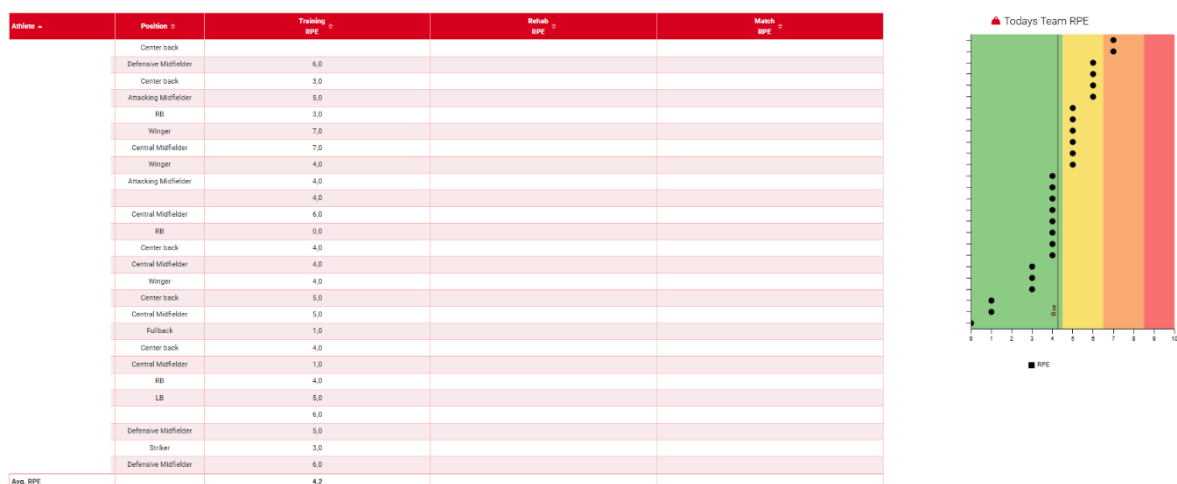


Figura 10 - RPE

Para além dos instrumentos quantitativos, o controlo do treino assentava também numa forte componente qualitativa, baseada na observação direta e no feedback fornecido pelos treinadores durante as sessões. A quantidade e a natureza do feedback variavam em função dos objetivos e do tipo de treino, sendo mais frequente em contextos que privilegiavam a organização coletiva. Este tipo de intervenção assume um papel determinante na regulação do processo de aprendizagem, permitindo ajustar comportamentos e reforçar princípios de jogo (Partington & Cushion, 2013).

Relativamente ao controlo do jogo, este era realizado através da análise pós-competição, recorrendo a imagens captadas por câmaras do clube. As sessões de análise eram frequentemente realizadas no auditório do Estádio Amélia Morais, sobretudo após os treinos de ginásio, permitindo uma reflexão por parte da equipa técnica juntamente com as atletas, sobre o desempenho da equipa. Nestas sessões, eram abordados aspetos relacionados com o comportamento da própria equipa, bem como a análise do adversário,

promovendo uma maior compreensão do jogo por parte das atletas. Adicionalmente, era utilizado um ficheiro em formato Excel (Figura 11), para registo de indicadores estatísticos individuais, como golos, assistências e minutos jogados por cada jogadora, de modo a contribuir para uma monitorização objetiva do desempenho individual competitivo.

TOTAL						
GOLOS MARCADOS						110
GOLOS SOFRIDOS						8
Conv	Min	Assist	Golos	T	SU	NU
16	567	0	0	6	1	9
6	0	0	0	0	0	4
1	0	0	0	0	0	1
16	1129	0	0	14	0	2
5	264	1	4	2	3	0
11	235	4	1	3	3	5
16	709	4	8	10	4	2
15	778	2	4	7	6	2
17	777	0	0	9	3	5
0	0	0	0	0	0	0
15	542	5	0	5	5	5
9	393	3	7	3	5	1
17	920	7	17	12	4	1
16	650	0	3	5	9	2
6	421	5	5	5	1	0
15	612	2	4	8	2	5
10	444	4	3	3	6	1
11	655	2	2	8	2	1
1	12	0	0	0	1	0
15	563	0	3	4	7	4
17	608	2	11	7	7	3
12	615	2	14	8	3	1
17	1251	3	2	16	0	1
17	1087	2	4	11	4	2
14	488	0	3	4	7	3

Figura 11 - Estatísticas Individuais

A nível individual, verificava-se uma preocupação com a gestão diferenciada das atletas, particularmente nas situações de lesão. As jogadoras lesionadas realizavam trabalho específico com os fisioterapeutas, integrando sessões de treino condicionado no ginásio antes dos treinos de campo. Para além disso, existia a possibilidade de realização de trabalho complementar de ginásio, orientado por um profissional da área, ainda que a adesão a esta prática tenha sido limitada devido a constrangimentos logísticos e escolares.

Importa ainda salientar que os dados recolhidos através dos diferentes instrumentos de controlo influenciavam, efetivamente, o processo de tomada de decisão. Foram observadas adaptações no planeamento das sessões de treino em função de fatores como a fadiga acumulada, a ocorrência de lesões ou a ausência de atletas convocadas para seleções distritais e nacionais. Esta capacidade de ajustamento evidencia uma utilização funcional da informação

recolhida, reforçando a importância do controlo como elemento regulador do processo de treino (Saw, Main, & Gustin, 2016).

De um ponto de vista crítico, apesar de sustentado em instrumentos simples e acessíveis, o sistema de controlo implementado revelou-se eficaz na monitorização das atletas e na adaptação do processo de treino às exigências do contexto. No entanto, a ausência de tecnologias de monitorização externa, como o GPS, poderá ter limitado a precisão da análise da carga de treino, particularmente no que diz respeito às exigências físicas do jogo. Ainda assim, a integração de diferentes fontes de informação, subjetivas, observacionais e estatísticas constituiu um fator positivo, contribuindo para uma abordagem mais holística e ajustada ao desenvolvimento das atletas.

3.5. Liderança e comunicação

A liderança e a comunicação assumem um papel central no contexto do treino desportivo, ao influenciar de forma significativa o rendimento coletivo, o desenvolvimento individual das atletas e a coesão do grupo. Neste sentido, a análise do contexto de estágio permitiu identificar diferentes dimensões associadas ao exercício da liderança, nomeadamente ao nível do estilo do treinador principal, dos processos de comunicação estabelecidos e da minha própria intervenção enquanto treinador-estagiário.

Relativamente ao estilo de liderança, o treinador principal apresentava características distintas daquelas que, até então, eu tinha observado noutros contextos desportivos. A sua intervenção evidenciava uma abordagem mais prática e adaptativa ao processo de treino, valorizava a experiência e a gestão do contexto em detrimento de uma estruturação rígida dos conteúdos táticos e metodológicos. Neste sentido, a organização semanal exigia um acompanhamento contínuo e uma reflexão conjunta por parte da restante equipa técnica, promovendo um trabalho colaborativo na adequação dos estímulos aos diferentes momentos do microciclo e contribuindo para uma maior coerência no processo de treino.

O treinador evidenciava uma capacidade de comunicação e liderança emocional de nível excepcional, assumindo-se como um elemento determinante na gestão do grupo. A sua capacidade para influenciar positivamente o estado emocional das atletas era particularmente evidente em situações de maior adversidade. Um exemplo marcante ocorreu quando uma atleta, em processo de regresso à competição após uma rotura do ligamento cruzado anterior, voltou a lesionar-se durante um treino. Perante a forte reação emocional da jogadora, vários elementos da equipa tentaram prestar apoio, sem sucesso imediato. No entanto, a intervenção do treinador principal revelou-se decisiva, conseguindo, em poucos minutos, transformar o estado emocional da atleta, promovendo um sentimento de tranquilidade e esperança.

Este tipo de intervenção evidencia a importância da dimensão relacional e emocional da liderança, sendo reconhecido na literatura que a qualidade da relação treinador-atleta e a eficácia da comunicação estão associadas a maiores níveis de motivação, confiança e compromisso (Davis et al., 2019). Neste caso específico, estas competências revelaram-se determinantes, sendo apontadas como um dos fatores que contribuíram para o sucesso desportivo da equipa na época anterior, nomeadamente na conquista do campeonato nacional, um feito inédito para o clube neste escalão.

No que diz respeito aos processos de comunicação, verificava-se uma utilização variada de estratégias ao longo do processo de treino. O feedback era utilizado de forma tanto coletiva como individual, sendo ajustado em função das necessidades do momento. O treinador recorria à interrupção do treino sempre que considerava necessário corrigir comportamentos ou reforçar ideias-chave, demonstrando capacidade para equilibrar momentos de exigência com reconhecimento positivo das atletas.

Em relação à análise pós-jogo, esta era assegurada através de sessões em auditório, onde eram discutidos os principais aspetos do desempenho coletivo e individual, contribuindo para a reflexão e aprendizagem das atletas.

Ao nível da equipa técnica, existia um ambiente de abertura e colaboração, sendo-me dada liberdade para intervir no processo. No entanto,

numa fase inicial, optei por adotar uma postura mais discreta, privilegiando a observação e a compreensão das dinâmicas da equipa.

Progressivamente, fui assumindo um papel mais ativo, sobretudo através da partilha de feedback com o treinador principal, que posteriormente decidia sobre a sua transmissão às atletas. Para além disso, no final de cada sessão de treino, era realizado um momento de reflexão conjunta entre a equipa técnica, permitindo identificar aspetos positivos e oportunidades de melhoria.

Relativamente à articulação com outros departamentos, destacava-se a comunicação constante entre a equipa técnica e o gabinete médico, assumindo um papel fundamental na gestão das atletas. A informação fornecida pelos fisioterapeutas influenciava diretamente decisões relacionadas com o tempo de jogo, a participação nos treinos e a gestão da carga, evidenciando uma abordagem integrada do processo.

No que concerne à minha intervenção pessoal, procurei assumir um papel ativo na comunicação com as atletas, respeitando sempre a ideia de jogo e as orientações do treinador principal. Ao longo do estágio, senti uma evolução significativa na minha capacidade de comunicar, particularmente na adaptação da mensagem ao contexto do futebol feminino, reconhecendo que este exige sensibilidade, clareza e adequação na forma de interação. Ainda assim, considero que existe margem de progressão, sendo este um aspeto que pretendo continuar a desenvolver no futuro.

Do ponto de vista reflexivo, a experiência permitiu-me compreender que a liderança eficaz no contexto desportivo resulta da articulação entre diferentes dimensões, nomeadamente as componentes técnicas, relacionais e comunicacionais. Neste contexto, destacou-se a forte capacidade comunicacional e emocional do treinador, a qual se revelou determinante na promoção da coesão do grupo, na criação de um ambiente positivo e no fortalecimento das relações interpessoais dentro da equipa. Paralelamente, o funcionamento diário da equipa técnica evidenciou a importância de uma articulação constante entre os processos de liderança, comunicação interna e planeamento do treino, aspetos que contribuíram para uma intervenção mais integrada e ajustada às exigências do contexto competitivo.

3.6. Barreiras e dificuldades encontradas

Ao longo do período de estágio, foram identificadas diversas barreiras e dificuldades que, embora tenham condicionado pontualmente o processo de intervenção, revelaram-se igualmente importantes oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento profissional.

No que diz respeito ao processo de treino, verificou-se, em alguns momentos, a necessidade de reajustar o planeamento semanal em função das condicionantes do contexto. Estas adaptações implicavam uma reorganização contínua por parte da equipa técnica, o que, por vezes, tornava o processo mais exigente ao nível da gestão das sessões. Ainda assim, esta realidade permitiu desenvolver a capacidade de adaptação e flexibilidade, competências fundamentais no contexto do treino desportivo, onde a variabilidade e os constrangimentos assumem um papel inevitável.

Ao nível da gestão de relações interpessoais, emergiram também dificuldades associadas à comunicação com as atletas, particularmente em situações de maior sensibilidade emocional. Um episódio marcante ocorreu quando uma atleta procurou desabafar relativamente à reduzida utilização em contexto competitivo, manifestando frustração e insegurança quanto ao seu papel na equipa. Perante esta situação, a minha intervenção revelou-se limitada, uma vez que, enquanto treinador-estagiário, não dispunha de toda a informação necessária para dar uma resposta completa e adequada. A abordagem adotada centrou-se em fornecer apoio geral e encorajar a atleta a comunicar diretamente com o treinador principal. Posteriormente, o caso foi transmitido à equipa técnica, que promoveu um momento de esclarecimento com a jogadora.

Esta experiência evidenciou a complexidade da comunicação no contexto desportivo, particularmente no que diz respeito à gestão de expectativas e emoções dos atletas. De acordo com a literatura, a comunicação eficaz constitui um dos pilares fundamentais da liderança, sendo essencial que o treinador consiga adaptar a sua intervenção às necessidades individuais dos jogadores (Davis et al., 2019).

Neste sentido, esta situação constituiu um importante momento de aprendizagem, permitindo reconhecer a necessidade de adquirir competências

ao nível da escuta ativa, da empatia e da gestão de situações emocionalmente exigentes.

No plano pessoal, outra dificuldade relevante esteve relacionada com o processo de integração num novo contexto de trabalho, nomeadamente na adaptação à forma de funcionamento da equipa técnica e ao estilo do treinador principal. Numa fase inicial, verificou-se alguma dificuldade na comunicação e na compreensão das dinâmicas de planeamento e condução do treino. Contudo, através de uma postura proativa e de comunicação regular com o treinador principal, foi possível ultrapassar gradualmente estas limitações, ajustando a intervenção às exigências do contexto e às preferências da equipa técnica.

Relativamente aos constrangimentos contextuais, destacam-se as dificuldades associadas à gestão do grupo de treino, particularmente em períodos em que várias atletas eram convocadas para seleções distritais ou nacionais. Estas ausências condicionavam significativamente a organização das sessões, levando, por vezes, a treinos com um número reduzido de atletas (cerca de 11 atletas), o que exigia adaptações constantes na estrutura dos exercícios e nos objetivos definidos.

Face às dificuldades identificadas, foram adotadas diversas estratégias de remediação, assentes sobretudo na comunicação e na colaboração entre os diferentes intervenientes. A articulação com o treinador principal revelou-se fundamental para a resolução de dúvidas e para a adaptação ao contexto, enquanto o apoio do fisiologista permitiu para uma melhor compreensão de aspetos relacionados com a gestão da carga e a organização do treino. Para além disso, o acesso a elementos de outros níveis competitivos do clube, nomeadamente da equipa sénior, constituiu uma mais-valia no processo de aprendizagem.

Do ponto de vista global, as dificuldades vivenciadas ao longo do estágio contribuíram de forma significativa para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais, nomeadamente ao nível da adaptação, comunicação e tomada de decisão. Mais do que obstáculos, estas experiências funcionaram como catalisadores de aprendizagem, reforçando a importância de uma abordagem reflexiva e crítica no processo de formação enquanto treinador.

3.7. Reflexões temáticas

Ao longo do estágio, para além dos aspetos diretamente relacionados com o planeamento, condução e avaliação do treino, emergiram um conjunto de reflexões que assumiram particular relevância no meu processo de aprendizagem e desenvolvimento enquanto treinador.

Uma das dimensões mais marcantes prendeu-se com a especificidade do futebol feminino. Apesar de já ter tido contacto prévio com esta realidade durante a licenciatura, a experiência vivenciada neste estágio revelou-se substancialmente diferente, sobretudo pelo nível competitivo associado ao escalão Sub-19 a nível nacional. A exigência competitiva, a qualidade das atletas e a pressão associada ao rendimento evidenciaram uma realidade em que a margem de erro é significativamente reduzida, reforçando a importância de uma intervenção rigorosa e adequada às exigências da competição. Esta experiência permitiu-me compreender que o nível competitivo influencia diretamente a exigência do processo de treino e o comportamento dos intervenientes evidenciando a necessidade de adaptar continuamente a intervenção às necessidades do contexto.

Outra reflexão relevante relaciona-se com a importância da comunicação na gestão das expectativas das atletas, particularmente num escalão de formação onde coexistem diferentes fases de desenvolvimento. Sendo maioritariamente atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos, verificava-se frequentemente uma forte ambição em progredir rapidamente para escalões superiores. No entanto, essa progressão nem sempre se revela benéfica para o desenvolvimento sustentado das jogadoras, podendo conduzir a uma redução do tempo de jogo e, conseqüentemente, a uma quebra no ritmo competitivo e na evolução individual. Neste sentido, tornou-se evidente a importância de uma comunicação clara e ajustada por parte do treinador, no sentido de ajudar as atletas a compreenderem o seu processo de desenvolvimento, bem como o valor da paciência e da consistência nesse percurso. A literatura destaca que uma comunicação eficaz e orientada para o desenvolvimento contribui para uma melhor gestão das expectativas e para a promoção de um ambiente motivacional positivo (Davis et al., 2019).

Por fim, uma das reflexões mais significativas prende-se com a relação entre a teoria e a prática no contexto do treino e da competição. Apesar da existência de modelos de jogo e de princípios bem definidos, a realidade competitiva evidencia a natureza dinâmica e imprevisível do jogo, bem como a forma como as atletas se comportam em situações de maior exigência. Em contextos de elevada pressão e dificuldade, observou-se que as atletas tendiam a afastar-se dos princípios previamente definidos, adotando decisões mais impulsivas e menos alinhadas com o modelo de jogo. Esta tendência traduzia-se frequentemente numa simplificação excessiva das ações e numa maior dependência de soluções individuais, comprometendo a eficácia coletiva e a concretização dos comportamentos trabalhados em treino.

Neste sentido, tornou-se evidente que o papel do treinador vai além da transmissão de conteúdos técnico-táticos, assumindo também uma dimensão humana e relacional. O treinador deve ser capaz de compreender o estado emocional das atletas e de intervir de forma ajustada, potenciando o melhor de cada uma em contextos de incerteza. A constatação desta realidade reforçou a relevância da articulação entre o conhecimento teórico e a experiência prática em contexto real, sendo fundamental que o treinador desenvolva competências de adaptação, empatia e capacidade de leitura do jogo e das pessoas (Clemente, Afonso, & Sarmento, 2021).

Em síntese, estas reflexões permitiram-me desenvolver uma compreensão mais profunda da complexidade do treino desportivo, reconhecendo que o desempenho não depende exclusivamente de fatores técnicos e táticos, mas também de aspetos emocionais, contextuais e relacionais. Este conjunto de aprendizagens contribuiu significativamente para a construção da minha identidade enquanto treinador, reforçando a importância de uma abordagem flexível, consciente e centrada no atleta.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

Ao longo do estágio, tive a oportunidade de vivenciar um processo formativo que ultrapassou a mera aplicação de conhecimentos previamente adquiridos, assumindo-se como um contexto privilegiado de construção ativa de saberes. Neste sentido, o estágio assumiu-se como um espaço de aprendizagem experiencial, no qual a reflexão sobre a prática desempenhou um papel central no desenvolvimento das minhas competências e na construção progressiva da minha identidade pessoal e profissional enquanto treinador.

No plano pessoal, esta experiência contribuiu para uma maior consciencialização das exigências inerentes ao processo desportivo, particularmente no que se refere à responsabilidade associada à intervenção em contexto real. O contacto contínuo com a equipa e a necessidade de tomar decisões em ambientes dinâmicos e, por vezes, imprevisíveis, exigiram o desenvolvimento de competências como a adaptabilidade, a resiliência e a gestão emocional. Paralelamente, o trabalho em equipa revelou-se determinante, reforçando a importância de competências interpessoais, como a comunicação eficaz, a cooperação e a capacidade de articulação com os restantes elementos da equipa técnica. A preparação e organização semanal dos treinos constituíram exemplos concretos desta dinâmica, na qual foi essencial alinhar perspetivas e tomar decisões conjuntas de forma consistente.

No plano profissional, o estágio possibilitou a consolidação e a expansão de conhecimentos técnicos, metodológicos e científicos adquiridos ao longo da formação académica, através da sua aplicação em contexto prático. A participação ativa no planeamento do treino permitiu-me compreender a importância da articulação entre objetivos, conteúdos e métodos, de forma a garantir a coerência com o modelo de jogo adotado. Este processo evidenciou a necessidade de um planeamento intencional e estruturado, orientado para a melhoria contínua do desempenho coletivo e individual.

A operacionalização das sessões de treino constituiu igualmente um momento relevante de aprendizagem, na medida em que exigiu a mobilização de competências de observação, análise e intervenção pedagógica. A

capacidade de fornecer feedback adequado e ajustado ao nível de desempenho das jogadoras foi sendo progressivamente desenvolvida, permitindo uma intervenção mais eficaz e direcionada. Neste contexto, tornou-se evidente a importância de adaptar a comunicação às características individuais das atletas, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e estimulante.

A análise da competição constituiu outra dimensão fundamental do meu desenvolvimento. Através da observação sistemática dos jogos, da identificação de padrões de comportamento e da elaboração de relatórios analíticos, desenvolvi competências ao nível da análise crítica e da tomada de decisão. Este processo permitiu-me compreender melhor a complexidade do jogo e a necessidade de uma intervenção ajustada às diferentes dinâmicas competitivas. Um exemplo concreto foi a participação na preparação estratégica para jogos específicos, na qual a análise do adversário sustentou a definição de ajustamentos táticos.

Adicionalmente, o acompanhamento individual das atletas permitiu-me reconhecer a importância de uma intervenção diferenciada, ajustada às características, necessidades e níveis de desenvolvimento de cada atleta. Esta abordagem contribuiu para o reforço das minhas competências pedagógicas e comunicacionais, evidenciando a importância de promover o desenvolvimento individual sem comprometer a dinâmica coletiva da equipa.

Todo este percurso contribuiu de forma significativa para a construção da minha identidade enquanto treinador. Progressivamente, fui definindo um conjunto de princípios orientadores da minha prática, assentes na valorização de um treino estruturado, intencional e centrado no atleta, bem como na importância da reflexão contínua como instrumento de melhoria. A capacidade de analisar a minha própria intervenção e de ajustar estratégias revelou-se fundamental para uma evolução sustentada.

Em síntese, o estágio constituiu uma experiência determinante no meu percurso académico e profissional, permitindo-me integrar conhecimentos teóricos com a prática, numa lógica de aprendizagem contínua e reflexiva. Para além da aquisição de competências técnicas e metodológicas, esta experiência

possibilitou o desenvolvimento de uma postura crítica, autónoma e consciente, essencial para a intervenção no contexto do treino desportivo. Considero, assim, que este processo foi fundamental para a minha preparação enquanto futuro profissional, dotando-me de ferramentas que me permitirão responder de forma eficaz aos desafios inerentes ao treino de atletas em contextos de formação e de alto rendimento.

Para além dos aspetos anteriormente referidos, importa ainda destacar algumas vivências pessoais que marcaram de forma significativa o meu percurso ao longo do estágio e que contribuíram para a consolidação da minha identidade enquanto treinador. O contacto direto com situações reais, muitas vezes imprevisíveis e emocionalmente exigentes, permitiu-me compreender a complexidade da intervenção no contexto desportivo.

Por outro lado, a adaptação às particularidades do futebol feminino constituiu também um desafio relevante, sobretudo ao nível da comunicação e da forma de interação com as atletas. Ao longo do estágio, fui ajustando progressivamente a minha abordagem, procurando tornar a mensagem mais clara, adequada e eficaz, o que contribuiu para uma evolução significativa neste domínio.

Adicionalmente, a convivência com um treinador principal com uma forte capacidade comunicacional e relacional permitiu-me compreender que o sucesso no contexto desportivo não depende exclusivamente do domínio técnico e tático, mas também da capacidade de liderar, motivar e estabelecer relações de confiança com os atletas. Estas vivências reforçaram a importância de uma abordagem integrada, onde o conhecimento técnico deve ser complementado por competências humanas e relacionais.

Em suma, estas experiências contribuíram de forma decisiva para o meu crescimento pessoal e profissional, permitindo-me desenvolver uma visão mais completa e realista do papel do treinador e das exigências associadas à sua intervenção.

5. Considerações finais e perspectivas para o futuro

As considerações finais deste relatório têm como propósito sistematizar e refletir de forma crítica sobre a minha experiência de estágio, evidenciando os contributos para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, assim como as limitações e os desafios que marcaram este percurso. Esta reflexão permite analisar de forma aprofundada a relação entre os objetivos que defini no início do estágio e o percurso que efetivamente realizei, valorizando as aprendizagens mais relevantes e identificando áreas que requerem melhoria contínua.

Relativamente ao desempenho técnico, tático e físico das jogadoras, constatei progressos claros ao longo da época, particularmente na organização coletiva, na circulação de bola e na transição defensiva. No entanto, verifiquei que a evolução não foi homogénea entre todas as atletas, o que me levou a questionar a adequação de alguns exercícios e a necessidade de desenvolver estratégias que promovam maior consistência individual. Esta observação mostrou-me que o treino não é linear e que a capacidade de adaptação e de avaliação contínua é essencial para intervir de forma eficaz em contextos de formação com diferentes níveis de maturação e rendimento.

No que diz respeito à tomada de decisão e perceção de jogo, os exercícios implementados permitiram estimular a capacidade cognitiva das atletas, mas percebi rapidamente que nem todas conseguiam transferir os conceitos para situações reais de jogo de forma imediata. Este facto evidenciou a importância de individualizar a intervenção pedagógica e de explorar métodos que promovam a autonomia decisional das atletas. Aprendi que, para além de apresentar exercícios tecnicamente corretos, é necessário acompanhar de perto a compreensão da lógica do jogo por cada atleta, ajustando os conteúdos às suas necessidades.

A reflexão sobre a eficácia das estratégias de treino implementadas mostrou-me que, embora alguns blocos técnico-táticos fossem adequados, nem sempre consegui articular de forma coerente os objetivos, os exercícios e os feedbacks. Este desfasamento evidenciou uma fragilidade na minha prática, levando-me a compreender que a capacidade de observação, análise e

ajustamento em tempo real é uma competência que deve ser continuamente desenvolvida. Reconheci que o planeamento do treino deve ser mais do que uma sequência de exercícios, devendo constituir um sistema integrado, capaz de antecipar respostas e ajustar ações durante a sessão.

Ao integrar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do 2.º ciclo em Treino Desportivo, percebi que a aplicação prática não é automática. Foi necessário adaptar conceitos de planeamento, análise de desempenho, fisiologia e psicologia do desporto às exigências concretas do escalão Sub-19 B. Esta experiência ensinou-me que a relação entre teoria e prática exige reflexão constante, flexibilidade e uma avaliação crítica dos métodos aplicados, sob pena de o conhecimento académico não se traduzir em competência efetiva.

O desenvolvimento das minhas competências de comunicação, liderança e planeamento pedagógico foi outro ponto central do estágio. Tive oportunidade de conduzir sessões de treino, articular decisões com a equipa técnica e acompanhar individualmente as jogadoras, o que me incentivou a adaptar a forma de comunicar de acordo com cada atleta e situação. No entanto, percebi que gerir simultaneamente múltiplas tarefas como observar, intervir, corrigir e analisar, continua a ser um desafio, revelando que estas competências se consolidam apenas com prática contínua e reflexão estruturada.

De forma crítica, reconheço que o estágio expôs fragilidades na individualização do treino, na gestão de informação e na manutenção de consistência no desempenho das jogadoras. Estes constrangimentos, longe de serem falhas, funcionaram como oportunidades de aprendizagem, incentivando-me a desenvolver maior capacidade de adaptação, reflexão e rigor metodológico. Percebi que o desenvolvimento enquanto treinador é um processo contínuo, que exige consciência das próprias limitações e abertura para aprender a partir delas.

Quanto às perspetivas futuras, este estágio reforçou a necessidade de investir de forma contínua no aprofundamento das minhas competências técnicas, cognitivas e pedagógicas. Pretendo consolidar uma prática fundamentada, estruturada e reflexiva e desenvolver cada vez mais a minha

capacidade de análise, planeamento e intervenção em contextos competitivos. Este percurso mostrou-me que a construção de uma identidade profissional sólida passa pela integração contínua entre teoria, prática e reflexão crítica.

Em síntese, esta experiência permitiu-me compreender de forma mais profunda as exigências do treino desportivo em contexto competitivo e a importância de refletir criticamente sobre a própria prática. Aprendi que o treino eficaz não depende apenas de conhecimento técnico, mas também da capacidade de adaptação, análise contínua e sensibilidade para as necessidades individuais e coletivas. As aprendizagens retiradas constituem uma base sólida para o meu crescimento enquanto treinador, orientando-me para uma prática cada vez mais exigente, fundamentada e comprometida com o desenvolvimento sustentável das atletas e da modalidade.

6. Referências Bibliográficas

Beato, M., Maroto-Izquierdo, S., Turner, A. N., & Bishop, C. (2021). Implementing strength training strategies for injury prevention in soccer: Scientific rationale and methodological recommendations. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3), 456–461. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0862>

Beato, M., Vicens-Bordas, J., Peña, J., & Costin, A. J. (2023). Training load comparison between small-, medium-, and large-sided games in professional football. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1165242. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1165242>

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>

Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: An update. *Sports Medicine*, 44(9), 1225–1240. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0199-1>

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2019). The role of coach–athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological stress responses. *Journal of Sports Sciences*, 37(13), 1544–1552. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582179>

Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. (2018). *Regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior*. Diário da República, 1.ª série (157). Obtido em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/65-2018-116068879>

Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. (2006). *Graus académicos e diplomas do ensino superior*. Diário da República, 1.ª série (60). Obtido em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/74-2006-671387>

Ekstrand, J., Häggglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 45(7), 553–558. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.060582>

Emmonds, S., Heyward, O., & Jones, B. (2019). The challenge of applying and undertaking research in female sport. *Sports Medicine - Open*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0224-x>

Federação Portuguesa de Futebol. (s.d.). *Taça nacional feminina sub-13 – vencedores*. Obtido em <https://www.fpf.pt/pt/Competi%C3%A7%C3%B5es/Futebol-Feminino/Ta%C3%A7a-Nacional-Feminina-Sub-13/Vencedores>

FIFA. (2019). *FIFA*. Obtido em <https://www.fifa.com>

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81–89.

Haddad, M., Stylianides, G., Djaoui, L., Dellal, A., & Chamari, K. (2017). Session-RPE method for training load monitoring: Validity, ecological usefulness, and influencing factors. *Frontiers in Neuroscience*, 11, 612. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00612>

John, G., AlNadwi, A., Georges Abi Antoun, T., & Ahmetov, I. I. (2025). Injury prevention strategies in female football players: Addressing sex-specific risks. *Sports*, 13(2), 39. <https://doi.org/10.3390/sports13020039>

Larkin, P., Barkell, J., & O'Connor, D. (2022). The practice environment—How coaches may promote athlete learning. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 957086. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.957086>

Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro. (2019). *Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto*. Diário da República, 1.ª série (171). Obtido em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/106-2019-124500720>

Lei n.º 40/2012, de 29 de agosto. (2012). *Regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto*. Diário da República, 1.ª série (166). Obtido em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/40-2012-174781>

Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviours of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 374–382. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x>

Regulamento n.º 502/2022, de 24 de maio. (2022). *Regulamento de estágios curriculares e extracurriculares*. Diário da República, 2.ª série(100). Obtido em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/regulamento/502-2022-183909185>

Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281–291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>

Silva, A. F., Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Lima, R., & Rosemann, T. (2024). Strength training-related risk factors and injury prevention in soccer: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 10, 52. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00711-5>

Silva, A. F., Oliveira, R., Ceylan, H. I., Akyildiz, Z., González-Fernández, F. T., Nobari, H., & Clemente, F. M. (2022). Effects of a small-sided games training program in youth male soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14, 198. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00566-5>

Sporting Clube de Braga. (s.d.-a). *Estádio Amélia Morais inaugurado*. Obtido em <https://scbraga.pt/estadio-amelia-morais-inaugurado/>

Sporting Clube de Braga. (s.d.-b). *Futebol feminino reconhecido como entidade formadora 5 estrelas*. Obtido em <https://scbraga.pt/futebol-feminino-reconhecido-como-entidade-formadora-5-estrelas/>

Sporting Clube de Braga. (s.d.-c). *História*. Obtido em <https://scbraga.pt/historia/>

Tamarit, X. (2013). *¿Qué es la periodización táctica?* Vigo: MC Sports.

Teoldo, I., Garganta, J., Greco, P., Mesquita, I., & Seabra, A. (2010). Influence of relative age effects and quality of tactical performance in youth

soccer players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), 82–97.

Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. (s.d.). *Regulamento do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em treino de alto rendimento desportivo*. Obtido em [https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP_-_Regulamento_do_Segundo_Ciclo_de_Estudos_Conducente_ao_Grau_de_Mestre_em_Treino_de_Alto_Rendimento_Desportivo\(1\).pdf](https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/web_gessi_docs.download_file?p_name=F412892375/UP_-_Regulamento_do_Segundo_Ciclo_de_Estudos_Conducente_ao_Grau_de_Mestre_em_Treino_de_Alto_Rendimento_Desportivo(1).pdf)

Williams, A. M., Ford, P. R., & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1199–1210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766647>

Zerozero. (s.d.). *SC Braga – palmarés*. Obtido em <https://www.zerozero.pt/equipa/sc-braga/90961/titulos>

8. Anexos

Anexo I



Sessão Plano

M36 UT133 - 15ABR26

Descrição:

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
DESENVOLVIMENTO DA TÉCNICA INDIVIDUAL
MANUTENÇÃO DA POSSE DE BOLA
TOMADA DE DECISÃO
JOGO FORMAL

Objetivos:

MESMO EM SITUAÇÃO DE FADIGA, GARANTINDO MOBILIDADE, APOIO E OCUPAÇÃO EFICAZ DOS ESPAÇOS.
SOB CONDIÇÕES DE ESFORÇO PROLONGADO, MANTENDO A QUALIDADE APESAR DO CANSAÇO.
LEITURA DE JOGO E A ESCOLHA DA MELHOR OPÇÃO EM CADA SITUAÇÃO.
DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA ESPECÍFICA E A ADAPTAÇÃO AO ESFORÇO COMPETITIVO.



MPB 3 equipas

Dificuldade: 1

Duração: 04:00

Séries: 1

Repetições: 3

Desc. Rep: 01:30

Desc. Séries: 01:30

Descrição:

Duas equipas fazem posse de bola enquanto que a outra tenta recuperar a posse de bola. Após recuperar a bola, a equipa que perdeu a bola reage rapidamente à perda para a recuperar e a que tem a bola em sua posse tenta fazer posse de bola com a outra equipa.

Objetivos:

Desenvolver a tomada de decisão sob pressão.
Trabalhar a mobilidade dos jogadores sem bola.
Promover a ocupação racional do espaço (largura e profundidade).
Incentivar o jogo apoiado e a progressão com critério.
Preparar a equipa para a transição ofensiva após recuperação da bola.
Desenvolver a concentração e atitude competitiva.
Incentivar a responsabilidade coletiva na perda e recuperação da bola.



Org. Ofensiva V2

Dificuldade: 1

Duração: 04:00

Séries: 1

Repetições: 4

Desc. Rep: 01:20

Desc. Séries: 01:20

Descrição:

A equipa que tem bola circula a bola (por dentro e por fora), de modo a provocar Organização Ofensiva de quem ataca.
A equipa que ataca deve realizar desequilíbrios e movimentações de modo a conseguir finalizar e conseguir a manter a posse de bola.

Objetivos:

Promover circulação rápida e criteriosa da bola.
Alternar jogo interior e exterior para deslocar o bloco defensivo.
Garantir largura e profundidade ofensiva.
Criar linhas de passe em diferentes corredores.
Evitar acumulação de jogadoras na mesma zona.
Utilizar trocas posicionais e movimentos de ruptura.
Explorar espaços livres nas costas da defesa.
Criar condições favoráveis para finalizar.
Atacar zonas de finalização com critério.



Jogo Formal

Dificuldade: 1

Duração: 14:00

Séries: 1

Repetições: 2

Desc. Rep: 02:00

Desc. Séries: 02:00

Descrição:

Jogo formal 11x7.

Objetivos:

Aplicar o modelo de jogo da equipa nas diferentes fases de organização ofensiva e transição ofensiva.

Estimular a tomada de decisão em contexto real, onde tempo e espaço são reduzidos e as soluções surgem do comportamento coletivo.

Aferir a compreensão tática das jogadoras, avaliando se ocupam bem os corredores, setores e interiores.

Trabalhar princípios ofensivos como criação de linhas de passe, mobilidade, circulação, progressão e finalização.

Desenvolver comunicação dentro da equipa, tanto verbal como gestual, para organização coletiva.