



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores A (Sub-19) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2025/2026

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

Orientador: Professor Doutor António Natal Campos Rebelo
Tutor: António José Fernandes Pereira

Diogo da Silva Fernandes
Porto, Junho 2026

Ficha de Catalogação

Fernandes, D. S. (2026). Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores A (Sub-19) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2025/2026. Porto: D. Fernandes. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: TREINO, TREINADOR, JOGO, FORMAÇÃO

Agradecimentos

Como é possível observar este trabalho tem um autor, mas sem a ajuda de diversos colaboradores, este trabalho nunca teria terminado. Por este motivo quero agradecer a todos eles com o máximo de respeito e admiração.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por todo o percurso formativo proporcionado e pelas oportunidades de aprendizagem criadas ao longo deste ciclo de estudos.

Ao Professor Doutor António Natal, pela orientação, disponibilidade e acompanhamento ao longo deste processo, bem como pelas sugestões e contributos que ajudaram a melhorar a qualidade deste relatório.

Ao Sporting Clube de Braga, pela oportunidade de realizar este estágio num contexto de elevada exigência e por me permitir integrar uma estrutura profissional que contribuiu de forma decisiva para o meu desenvolvimento.

À equipa técnica dos Sub-19, pela forma como me recebeu, pela partilha diária de conhecimento e pela confiança demonstrada ao longo da época. A convivência e o trabalho desenvolvido com todos os elementos da equipa técnica foram fundamentais para a minha evolução enquanto treinador.

Aos jogadores dos Sub-19, pela disponibilidade, empenho e exigência diária. Trabalhar com este grupo permitiu-me crescer, aprender e compreender melhor a responsabilidade que o treinador tem no desenvolvimento dos jogadores.

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio constante, pela paciência e por estarem sempre presentes ao longo deste percurso. O vosso suporte foi essencial para que este trabalho e esta etapa fossem possíveis.

A todos, o meu sincero obrigado.

Índice

Ficha de Catalogação	ii
Agradecimentos	iii
Índice.....	iv
Índice de Figuras.....	vi
Índice de Anexos.....	vii
Resumo	viii
Abstract	ix
Lista de siglas e abreviaturas	x
CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO	1
1.1 Enquadramento do estágio curricular.....	2
1.2 Caracterização do Treinador Estagiário	3
1.3 Importância do estágio no percurso académico e profissional.....	3
1.4 Contextualização geral do estágio.....	5
1.5 Expectativas iniciais.....	5
1.6 Objetivos do estágio.....	6
1.7 Estrutura do relatório.....	9
CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	11
2.1 Enquadramento Conceptual da Prática	12
2.1.1 O jogo de futebol: natureza e exigências	12
2.1.2 O papel do treinador em contexto de formação e alto rendimento	13
2.1.3 Especificidades do treino no escalão Sub-19	14
2.2 Enquadramento Regulamentar do Futebol Sub-19	16
2.2.1 Estrutura competitiva do Campeonato Nacional de Juniores A.....	16
2.2.2 Regulamentos específicos do escalão Sub-19.....	18
2.2.3 Implicações regulamentares no treino e na competição.....	19
2.3 Contexto Institucional – Sporting Clube de Braga	21
2.3.1 Breve histórico do clube.....	21
2.3.2 Missão, visão e valores.....	22
2.3.3 Estrutura organizacional.....	23
2.3.4 Departamentos relevantes para o estágio	25
2.3.5 Síntese crítica do contexto institucional.....	27
2.3.6 Recursos humanos e materiais	27
2.3.7 Infraestruturas utilizadas	29
2.4 Contexto Funcional – Equipa Sub-19	33
2.4.1 Composição da equipa técnica	33
2.4.2 Funções e responsabilidades de cada elemento.....	36
2.4.3 Dinâmica de trabalho semanal	38
2.4.4 Caracterização geral do plantel	42
2.4.5 Caracterização da competição específica da equipa.....	48
CAPÍTULO 3 – ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE E DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO	54
3.1 Caracterização da modalidade no contexto do SC Braga	55
3.2 Exigências do treino e da competição	56

3.3 Modelo de jogo	59
3.4 Etapas de formação/desenvolvimento.....	69
3.5 Perfil dos atletas / grupo-equipa.....	70
CAPÍTULO 4 – PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO	73
4.1 Planeamento anual / período de estágio	74
4.2 Periodização do treino.....	76
4.3 Estrutura do microciclo	78
4.3.1 Padrões estruturais recorrentes.....	79
4.3.2 Justificação pedagógica e tática das formas de jogo	80
4.3.3 Influência do Modelo de Jogo na distribuição dos conteúdos	80
4.3.4 Variação dos exercícios entre microciclos	80
4.3.5 Integração do trabalho complementar (ginásio).....	81
4.4 Exemplificação de unidades de treino.....	82
4.4.1 Enquadramento do Mesociclo	82
4.4.2. Tipologia de Microciclos	84
4.4.3. Microciclo de referência (Microciclo 40)	87
4.4.4. Operacionalização e distribuição dos conteúdos.....	89
4.4.5 Análise integrada das Unidades de Treino (Microciclo 40).....	91
4.4.6 Plano de jogo.....	97
4.4.7 Análise do Jogo – SC Braga vs Vitória SC.....	100
CAPÍTULO 5 – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	104
5.1 Funções desempenhadas durante o estágio	105
5.2 Intervenção em contexto de treino	106
5.3 Intervenção em contexto competitivo	108
5.4 Outras atividades relevantes.....	110
5.5 Competências desenvolvidas	110
CAPÍTULO 6 – REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE O ESTÁGIO	113
6.1 Análise crítica da intervenção realizada.....	114
6.2 Dificuldades e constrangimentos	117
6.3 Estratégias de superação	120
6.4 Aprendizagens adquiridas	123
6.5 Impacto do estágio no desenvolvimento profissional	126
CAPÍTULO 7 – CONCLUSÕES.....	129
7.1 Síntese final do estágio.....	130
7.2 Cumprimento dos objetivos propostos.....	130
7.3 Limitações do estágio.....	131
7.4 Perspetivas futuras	132
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	134
ANEXOS	I

Índice de Figuras

Figura 1. Classificação final da 1. ^a fase – Série Norte (FPF – Centro de Resultados)...	17
Figura 2. Classificação final da 2. ^a fase – Grupo de manutenção (FPF – Centro de Resultados)	17
Figura 3. Organograma do Sporting Clube de Braga – época 2025/2026.....	25
Figura 4. Campos de treino da Cidade Desportiva do SC Braga (Fonte: 4U Soccer Experience, s.d.)	30
Figura 5. Edifício Principal da Cidade Desportiva (Fonte: Sporting Clube de Braga) ..	30
Figura 6. Estádio Amélia Moraes (Fonte: Sporting Clube de Braga)	31
Figura 7. Estádio 1.º de Maio (Fonte: Braga TV, s.d.)	32
Figura 8. Estádio Municipal de Braga “A Pedreira” (Fonte: Daily Express, s.d.)	33
Figura 9. Estrutura do plantel Sub-19 (época 2025/2026).....	48
Figura 10. Classificação inicial 2ª Fase - Série Norte – Manutenção (FPF – Centro de Resultados)	49
Figura 11. Classificação final da 2. ^a fase – Série Norte – Manutenção (FPF – Centro de Resultados)	51
Figura 12. Princípios da Organização Ofensiva por zonas.....	60
Figura 13. Princípios da Organização Defensiva por zonas.....	63
Figura 14. Princípios da Transição Defensiva por zonas	64
Figura 15. Princípios da Transição Ofensiva por zonas	65
Figura 16. Esquemas Táticos Defensivos.....	66
Figura 17. Esquemas Táticos Ofensivos.....	66
Figura 18. Microciclo tipo (Microciclo 33).....	82
Figura 19. Mesociclo Novembro-Dezembro	83
Figura 20. Microciclo 25	85
Figura 21. Microciclo 35	85
Figura 22. Microciclo 24	86
Figura 23. Microciclo 40	88
Figura 24. Situação de GR+10x10 com restrição de largura, promovendo circulação interior e identificação de espaços entre linhas (MD-3).....	93
Figura 25. Exercício de progressões ofensivas com superioridade numérica e foco na finalização em velocidade (MD-2)	94
Figura 26. Situação de simulação do processo ofensivo do adversário e organização defensiva (MD-1)	96

Índice de Anexos

Anexo I. Mesociclo NOV-DEZ.....	II
Anexo II. Microciclo 40 - Estrutura semanal	II
Anexo III. Microciclo 40 - Conteúdos operacionais	III
Anexo IV. Plano Dia de Jogo	III
Anexo V. Unidade de Treino 177 (Página 1)	IV
Anexo VI. Unidade de Treino 177 (Página 2).....	IV
Anexo VII. Dados GPS UT177 (Página 1).....	V
Anexo VIII. Dados GPS UT177 (Página 2)	V
Anexo IX. Calendário de Jogos 2ª Fase	VI
Anexo X. Timeline Codificação de Jogo.....	VI

Resumo

O presente relatório descreve e analisa o estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Sub-19 do Sporting Clube de Braga durante a época desportiva 2025/2026, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento. O estágio teve como finalidade integrar o treinador estagiário num contexto competitivo de elevada exigência, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, bem como o desenvolvimento de competências técnicas, táticas, pedagógicas e relacionais essenciais ao exercício da função de treinador.

O enquadramento conceptual aborda as especificidades do jogo de futebol, o papel do treinador em contexto de formação avançada e as exigências inerentes ao treino no escalão Sub-19. Seguidamente, procede-se à caracterização institucional do Sporting Clube de Braga, descrevendo a sua estrutura organizacional, os departamentos de suporte, os recursos humanos e materiais disponíveis e as infraestruturas utilizadas. O relatório aprofunda ainda o contexto funcional da equipa Sub-19, analisando a composição da equipa técnica, a dinâmica semanal de trabalho, o modelo competitivo e o papel desempenhado pelo treinador-adjunto estagiário ao longo da época.

A prática profissional desenvolvida incluiu a participação ativa no planeamento e operacionalização das unidades de treino, na análise de jogo, na preparação estratégica para a competição, no acompanhamento do processo de treino e na comunicação com atletas e staff. O estágio permitiu consolidar competências fundamentais, como a capacidade de observação e análise, a compreensão do modelo de jogo, a intervenção pedagógica em contexto de treino e a integração em equipas multidisciplinares. A reflexão crítica realizada ao longo do relatório evidencia a evolução pessoal e profissional do estagiário, destacando a importância da autonomia, da capacidade de adaptação e da aprendizagem contínua no processo de formação de um treinador.

Palavras-chave: TREINO, TREINADOR, JOGO, FORMAÇÃO

Abstract

This report presents the professional internship carried out with the Under-19 men's football team of Sporting Clube de Braga during the 2025/2026 season, as part of the Master's Degree in Sports Training – High Performance. The internship aimed to integrate the trainee coach into a highly demanding competitive environment, enabling the practical application of theoretical knowledge acquired throughout the academic pathway, as well as the development of technical, tactical, pedagogical and interpersonal competencies essential to the coaching profession.

The conceptual framework addresses the specific characteristics of football, the role of the coach in advanced youth development, and the demands associated with training at the Under-19 level. The institutional context of Sporting Clube de Braga is then presented, including its organizational structure, support departments, human and material resources, and training facilities. The functional context of the Under-19 team is also explored, detailing the composition of the coaching staff, the weekly training dynamics, the competitive structure, and the role performed by the trainee assistant coach throughout the season.

The professional practice involved active participation in planning and conducting training sessions, match analysis, strategic preparation for competition, monitoring training processes, and communicating with players and staff. The internship contributed to the consolidation of key coaching competencies, such as observation and analysis, understanding of the game model, pedagogical intervention in training contexts, and integration within multidisciplinary teams. The critical reflection developed throughout the report highlights the trainee's personal and professional growth, emphasizing the importance of autonomy, adaptability and continuous learning in the development of a football coach.

Keywords: TRAINING, COACH, GAME, EDUCATION

Lista de siglas e abreviaturas

UC – Unidade Curricular

RE – Relatório de Estágio

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

UEFA – Union of European Football Associations

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

GPS – Global Positioning System

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

SC Braga – Sporting Clube de Braga

Vitória SC – Vitória Sport Clube

FC Vizela – Futebol Clube de Vizela

FC Paços de Ferreira – Futebol Clube Paços de Ferreira

FC – Futebol Clube

ECTS – European Credit Transfer and Accumulation System

MD – Matchday

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

1.1 Enquadramento do estágio curricular

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens, com especialização em Treino de Alto Rendimento. Este curso é lecionado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, enquadrando-se o presente documento na unidade curricular de “Dissertação/Estágio”, correspondente a 51 ECTS. Assim, a aprovação nesta unidade curricular constitui um requisito obrigatório para a conclusão do curso e consequente obtenção do grau de mestre, uma vez que já se encontram concluídas, com aproveitamento, as restantes unidades curriculares do plano de estudos.

No segundo ano do mestrado é obrigatória a realização de um estágio curricular ao longo de uma época desportiva, permitindo a aquisição de novos conhecimentos e a aplicação, reflexão e confronto com os conteúdos lecionados ao longo de todo o ciclo de estudos. O facto de o estágio ser desenvolvido em contextos de equipas que disputam campeonatos nacionais implica a integração do estagiário num contexto competitivo caracterizado por elevados níveis de exigência, tanto ao nível do treino como da competição. O presente relatório, mais do que uma descrição factual, visa sistematizar e refletir de forma contínua sobre a experiência do treinador estagiário, assumindo-se como um instrumento de análise crítica do processo formativo e da intervenção realizada.

Após a conclusão do estágio e a apresentação e defesa pública do presente relatório, a sua aprovação permite a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento. Adicionalmente, esta formação permite o reconhecimento profissional pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) como Treinador de Desporto de Grau II, bem como a obtenção da certificação UEFA B, no âmbito da Union of European Football Associations (UEFA).

Este relatório enquadra-se no estágio realizado durante a época desportiva 2025/2026, no escalão masculino de Sub-19 (Juniore A) do Sporting Clube de Braga, que compete no Campeonato Nacional de Juniores A – 1.^a Divisão. Os trabalhos iniciaram-se a 1 de julho de 2025 e terminaram a 15 de maio de 2026, tendo sido orientados pelo Professor António Natal e supervisionados pelo tutor António Pereira.

1.2 Caracterização do Treinador Estagiário

O meu nome é Diogo da Silva Fernandes, licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e, atualmente, estou a frequentar o Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens com especialização em treino de alto rendimento na mesma instituição. Enquanto entusiasta do desporto, e em particular do futebol, optei por este mestrado por considerar que representa o caminho mais adequado para evoluir enquanto treinador. Ao longo do meu percurso na FADEUP, fui reconhecendo o impacto que a faculdade tem na formação de profissionais ligados ao alto rendimento em diversas modalidades.

A minha ligação ao futebol acompanha-me desde tenra idade, uma vez que pratiquei a modalidade durante vários anos, representando clubes como o Este FC, o Realense FC e a Academia B7. No meu último ano de júnior, deixei de jogar devido à mudança para o Porto, decorrente da entrada na FADEUP.

A minha primeira experiência como treinador surgiu no meu segundo ano de faculdade, na época 2022/2023, quando fui convidado a integrar a equipa técnica dos Sub-13 (Infantis) do Este FC como treinador-adjunto, no campeonato de futebol de 9 da AF Braga. No ano seguinte, 2023/2024, realizei o estágio da licenciatura na equipa de Sub-11 do SC Braga como treinador-adjunto-estagiário, experiência que reforçou a minha motivação para seguir a carreira de treinador. Após esse estágio e com a obtenção do grau UEFA C, o SC Braga convidou-me a integrar a equipa técnica dos Sub-14 (iniciados), que disputavam o Campeonato Nacional de Iniciados 2.^a Divisão, desempenhando funções de analista de performance na época 2024/2025. Nesse mesmo ano, iniciei o Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento.

Atualmente, integro a equipa técnica dos Sub-19 (Juniões A) do SC Braga como treinador-adjunto estagiário, enquanto frequento o segundo ano do mestrado. Ao longo deste documento, apresentarei e analisarei o meu ano de estágio na equipa de Juniores A do SC Braga.

1.3 Importância do estágio no percurso académico e profissional

O contexto de estágio assume particular importância no culminar de um ciclo de estudos, uma vez que permite ao estagiário aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico. Neste processo, importa aplicar os conhecimentos pertinentes

adquiridos nas diferentes unidades curriculares, e não apenas os conteúdos diretamente associados à metodologia do futebol. O estágio deve ser o momento em que a teoria ganha significado prático e, para isso, implica que o treinador estagiário seja um participante ativo das tarefas diárias da sua equipa técnica.

Para ser capaz de conquistar o seu espaço dentro da equipa técnica e obter a confiança dos seus pares, o treinador estagiário tem de demonstrar capacidade de articular os conhecimentos teóricos adquiridos nas aulas ao contexto real de campo. Deste modo, existe a necessidade de adaptar modelos teóricos à realidade, isto é, tem de ser capaz de confrontar a teoria com as especificidades do contexto em que está inserido. Embora a teoria permita organizar e interpretar a realidade, o contexto prático apresenta-se como um sistema aberto, dinâmico e sujeito a ajustamentos permanentes, no qual as decisões exigem adaptação contínua, reflexão e capacidade de reajuste. É neste confronto entre intenção, erro, reflexão e reajustamento que o desenvolvimento profissional se torna efetivo. Precisamente por nos encontrarmos num sistema que está em constante mudança, as reflexões são cruciais para identificar qual o percurso a traçar e onde melhorar para sermos melhores profissionais todos os dias.

No plano profissional, o estágio permitiu o desenvolvimento de competências tático-técnicas, pedagógicas e relacionais. O contacto diário com treinadores, jogadores, psicólogos, nutricionistas, fisiologistas e outros profissionais criou um contexto fértil de aprendizagem, onde o conhecimento não resultou apenas da observação, mas sobretudo da participação, da tentativa, do erro e da reflexão sobre a prática. Esta vivência reforçou a ideia de que o desenvolvimento do treinador ocorre de forma situada, através da interação com o contexto, com os problemas reais do treino e com os diferentes elementos que compõem o ambiente de alto rendimento.

Em suma, o estágio deve ser encarado como um contexto de aprendizagem contínua, baseada na experiência prática e aplicação dos conhecimentos teóricos. Para haver aprendizagem é necessário errar, identificar fragilidades, refletir, procurar soluções e voltar a tentar. Este ciclo é determinante para se alcançar o sucesso em qualquer área profissional. Independentemente da condição em que o estagiário chega ao estágio, este deve encarar a oportunidade como um momento para desenvolver a identidade profissional e preparar-se para um futuro enquanto treinador.

1.4 Contextualização geral do estágio

O estágio curricular foi realizado no Sporting Clube de Braga, na modalidade de futebol masculino, no escalão de Sub-19 (Juniões A), equipa que disputa o Campeonato Nacional de Juniores A – 1.^a Divisão. A escolha da instituição teve em consideração a integração prévia na estrutura do clube, o que permitiu a continuidade do percurso formativo num contexto já conhecido e competitivo.

O estágio decorreu ao longo de uma época desportiva, compreendida entre 1 de julho de 2025 e 15 de maio de 2026, tendo o treinador estagiário sido integrado na equipa técnica na função de treinador-adjunto estagiário. As funções desempenhadas ao longo do estágio serão abordadas de forma mais detalhada em capítulos posteriores do presente relatório.

1.5 Expectativas iniciais

O início do estágio curricular representa um momento determinante no percurso formativo de qualquer treinador, sobretudo quando inserido num contexto competitivo de elevada exigência, como é o caso da equipa de Sub-19 do Sporting Clube de Braga. Tal como o clube procura promover a excelência em todos os escalões, também senti necessidade de estabelecer expectativas elevadas para a minha intervenção, de forma a poder contribuir para os objetivos coletivos.

Por esse motivo, enquanto treinador-adjunto estagiário entendo a necessidade de refletir sobre as expectativas que tenho para este estágio para que no final do mesmo seja capaz de discorrer sobre o que foi, ou não concretizado.

Uma das minhas principais expectativas passa por melhorar a capacidade de planear microciclos, compreendendo de forma mais profunda a lógica subjacente às decisões tomadas pelo treinador principal. Para isso, pretendo participar ativamente na definição da semana de treino, acompanhar o processo de construção das unidades de treino e refletir sobre a eficácia dos conteúdos aplicados. A observação sistemática das reuniões técnicas e o registo das decisões tomadas serão fundamentais para consolidar esta competência.

Outra expectativa importante relaciona-se com o desenvolvimento de competências tático-técnicas, de modo a poder contribuir para a definição do plano de jogo. A participação nas reuniões de análise do adversário, a identificação de padrões relevantes e a capacidade de propor ajustes estratégicos dentro do modelo de jogo da

equipa constituem aspetos que pretendo aprofundar. A proximidade ao processo de preparação do jogo permite-me compreender melhor as intenções do treinador e a forma como estas se materializam em comportamentos coletivos.

A par disso, estabeleço como objetivo melhorar a minha capacidade de observar o jogo como um todo, entendendo-o como um continuum e não como momentos isolados. Para tal, vou procurar analisar os diferentes momentos do jogo, relacioná-los com o modelo da equipa e perceber o que é pretendido em cada fase. A definição prévia de focos de observação e o registo sistemático de padrões serão estratégias essenciais para evoluir nesta área.

Outra dimensão que considero fundamental é a comunicação com atletas e staff. Num contexto de alto rendimento, a clareza, assertividade e adequação da comunicação são determinantes para a eficácia do trabalho diário. Assim, defini como expectativa expor ideias de forma objetiva em reuniões internas, intervir mais nos exercícios e dar feedback claro e ajustado aos jogadores, contribuindo para um ambiente de trabalho mais fluido e colaborativo.

Para além destas dimensões, considero igualmente importante preparar-me para atuar em diferentes contextos, desenvolvendo autonomia e capacidade de adaptação. Pretendo absorver conhecimentos, compreender as dinâmicas internas da equipa técnica e criar o meu espaço para aplicar ideias próprias, sempre respeitando o modelo de jogo e a liderança do treinador principal.

Por fim, estabeleço como expectativa transversal o desenvolvimento do pensamento crítico, procurando evoluir de um papel mais reativo para um papel progressivamente mais proativo. Para isso, comprometo-me a registar semanalmente desafios, decisões e alternativas possíveis, construindo um portefólio de exercícios, ideias e reflexões que me permita consolidar aprendizagens e projetar o meu crescimento futuro enquanto treinador.

1.6 Objetivos do estágio

A definição de objetivos é um passo essencial no início do estágio curricular, pois orienta o percurso do treinador estagiário e clarifica aquilo que pretende alcançar ao longo da época. No contexto do estágio realizado no escalão de Sub-19 do Sporting Clube de Braga, tornou-se importante estabelecer metas que reflitam simultaneamente as

exigências do ambiente competitivo e as necessidades do meu desenvolvimento enquanto treinador.

Assim, os objetivos que apresento de seguida encontram-se organizados em três dimensões, académica, profissional e pessoal, permitindo evidenciar a complementaridade entre a formação científica, a intervenção prática e o crescimento individual. Cada objetivo é acompanhado de uma breve reflexão e da forma como pretendo concretizá-lo, garantindo que o processo de aprendizagem ao longo da época é intencional, estruturado e alinhado com as responsabilidades do contexto de alto rendimento.

Objetivos Académicos

Os meus objetivos académicos para este estágio estão diretamente ligados ao culminar do meu percurso no Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento. O primeiro passa pela conclusão do mestrado e consequente obtenção do grau de mestre, etapa que representa não apenas o fim de um ciclo académico, mas também o início de uma fase mais exigente enquanto treinador. Associado a este objetivo está a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II, atribuído pelo IPDJ, e a certificação UEFA B, ambos fundamentais para continuar a evoluir dentro do futebol de formação e de rendimento.

Para além destes marcos formais, estabeleço como objetivo finalizar o mestrado com a média mais elevada possível, o que implica que este relatório corresponda, em rigor e qualidade, ao nível de excelência que pretendo alcançar. Para isso, comprometo-me a manter uma postura disciplinada ao longo de todo o processo, garantindo que cada capítulo é elaborado com profundidade, fundamentação teórica atualizada e reflexão crítica sobre a prática. A articulação entre teoria e prática será determinante para que este documento represente verdadeiramente o meu crescimento académico.

Objetivos Profissionais

No plano profissional, o primeiro objetivo está naturalmente associado ao contexto competitivo em que estou inserido: contribuir para que a equipa alcance o apuramento para a Fase de Campeão e lute pelo título nacional de Sub-19. Embora o resultado nunca dependa apenas de um elemento, acredito que a minha intervenção diária pode acrescentar valor ao processo coletivo.

Para isso, é essencial alinhar-me rapidamente com o modelo de jogo da equipa técnica, compreendendo as ideias, princípios e comportamentos pretendidos em cada momento do jogo. Pretendo fazê-lo através da observação atenta das sessões, da participação ativa nas reuniões técnicas e da análise detalhada dos comportamentos da equipa em treino e competição. Quanto mais cedo dominar o modelo, mais rapidamente me tornarei uma mais-valia para a equipa técnica.

Outro objetivo profissional passa por desenvolver conhecimentos em áreas adjacentes ao treino, como fisiologia, psicologia, nutrição e fisioterapia. No contexto atual, o treinador deve ser capaz de integrar diferentes dimensões no processo de treino e compreender como cada área influencia o rendimento. Para isso, pretendo aproveitar o contacto diário com profissionais experientes do clube, observando as suas práticas, colocando questões pertinentes e procurando integrar esses conhecimentos na minha intervenção.

Por fim, considero fundamental expandir a minha rede de contactos dentro do clube, criando relações profissionais que me permitam aprender com treinadores e especialistas com mais experiência. A convivência diária, a participação em reuniões multidisciplinares e a disponibilidade para colaborar em diferentes tarefas serão estratégias importantes para consolidar estas relações.

Objetivos Pessoais

No plano pessoal, estabeleço como objetivo central criar uma rotina de reflexão crítica, que me permita crescer de forma contínua ao longo da época. Pretendo refletir semanalmente sobre decisões tomadas, dificuldades encontradas e alternativas possíveis, desenvolvendo uma maior consciência sobre a minha atuação e sobre a forma como me relaciono com os restantes membros da equipa técnica e com os jogadores.

Outro objetivo pessoal passa por aproveitar a oportunidade de trabalhar com treinadores mais experientes, observando as suas metodologias, formas de comunicar e processos de tomada de decisão. A aprendizagem por observação e convivência é uma das formas mais ricas de desenvolvimento, e pretendo tirar o máximo partido deste contexto.

Por último, considero essencial manter-me atualizado em relação à literatura científica, desenvolvendo o hábito de consultar regularmente artigos, livros e documentos técnicos relevantes. A capacidade de fundamentar decisões com base em evidência

científica é uma competência cada vez mais valorizada no treino, e pretendo reforçá-la ao longo do estágio.

1.7 Estrutura do relatório

Com o propósito de organizar e estruturar este relatório de estágio, usei como referência a 4.^a edição do documento “*Normas e orientações para a redação e apresentação de teses, dissertações, relatórios de estágio e projetos*”, disponibilizado pelo Conselho Científico da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em janeiro de 2024. A estrutura do relatório de estágio organiza-se da seguinte forma:

- I. **Elementos preliminares:** capa, ficha de catalogação, agradecimentos, índices, resumo, *abstract* e a lista de abreviaturas.
- II. **Capítulo 1 – Introdução:** O primeiro capítulo tem como objetivo introduzir o relatório, apresentando o enquadramento institucional e legal do estágio, a importância do estágio na formação, os objetivos definidos, as expectativas iniciais e a organização geral do documento.
- III. **Capítulo 2 – Enquadramento da Prática Profissional:** caracteriza o contexto institucional e funcional do estágio, integrando a entidade de acolhimento, a equipa Sub-19, a estrutura competitiva, os recursos disponíveis e o papel desempenhado pelo treinador-adjunto estagiário.
- IV. **Capítulo 3 – Enquadramento da Modalidade e do Contexto de Intervenção:** aborda os aspetos fundamentais da modalidade, as exigências do treino e da competição, o modelo de jogo e o perfil dos atletas.
- V. **Capítulo 4 – Planeamento e Organização do Processo de Treino:** apresenta o planeamento anual, a periodização adotada, a estrutura do microciclo e exemplos de unidades de treino, articulando o treino com a competição.
- VI. **Capítulo 5 – Descrição e Análise das Atividades Desenvolvidas:** descreve as funções desempenhadas ao longo do estágio, as atividades realizadas em treino e competição, outras tarefas relevantes e as competências desenvolvidas.
- VII. **Capítulo 6 – Reflexão Crítica Sobre o Estágio:** integra uma análise crítica da intervenção realizada, das dificuldades encontradas, das estratégias de superação e das aprendizagens adquiridas, refletindo sobre o impacto do estágio no desenvolvimento profissional.

- VIII. **Capítulo 7 – Conclusões:** sintetiza os principais contributos do estágio, o grau de cumprimento dos objetivos definidos, as limitações identificadas e as perspetivas futuras.
- IX. **Referências Bibliográficas:** reúne todas as fontes citadas ao longo do relatório, de acordo com as normas APA (7.^a edição).
- X. **Anexos:** incluem documentos complementares relevantes para a compreensão do trabalho desenvolvido, como planeamentos, unidades de treino, relatórios de jogo ou instrumentos de avaliação.

CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2.1 Enquadramento Conceptual da Prática

2.1.1 O jogo de futebol: natureza e exigências

O futebol é um jogo desportivo coletivo cuja lógica interna assenta numa relação permanente entre cooperação e oposição. Os jogadores de cada equipa procuram coordenar-se entre si para alcançar objetivos comuns, enquanto enfrentam a oposição ativa do adversário. Esta dualidade estrutural é central para compreender o comportamento dos jogadores e a dinâmica do jogo. Como refere Pacheco (2001, p. 19):

“O Futebol é um jogo de oposição entre os jogadores de duas equipas e, simultaneamente, um jogo de cooperação entre os elementos da mesma equipa que procuram, a todo o momento, a adoção de comportamentos adequados, por forma a alcançarem os objetivos do jogo, isto é, a finalização (o golo!) ou impedir a finalização.”

Esta perspetiva é amplamente partilhada na literatura da análise do jogo, que descreve o futebol como um fenómeno coletivo onde o comportamento individual está sempre condicionado pelo contexto coletivo (Castelo, 2006).

A complexidade do jogo decorre das inúmeras interações que ocorrem entre jogadores, espaço, bola e tempo. Pequenas alterações no contexto, como a posição da bola, a pressão adversária ou a disponibilidade de linhas de passe, podem gerar mudanças significativas no comportamento coletivo. McGarry et al. (2002) descrevem o desporto como um sistema dinâmico não linear, no qual os padrões de jogo emergem espontaneamente das interações entre os intervenientes. De forma semelhante, Davids, Araújo e Shuttleworth (2005) defendem que a imprevisibilidade é uma característica intrínseca do jogo, exigindo dos jogadores uma constante adaptação às condições do ambiente competitivo.

Neste contexto, a tomada de decisão assume um papel central no rendimento. Os jogadores são continuamente confrontados com a necessidade de interpretar o jogo, selecionar a melhor solução e executá-la sob forte pressão temporal e espacial. Araújo (2006) destaca que a decisão resulta da relação percepção-ação, sendo influenciada pelas informações disponíveis no ambiente e pelas affordances que este oferece. Williams e Ford (2008) reforçam esta ideia ao sublinhar que os jogadores de maior nível apresentam superior capacidade de antecipação e leitura do jogo, o que lhes permite decidir antes de executar.

O futebol exige ainda uma integração permanente de componentes físicas, técnicas, táticas e psicológicas, que se manifestam de forma interdependente durante o jogo. Bangsbo (1994) descreve o futebol como uma modalidade de esforços intermitentes de alta intensidade, onde a execução técnica ocorre frequentemente em fadiga. Reilly, Bangsbo e Franks (2000) acrescentam ainda que o rendimento depende da capacidade de combinar competências técnicas com compreensão tática e controlo emocional, sobretudo em contextos de elevada pressão competitiva.

Por fim, os comportamentos coletivos das equipas organizam-se a partir de princípios de jogo que orientam a ação dos jogadores nos diferentes momentos, ofensivo, defensivo e transições. Estes princípios funcionam como referências que permitem manter coerência coletiva mesmo em situações de elevada imprevisibilidade. Castelo (2006) sublinha que a organização do jogo resulta da operacionalização de princípios táticos que estruturam o modelo de jogo da equipa, enquanto Garganta (2001) e Travassos et al. (2012) destacam que estes princípios facilitam a coordenação das ações individuais e coletivas em contextos dinâmicos e interativos.

Assim, o futebol deve ser entendido como um fenómeno complexo, dinâmico e interativo, no qual a cooperação, a oposição, a tomada de decisão e a organização coletiva se articulam para dar forma ao comportamento das equipas e ao rendimento competitivo.

2.1.2 O papel do treinador em contexto de formação e alto rendimento

O papel do treinador no futebol moderno vai muito além da dimensão tático-técnica. Hoje, espera-se que assuma responsabilidades que passam pela liderança, pela gestão das relações interpessoais, pela orientação pedagógica e pela definição de estratégias. Em contextos de formação mais avançada, como o escalão Sub-19, o treinador acumula ainda os papéis de educador, gestor de desempenho e facilitador de aprendizagens, influenciando de forma direta o desenvolvimento global dos atletas. A investigação recente mostra que o treinador eficaz é aquele que consegue combinar conhecimento científico, competências interpessoais e sensibilidade ao contexto (Jones, Edwards & Viotto Filho, 2020).

A literatura tem vindo a reforçar que o desenvolvimento do treinador é um processo contínuo, sustentado na reflexão, na experiência acumulada e na interação com outros profissionais. Cushion, Nelson e Potrac (2021) sublinham que grande parte da aprendizagem do treinador acontece no terreno, através da prática, da observação e do

contacto com colegas, em ambientes onde o conhecimento se constrói de forma colaborativa. Esta perspetiva ajuda a compreender a relevância do estágio, que oferece situações reais de intervenção, momentos de feedback e oportunidades de trabalho interdisciplinar.

No futebol de alto rendimento, o treinador assume também um papel determinante na forma como organiza e gere o ambiente de treino. É ele quem cria condições que promovem autonomia, responsabilidade e capacidade de decisão nos jogadores. A literatura atual sugere que ambientes de treino que valorizam a autonomia e a participação ativa dos atletas tendem a potenciar a motivação, a aprendizagem e o desempenho (Gledhill, Harwood & Forsdyke, 2017; Occhino et al., 2020). Por isso, torna-se essencial encontrar um equilíbrio entre exigência e apoio, ajustando a intervenção às necessidades da equipa e de cada jogador.

Além disso, o treinador em contexto Sub-19 tem um papel decisivo na preparação dos atletas para a transição para o futebol sénior. Nesta fase, é fundamental ajudar os jovens a consolidar competências táticas mais complexas, a lidar com pressões competitivas e a desenvolver hábitos profissionais consistentes. Como referem Mills et al. (2020), esta etapa exige uma abordagem integrada que articule desenvolvimento técnico, maturação psicológica e preparação para as exigências do rendimento adulto.

Por fim, espera-se que o treinador mantenha uma postura de reflexão crítica sobre a sua prática, ajustando métodos, estratégias e comportamentos em função das respostas dos atletas e das exigências do contexto. A reflexão é apontada como um dos pilares do desenvolvimento profissional, permitindo transformar experiência em conhecimento útil e aplicável (Stoszowski & Collins, 2021). Assim, o papel do treinador em contexto de formação e alto rendimento caracteriza-se pela sua complexidade e pela necessidade de integrar várias dimensões (pedagógica, relacional, tática e psicológica) num processo contínuo de aprendizagem e adaptação.

2.1.3 Especificidades do treino no escalão Sub-19

O treino no escalão Sub-19 apresenta particularidades próprias, resultantes da combinação entre maturação biológica, desenvolvimento cognitivo e exigências competitivas que aumentam progressivamente. Nesta fase, muitos jogadores encontram-se já muito perto da transição para o futebol sénior, o que traz consigo uma maior complexidade tática, uma intensidade física mais elevada e uma responsabilidade

individual crescente no treino e na competição. A literatura recente sublinha que, neste momento do percurso formativo, é essencial articular objetivos de desenvolvimento com metas de rendimento, garantindo que o atleta se prepara para o alto nível sem comprometer a sua evolução a longo prazo (Sarmiento et al., 2018; Williams et al., 2020).

Do ponto de vista tático, os jogadores Sub-19 já dominam os princípios ofensivos e defensivos fundamentais, sendo necessário aprofundar a leitura dos momentos do jogo, as dinâmicas coletivas e as interações entre setores. Rein e Memmert (2016) destacam que, nesta etapa, o foco deve estar na capacidade de interpretar o jogo, ajustar comportamentos em função do contexto e tomar decisões sob pressão temporal e espacial. Por isso, o treino deve privilegiar tarefas representativas, que recriem a complexidade real do jogo e estimulem a emergência de soluções ajustadas ao contexto competitivo.

No plano físico, os atletas Sub-19 apresentam níveis de maturação muito próximos dos adultos, embora ainda em evolução. A gestão da carga torna-se, por isso, um elemento central, sobretudo devido à variabilidade interindividual e ao risco de sobrecarga associado ao aumento da intensidade e da frequência competitiva. A investigação recente tem mostrado que a prevenção de lesões, o controlo da fadiga e a monitorização rigorosa do treino assumem particular importância nesta fase, tendo em conta a proximidade com o futebol sénior e as exigências que lhe estão associadas (Haugen et al., 2019; Jones et al., 2021).

A dimensão psicológica é igualmente determinante. Os jogadores Sub-19 lidam com desafios relacionados com identidade desportiva, pressão competitiva, expectativas externas e decisões sobre o futuro. A literatura indica que o suporte emocional, o desenvolvimento de competências psicológicas e a promoção da autonomia são fundamentais para garantir uma transição saudável para o rendimento adulto (Mills et al., 2020; Harwood & Knight, 2015). Neste sentido, o treinador deve procurar criar um ambiente que favoreça a confiança, a responsabilidade e a autorregulação.

Por fim, o treino neste escalão deve estar alinhado com o modelo de jogo da equipa e com o projeto formativo do clube, assegurando coerência entre etapas e continuidade no desenvolvimento do atleta. A articulação entre departamentos (técnico, físico, psicológico e médico) é essencial para garantir uma abordagem multidimensional e ajustada às necessidades individuais e coletivas (Sarmiento et al., 2020).

Importa reforçar que esta análise se centra apenas nas especificidades teóricas e estruturais do treino no escalão Sub-19, não abordando ainda os desafios práticos, os constrangimentos contextuais ou as dificuldades vivenciadas ao longo da época. Esses aspetos serão explorados mais à frente, no capítulo dedicado ao contexto de estágio e à reflexão crítica sobre a intervenção realizada. Ainda assim, compreender estas particularidades permitiu-me reconhecer a importância de ajustar o treino às exigências deste escalão, consolidando uma visão mais consciente e intencional sobre a preparação de atletas em transição para o futebol sénior.

2.2 Enquadramento Regulamentar do Futebol Sub-19

2.2.1 Estrutura competitiva do Campeonato Nacional de Juniores A

O Campeonato Nacional de Juniores A (Sub-19) apresenta uma estrutura competitiva organizada em duas fases distintas, que condicionam de forma significativa o planeamento da época e a gestão do rendimento das equipas. Esta organização implica objetivos diferentes ao longo da temporada, exigindo capacidade de adaptação por parte dos jogadores e da equipa técnica.

Na 1.^a fase, as equipas são distribuídas por duas séries de 10 clubes, competindo entre si em formato de todos contra todos, num total de 18 jornadas (Figura 1). Esta etapa define quais as equipas que avançam para a fase de apuramento de campeão e quais transitam para a fase de manutenção/descida. No caso da minha equipa, a 1.^a fase terminou com a conquista do 6.^o lugar, ficando a dois lugares da zona de acesso ao apuramento de campeão.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Porto Sad	18	16	1	1	62	19	49
2	Gil Vicente Fc	18	10	2	6	31	23	32
3	Rio Ave Fc Sad	18	10	1	7	32	31	31
4	Fc Famalicão Sad	18	9	3	6	35	29	30
5	Vitória Sc Sad	18	8	3	7	22	27	27
6	Sc Braga Sad	18	8	3	7	32	26	27
7	Fc Vizela Sad	18	5	4	9	30	39	19
8	Fc Paços Ferreira	18	5	4	9	22	37	19
9	Moreirense Fc Sad	18	4	4	10	20	27	16
10	Gd Chaves	18	0	5	13	10	38	5

Figura 1. Classificação final da 1.ª fase – Série Norte (FPF – Centro de Resultados)

A 2.ª fase reorganiza as equipas em dois grupos distintos (Figura 2): o grupo de apuramento de campeão, reservado às equipas melhor classificadas na fase inicial, e o grupo de manutenção/descida, constituído pelas restantes equipas, que disputam entre si a permanência no escalão nacional. Nesta fase, a equipa integrou o grupo de manutenção, composto por seis equipas e um total de 10 jornadas. Tal como na fase inicial, a classificação segue o sistema tradicional de pontuação (3 pontos por vitória, 1 por empate e 0 por derrota), não existindo recurso a play-offs.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc Sad	3	2	1	0	6	3	21
2	Sc Braga Sad	3	2	0	1	9	3	20
3	Moreirense Fc Sad	3	2	0	1	4	2	14
4	Fc Paços Ferreira	3	0	0	3	1	5	10
5	Fc Vizela Sad	2	0	0	2	1	9	10
6	Gd Chaves	2	1	1	0	2	1	7

Figura 2. Classificação final da 2.ª fase – Grupo de manutenção (FPF – Centro de Resultados)

Esta estrutura competitiva, marcada por duas fases com objetivos distintos, cria um contexto exigente tanto do ponto de vista competitivo como emocional. A necessidade de competir regularmente contra adversários de nível elevado, aliada à pressão associada aos resultados e à permanência no escalão nacional, aproxima os atletas das exigências do futebol sénior. Para a equipa técnica, esta realidade implica um ajustamento constante do planeamento do microciclo, da gestão da carga e da preparação emocional do grupo, sobretudo nos momentos decisivos da competição.

2.2.2 Regulamentos específicos do escalão Sub-19

O escalão Sub-19 segue um conjunto de regulamentos definidos pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que procuram equilibrar a vertente formativa com as exigências competitivas próprias da transição para o futebol sénior. Embora muitas regras sejam semelhantes às aplicadas nos escalões profissionais, existem particularidades que influenciam diretamente a gestão do treino, a utilização dos jogadores e a dinâmica interna das equipas.

Do ponto de vista organizacional, os jogos têm a duração regulamentar de 90 minutos (2x45), com intervalo de 15 minutos, e a ficha de jogo permite a inscrição de 11 titulares e 9 suplentes. Esta amplitude no banco de suplentes oferece maior flexibilidade à equipa técnica na gestão das diferentes posições e perfis de jogadores. Ao mesmo tempo, pode aumentar a complexidade da gestão das expectativas individuais, sobretudo em contextos de elevada competitividade interna.

O regulamento permite a realização de cinco substituições, distribuídas por três momentos de paragem. Esta regra aproxima o escalão Sub-19 das competições profissionais e facilita a gestão da fadiga e a proteção dos atletas. Contudo, pode também reduzir o tempo efetivo de jogo de alguns jogadores, condicionando a consolidação de rotinas competitivas. Esta realidade exige um planeamento cuidado e intencional dos momentos de substituição, articulando necessidades físicas, objetivos formativos e exigências táticas.

No que diz respeito à elegibilidade, podem participar atletas Sub-19, Sub-18 e Sub-17, o que aumenta a competitividade interna e possibilita a integração progressiva de jogadores mais jovens em contextos de maior exigência. Por outro lado, esta flexibilidade pode gerar instabilidade na definição do grupo de trabalho ao longo da época. Torna-se, assim, necessário estabelecer critérios claros de utilização, baseados no rendimento, na

atitude e nas necessidades da equipa, de modo a assegurar coerência e transparência no processo.

A nível disciplinar, aplicam-se as normas gerais da FPF, semelhantes às do futebol sénior. A acumulação de cartões e as respetivas suspensões implicam uma gestão atenta do comportamento competitivo dos jogadores, que nem sempre apresentam plena maturidade emocional para lidar com contextos de elevada pressão. Neste enquadramento, a monitorização do comportamento competitivo assume particular relevância na organização do processo de treino e competição.

Por fim, o regulamento contempla normas específicas relacionadas com inscrições, utilização de jogadores provenientes de outros escalões e articulação com equipas B ou Sub-23. Estas disposições procuram salvaguardar a integridade competitiva, mas podem introduzir variações frequentes na composição do plantel. Tal cenário reforça a importância de uma articulação estruturada entre departamentos, permitindo antecipar necessidades e minimizar o impacto das alterações na estabilidade da equipa.

Assim, embora os regulamentos do escalão Sub-19 procurem equilibrar formação e rendimento, exigem da equipa técnica uma capacidade contínua de adaptação, planeamento e comunicação, de forma a enquadrar os constrangimentos regulamentares no processo de desenvolvimento competitivo, transformando-os em oportunidades de crescimento individual e coletivo.

2.2.3 Implicações regulamentares no treino e na competição

Os regulamentos que enquadram o escalão Sub-19, embora concebidos para equilibrar formação e rendimento, têm repercussões diretas no processo de treino, na gestão competitiva e na dinâmica interna das equipas. No contexto específico do SC Braga, estas implicações tornaram-se particularmente evidentes devido à volatilidade entre escalões, ao calendário competitivo exigente e às normas internas que regulam a utilização de jogadores provenientes da equipa B e Sub-23.

Uma das implicações mais marcantes foi a instabilidade estrutural do plantel nas primeiras jornadas da época. A oscilação de jogadores entre escalões (definida através das necessidades posicionais, da proximidade dos jogos e das decisões conjuntas dos treinadores principais e da coordenação) impediu a consolidação de um grupo de trabalho estável. A descida de jogadores era menos frequente do que a subida, mas quando ocorria, muitas vezes acontecia apenas no dia anterior ao jogo, criando desequilíbrios

significativos. Esta instabilidade coincidiu com o atraso no fecho dos plantéis dos escalões superiores, que só ficou definido quando o nosso escalão já levava oito jornadas disputadas. O impacto foi evidente: a equipa teve um início de época irregular, mas após a estabilização dos plantéis tornou-se a segunda melhor equipa em termos pontuais nas dez jornadas seguintes, embora já sem margem para recuperar o atraso pontual acumulado.

Nas unidades de treino, as implicações regulamentares manifestaram-se de forma distinta. Apesar da volatilidade, a equipa treinou quase sempre com o grupo completo, excetuando semanas em que jogadores estavam ao serviço das seleções nacionais, lesionados ou sujeitos a gestão de carga. Nestes casos, a integração regular de jogadores à experiência, provenientes do scouting, permitiu compensar ausências e manter a qualidade das sessões. Ainda assim, a necessidade de adaptar exercícios foi recorrente, tanto por excesso como por falta de jogadores. Muitas vezes, exercícios idealizados no planeamento semanal tiveram de ser ajustados no momento da preparação da unidade, garantindo que todos os atletas presentes pudessem intervir de forma significativa. A gestão da carga, condicionada por um calendário competitivo exigente e pela articulação com outros escalões, obrigou a uma monitorização constante das necessidades individuais e coletivas.

Em contexto competitivo, as implicações regulamentares assumiram contornos específicos. A equipa nunca se apresentou com menos opções no banco, levando sempre os 20 jogadores permitidos. Os critérios de convocatória basearam-se na meritocracia e na garantia de rendimento, refletindo a exigência competitiva associada ao SC Braga. Apesar de ser um escalão de formação, a pressão para vencer, intensificada pela fase de manutenção/descida, obrigou a equipa técnica a privilegiar jogadores que demonstraram maior compromisso e qualidade ao longo da semana. A regra das cinco substituições, embora facilitasse a gestão da fadiga, exigiu decisões estratégicas cuidadas, sobretudo em jogos de elevada intensidade emocional. A gestão disciplinar também teve impacto: suspensões inesperadas obrigaram a reorganizar setores e a ajustar o plano de jogo, criando oportunidades para alguns jogadores, mas aumentando a instabilidade para outros.

A dinâmica do grupo foi profundamente afetada por estas circunstâncias. A volatilidade entre escalões dificultou a criação de um espírito de grupo sólido, sendo

evidente a formação de subgrupos em momentos informais como almoços ou viagens. A descida tardia de jogadores provenientes dos Sub-23 gerou perceções de injustiça entre os atletas que trabalharam toda a semana com o Sub-19 e viram o seu lugar ser ocupado por jogadores que não participaram nas dinâmicas táticas e estratégicas treinadas.

Esta situação poderia fragilizar a liderança do treinador, uma vez que os jogadores tendiam a interpretar estas decisões, impostas pelas normas internas do clube, como escolhas técnicas. A instabilidade emocional resultante deste cenário foi inevitável, afetando motivação, confiança e compromisso.

Para mitigar estes efeitos, a equipa técnica adotou várias estratégias. A comunicação aberta e honesta com os jogadores tornou-se central, permitindo esclarecer decisões, reforçar critérios de meritocracia e promover um ambiente de confiança. Os auditórios semanais, no mínimo dois, funcionaram como momentos estruturados de alinhamento, enquanto as reuniões diárias da equipa técnica permitiram ajustar o planeamento em função das necessidades emergentes. A proximidade física com os escalões Sub-23 e equipa B facilitou a comunicação, embora cada escalão mantenha naturalmente o foco nos seus próprios objetivos. No plano metodológico, a equipa procurou ajustar os exercícios às necessidades específicas de cada dia, considerando jogadores lesionados, cargas a gerir e atletas à experiência. A filosofia formativa do clube, que expõe os jogadores a diferentes modelos de jogo, métodos de treino e posições ao longo da formação, contribuiu para que estes desenvolvessem uma capacidade de adaptação que atenuou parte dos efeitos da volatilidade.

Em síntese, as implicações regulamentares no treino e na competição, aliadas à dinâmica inter-escalões e à pressão competitiva da fase de manutenção/descida, exigiram da equipa técnica uma capacidade constante de adaptação, comunicação e gestão emocional. Apesar dos constrangimentos iniciais, o grupo demonstrou resiliência e capacidade de evolução, refletindo a importância de processos bem estruturados num contexto competitivo de elevada exigência.

2.3 Contexto Institucional – Sporting Clube de Braga

2.3.1 Breve histórico do clube

O Sporting Clube de Braga foi fundado a 19 de janeiro de 1921 e, desde então, tem vindo a construir um percurso que acompanha de perto a evolução da própria cidade. Ao longo das primeiras décadas, o clube foi ganhando espaço no futebol regional e

nacional, muito apoiado pela forte ligação que sempre manteve com a comunidade bracarense. A conquista da Taça de Portugal em 1966 marcou um dos primeiros grandes momentos da sua história e ajudou a projetar o nome do SC Braga para um patamar mais elevado.

Com o passar dos anos, o clube foi consolidando a sua presença entre as equipas mais competitivas do país. A partir dos anos 2000, essa afirmação tornou-se mais evidente, com participações regulares nas competições europeias e com a conquista de vários títulos nacionais. A presença na final da Liga Europa em 2011 é, provavelmente, o exemplo mais marcante dessa fase, não só pelo impacto desportivo, mas também pela forma como reforçou a imagem do clube a nível internacional.

Paralelamente ao crescimento competitivo, o SC Braga foi desenvolvendo um projeto de formação cada vez mais estruturado. A aposta em metodologias modernas, a qualificação dos treinadores e a integração de diferentes áreas de apoio permitiram ao clube tornar-se uma referência no desenvolvimento de jovens jogadores. Este investimento tem-se refletido na competitividade dos escalões de formação e na presença regular de atletas bracarenses nas seleções nacionais jovens, algo que é frequentemente destacado por quem passa pelo clube.

Ao longo do último século, o SC Braga soube crescer sem perder a ligação à sua identidade. A combinação entre ambição, estabilidade institucional e proximidade à cidade tem sido uma das chaves para o percurso que o clube tem vindo a construir, tanto no futebol profissional como na formação. Hoje, o SC Braga é reconhecido não apenas pelos resultados, mas também pela forma como se organiza e pela capacidade de continuar a evoluir sem perder aquilo que o caracteriza.

2.3.2 Missão, visão e valores

A missão do Sporting Clube de Braga assenta no desenvolvimento de jogadores capazes de competir ao mais alto nível, articulando a vertente de rendimento com uma dimensão formativa orientada para o crescimento pessoal e social dos atletas. O clube procura equilibrar exigência competitiva e formação integral, promovendo um ambiente onde o desempenho desportivo se encontra alinhado com a construção de valores individuais. Esta orientação reflete-se na organização dos diferentes escalões, na

valorização da progressão interna e na promoção de uma cultura de responsabilidade e compromisso transversal a toda a estrutura.

A visão do SC Braga passa por consolidar a sua posição como referência no futebol português, assegurando presença consistente em competições europeias e reforçando simultaneamente o seu projeto de formação. A ligação à cidade constitui um elemento identitário relevante, refletindo-se na proximidade entre o clube e a comunidade local. Esta relação contribui para a construção de uma identidade própria, marcada pela competitividade, pela valorização do talento e pela representação institucional da região no panorama desportivo nacional e internacional.

Os valores do SC Braga manifestam-se na cultura organizacional vivida diariamente na Cidade Desportiva. A exigência, o compromisso e a responsabilidade atravessam todos os escalões, desde a formação inicial até às equipas de rendimento. A designação “Guerreiros do Minho” representa uma construção identitária que traduz a cultura competitiva e a resiliência associadas ao clube. Mais do que um elemento simbólico, esta expressão reflete uma postura orientada para a superação, disciplina e ambição coletiva.

Ao longo do estágio, tornou-se evidente que estes princípios não se limitam ao plano formal, estando presentes nas práticas quotidianas da estrutura técnica e organizacional. A exigência competitiva é elevada, mas é acompanhada por um acompanhamento próximo dos atletas, procurando garantir que cada jogador compreende o seu papel no processo e os objetivos definidos para o seu percurso. Esta articulação entre rigor e proximidade evidencia uma coerência entre discurso institucional e prática operacional.

A análise destes elementos permite compreender que missão, visão e valores não funcionam apenas como orientações estratégicas abstratas, mas como referenciais que influenciam diretamente o trabalho diário. Esta coerência entre orientação institucional e ação prática constitui um dos fatores que contribuem para a estabilidade organizacional e para a consolidação do projeto desportivo do clube, mesmo num contexto competitivo cada vez mais exigente.

2.3.3 Estrutura organizacional

A estrutura organizacional do Sporting Clube de Braga assenta num modelo hierárquico que procura garantir o alinhamento entre a estratégia definida pela

Administração e o trabalho diário desenvolvido no futebol profissional e na formação, conforme ilustrado na Figura 3. Esta organização permite que os diferentes escalões trabalhem de forma articulada, assegurando continuidade metodológica e coerência ao longo do percurso dos jogadores.

No topo encontra-se a Administração, responsável pelas linhas orientadoras do projeto desportivo. Logo abaixo surge a Direção Geral da Formação, que supervisiona todo o processo formativo e assegura a ligação entre escalões, departamentos e futebol profissional. É esta direção que define prioridades, gere recursos e garante que o desenvolvimento dos jogadores decorre de forma estruturada e sustentada.

A Coordenação Técnica da Formação acompanha o trabalho diário das equipas, orienta os treinadores e assegura que as linhas metodológicas do clube são aplicadas de forma consistente. A formação está organizada de forma simples e funcional, distribuindo os escalões por áreas que facilitam o acompanhamento próximo e a progressão gradual dos jogadores. Este acompanhamento permite ajustar o treino às necessidades reais de cada equipa e de cada atleta.

Para além da estrutura técnica, o clube conta com vários departamentos transversais que apoiam diretamente o trabalho das equipas: Departamento Médico, Psicologia, Nutrição, Guarda-Redes, Scouting e os gabinetes GOA, GOD e GOT. Estes departamentos trabalham de forma integrada, contribuindo para uma abordagem multidisciplinar ao desenvolvimento dos jogadores.

A equipa Sub-19, último escalão da formação, ocupa um lugar estratégico dentro desta estrutura. A proximidade à equipa B, Sub23 e equipa principal exige uma articulação constante com a Direção Geral da Formação e com os departamentos transversais, garantindo que os jogadores com maior potencial são acompanhados de forma rigorosa e preparados para a transição para o futebol sénior.

Apesar da clareza do modelo organizacional, a articulação entre escalões e departamentos exige comunicação permanente, sobretudo em momentos de transição de jogadores. Esta proximidade facilita o acompanhamento individualizado, mas também obriga a uma coordenação cuidada para que as decisões tomadas num escalão não afetem negativamente o trabalho dos restantes.

Em síntese, o clube apresenta uma estrutura sólida e bem definida, que procura equilibrar estabilidade institucional com capacidade de adaptação às exigências

Scouting reforçou a importância da síntese e da objetividade, uma vez que o volume de informação disponível é elevado e nem sempre é simples distinguir o que é realmente determinante para o treino ou para o jogo. Com o tempo, aprendi a filtrar o essencial e a organizar a informação de forma clara, prática e orientada para a ação.

Para além destes dois departamentos centrais, mantive contacto frequente com outros elementos integrados na equipa técnica, nomeadamente o fisiologista (GOD), fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo e team manager. Cada profissional apresenta prioridades, linguagens e ritmos de trabalho distintos, tornando a articulação entre áreas um desafio constante. A convivência diária ajudou-me a compreender melhor o papel de cada departamento e a importância de uma comunicação objetiva para garantir alinhamento. Em vários momentos, pequenas reuniões informais antes ou depois dos treinos, centradas em ideias-chave e recomendações práticas, revelaram-se fundamentais para tornar o processo mais eficiente.

A participação em reuniões de definição estratégica e análise de jogo foi outro desafio significativo. Estar presente nestes momentos exigiu postura de observação ativa, capacidade de questionar de forma pertinente e prudência na forma de intervir. Progressivamente, fui ganhando confiança para partilhar observações fundamentadas e assumir pequenas responsabilidades, como preparar segmentos específicos da análise ou apresentar pontos relevantes sobre o adversário. Estas oportunidades foram determinantes para passar de um papel essencialmente observador para um elemento com contributo efetivo no processo.

A interação com departamentos ligados ao bem-estar e ao acompanhamento individual dos jogadores, como Psicologia, Nutrição e Fisioterapia, também ampliou a minha sensibilidade para dimensões que ultrapassam o treino e a competição. Procurei manter uma postura de respeito e colaboração, consciente das fronteiras profissionais de cada área. Esta atitude favoreceu relações interpessoais positivas e uma compreensão mais profunda do impacto que cada departamento tem no rendimento e na estabilidade dos atletas.

No conjunto, a colaboração com estes departamentos foi decisiva para o meu crescimento enquanto treinador e membro de equipa técnica. A partilha de conhecimento e os desafios vividos contribuíram para o desenvolvimento de competências técnicas,

relacionais e organizacionais, reforçando a importância de uma postura proativa num contexto competitivo exigente como o do Sporting Clube de Braga.

2.3.5 Síntese crítica do contexto institucional

A análise da estrutura do SC Braga evidencia um contexto de elevado rendimento, no qual a exigência competitiva e a identidade institucional assumem um papel central. No entanto, esta exigência, quando associada à elevada rotatividade entre escalões, constitui um desafio significativo para a estabilidade do processo de treino.

Durante o estágio, verificou-se que esta dinâmica de mobilidade constante de jogadores condiciona a consolidação de comportamentos coletivos e obriga o treinador a uma adaptação contínua da sua intervenção. Neste sentido, a gestão do grupo não se limita à dimensão tática, exigindo também uma forte componente comunicacional e emocional.

Perante este contexto, considera-se que a definição de critérios mais claros nos processos de transição entre escalões poderia contribuir para reduzir a instabilidade competitiva e melhorar a perceção de justiça por parte dos jogadores, facilitando a construção de uma identidade coletiva mais consistente.

2.3.6 Recursos humanos e materiais

O trabalho desenvolvido no Sporting Clube de Braga assenta numa lógica de equipas multidisciplinares que acompanham diariamente o processo de treino e competição. A literatura tem sublinhado que as equipas multidisciplinares podem melhorar a qualidade da tomada de decisão, otimizar o acompanhamento do atleta e promover processos de treino mais coerentes (Reid, Stewart & Thorne, 2004), reforçando a importância de integrar diferentes áreas de especialidade num mesmo projeto desportivo. Esta perspetiva é particularmente evidente na Cidade Desportiva, onde a proximidade entre departamentos facilita uma comunicação constante e informal, permitindo ajustar decisões de forma rápida e fundamentada.

No contexto do clube, os recursos humanos distribuem-se entre vários departamentos transversais, como o Gabinete de Observação e Análise (GOA), o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), o Departamento Médico, a Nutrição, a Psicologia, o Departamento de Guarda Redes, o Scouting e os team managers. Estes departamentos constituem a base funcional que sustenta o trabalho diário das equipas, garantindo que o processo de treino é acompanhado por especialistas capazes de intervir

em diferentes dimensões do rendimento. A articulação entre estas áreas não se limita a reuniões formais; manifesta-se em pequenos momentos de partilha e esclarecimento que ocorrem antes do treino, no ginásio ou na sala de análise, contribuindo para uma maior coerência no planeamento e execução das sessões.

No caso específico da equipa Sub-19, os recursos humanos incluem um treinador principal, três treinadores-adjuntos, um treinador de guarda-redes, um fisiologista, um fisioterapeuta, dois analistas, um team manager, um psicólogo, um nutricionista e um técnico de equipamentos. Esta composição permite uma abordagem abrangente ao treino, mas também evidencia desafios associados à distribuição das responsabilidades. Um exemplo particularmente relevante é a sobrecarga do fisiologista, que acumula o controlo da carga interna e externa dos jogadores, o acompanhamento do trabalho de ginásio, a definição e monitorização dos processos de return to play e a participação no planeamento e acompanhamento das unidades de treino. Embora desempenhada com competência, esta multiplicidade de tarefas sugere a necessidade de reforçar o departamento, garantindo maior sustentabilidade no acompanhamento dos jogadores. Esta realidade reforçou a minha perceção de que a eficácia de uma equipa multidisciplinar depende não apenas da qualidade individual dos seus membros, mas também da forma como as responsabilidades são distribuídas e priorizadas.

Relativamente aos recursos materiais, o clube disponibiliza equipamentos que potenciam a qualidade do treino e da análise, como sistemas de GPS, câmaras, drones, software de análise e plataformas de monitorização de carga. Para além destes recursos tecnológicos, a equipa Sub-19 dispõe de material de treino exclusivo, nomeadamente bolas, coletes, sinalizadores, estacas, cones, bolachas e bonecos, cuja gestão é da responsabilidade direta da equipa técnica. Esta autonomia revelou-se particularmente importante, não só pela facilidade de organização das sessões, mas também pela responsabilização na manutenção e controlo do equipamento. Ao longo da época, nunca existiram problemas relacionados com falta de material ou extravios, o que evidencia uma cultura de rigor e cuidado que atravessa o clube. Esta experiência permitiu compreender que a eficiência operacional não depende apenas da quantidade de recursos disponíveis, mas sobretudo da forma como estes são geridos e valorizados no quotidiano.

No conjunto, os recursos humanos e materiais do Sporting Clube de Braga constituem uma base sólida para o desenvolvimento dos jogadores e para a qualidade do

processo de treino. A articulação entre departamentos, a diversidade de competências presentes na equipa técnica e a disponibilidade de recursos adequados permitiram trabalhar com rigor e profundidade. Ao mesmo tempo, os desafios observados, como a sobrecarga de algumas funções ou a necessidade de filtrar informação, reforçaram a importância de uma postura proativa, comunicativa e organizada. Esta realidade contribuiu de forma decisiva para o meu crescimento enquanto treinador, permitindo-me compreender que a excelência no treino resulta da integração equilibrada entre pessoas, processos e recursos.

2.3.7 Infraestruturas utilizadas

A Cidade Desportiva do Sporting Clube de Braga, inaugurada em 2017, representou um marco na modernização das condições de treino e competição do clube. Com a conclusão da 2.^a fase, em 2023, o complexo passou a integrar um conjunto ainda mais alargado de infraestruturas, reforçando a capacidade do clube para responder às exigências do futebol de formação e de alto rendimento. Mais do que um espaço físico, a Cidade Desportiva assume-se como o centro operacional do projeto desportivo, onde estratégia, treino e acompanhamento multidisciplinar se cruzam diariamente.

No que diz respeito aos espaços exteriores, a Cidade Desportiva integra três campos de futebol de 11 com relvado natural, dois campos de futebol de 11 com relvado sintético, um campo de futebol de 7 sintético, um anexo e ainda um campo de futebol de praia. Esta diversidade de superfícies permite a utilização simultânea por diferentes escalões, garantindo flexibilidade no planeamento semanal e estabilidade nas condições de treino (Figura 4). Durante o estágio, esta organização revelou-se determinante, sobretudo em semanas de maior congestionamento competitivo ou em períodos de condições climáticas adversas, permitindo manter a qualidade e a coerência das sessões previstas.



Figura 4. Campos de treino da Cidade Desportiva do SC Braga (Fonte: 4U Soccer Experience, s.d.)

O edifício principal reúne um conjunto de espaços essenciais ao funcionamento diário das equipas (Figura 5), entre os quais o refeitório, auditório, ginásio totalmente equipado, lavandaria, gabinete do Departamento Médico, gabinete do GOA, gabinete do GOD, gabinete do coordenador técnico, gabinete do diretor executivo, gabinete da presidência, gabinete de psicologia e três gabinetes de trabalho destinados às equipas técnicas. Dispõe ainda de oito balneários para atletas e três balneários para treinadores, assegurando condições adequadas para a preparação e recuperação das equipas.

A proximidade física entre estes espaços facilita a comunicação entre departamentos e reduz o tempo de resposta nas decisões diárias. Pequenas interações informais, muitas vezes realizadas no corredor, no ginásio ou antes do treino, revelaram-se tão importantes quanto as reuniões formais, contribuindo para uma articulação mais fluida entre áreas técnicas e científicas.



Figura 5. Edifício Principal da Cidade Desportiva (Fonte: Sporting Clube de Braga)

Com a inauguração da 2.^a fase, o clube passou a dispor de novas infraestruturas, entre as quais a residência, o novo restaurante, o pavilhão gimnodesportivo, um novo auditório, áreas adicionais de ginásio e uma ligação pedonal direta ao complexo inicial. Estas melhorias reforçam a visão estratégica do clube, orientada para a criação de um ecossistema integrado que permita aos jogadores desenvolverem-se num ambiente de excelência. A existência de uma residência, em particular, aproxima o contexto de formação de uma lógica profissional, promovendo rotinas mais estruturadas e maior acompanhamento diário.

Um dos espaços mais relevantes neste contexto é o Estádio Amélia Morais (Figura 6), atualmente utilizado pela equipa sénior feminina e pela equipa B masculina, servindo como palco das respetivas competições. De forma excecional, a equipa sénior A masculina pode também recorrer a este espaço para treinos ocasionais. Com capacidade aproximada para 2 500 espectadores e equipado com um relvado de elevada qualidade, o estádio proporciona um ambiente competitivo intermédio entre a formação e o contexto profissional pleno, permitindo aos jogadores experienciar exigências próximas das encontradas no futebol sénior.



Figura 6. Estádio Amélia Morais (Fonte: Sporting Clube de Braga)

Antes da inauguração do Estádio Amélia Moraes, os jogos oficiais da equipa sénior feminina e da equipa B masculina eram disputados no Estádio 1.º de Maio (Figura 7), um recinto histórico da cidade de Braga. Apesar da alteração do palco principal, este estádio continua a ser utilizado pontualmente para treinos, mantendo um papel complementar na dinâmica competitiva do clube.



Figura 7. Estádio 1.º de Maio (Fonte: Braga TV, s.d.)

Por fim, destaca-se o Estádio Municipal de Braga (Figura 8), conhecido como “A Pedreira”, projetado pelo arquiteto Eduardo Souto de Moura e inaugurado em 2003. Integrado na encosta do Monte do Castro, distingue-se pela sua arquitetura singular e pela cobertura suspensa que lhe confere identidade própria. Com uma lotação de 30 286 lugares, foi concebido para acolher jogos do Euro 2004 e é atualmente o palco dos encontros oficiais da equipa principal masculina. A proximidade da formação a este contexto de excelência reforça simbolicamente a ligação entre o percurso formativo e o objetivo último de chegar ao mais alto nível competitivo.



Figura 8. Estádio Municipal de Braga “A Pedreira” (Fonte: Daily Express, s.d.)

No conjunto, as infraestruturas utilizadas ao longo do estágio proporcionaram condições de trabalho de elevado nível, permitindo desenvolver um processo de treino consistente, organizado e alinhado com as exigências do clube. A diversidade de espaços, a proximidade entre departamentos e a funcionalidade da Cidade Desportiva contribuíram para um ambiente de aprendizagem contínua. Mais do que a qualidade material das instalações, foi a forma como estas potenciavam a comunicação, a cooperação e a integração multidisciplinar que mais marcou a experiência vivida, evidenciando que a infraestrutura só ganha verdadeiro significado quando está ao serviço de um projeto claro e partilhado.

2.4 Contexto Funcional – Equipa Sub-19

2.4.1 Composição da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub19 do Sporting Clube de Braga integra 12 elementos, entre treinador principal, três treinadores adjuntos, treinador de guarda-redes, fisiologista, fisioterapeuta, dois analistas, psicólogo, nutricionista, team manager, técnico de equipamentos e assessor de comunicação, constituindo uma estrutura multidisciplinar que reflete a complexidade crescente do treino em contexto de alto rendimento e a necessidade de integrar diferentes áreas de especialidade no acompanhamento dos jogadores. A organização interna não se limita à divisão tradicional entre treinador principal e adjuntos;

articula profissionais de áreas complementares que contribuem para uma abordagem integrada ao treino, à competição e ao desenvolvimento individual dos atletas. A seguir descrevem-se, de forma objetiva, as funções de cada elemento.

Treinador Principal - É o responsável máximo pela condução da equipa, pela definição do modelo de jogo e pela orientação estratégica do processo de treino e competição. Assume a tomada de decisões estruturais, a gestão do balneário, a definição das prioridades semanais e a articulação com os restantes departamentos do clube. A sua liderança estabelece o enquadramento metodológico que orienta o trabalho diário, constituindo uma referência constante na forma como a equipa interpreta as exigências competitivas.

Treinadores-Adjuntos - Apoiam diretamente o treinador principal na operacionalização do modelo de jogo, na condução das sessões de treino e na análise do comportamento da equipa. Participam na construção dos exercícios, na correção técnica e tática dos jogadores e na preparação estratégica dos jogos. A sua intervenção é essencial para garantir coerência entre planeamento e execução, funcionando como elo permanente entre a visão estratégica e a realidade prática do treino. No meu caso, esta função implicou uma responsabilidade crescente ao longo da época, exigindo capacidade de adaptação, leitura do contexto e atenção permanente aos detalhes.

Treinador de Guarda-Redes - Responsável pelo desenvolvimento técnico, tático e físico dos guarda-redes, assegura que o treino específico está alinhado com as exigências do modelo coletivo. Para além do trabalho individualizado, participa na preparação estratégica dos momentos do jogo em que o guarda-redes assume um papel determinante, contribuindo para a sua integração plena na dinâmica da equipa.

Fisiologista - Gere o controlo da carga interna e externa, monitoriza indicadores de fadiga e desempenho e apoia a planificação semanal com base em dados objetivos. É responsável pela articulação entre treino, recuperação e prevenção de lesões, desempenhando um papel central nas decisões relacionadas com a gestão do esforço. A proximidade diária com esta função permitiu-me perceber a importância de ajustar o planeamento às respostas reais dos jogadores, compreendendo que a qualidade do treino depende também da precisão na gestão da carga.

Fisioterapeuta - Assegura o tratamento e a recuperação dos atletas lesionados, acompanha processos de reabilitação e colabora na prevenção de lesões. A sua presença

constante no campo e no ginásio facilita uma comunicação direta com a equipa técnica, tornando mais seguras e fundamentadas as decisões relacionadas com a reintegração competitiva.

Analistas - Responsáveis pela recolha, tratamento e interpretação de informação sobre a equipa e os adversários, produzem relatórios, vídeos e apresentações que sustentam a preparação estratégica e a análise pré e pós-competição. A sua intervenção contribui para uma tomada de decisão mais informada e para a identificação de padrões relevantes no comportamento coletivo. A participação ativa neste processo ajudou-me a desenvolver maior capacidade de síntese, objetividade e leitura do jogo.

Psicólogo - Intervém em dimensões como motivação, foco, gestão emocional e coesão de grupo. Acompanha individualmente jogadores que necessitam de apoio específico e colabora com a equipa técnica na criação de um ambiente que promova autonomia, responsabilidade e estabilidade emocional. Num escalão de transição para o futebol sénior, esta intervenção revela-se particularmente importante na gestão das expectativas e da pressão competitiva.

Nutricionista - Define planos alimentares individualizados, acompanha rotinas nutricionais e intervém em momentos estratégicos como pré-jogo, pós-jogo e períodos de recuperação. A sua atuação contribui para otimizar o rendimento físico e apoiar os processos de regeneração.

Team Manager - Garante a organização logística da equipa, assegurando o cumprimento de horários, deslocações, equipamentos, documentação e comunicação interna. A sua função, muitas vezes discreta, é determinante para a estabilidade do contexto de trabalho, permitindo que a equipa técnica se concentre plenamente no processo desportivo.

Técnico de Equipamentos - Responsável pela preparação, manutenção e controlo do material de treino e competição, contribui para a fluidez das sessões e para a organização do dia a dia. A sua eficiência influencia diretamente a qualidade operacional do treino.

A convivência diária com esta estrutura permitiu-me compreender que a coordenação entre áreas exige comunicação constante e alinhamento estratégico. Embora cada elemento tenha responsabilidades específicas, o sucesso coletivo depende da capacidade de integrar diferentes perspetivas numa visão comum. Ao longo da época, tornou-se evidente que a complementaridade de funções e a clareza na definição de papéis

foram determinantes para a qualidade do processo de treino e para a estabilidade do ambiente competitivo.

2.4.2 Funções e responsabilidades de cada elemento

A dinâmica funcional da equipa técnica dos Sub-19 do Sporting Clube de Braga constitui um elemento central para compreender o processo de treino e competição vivido ao longo da época. A forma como os diferentes intervenientes se articulam, na liderança, na comunicação, na tomada de decisão e na relação com os departamentos de suporte, influencia diretamente a operacionalização do modelo de jogo e a evolução dos jogadores. Por isso, antes de aprofundar cada dimensão específica, importa enquadrar o funcionamento interno da equipa técnica e os princípios que orientam a colaboração entre os seus membros, num contexto marcado por elevada exigência e necessidade de decisões rápidas.

A estrutura operacional assenta numa lógica de complementaridade e interdependência, na qual cada elemento contribui para o processo de treino e competição a partir da sua área de especialidade. Ao longo da época, tornou-se evidente que o verdadeiro funcionamento da equipa não depende apenas da definição formal das funções, mas sobretudo da qualidade da comunicação e da confiança construídas diariamente. Mais do que a soma das responsabilidades individuais, o rendimento coletivo emerge da forma como estas se articulam em contexto real.

Liderança e processo de tomada de decisão

O treinador principal assume a liderança global do processo, definindo o modelo de jogo, as prioridades semanais e os princípios orientadores do treino. Para além da dimensão tático-técnica, a sua intervenção estende-se à gestão emocional do grupo e à criação de um enquadramento estável que sustente o rendimento.

Embora a decisão final seja centralizada, o processo que a antecede é marcadamente colaborativo. A integração de contributos dos adjuntos, analistas e dos restantes departamentos revelou-me que liderar não significa decidir isoladamente, mas saber ouvir, filtrar e assumir responsabilidade pelas escolhas realizadas. Em determinados momentos da época, sobretudo após resultados menos conseguidos, tornou-se evidente que a clareza na comunicação da decisão era tão importante quanto a decisão em si.

Articulação entre treinadores-adjuntos e treinador principal

Os treinadores-adjuntos desempenham um papel determinante na operacionalização das ideias do treinador principal. Para além da condução dos exercícios e da observação detalhada do comportamento dos jogadores, assumem frequentemente a função de mediadores entre a visão estratégica e a execução prática.

Esta articulação exige alinhamento conceptual, mas também flexibilidade. Nem sempre as perceções sobre o jogo ou sobre a evolução de determinados atletas são totalmente coincidentes, o que obriga a momentos de debate e ajustamento. Ao longo da época, compreendi que a divergência, quando sustentada por argumentos técnicos e respeito mútuo, pode enriquecer o processo de decisão. No meu caso, esta dinâmica implicou desenvolver confiança para intervir, capacidade de análise crítica e sensibilidade para perceber quando contribuir e quando observar.

Integração dos departamentos transversais

A fisiologia, a fisioterapia, a psicologia e a nutrição desempenham funções distintas, mas profundamente interligadas. O fisiologista fornece dados objetivos que orientam a gestão da carga e influenciam diretamente o planeamento semanal. O fisioterapeuta assegura a disponibilidade física dos jogadores, comunicando diariamente o estado clínico e os riscos associados à participação no treino. O psicólogo intervém na dimensão emocional e comportamental, enquanto o nutricionista apoia os processos de rendimento e recuperação.

Na prática, a articulação entre estas áreas nem sempre é linear. Por vezes, as exigências competitivas entram em tensão com recomendações de gestão de carga ou prevenção de risco. Estes momentos evidenciaram-me a importância de equilibrar ambição competitiva com responsabilidade na proteção do atleta. Percebi que a decisão técnica deve integrar dados científicos, mas também contexto competitivo e conhecimento individual do jogador.

Processos de análise e gestão da informação

Os analistas assumem um papel central na preparação estratégica. A informação recolhida sobre adversários e sobre o comportamento da própria equipa constitui um suporte relevante para a definição do plano de jogo. No entanto, a experiência prática

demonstrou que o desafio não está apenas na recolha de dados, mas na sua seleção e priorização.

A abundância de informação pode tornar-se contraproducente se não for transformada em mensagens claras e objetivas para os jogadores. A minha participação neste processo reforçou a necessidade de síntese e de adequação da linguagem ao destinatário. Nem toda a informação disponível é útil; o critério na escolha do que comunicar revelou-se determinante para a eficácia do processo.

Coordenação logística e operacional

O team manager e o técnico de equipamentos asseguram a estabilidade operacional da equipa. Embora o seu trabalho decorra, muitas vezes, longe da visibilidade mediática, a sua eficiência influencia diretamente a qualidade do treino e da competição.

Ao longo da época, compreendi que a organização logística reduz fatores de distração e incerteza, criando um ambiente propício ao foco competitivo. Pequenas falhas operacionais podem gerar instabilidade desnecessária; por isso, a consistência nestas funções revelou-se um pilar silencioso do rendimento coletivo.

Integração do treinador-adjunto estagiário no processo

A minha integração neste sistema exigiu uma leitura constante das dinâmicas internas e das expectativas associadas a cada função. Inicialmente, a prioridade foi compreender o funcionamento da estrutura e adaptar-me ao modelo existente. Progressivamente, fui assumindo maior responsabilidade na condução de exercícios, na análise de treino e jogo e na preparação estratégica.

Este percurso permitiu-me desenvolver competências técnicas e relacionais, mas sobretudo reforçou a compreensão de que o trabalho numa equipa técnica de alto rendimento depende da capacidade de cooperação, da clareza comunicacional e da confiança mútua. Percebi que a competência individual só ganha verdadeira relevância quando integrada numa lógica coletiva coerente. A experiência consolidou em mim a ideia de que ser treinador implica, antes de mais, saber trabalhar em equipa e assumir responsabilidade pelas decisões tomadas, mesmo quando estas envolvem incerteza.

2.4.3 Dinâmica de trabalho semanal

A dinâmica semanal da equipa Sub-19 do Sporting Clube de Braga caracteriza-se por uma elevada variabilidade, consequência direta das exigências competitivas, da

oscilação dos calendários e da constante circulação de jogadores entre escalões. Ao contrário de contextos mais estáveis, não existe um microciclo padrão rigidamente definido; existe antes uma lógica de adaptação permanente, onde cada semana é construída a partir das necessidades emergentes do jogo anterior, das características do adversário seguinte e das condicionantes internas do grupo.

Esta imprevisibilidade poderia ser interpretada como fator de instabilidade, mas revelou-se, ao longo da época, um espaço privilegiado de aprendizagem. Percebi progressivamente que o planeamento, embora essencial, é apenas o ponto de partida. A verdadeira competência manifesta-se na capacidade de ajustar, priorizar e decidir sob incerteza. Foi neste contexto que mais cresci enquanto treinador: compreender que controlar o processo não significa antecipar tudo, mas saber responder ao que emerge e fazê-lo com critério, intenção e coerência metodológica.

Estrutura geral da semana

Num cenário ideal, jogos sábado a sábado ou domingo a domingo, a semana integra cinco unidades de treino, antecidas por trabalho de ginásio. Contudo, esta organização é frequentemente alterada como quando existem jogos domingo-sábado ou, em situações mais exigentes, jornadas triplas.

Numa dessas semanas, com jogos ao sábado, terça e domingo, tornou-se evidente a fragilidade de qualquer tentativa de padronização rígida. O espaço para intervenção em campo foi drasticamente reduzido: não houve margem para introduzir novos conteúdos, consolidar princípios ou corrigir comportamentos estruturais. A prioridade passou a ser exclusivamente a recuperação e a preparação estratégica. Essa realidade gerou, inicialmente, uma sensação de limitação, a percepção de que o processo de evolução estava suspenso. No entanto, com o tempo compreendi que, em contextos de elevada densidade competitiva, o ideal dá lugar ao possível, e que a competência técnica reside precisamente na capacidade de redefinir prioridades sem comprometer a identidade da equipa.

A folga é definida pelo calendário competitivo, sendo o dia seguinte ao jogo destinado à recuperação física e mental. Esta limitação temporal alterou a minha forma de encarar o treino: deixei de pensar apenas na qualidade do exercício e passei a questionar a sua real pertinência no contexto da semana. Cada tarefa precisa de justificar o seu lugar dentro do processo, e esta consciência tornou-me mais seletivo, mais intencional e mais exigente comigo próprio.

Planificação semanal e tomada de decisão

A semana inicia-se no primeiro treino após o jogo, momento em que a equipa técnica se reúne para analisar o desempenho global do jogo anterior e projetar o microciclo seguinte. Esta reunião, liderada pelo treinador principal, integra adjuntos, analistas e fisiologista, num processo colaborativo onde dados objetivos e perceções qualitativas se cruzam.

A decisão final é centralizada, mas o processo que a antecede é coletivo. Dados de carga, estado clínico, análise do adversário, dificuldades identificadas no jogo anterior e dinâmicas a reforçar são ponderados de forma integrada. Ao longo da época, tornou-se claro que planear não é apenas organizar conteúdos, mas gerir incerteza. A chegada de relatórios clínicos ou a informação sobre jogadores que treinam à experiência pode alterar significativamente a estrutura pensada. Essa volatilidade ensinou-me que a flexibilidade não é ausência de rigor; é uma forma superior de organização, onde a estabilidade não está na forma, mas na intenção.

Distribuição de responsabilidades

A preparação das sessões é coletiva, mas com funções bem definidas. Os treinadores constroem os exercícios, sendo que um dos adjuntos assume maior protagonismo na proposta de tarefas. A análise do adversário é alternada entre os analistas, permitindo foco específico e profundidade de estudo. O plano de jogo nasce da interação entre analistas e treinadores, enquanto o feedback individual é maioritariamente assegurado pelos adjuntos. A gestão da carga é da responsabilidade do fisiologista, cuja intervenção condiciona a intensidade e natureza das tarefas propostas.

No meu percurso, a integração neste sistema foi gradual. Inicialmente, procurei compreender os ritmos internos e os momentos adequados de intervenção. Com o tempo, fui assumindo maior responsabilidade na sugestão de exercícios, na preparação estratégica e no feedback individual. Esta evolução não foi linear; exigiu leitura do contexto e sensibilidade para perceber quando acrescentar valor. Aprendi que, num ambiente de alto rendimento, a qualidade da intervenção é mais relevante do que a sua frequência. Intervir em excesso pode gerar ruído; intervir com critério gera impacto.

Influência do modelo de jogo na semana

A estrutura semanal não é rigidamente associada a momentos específicos do jogo, excetuando o MD-2 e o MD-1. Estes dias são normalmente dedicados à simulação das

dinâmicas ofensivas e defensivas do adversário, à introdução do plano estratégico para o jogo e ao trabalho de bolas paradas. Os restantes dias variam consoante as necessidades identificadas.

Esta flexibilidade permite maior adaptabilidade, mas exige clareza conceptual. Percebi que a identidade da equipa não se constrói pela repetição mecânica de padrões semanais, mas pela coerência entre os princípios do modelo de jogo e as decisões tomadas em cada microciclo. A consistência não está na forma da semana, mas na intenção que orienta cada escolha.

Análise do adversário e da própria equipa

A análise do adversário é contínua, sendo um dos analistas dedicado exclusivamente a esse processo. No início da época, a apresentação aos jogadores era segmentada ao longo de três dias, organizando a informação por momentos do jogo. Contudo, verificou-se que o volume informativo estava a comprometer a retenção e a clareza da mensagem.

A mudança para uma abordagem mais sintética, focada em padrões recorrentes e acompanhada por imagens de treino, revelou-se decisiva. Esta experiência reforçou em mim uma aprendizagem pedagógica fundamental: profundidade não é sinónimo de quantidade. A eficácia comunicacional depende da capacidade de seleccionar, simplificar e direccionar a informação para aquilo que realmente influencia o comportamento em campo. Mostrar menos, mas melhor, tornou-se um princípio orientador.

A análise pós-jogo, realizada no primeiro dia de trabalho da semana, segue a mesma lógica de objetividade. A seleção de clips é feita em conjunto, privilegiando pertinência e clareza. Ao longo da época, percebi que a análise não deve procurar justificar decisões passadas, mas orientar decisões futuras.

Rotina de dia de jogo

O dia de jogo segue uma estrutura rigorosa, com horários definidos para cada momento. A previsibilidade da rotina contrasta com a incerteza do jogo, criando um enquadramento de estabilidade emocional para os jogadores.

O meu papel variou entre apoio logístico, participação no aquecimento, observação de comportamentos individuais e contributo pontual na preparação final. Estes momentos ensinaram-me a importância da serenidade na comunicação. Antes do

jogo, o excesso de informação ou emoção pode ser prejudicial; clareza e objetividade revelaram-se mais eficazes do que discursos extensos.

Semanas com múltiplos jogos

Nas semanas com dois ou três jogos, a lógica altera-se profundamente. A carga é reduzida, o tempo para correção estrutural praticamente desaparece e a prioridade passa a ser recuperação e preparação estratégica. A jornada tripla foi particularmente elucidativa: não houve espaço para introduzir novos conteúdos, apenas para gestão pragmática da recuperação dos jogadores e introdução do plano de jogo no campo.

Nessas semanas, a articulação entre fisiologia, fisioterapia e equipa técnica tornou-se determinante para evitar riscos e manter competitividade. O equilíbrio entre ambição e responsabilidade revelou-se um dos maiores desafios.

Particularidades do contexto Sub19

O escalão Sub19 apresenta especificidades próprias. A articulação dos horários com as escolas reduz constrangimentos e permite conciliar a educação com a atividade profissional. Já a volatilidade dos jogadores, que transitam entre Sub19, Sub23 e equipa B, obriga a reajustamentos frequentes. Exercícios, dinâmicas e até planos de jogo são adaptados em função da disponibilidade diária.

Para além da dimensão competitiva, existe uma dimensão humana particularmente sensível. Muitos jogadores vivem neste escalão momentos decisivos das suas carreiras, confrontando-se com expectativas elevadas e incerteza quanto ao futuro. Esta realidade alterou a minha forma de comunicar e intervir. Compreendi que treinar Sub-19 é, muitas vezes, treinar pessoas antes de treinar jogadores. A gestão emocional, a clareza no feedback e a capacidade de criar um ambiente de confiança tornaram-se tão relevantes quanto a dimensão tático-técnica.

2.4.4 Caracterização geral do plantel

A época foi marcada por um plantel Sub-19 particularmente jovem, maioritariamente composto por jogadores de 1.º ano, que herdaram um contexto competitivo exigente após a saída de vários atletas que tinham sido referências no escalão Sub-17. A expectativa natural seria que este grupo encarasse a época como uma oportunidade para se afirmar, no entanto, a realidade revelou um conjunto que, em diversos momentos, demonstrou dificuldades em assumir de forma consistente níveis

elevados de responsabilidade, compromisso e autonomia. A instabilidade tornou-se evidente ao longo da época: momentos de boa intensidade e competitividade alternaram com fases de desatenção, menor rigor e dificuldade em manter padrões estáveis de exigência.

A instabilidade emocional e estrutural do grupo foi um dos elementos mais marcantes da época. Até ao início da segunda fase tornou-se difícil identificar uma identidade coletiva plenamente consolidada, uma vez que a constante circulação de jogadores entre Sub-19, Sub-23 e equipa B dificultou a criação de relações, rotinas e referências internas (ver Figura 9). Esta oscilação permanente não só atrasou a construção do grupo como comprometeu a consolidação de comportamentos, dinâmicas e princípios coletivos. A equipa técnica via-se frequentemente limitada na possibilidade de trabalhar com continuidade, de corrigir comportamentos de forma consistente ou de projetar um plano de jogo com base num onze relativamente estável, uma vez que a disponibilidade dos jogadores variava de semana para semana. Esta instabilidade acabou por se tornar uma fragilidade estrutural que condicionou o desenvolvimento coletivo e expôs a equipa a momentos de vulnerabilidade competitiva.

A liderança, que poderia ter funcionado como elemento de estabilidade, revelou igualmente algumas fragilidades. Existiam quatro líderes identificados dentro do grupo, mas dois deles acabaram por perder a braçadeira ao longo da época, fruto de comportamentos que a equipa técnica considerou não estarem totalmente alinhados com as exigências da função. Um deles demonstrou dificuldades em assumir de forma consistente o papel mobilizador esperado de um capitão, enquanto outro, apesar de manter o estatuto formal durante algum tempo, acabou por se afastar progressivamente da dinâmica coletiva após alcançar determinados objetivos individuais que geraram alguma fricção no grupo. Esta fragilidade na liderança contribuiu para o aparecimento de pequenos subgrupos, sobretudo em momentos fora do contexto direto de treino, o que dificultou a construção de uma identidade coletiva sólida.

Apesar destas dificuldades, o plantel apresentava qualidades relevantes. Tratava-se de um grupo com profundidade e qualidade individual em praticamente todas as posições, o que permitia manter um nível interessante de competitividade interna e oferecer diferentes soluções para distintos contextos de jogo. A equipa demonstrou também capacidade para se superar em momentos de maior exigência competitiva,

conseguindo competir de forma equilibrada com adversários de elevado nível e revelando intensidade e coragem quando o grau de dificuldade aumentava. Curiosamente, foi precisamente esta capacidade de resposta em jogos mais exigentes que acabou por evidenciar uma das fragilidades mais claras do grupo: a falta de consistência competitiva. Em vários momentos da época, a equipa apresentou níveis de desempenho inferiores perante adversários teoricamente mais acessíveis, revelando dificuldades em manter foco, responsabilidade e compromisso quando o contexto competitivo parecia menos desafiante.

Contudo, a profundidade do plantel não era totalmente homogênea. A posição de lateral esquerdo revelou-se um problema persistente desde o início da época até sensivelmente meio da segunda fase. Apesar de inicialmente existirem três jogadores disponíveis para a posição, um deles transitou rapidamente para os Sub-23, outro esteve lesionado durante vários meses e o terceiro, apesar das oportunidades iniciais, não conseguiu afirmar-se de forma consistente como solução estável para a posição. Esta situação obrigou a equipa técnica a realizar adaptações frequentes, condicionando em alguns momentos o plano de jogo e expondo a equipa em determinadas situações competitivas. Esta fragilidade específica contrasta com a profundidade existente noutras posições e evidencia como a distribuição desigual da qualidade individual pode influenciar a estabilidade coletiva.

Com o decorrer da época e com uma maior estabilização dos plantéis, quando a circulação entre escalões diminuiu, o grupo tornou-se progressivamente mais unido e funcional. A convivência entre duas gerações distintas, que inicialmente poderia ter representado um fator de divisão, acabou por se transformar num elemento positivo. A partir do momento em que o grupo deixou de ser constantemente fragmentado, os jogadores começaram a trabalhar de forma mais consistente como equipa, demonstrando maior coesão e capacidade de colaboração.

Ainda assim, a época evidenciou de forma clara que a construção de uma identidade coletiva sólida depende fortemente de três fatores fundamentais: continuidade no trabalho, estabilidade na composição do grupo e presença de lideranças fortes e credíveis. A equipa técnica viu-se frequentemente obrigada a ajustar o modelo e o plano de jogo às características dos jogadores disponíveis em cada momento, o que, apesar de enriquecer o processo de adaptação, dificultou a consolidação de determinados princípios

coletivos. A diversidade de perfis dentro da mesma posição, extremos mais verticais ou mais interiores, médios mais físicos ou mais associativos, avançados mais móveis ou mais posicionais, exigiu flexibilidade na abordagem, mas também evidenciou a dificuldade em criar uma matriz coletiva totalmente estável.

As lesões prolongadas de alguns jogadores, incluindo casos que se arrastaram desde o início da época, acrescentaram mais um elemento de instabilidade ao longo do processo. Ainda assim, a disponibilidade semanal acabou por ser relativamente estável na maioria dos momentos da época, permitindo algum controlo no planeamento do treino, embora insuficiente para compensar totalmente a volatilidade estrutural do plantel.

A volatilidade entre escalões, a dificuldade em manter consistência competitiva, algumas fragilidades ao nível da liderança e a ausência de soluções estáveis numa posição específica foram fatores que contribuíram para a irregularidade observada. Ao mesmo tempo, a união progressiva do grupo após a estabilização dos plantéis e a capacidade demonstrada em jogos de maior exigência revelaram potencial e margem clara de crescimento. A reflexão sobre este percurso reforça a importância de garantir continuidade no trabalho, estabilidade na composição do grupo e clareza na definição de lideranças, fatores fundamentais para transformar qualidade individual em rendimento coletivo sustentado, sobretudo numa etapa em que a maturidade competitiva ainda se encontra em construção (Mills et al., 2020).

Leitura pessoal sobre a gestão do plantel Sub-19

Gerir este plantel Sub-19 revelou-se uma experiência profundamente desafiante e, simultaneamente, transformadora. A convivência diária com um grupo tão jovem, emocionalmente instável e estruturalmente volátil obrigou-me a repensar várias das minhas convicções sobre liderança, gestão de grupo e construção de identidade competitiva. Percebi que, neste escalão, a dimensão humana e comportamental assume um peso tão relevante quanto a dimensão tático-técnica. As dificuldades demonstradas pelo grupo em assumir responsabilidade, compromisso e autonomia em determinados momentos fizeram-me compreender que, antes de qualquer ideia de jogo, é fundamental consolidar comportamentos, criar referências internas e estabelecer limites claros. Sem essa base, qualquer modelo, por mais bem estruturado que esteja, fica inevitavelmente fragilizado.

Um dos aspetos que mais me marcou foi a oscilação emocional do grupo. A capacidade de competir de igual para igual com equipas de topo contrastava de forma evidente com a displicência demonstrada em jogos teoricamente mais acessíveis. Esta inconsistência levou-me a repensar a preparação semanal e a perceber que, muitas vezes, o problema não estava na estratégia definida, mas na forma como o grupo interpretava o contexto competitivo. Aprendi que, neste escalão, a gestão emocional é tão determinante quanto a gestão tática, e que a equipa técnica deve procurar antecipar comportamentos, preparar mentalidades e criar mecanismos que impeçam o grupo de relaxar perante contextos aparentemente menos exigentes.

Um dos maiores desafios ao longo da época foi lidar com a volatilidade estrutural do plantel. A dificuldade em consolidar um onze base, trabalhar dinâmicas com continuidade ou corrigir comportamentos de forma sustentada gerou frequentemente a sensação de recomeço permanente. Esta realidade torna-se evidente na Figura 9, que sintetiza dados estruturantes do plantel, nomeadamente a posição, a idade, o número de convocatórias, bem como o local onde cada jogador iniciou e terminou a época, revelando a elevada rotatividade e a instabilidade competitiva vivida ao longo do ano. A cada semana, o grupo mudava, as relações alteravam-se e as referências internas reorganizavam-se. Esta instabilidade obrigou-me a desenvolver uma capacidade de adaptação maior do que aquela que possuía no início da época. Compreendi que, quando não existe estabilidade externa, a equipa técnica tem de assumir o papel de principal fonte de estabilidade interna, algo que exige clareza de princípios, consistência na intervenção e uma comunicação particularmente assertiva.

Ao mesmo tempo, esta experiência representou um momento importante de crescimento enquanto treinador. A necessidade de ajustar o modelo de jogo às características dos jogadores disponíveis, a gestão de lideranças frágeis, a convivência com subgrupos e a dificuldade em manter o grupo focado ensinaram-me a ser mais flexível, mais paciente e mais atento aos sinais que o grupo transmite diariamente. Cresci na forma como observo comportamentos, na forma como intervenho, na forma como estruturo o treino e até na forma como defino prioridades. Percebi que, muitas vezes, a solução não passa por acrescentar complexidade, mas por simplificar, recentrar e reforçar princípios fundamentais.

Ao longo da época, também os meus critérios de análise de jogadores evoluíram significativamente. No início, a atenção estava sobretudo centrada no rendimento e nas características individuais. Com o tempo, comecei a valorizar mais a forma como cada jogador influenciava o grupo, a sua capacidade de lidar com adversidade, a maturidade competitiva e o impacto que tinha no ambiente coletivo. Aprendi a distinguir quem estava preparado para competir de forma consistente e quem ainda necessitava de crescer, não apenas no plano técnico, mas sobretudo no plano comportamental. Esta evolução permitiu-me compreender melhor as dinâmicas internas do grupo, antecipar potenciais problemas e ajustar a intervenção de forma mais eficaz.

No final, esta época reforçou em mim a ideia de que gerir um plantel Sub-19 é muito mais do que treinar futebol. É gerir pessoas, expectativas, emoções, frustrações e ambições. É construir um grupo num contexto que nem sempre favorece a estabilidade. É encontrar soluções quando as condições não são ideais. E, acima de tudo, é saber crescer com o processo, mesmo quando os resultados não refletem plenamente o trabalho realizado. Esta experiência consolidou a minha convicção de que o desenvolvimento de jogadores exige paciência, consistência e uma visão clara, e que o papel do treinador passa, antes de tudo, por criar as condições necessárias para que o grupo se torne progressivamente mais responsável, mais autónomo e mais competitivo.



CAMPEONATO NACIONAL U19



Dados Estatísticos Jogos Oficiais					
	Posição	Idade	Convocatórias Sub-19	Onde Iniciou a Época	Onde Terminou a Época
M.C.	GR	Sub18	6	Sub-19	Sub-19
D.R.	GR	Sub18	25	Sub-19	Sub-19
D.L.	GR	Sub19	22	Sub-19	Sub-19
A.M.	GR	Sub16	2	Sub-17	Sub-17
R.P.	DD	Sub18	28	Sub-19	Sub-19
G.D.	DD	Sub18	26	Sub-19	Sub-19
E.M.(1)	DD	Sub19	3	Sub-23	Sub-19
E.M.(2)	DD	Sub19	2	Sub-23	Sub-23
R.S.	DC	Sub17	23	Sub-19	Sub-19
L.O.	DC	Sub18	26	Sub-19	Equipa B
S.Z.	DC	Sub19	23	Sub-23	Sub-19
E.P.	DC	Sub18	23	Sub-19	Sub-19
H.F.	DC	Sub19	16	Sub-23	Sub-19
M.P.	DE	Sub18	3	Sub-23	Equipa B
A.S.	DE	Sub18	9	Sub-19	Sub-19
A.B.	DE	Sub18	12	Sub-19	Sub-19
J.L.	MC	Sub19	9	Sub-23	Sub-19
C.C.	MC	Sub18	13	Sub-19	Sub-19
F.P.	MC	Sub18	11	Sub-19	Sub-19
S.C.	MC	Sub18	26	Sub-19	Sub-23
L.G.	MC	Sub18	16	Sub-19	Sub-19
M.T.	MC	Sub19	27	Sub-19	Sub-19
J.T.	MC	Sub19	19	Sub-23	Sub-23
L.K.	MC	Sub18	8	Sub-19	Sub-19
A.G.	MC	Sub18	2	Sub-23	Equipa B
M.F.(1)	ED	Sub18	19	Sub-19	Sub-19
L.S.	ED	Sub18	17	Sub-19	Sub-19
F.C.	EE	Sub19	20	Sub-23	Sub-19
J.D.	EE	Sub18	15	Sub-23	Sub-19
I.S.	ED	Sub18	23	Sub-19	Sub-19
M.F.(2)	ED	Sub19	17	Sub-19	Sub-19
A.O.	PL	Sub18	18	Sub-19	Sub-19
T.S.	PL	Sub18	13	Sub-19	Sub-19
G.M.	PL	Sub18	21	Sub-19	Equipa B
R.M.	MC	Sub19	13	Sub-23	Sub-23
T.C.	MC	Sub19	6	Sub-19	Sub-19
H.L.	PL	Sub19	1	Sub-23	Sub-23
T.M.	PL	Sub19	6	Sub-23	Sub-19

Figura 9. Estrutura do plantel Sub-19 (época 2025/2026)

2.4.5 Caracterização da competição específica da equipa

A competição onde a equipa Sub-19 do SC Braga está inserida tem características muito próprias que influenciam diretamente o planeamento semanal e a forma como vivemos cada jornada. Embora a estrutura geral do campeonato seja comum a todas as

equipas, a realidade específica da Série Norte e da Fase de Manutenção cria um contexto competitivo particular, marcado por ritmos elevados, diversidade de estilos de jogo e margens de erro reduzidas.

Na 1.ª fase competimos na Série Norte, composta por dez equipas e disputada em dezoito jornadas. Esta série é conhecida por reunir clubes com tradição formativa forte e modelos de jogo muito distintos. Ao longo das semanas encontrámos adversários que variavam bastante na forma de abordar o jogo, desde equipas que pressionam alto e procuram acelerar o ritmo, até outras que preferem blocos mais baixos e jogos mais pausados. Esta diversidade obriga a que a preparação semanal seja sempre ajustada ao perfil do adversário, tornando o processo mais dinâmico e menos padronizado.

Outro elemento relevante desta fase é o próprio ambiente competitivo. Os jogos são, na maioria das vezes, intensos e disputados, e as deslocações, apesar de geograficamente próximas, apresentam contextos muito diferentes em termos de campo, relvado e ambiente. Estes detalhes influenciam a forma como se prepara o jogo e exigem atenção constante aos pormenores que podem condicionar o rendimento.

A equipa terminou a 1.ª fase no 6.º lugar, o que ditou a entrada na Fase de Manutenção. Esta fase introduz uma lógica competitiva distinta, não só pelo número reduzido de equipas, mas também pela forma como se inicia: antes da primeira jornada, os pontos conquistados na fase inicial são divididos pela metade. Esta regra aproxima as equipas na classificação e cria um ponto de partida mais equilibrado, como se observa na Figura 10, aumentando naturalmente a importância de cada jogo.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc Sad	0	0	0	0	0	0	14
2	Sc Braga Sad	0	0	0	0	0	0	14
3	FC Vizela Sad	0	0	0	0	0	0	10
4	Fc Paços Ferreira	0	0	0	0	0	0	10
5	Moreirense Fc Sad	0	0	0	0	0	0	8
6	Gd Chaves	0	0	0	0	0	0	3

Figura 10. Classificação inicial 2ª Fase - Série Norte – Manutenção (FPF – Centro de Resultados)

A Fase de Manutenção é composta por seis equipas e disputa-se ao longo de dez jornadas. Desde o início tornou-se evidente que esta fase é marcada por grande equilíbrio, com jogos frequentemente decididos em detalhes e com impacto direto na classificação. A exigência competitiva aumenta, não apenas pela qualidade dos adversários, mas pela própria natureza da fase, onde cada ponto pode alterar significativamente a posição na tabela.

Ao longo desta fase, a preparação dos jogos tem exigido uma atenção ainda maior aos aspetos estratégicos, ao estudo do adversário e à gestão do calendário. A densidade competitiva, a proximidade pontual entre equipas e a necessidade de ajustar o microciclo às características de cada jornada tornam este período particularmente desafiante do ponto de vista metodológico.

Na conclusão da 2.^a fase, a equipa terminou no 1.^o lugar, com um total de 38 pontos, registando 8 vitórias e 2 derrotas, com 29 golos marcados e 11 sofridos. Apesar de um início negativo, marcado por uma derrota na 1.^a jornada, a equipa respondeu de forma consistente, evidenciando uma trajetória claramente ascendente ao longo da fase. Após esse primeiro momento crítico, seguiu-se uma sequência de cinco vitórias consecutivas que não só estabilizou o rendimento competitivo, como reforçou a confiança coletiva, evidenciando capacidade de resiliência, adaptação e crescimento competitivo, como se pode observar na classificação final apresentada na Figura 11.

Um dos momentos mais marcantes ocorreu na 5.^a jornada, no jogo frente ao Vitória SC, onde a equipa venceu por 5-2, garantindo matematicamente a manutenção. A partir desse momento, verificou-se uma redefinição dos objetivos competitivos, passando o foco para a conquista do 1.^o lugar, objetivo que acabou por ser alcançado. Este jogo assumiu particular relevância não apenas pelo resultado, mas pelo impacto emocional e competitivo no grupo, funcionando como ponto de viragem na afirmação da equipa dentro da competição.

A evolução verificada ao longo da 2.^a fase está diretamente associada a fatores estruturais e contextuais. A maior estabilidade do plantel, após um período inicial marcado por elevada volatilidade entre escalões, permitiu consolidar relações, dinâmicas e comportamentos coletivos. Paralelamente, observou-se uma melhoria na qualidade do treino e um aumento progressivo dos níveis de confiança do grupo, potenciados pela sequência de resultados positivos. Estes elementos contribuíram para uma equipa mais

dominante, mais consistente e mais capaz de controlar os jogos, refletindo-se em resultados mais expressivos e em maior eficácia nos diferentes momentos do jogo.

Importa ainda destacar que o momento de maior pressão competitiva surgiu precisamente após a derrota na jornada inaugural desta fase, onde a necessidade de resposta imediata colocou a equipa perante um cenário de exigência acrescida. A forma como o grupo reagiu a esse contexto revelou-se determinante para o desfecho da época, evidenciando capacidade de resiliência, adaptação e crescimento competitivo.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	10	8	0	2	29	11	38
2	Vitória Sc Sad	10	3	3	4	19	20	26
3	Moreirense Fc Sad	10	4	4	2	12	8	24
4	Fc Vizela Sad	10	2	4	4	15	25	20
5	Gd Chaves	10	3	4	3	11	13	16
6	Fc Paços Ferreira	10	1	3	6	11	20	16

Figura 11. Classificação final da 2.ª fase – Série Norte – Manutenção (FPF – Centro de Resultados)

Em síntese, a competição específica da equipa caracterizou-se por uma evolução clara ao longo do tempo, marcada por uma fase inicial de instabilidade e por uma segunda fase de afirmação competitiva. Mais do que os resultados alcançados, esta trajetória evidencia a importância da estabilidade estrutural, da consistência no processo de treino e da confiança coletiva como fatores determinantes no rendimento. A competição revelou-se, assim, não apenas um espaço de desempenho, mas um contexto privilegiado de aprendizagem, onde ficou evidente que o rendimento não resulta apenas da qualidade individual, mas da capacidade de estabilizar processos, sustentar comportamentos e ajustar o treino às exigências específicas de cada jornada.

2.4.6 Papel do treinador-adjunto estagiário no processo

A minha integração na equipa técnica Sub-19 do SC Braga representou um processo de aprendizagem contínua, marcado por um equilíbrio entre observação, participação ativa e responsabilidade progressiva.

No contexto do treino, a minha intervenção foi sobretudo orientada para o apoio ao processo de preparação das unidades de treino. Apesar de não conduzir aquecimentos nem liderar exercícios, participei ativamente na definição dos conteúdos do microciclo, sugerindo exercícios, ajustando tarefas e contribuindo para a distribuição das cargas e dos objetivos diários. Durante as sessões, procurei assumir uma postura de observação atenta, intervindo através de feedback individualizado e orientado, sempre alinhado com as mensagens transmitidas pelo treinador principal e pelos adjuntos. Tive também maior proximidade ao adjunto responsável pelas bolas paradas, apoiando a preparação estratégica deste momento específico do jogo.

Em dia de jogo, o meu papel assumiu uma dimensão mais analítica e comunicacional. Na maioria dos jogos, estive presente no banco principal, ligado por rádio ao banco suplementar, ao fisiologista e aos analistas, o que me permitiu acompanhar em tempo real as necessidades da equipa e os sinais do jogo. Contribuí para a análise em direto, identificando problemas emergentes e sugerindo possíveis ajustes estratégicos. No intervalo, participei na discussão interna, ajudando a identificar dificuldades colocadas pelo adversário, avaliando o rendimento individual dos jogadores e propondo soluções. No pós-jogo, colaborei na análise, sugerindo clips e pontos-chave para a apresentação aos jogadores, em articulação com os analistas.

Fora do campo, desempenhei um papel significativo no apoio ao processo de scouting e análise. Elaborei relatórios pré-jogo e pós-jogo sobre adversários e sobre a nossa própria equipa, que eram posteriormente enviados aos responsáveis do departamento de scouting. Colaborei também na edição de vídeo, ajudando os analistas a preparar conteúdos para auditórios pós-jogo, individuais e setoriais. A minha participação nas reuniões de planeamento foi sempre ativa, contribuindo com sugestões de conteúdos, exercícios e estratégias, e beneficiando da proximidade diária com os analistas da minha equipa e de outros escalões.

No plano humano, embora não tivesse responsabilidades formais na gestão emocional do grupo, funções atribuídas ao psicólogo, procurei reforçar o feedback transmitido pela equipa técnica, garantindo que chegavam de forma clara aos jogadores. Mantive uma postura de observação constante, transmitindo ao treinador principal comportamentos, sinais e perceções relevantes. A abertura que sempre me foi dada permitiu-me intervir quando considerava oportuno, mas também aprender a filtrar e

selecionar os momentos certos para o fazer, desenvolvendo uma comunicação mais objetiva e eficaz.

Importa salientar que as limitações do meu papel não resultaram de falta de espaço, mas da minha própria consciência de que precisava de observar mais do que intervir. O treinador principal deu-me total liberdade para participar, questionar e sugerir, mas também me desafiou a justificar as minhas ideias e a defendê-las perante a equipa técnica. Este processo obrigou-me a estruturar melhor o meu pensamento, a fundamentar as minhas posições e a ganhar confiança na forma como interpreto o jogo.

Do ponto de vista do desenvolvimento pessoal, esta experiência foi profundamente marcante. Trabalhar num contexto Sub-19 tão próximo do futebol profissional, onde jogadores treinam e competem com a equipa principal, expôs-me a um nível de exigência elevado e a uma cultura de profissionalismo que me impactou de forma significativa. O desafio de lidar com um grupo de jogadores tão próximo da minha idade foi, por vezes, difícil, sobretudo na forma como o meu feedback era recebido. No entanto, este obstáculo tornou-se uma oportunidade para crescer na forma como comunico, me posiciono e me relaciono com atletas em transição para o alto rendimento.

No conjunto, todo o processo, desde as reuniões formais às conversas informais com treinadores, analistas, psicólogos e fisiologistas, contribuiu para o meu crescimento enquanto treinador. A reflexão constante exigida ao longo da época, e agora reforçada pela escrita deste relatório, permitiu-me consolidar aprendizagens, reconhecer fragilidades e fortalecer competências essenciais para o futuro. Esta experiência tornou-me um treinador mais preparado e reforçou a minha convicção de que o desenvolvimento profissional é um processo contínuo, construído diariamente através da observação, da reflexão crítica e da capacidade de aprender com os outros.

CAPÍTULO 3 – ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE E DO CONTEXTO DE INTERVENÇÃO

3.1 Caracterização da modalidade no contexto do SC Braga

A análise da modalidade no contexto do Sporting Clube de Braga implica compreender que o clube possui uma identidade de jogo profundamente consolidada, formalizada no Documento Orientador da Formação e reforçada diariamente no treino e na competição. Esta identidade não se limita a um conjunto de princípios táticos, representa uma cultura competitiva, uma forma de estar no jogo e uma visão clara sobre o que significa jogar “à Braga”. Tal como defendem vários autores, o modelo de jogo é antes de mais uma forma de organizar uma ideia de futebol, e não apenas uma disposição estrutural em campo (Garganta, 2009).

O SC Braga assenta a sua identidade em princípios estruturantes transversais a todos os escalões, independentemente da idade ou da equipa técnica. Estes princípios funcionam como um quadro conceptual comum, dentro do qual cada treinador interpreta e operacionaliza a identidade do clube, numa lógica semelhante à ideia de modelo como matriz orientadora do processo de treino, capaz de organizar princípios sem limitar a adaptação ao contexto (Tobar, 2019). Assim, o clube não impõe um modelo rígido, mas estabelece uma base conceptual que orienta o processo formativo e competitivo.

Entre os pilares mais marcantes desta identidade destacam-se cinco dimensões fundamentais: coragem com bola, intensidade permanente, procura constante do golo, jogo posicional forte e reação imediata à perda. Estes elementos surgem de forma recorrente no documento orientador e são reforçados diariamente no treino. A coragem com bola traduz-se na intenção de assumir o jogo e procurar soluções ofensivas mesmo sob pressão, valorizando uma posse funcional e orientada para criar vantagem. A intensidade permanente manifesta-se tanto com bola como sem bola, exigindo disponibilidade física, cognitiva e emocional constante. A procura do golo reforça a ideia de que a posse não deve ser entendida como um fim em si mesma, mas como um meio para progredir, desorganizar o adversário e chegar a zonas de finalização (Garganta, 2009; Travassos et al., 2012).

O jogo posicional forte refere-se à capacidade de a equipa ocupar racionalmente o espaço, garantindo apoios interiores, largura e profundidade, de forma a criar linhas de passe constantes, manipular o adversário e sustentar a circulação da bola com critério. Implica que cada jogador saiba onde deve estar em função da bola, dos colegas e dos adversários, permitindo que a equipa mantenha superioridades posicionais e dinâmicas

ao longo das diferentes fases da organização ofensiva. Por fim, a reação imediata à perda expressa a agressividade e o compromisso coletivo característicos do clube, em linha com a importância das transições como momentos críticos do jogo (Seabra et al., 2012).

Esta identidade manifesta-se muito para além dos exercícios ou das reuniões técnicas. O SC Braga é um clube onde a exigência competitiva está profundamente enraizada, existindo uma pressão constante, positiva e estruturante, para desenvolver jogadores e vencer jogo a jogo. Esta cultura competitiva é coerente com a ideia de que o contexto deve desafiar o jogador a níveis elevados de complexidade e exigência, sem perder de vista o seu desenvolvimento (Mesquita, 2014).

No treino, os princípios do clube materializam-se em tarefas representativas, orientadas para a tomada de decisão e para a criação de comportamentos específicos. Nos exercícios defensivos, destacam-se a agressividade nos duelos, a intensidade na recuperação e a tentativa de recuperar a bola o mais alto possível. Nos exercícios ofensivos, privilegia-se a posse com intenção, a objetividade e a criação de condições para finalizar. A posse não é vista como um fim em si mesma, mas como um meio para criar situações de golo, alinhando com a visão de que o treino deve reproduzir as exigências específicas do jogo (Travassos et al., 2012).

A convivência diária com esta identidade permitiu-me desenvolver uma visão mais crítica e madura sobre a modalidade. Ao longo da época, fui percebendo que a identidade é uma referência, não uma limitação, e que a adaptação estratégica é uma competência essencial do treinador. Esta evolução pessoal está alinhada com a construção do treinador como “prático-reflexivo” (Schön, 1983), capaz de interpretar o jogo, ajustar comportamentos e integrar diferentes perspetivas dentro da equipa técnica.

Em síntese, o futebol no SC Braga é entendido como um fenómeno complexo, dinâmico e orientado por princípios que valorizam a coragem, a intensidade, a intencionalidade ofensiva e a agressividade coletiva. Esta identidade vive no treino, no jogo e na cultura competitiva do clube, constituindo um ponto de partida sólido para a construção de equipas e jogadores, sem deixar de exigir capacidade de adaptação a cada contexto competitivo.

3.2 Exigências do treino e da competição

O escalão de Sub-19 do Sporting Clube de Braga representa uma etapa de transição decisiva para o alto rendimento, onde as exigências do treino e da competição

se aproximam de forma evidente do contexto profissional. Ao longo da época, tornou-se claro que estas exigências não são apenas conceitos teóricos, mas realidades que se manifestam diariamente no treino, no jogo e na forma como os jogadores respondem ao contexto. A complexidade do jogo, amplamente discutida por Garganta (2009), evidencia-se neste escalão, exigindo do jogador uma combinação integrada de competências físicas, táticas, técnicas e psicológicas que nem sempre se encontram plenamente consolidadas.

Fisicamente, apesar da proximidade ao contexto sénior, observa-se uma considerável heterogeneidade ao nível da aptidão física entre jogadores. Enquanto alguns apresentam níveis elevados de força, velocidade e capacidade de repetição de esforços, outros evidenciam dificuldades em lidar com a intensidade do treino e da competição, seja ao nível da recuperação, da resistência à fadiga ou da agressividade nos duelos. Esta variabilidade confirma que o desenvolvimento físico nesta fase é altamente individual, exigindo uma abordagem diferenciada e ajustada às necessidades de cada jogador (Renshaw et al., 2019).

A capacidade de sustentar elevados níveis de intensidade ao longo do jogo assume-se como um requisito fundamental, exigindo não apenas preparação física, mas também eficiência na tomada de decisão e gestão do esforço ao longo do jogo (Jones et al., 2021).

No plano tático, este escalão revela-se particularmente exigente, uma vez que reclama a consolidação de princípios e microprincípios que sustentam a organização coletiva. Apesar dos anos de formação acumulados, verificam-se, em alguns casos, dificuldades na interpretação do jogo, nomeadamente na ocupação dos espaços, no timing das ações, na criação de linhas de passe ou na relação entre diferentes setores. Estes aspetos evidenciam que a compreensão do jogo não depende apenas do posicionamento, mas sobretudo da capacidade de interpretar relações dinâmicas entre jogadores, bola e espaço (Travassos et al., 2012). A evolução tática neste escalão está, assim, fortemente associada à capacidade de ler o jogo, antecipar situações e ajustar comportamentos em função do contexto, aproximando-se das exigências do futebol sénior, onde a preparação estratégica e a análise do adversário assumem um papel determinante (Barreira, 2014).

A nível técnico, a generalidade dos jogadores apresenta um nível elevado, sobretudo na relação com bola. Ainda assim, persistem limitações em ações fundamentais

como a qualidade do passe e a orientação da recepção, especialmente em contextos de elevada pressão e reduzido espaço-tempo. Estas ações, apesar de aparentemente simples, assumem um papel determinante na fluidez do jogo e na capacidade de acelerar processos ofensivos. Neste sentido, torna-se evidente a importância da técnica funcional, entendida como a capacidade de executar de forma eficaz em contexto específico de jogo (Roca & Ford, 2020).

A dimensão psicológica assume um papel central neste escalão, sendo frequentemente um fator diferenciador no rendimento. A capacidade de manter níveis elevados de concentração, gerir emoções em momentos críticos e responder de forma consistente a diferentes contextos competitivos revela-se determinante. A instabilidade emocional observada em alguns momentos evidencia a necessidade de desenvolver competências ao nível da regulação emocional, da resiliência e da tomada de decisão sob pressão, aspetos fundamentais no futebol de alto rendimento (Sarkar & Fletcher, 2017). A maturidade competitiva, que se manifesta na capacidade de lidar com vantagem, desvantagem, pressão externa e momentos de elevada exigência, torna-se um indicador claro da prontidão para o contexto sénior.

O contexto competitivo do SC Braga reforça ainda mais estas exigências. A intensidade é um requisito mínimo, a competitividade interna é elevada e a pressão para vencer está presente de forma constante. O treino e a competição são vividos com elevado grau de exigência, promovendo um ambiente que desafia continuamente os jogadores a evoluir e a responder a níveis crescentes de complexidade. Esta realidade está alinhada com a ideia de que o contexto deve ser suficientemente exigente para potenciar o desenvolvimento do jogador, sem comprometer o seu processo formativo (Mesquita, 2014).

Em síntese, as exigências do treino e da competição no escalão de Sub-19 do SC Braga são multidimensionais e altamente desafiantes. Exigem dos jogadores níveis elevados de maturidade, consistência e capacidade de adaptação, bem como uma compreensão cada vez mais profunda do jogo. Esta etapa representa, de forma clara, uma fase de aproximação ao alto rendimento, onde a capacidade de integrar as diferentes dimensões do desempenho se torna determinante para a evolução individual e coletiva.

3.3 Modelo de jogo

O modelo de jogo da equipa Sub-19 do SC Braga enquadrava-se na identidade definida pelo Documento Orientador do clube, assumindo-se como uma referência para a organização do treino, para a seleção dos conteúdos e para a intervenção em competição. O próprio documento define o modelo de jogo como *"o ponto de orientação de todo o processo"*, condicionando o modelo de treino, o modelo de exercícios e o modelo de jogador. Esta ideia foi igualmente reforçada no documento elaborado pelo treinador principal, onde o modelo é apresentado como algo ajustável ao contexto, ao momento competitivo e, sobretudo, às características dos jogadores.

Neste sentido, o modelo não foi entendido como uma estrutura rígida ou como um conjunto fechado de comportamentos, mas como uma orientação coletiva que procurava dar coerência ao jogar da equipa. Esta perspetiva aproxima-se da ideia de que o modelo de jogo deve funcionar como uma matriz de referência, capaz de organizar princípios, mas sem retirar ao jogador a capacidade de interpretar o jogo e responder às suas exigências (Garganta, 2009; Travassos et al., 2012). Na prática, esta tensão entre identidade e adaptação acompanhou toda a época: havia princípios claros, mas a forma como estes se expressavam dependia muito dos jogadores disponíveis, do adversário e do momento competitivo.

A identidade base do clube assenta em três ideias fortes: procura agressiva do golo, reação muito forte à perda da bola e equipa coesa, compacta e solidária sem bola. Estes princípios estiveram presentes na equipa Sub-19, mas a sua operacionalização nem sempre foi linear. O desafio não esteve em compreender teoricamente o modelo, mas em transformá-lo em comportamentos consistentes, semana após semana, num grupo marcado por diferentes perfis individuais, instabilidade no plantel e níveis distintos de maturidade competitiva.

Organização Ofensiva

Em organização ofensiva, a equipa assumiu preferencialmente uma estrutura base em 1-4-3-3, com construções sobretudo em 4+2 e, em alguns jogos, em 4+1. A construção a três foi utilizada de forma muito pontual, ao contrário do que aparece como possibilidade no Documento Orientador, onde se prevê a alternância entre saída a três e a quatro para criar desconforto no adversário. No nosso caso, a estrutura mais recorrente

foi a construção a quatro, com dois médios em apoio, procurando garantir linhas de passe interiores, atrair adversários e libertar espaço para progressão.

A intenção ofensiva passava por ter bola com propósito. A posse não era vista como um fim em si mesma, mas como um meio para atrair, manipular e chegar a zonas de finalização (Garganta, 2009). Esta lógica está claramente alinhada com o Documento Orientador, que reforça a ideia de *"ter bola para marcar golo"* e a necessidade de intensidade na circulação para tirar o adversário do jogo. No nosso contexto, isto traduziu-se na procura de circulação rápida, variação do centro de jogo, jogo interior-exterior e criação de situações de vantagem nos corredores.

Um princípio muito importante era a leitura da "bola descoberta". Quando a bola estava aberta nos defesas centrais, procurávamos que o ponta de lança ou o médio ofensivo aparecessem entrelinhas, enquanto os extremos atacavam a profundidade. Quando a bola estava descoberta nos laterais, privilegiávamos dinâmicas de troca entre ponta de lança/médio ofensivo e extremo: o extremo podia procurar movimento interior entrelinhas, enquanto o ponta de lança ou o médio ofensivo atacavam a profundidade. Esta relação apoio-rutura foi central na nossa organização ofensiva, porque permitia dar mais imprevisibilidade ao ataque e criar dúvidas na linha defensiva adversária, conforme ilustrado na Figura 12.



Figura 12. Princípios da Organização Ofensiva por zonas

No último terço, a equipa procurava criar através de ruturas, cruzamentos, tabelas, paredes e dinâmicas de corredor, com um jogador em apoio e outro em rutura. A intenção era ocupar bem a zona entre a pequena e a grande área, garantindo presença do ponta de lança, extremo contrário e um médio em zona de finalização. Esta ideia liga-se ao princípio institucional de colocar muitos jogadores em zonas de finalização e promover cruzamentos rápidos, remates exteriores e ações de 1x1/2x1.

Ainda assim, a execução ofensiva foi muito influenciada pelas individualidades. Na posição de ponta de lança, tínhamos jogadores com perfis muito diferentes: dois mais associativos, fortes no apoio frontal, mas menos ameaçadores em profundidade; e outro mais rápido e vertical, capaz de atacar as costas da linha defensiva, mas com mais dificuldades em jogar entrelinhas e ligar de costas. Esta variabilidade obrigava a ajustar a forma como queríamos chegar ao último terço. Com pontas de lança mais associativos, a equipa ganhava capacidade de ligação, mas perdia profundidade constante. Com um avançado mais vertical, ganhava ameaça nas costas, mas perdia qualidade em apoio.

Nos extremos, apesar de existirem características semelhantes como a velocidade, verticalidade e capacidade de 1x1, havia diferenças claras na tomada de decisão. Alguns percebiam melhor quando deviam acelerar, associar ou fixar, outros eram mais irreverentes e procuravam resolver individualmente mesmo quando o jogo pedia uma solução coletiva. Esta foi uma das principais tensões do modelo: queríamos uma equipa associativa, com poucos toques e capacidade de atrair para soltar, mas por vezes a bola chegava ao corredor e a ação individual interrompia a dinâmica coletiva. Esta dificuldade confirma a importância da tomada de decisão em contexto, uma dimensão central no desenvolvimento do jogador em futebol (Roca & Ford, 2020).

Nos médios, a variabilidade também foi relevante. Tínhamos médios mais posicionais, com bom primeiro toque, qualidade para identificar vantagens com bola e capacidade para ligar o jogo, mas com menor chegada à área e dificuldades em ajustar constantemente nas "portas". Por outro lado, tínhamos médios mais irreverentes, capazes de aparecer nos espaços frágeis do adversário e criar desequilíbrios, mas com maior tendência para procurar o duelo individual. Esta diferença obrigava a ajustar os comportamentos pretendidos, sobretudo nas dinâmicas de corredor e na relação entre apoio, rutura e equilíbrio.

A posição de lateral esquerdo foi provavelmente a que mais condicionou a operacionalização do modelo. Desde o início da época não tivemos um lateral esquerdo de raiz de forma estável, o que obrigou à adaptação de defesas centrais, laterais direitos e extremos nessa posição. Esta realidade teve impacto direto na organização ofensiva e defensiva. Ofensivamente, condicionava a largura, a profundidade e a qualidade das relações no corredor; defensivamente, afetava os alinhamentos, as basculações e o controlo do extremo adversário. Este exemplo mostra que o modelo de jogo não pode ser separado das características reais do plantel.

Organização Defensiva

Em organização defensiva, a equipa procurava assumir uma postura agressiva, pressionante e orientada para recuperar a bola o mais alto possível. Em pressão ao pontapé de baliza e bloco alto, utilizávamos estruturas como o 1-4-1-3-2 ou o 1-4-4-2. Contra equipas que construíam a três, procurávamos pressionar em 1-4-3-3, com ponta de lança e extremos a saltarem de frente nos defesas adversários. Esta lógica respeitava o princípio do clube de "ganhar a bola o mais perto possível da baliza adversária".

Os comportamentos defensivos passavam por pressionar a bola, fechar espaço interior, orientar o adversário para fora e garantir coberturas próximas (Castelo, 2006). Em bloco médio e bloco baixo, a equipa procurava organizar-se de forma compacta, muitas vezes em 1-4-4-2, fechando o corredor central e obrigando o adversário a jogar por fora. A linha defensiva tinha de bascular rapidamente, controlar ruturas e ajustar em função da bola coberta ou descoberta. Quando a bola ia para trás, a equipa devia crescer rapidamente e, quando havia variação do centro de jogo, o lateral do lado contrário tinha de ir buscar o extremo adversário em zonas mais baixas (ver Figura 13).



Figura 13. Princípios da Organização Defensiva por zonas

Contudo, foi neste momento que surgiram algumas das maiores fragilidades. As basculações da linha defensiva, as linhas de cobertura e o controlo das ruturas nem sempre foram consistentes. Em alguns momentos, os médios tinham dificuldade em acompanhar movimentos de rutura, enquanto os extremos do lado contrário se desligavam com facilidade do momento defensivo. Este comportamento tinha impacto coletivo: quando um extremo não fechava o espaço interior ou não acompanhava a referência correta, obrigava outro jogador a compensar, abrindo espaços noutras zonas. O problema deixava de ser individual e passava rapidamente a ser estrutural.

Esta dificuldade foi particularmente evidente em jogos contra adversários com boa capacidade para criar superioridades no corredor. O modelo previa que o extremo do lado contrário fechasse dentro, crescesse para antecipar e ajudasse a controlar o espaço interior, mas a sua execução dependia muito da concentração, leitura e compromisso de cada jogador. Por isso, uma das reflexões mais importantes que retiro é que, em alguns momentos, poderíamos ter simplificado mais os comportamentos defensivos dos jogadores de corredor, sobretudo quando sabíamos que determinados atletas tinham mais dificuldades de interpretação.

Transição Defensiva

A transição defensiva foi outro momento crítico. A intenção era clara: reação rápida à perda, encurtar nas referências de saída do adversário, formar linha de quatro o

mais rapidamente possível e agrupar/recuperar todos. O Documento Orientador reforça esta ideia através da "regra dos 6 segundos", da reação coletiva e da necessidade de todos fazerem algo para recuperar a bola. No nosso modelo, procurávamos que o jogador mais próximo pressionasse imediatamente, que os jogadores próximos fechassem linhas de passe e que os mais afastados encurtassem, protegendo o lado contrário e evitando que o adversário entrasse em organização ofensiva (ver Figura 14).

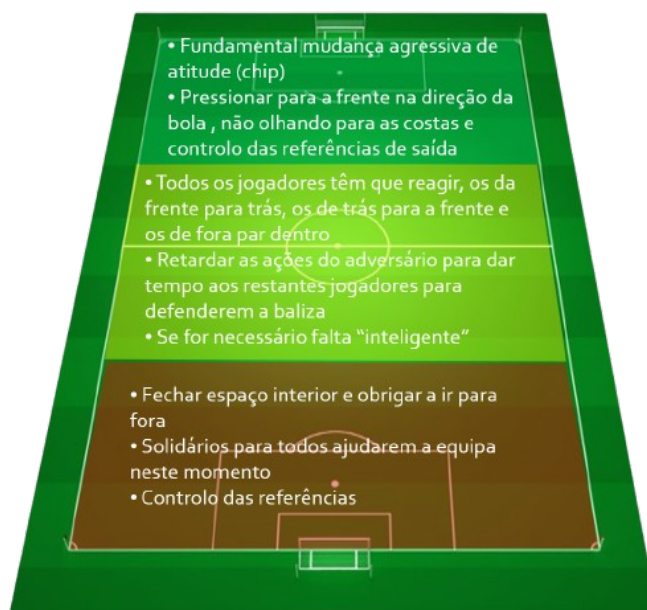


Figura 14. Princípios da Transição Defensiva por zonas

Na prática, este momento foi uma das batalhas mais difíceis da época. A reação à perda nem sempre foi suficientemente agressiva e, quando a equipa não estava junta, ficávamos expostos. Em alguns jogos, a equipa partia-se: os jogadores da frente demoravam a recuperar, os de trás hesitavam entre subir para compactar ou proteger profundidade, e os de fora nem sempre fechavam dentro. Esta indecisão criava espaços para o adversário ligar transições, sobretudo quando perdíamos bola em corredores laterais ou em zonas intermédias.

Esta tensão entre intenção e realidade foi uma aprendizagem importante. A reação à perda não depende apenas de vontade ou intensidade, mas também do posicionamento prévio, distância entre jogadores, coberturas ofensivas e compreensão coletiva do risco. A literatura sobre dinâmicas ecológicas e constrangimentos no treino reforça que os comportamentos emergem da interação entre jogador, tarefa e contexto, não apenas da

instrução verbal (Renshaw et al., 2019). Ou seja, para reagir bem à perda, a equipa tem de estar previamente bem posicionada para poder reagir.

Transição Ofensiva

Em transição ofensiva, a equipa procurava sair em passe, encontrar rapidamente um colega livre, chegar ao lado contrário e, sempre que existisse vantagem, ser vertical. A prioridade era jogar para a frente com critério, mas, caso não houvesse condições para acelerar, a equipa devia instalar-se e entrar em organização ofensiva. Esta ideia está alinhada com o Documento Orientador, que define a transição ofensiva a partir de profundidade, progressão e posse, reforçando a necessidade de ver longe, quebrar linhas ou variar o centro de jogo, conforme representado na Figura 15.

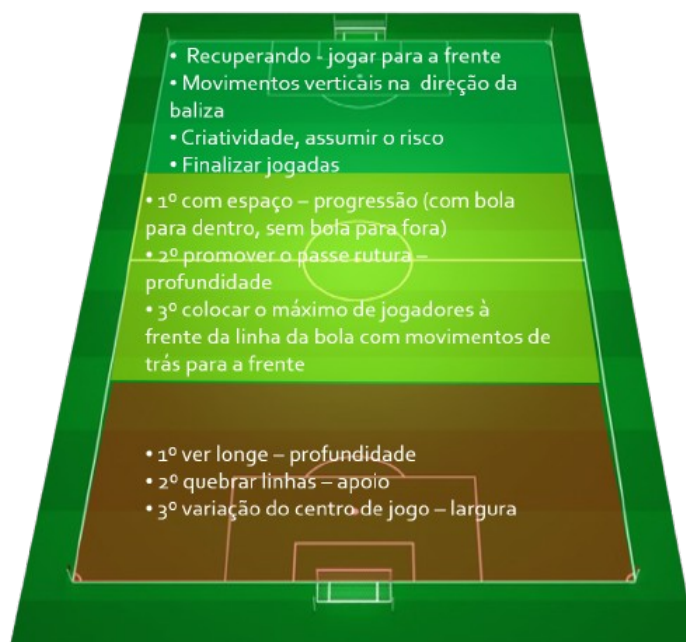


Figura 15. Princípios da Transição Ofensiva por zonas

Apesar disso, a saída em passe após recuperação foi outro comportamento difícil de estabilizar. Em muitos momentos, recuperávamos bola e queríamos sair com critério, mas a primeira decisão nem sempre era limpa. Por vezes faltava apoio próximo, noutras, o portador demorava demasiado a soltar e em algumas situações a equipa procurava imediatamente a profundidade sem perceber se havia vantagem real. Esta dificuldade mostra que a transição ofensiva exige mais do que velocidade: exige leitura, pausa e qualidade na primeira ação. Como defendem Roca e Ford (2020), a tomada de decisão

em futebol deve ser treinada em contextos representativos, porque é nesses contextos que o jogador aprende a reconhecer quando acelerar e quando temporizar.

Esquemas Táticos

Os esquemas táticos constituíram uma parte importante do modelo, sobretudo pela sua influência em jogos equilibrados. Ofensivamente, procurávamos variabilidade, quer em cantos, livres ou lançamentos, tentando criar dúvida no adversário e atacar zonas previamente identificadas. Nos cantos, a estratégia base passava pela exploração do primeiro poste com bloqueio ao primeiro adversário, combinada com movimentos de entrada do médio ou do segundo avançado para a zona do penálti. O Documento Orientador reforça que as bolas paradas ofensivas devem ser usadas para reconhecer vantagens e marcar golo, sendo trabalhadas de forma específica em MD-1, como se observa nas Figuras 16 e 17. Defensivamente, a organização assentava em referências claras de marcação mista, posicionamento rápido e compromisso até ao fim (Castelo, 2006).



Figura 17. Esquemas Táticos Ofensivos



Figura 16. Esquemas Táticos Defensivos

Tensões do modelo e adaptação ao contexto

A comparação entre o modelo da equipa, o modelo do treinador principal e o Documento Orientador permite perceber uma forte coerência conceptual. A matriz era comum: posse com intenção, procura do golo, reação à perda, bloco compacto e

agressividade competitiva. No entanto, a equipa Sub-19 não reproduziu o documento de forma automática. A nossa construção foi mais frequentemente em 4+2/4+1 do que em saída a três, a adaptação ao adversário assumiu um peso grande em vários jogos e as características dos jogadores condicionaram significativamente a forma como os princípios se manifestaram.

Um exemplo claro desta adaptação ocorreu no jogo frente ao FC Vizela. Embora o modelo privilegiasse associações curtas e saída apoiada, identificámos que o adversário tinha a linha defensiva constantemente alta e dificuldades no controlo da profundidade. Nesse contexto, foi necessário atrair para depois explorar as costas da linha defensiva através de bola longa para os movimentos de rutura dos extremos e do ponta de lança. Esta decisão não representou uma rutura com o modelo, mas uma solução dentro dele: a posse continuou a ter intenção, mas a melhor forma de progredir naquele jogo passava por jogar mais direto.

Outro exemplo ocorreu frente ao FC Porto, onde sabíamos que um dos nossos extremos tinha limitações na interpretação defensiva. A pressão foi quase desenhada em função dessa limitação, atribuindo-lhe uma tarefa simples: fechar o defesa central direito adversário. No entanto, quando esse jogador começou a crescer para fugir à referência, o nosso extremo perdeu orientação e isso provocou compensações sucessivas da equipa, abrindo espaços frágeis. Este episódio mostra como o modelo depende da capacidade individual de ler o jogo e como, por vezes, a simplificação das tarefas pode ser tão importante como a complexidade estratégica.

Esta relação entre modelo e jogador é central. O Documento Orientador apresenta o perfil do jogador do SC Braga como alguém taticamente inteligente, tecnicamente competente, rápido e com forte estrutura mental. No entanto, no escalão Sub-19, essa competência ainda está em construção. Havia jogadores capazes de interpretar o jogo com maturidade quase sénior, mas também atletas que, apesar do talento, ainda dependiam muito do feedback externo. Por isso, o modelo de jogo teve de ser simultaneamente exigente e pedagógico: exigente para aproximar os jogadores do rendimento, pedagógico para respeitar o seu estado real de desenvolvimento.

As condições de trabalho também influenciaram a aplicação do modelo. O tempo de treino não foi um problema, pois existia disponibilidade para treinar com qualidade. A maior dificuldade esteve na instabilidade do plantel. Muitas vezes só sabíamos com que

jogadores contar no dia anterior ao jogo, e alguns atletas treinavam connosco apenas um dia ou uma semana. Esta realidade condicionava a assimilação de princípios, sobretudo nos comportamentos mais específicos, como pressão alta, coberturas, basculações ou dinâmicas de corredor. Ainda assim, a equipa técnica manteve-se fiel às ideias principais, procurando encontrar soluções dentro do modelo, e não fora dele.

Ao longo da época, alguns princípios foram interiorizados com relativa facilidade, sobretudo na organização ofensiva, na procura de largura, na exploração da profundidade e na criação de situações de finalização. Outros foram autênticas "batalhas" até ao final: a saída em passe na transição ofensiva, a recuperação defensiva de todos os jogadores e a objetividade em relação à baliza. Esta diferença mostra que nem todos os princípios têm o mesmo grau de dificuldade para o grupo. Alguns dependem mais da organização coletiva, outros dependem muito da maturidade, compromisso e tomada de decisão individual.

Reflexão crítica e síntese

A principal reflexão que retiro deste processo é que um modelo de jogo não vive apenas no papel, nem se mede apenas pela qualidade das ideias que contém. Mede-se, sobretudo, pela capacidade de transformar essas ideias em comportamentos consistentes, respeitando os jogadores que temos, e não apenas os jogadores que gostaríamos de ter.

Se pudesse ajustar um aspeto do modelo, introduziria maior simplicidade e clareza nos comportamentos defensivos, especialmente nos jogadores de corredor, para reduzir a variabilidade da resposta coletiva. Em determinados momentos, menos informação poderia ter produzido mais estabilidade.

Em síntese, o modelo de jogo da equipa Sub-19 do SC Braga foi coerente com a identidade institucional do clube, mas a sua aplicação exigiu adaptação permanente. A grande aprendizagem esteve precisamente nessa tensão entre ideal e realidade: manter princípios fortes, mas perceber que a sua operacionalização depende dos jogadores, do contexto e da qualidade das relações que se constroem no treino. O modelo foi, por isso, menos um produto acabado e mais um processo vivo, permanentemente ajustado entre aquilo que queríamos ser e aquilo que a equipa, em cada momento, era capaz de sustentar.

3.4 Etapas de formação/desenvolvimento

O escalão de Sub-19 do Sporting Clube de Braga representa a etapa final do processo formativo e a ponte direta para o futebol profissional. De acordo com o Documento Orientador do clube, esta fase integra a etapa de Transição para Profissional, cujo objetivo central é “a otimização de todas as habilidades do jogador e a aproximação à realidade competitiva sénior” (SC Braga, 2022–2025, p. 218). Nesta fase, verifica-se uma mudança clara de paradigma: o foco deixa de estar exclusivamente no desenvolvimento potencial e passa a centrar-se na capacidade do jogador de responder às exigências do rendimento. O atleta é avaliado não apenas pelo que pode vir a ser, mas sobretudo pela sua fiabilidade, consistência e prontidão competitiva.

A vivência neste escalão evidencia um conjunto de desafios que resultam da necessidade de consolidar competências num contexto de exigência crescente. Com base na experiência no terreno, identificam-se três desafios principais, frequentemente descritos na literatura como críticos nesta fase de transição (Mills et al., 2020). O primeiro prende-se com a consistência competitiva, uma vez que muitos jogadores revelam dificuldades em manter níveis elevados de rendimento de forma regular e em diferentes contextos. O segundo desafio relaciona-se com a maturidade emocional, particularmente relevante na gestão de momentos críticos da época, onde a pressão, a ansiedade e a responsabilidade assumem maior expressão. Por fim, destaca-se a leitura tática, sobretudo ao nível da compreensão e execução de microp rincípios que sustentam o modelo de jogo, determinantes para a adaptação eficaz às diferentes configurações do jogo.

Estes desafios articulam-se com as orientações institucionais do clube, que valorizam a inteligência tática, a capacidade de decisão e a maturidade mental como pilares fundamentais desta fase (SC Braga, 2022–2025, p. 116–117). Assim, o processo formativo aproxima-se cada vez mais da lógica do futebol profissional, exigindo dos jogadores uma resposta consistente, autónoma e permanentemente ajustada às exigências do rendimento.

Um jogador Sub-19 preparado para transitar para contextos superiores distingue-se, acima de tudo, pela sua fiabilidade competitiva. Para além da qualidade técnica e da compreensão tática, evidencia autonomia no jogo, agressividade nos duelos, inteligência na ocupação dos espaços e capacidade de decisão eficaz sob pressão. Esta visão converge com o perfil de jogador definido pelo clube, que valoriza atletas “cultos taticamente,

fortes fisicamente, inteligentes e com estrutura mental muito forte” (SC Braga, 2022–2025, p. 116). A prontidão para subir não depende apenas do talento, mas da capacidade de responder de forma consistente às exigências competitivas.

A relação entre o escalão de Sub-19 e os contextos competitivos subsequentes, nomeadamente Sub-23 e Equipa B, assume um papel determinante neste processo. O Plano de Transição do SC Braga prevê a circulação regular de jogadores entre estes níveis, promovendo a sua integração progressiva em contextos de maior exigência (SC Braga, 2022–2025, p. 243). Esta dinâmica expõe os atletas a ritmos mais elevados, maior intensidade competitiva e maior complexidade tática, facilitando a adaptação às exigências do futebol profissional. Esta perceção foi consolidada através das interações com jogadores que transitaram entre escalões, bem como pelas trocas informais com treinadores das equipas superiores, que destacavam consistentemente as diferenças ao nível da intensidade, da velocidade de decisão e do rigor competitivo.

A vivência neste contexto contribuiu também para a minha evolução enquanto treinador. Inicialmente, tendia a valorizar sobretudo os aspetos mais visíveis do rendimento, como a qualidade técnica ou a execução tática. No entanto, com o decorrer da época, fui compreendendo que a consistência, a maturidade emocional e a capacidade de responder sob pressão assumem um papel determinante neste nível. Esta mudança de perspetiva levou-me a olhar para o processo de desenvolvimento de forma mais integrada, valorizando não apenas o que o jogador faz, mas a forma como sustenta o seu rendimento ao longo do tempo e em diferentes contextos.

Em síntese, o escalão de Sub-19 configura-se como uma etapa crítica no percurso do jogador, marcada pela transição entre a lógica formativa e a lógica de rendimento. É neste momento que se consolidam competências, se testa a maturidade competitiva e se evidencia a capacidade de responder às exigências do jogo em contextos cada vez mais próximos do nível profissional. Trata-se, portanto, de uma fase decisiva, onde se distingue não apenas quem tem potencial, mas quem demonstra capacidade efetiva e sustentada para competir em contextos de elevado rendimento.

3.5 Perfil dos atletas / grupo-equipa

O grupo de atletas Sub-19 do SC Braga apresentou um conjunto de características que refletem, simultaneamente, a identidade formativa do clube e as exigências da etapa de transição para o rendimento. Mais do que analisar individualidades, importa

compreender o grupo como expressão de um processo formativo que culmina neste escalão. Neste sentido, o perfil observado não deve ser interpretado apenas de forma descritiva, mas como um indicador das tensões e exigências próprias desta fase.

De forma geral, o grupo evidenciou um nível técnico elevado e uma relação com bola consistente, em linha com o que o Documento Orientador define como requisito para representar o clube, jogadores “cultos taticamente, fortes fisicamente, inteligentes e com estrutura mental muito forte” (SC Braga, 2022–2025, p. 116). No entanto, esta qualidade técnica contrastou com uma evidente heterogeneidade maturacional, tanto ao nível físico como psicológico. Esta discrepância teve impacto direto no processo de treino, sobretudo na capacidade de alguns atletas sustentarem a intensidade e a agressividade exigidas pelo contexto competitivo.

Do ponto de vista tático, o grupo demonstrou compreensão dos princípios estruturantes do modelo de jogo, mas revelou dificuldades na sua operacionalização em contextos de elevada pressão. Mais do que uma limitação de conhecimento, esta dificuldade parece estar associada à capacidade de integrar informação, decidir rapidamente e executar com precisão — competências que, segundo Garganta (2009), distinguem o jogador em transição para o alto rendimento. Neste sentido, a leitura tática afirmou-se como critério diferenciador dentro do grupo, refletindo a capacidade de perceção-ação e adaptação às affordances do jogo (Davids et al., 2017). Esta diferença separava os jogadores capazes de antecipar e ajustar comportamentos daqueles que dependiam excessivamente de estímulos externos.

A dimensão psicológica assumiu-se como o principal fator de variabilidade. Enquanto alguns atletas demonstravam maturidade competitiva, autonomia e capacidade de autorregulação emocional, outros evidenciavam instabilidade, dificuldade em lidar com a pressão e dependência constante do feedback do treinador. Esta oscilação teve repercussões claras no rendimento coletivo, sobretudo em momentos decisivos, reforçando a ideia de que a prontidão para o contexto sénior depende não apenas da competência, mas da consistência emocional (Sarkar & Fletcher, 2017).

A competitividade interna, característica do contexto do SC Braga, funcionou simultaneamente como um fator potenciador de desenvolvimento e como um elemento de instabilidade. A circulação regular de jogadores entre Sub-19, Sub-23 e Equipa B — prevista no Plano de Transição (SC Braga, 2022–2025, p. 243) — criou oportunidades de

evolução, mas também introduziu dinâmicas de incerteza dentro do grupo. Esta realidade expôs diferenças claras entre os atletas capazes de responder a ritmos superiores e aqueles que, apesar do potencial, ainda não apresentavam consistência suficiente para competir em níveis mais exigentes.

A análise do grupo evidenciou também implicações diretas para a intervenção do treinador. A heterogeneidade maturacional exigiu uma maior diferenciação pedagógica; as dificuldades na leitura tática reforçaram a necessidade de tarefas representativas e de um feedback orientado para a tomada de decisão; e a variabilidade emocional evidenciou a importância de estratégias de responsabilização individual e regulação comportamental. Este processo aproximou-me da lógica do treinador “prático-reflexivo” (Schön, 1983), capaz de ajustar continuamente a intervenção às necessidades reais do contexto.

Em síntese, o perfil do grupo Sub-19 revelou competências alinhadas com a identidade do clube, mas também fragilidades características da etapa de transição para o rendimento. Mais do que identificar o que os jogadores são, esta análise permitiu compreender o que ainda lhes falta para competir em contextos superiores e, sobretudo, quais as implicações desse diagnóstico para o processo de treino, para o modelo de jogo e para a intervenção do treinador.

CAPÍTULO 4 – PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE TREINO

4.1 Planeamento anual / período de estágio

O planeamento anual da equipa Sub-19 do Sporting Clube de Braga desenvolveu-se ao longo de quarenta e cinco semanas, entre 7 de julho de 2025 e 15 de maio de 2026, num contexto marcado por elevada exigência competitiva, volatilidade estrutural do plantel e uma permanente necessidade de adaptação metodológica. A época iniciou-se com os exames médicos e testes físicos nos dias 7 e 8 de julho, dando origem a um período preparatório de quatro semanas, cuja função não se limitou à reativação física dos jogadores, mas se estendeu à introdução progressiva dos princípios, subprincípios e microprincípios do Modelo de Jogo pretendido para o escalão Sub-19.

Esta fase inicial assumiu particular relevância porque, ao contrário de clubes com modelos transversais uniformizados, o SC Braga permite que cada escalão operacionalize a identidade do clube de forma ajustada ao contexto, às características dos jogadores e às ideias da equipa técnica. Essa realidade obrigou-me a desconstruir hábitos previamente enraizados (por exemplo, a construção a três nos Sub-17) e a reorientar comportamentos para a construção a quatro privilegiada neste escalão.

A partir de 4 de agosto iniciou-se o período competitivo, condicionado por múltiplas pausas de seleções, pela pausa de Natal e pela participação no torneio internacional Algarve Elite Cup. Estas interrupções fragmentaram o planeamento e exigiram uma gestão semanal flexível. Esta fragmentação dificultou a criação de uma sequência lógica de estímulos ao longo das semanas, obrigando a reajustes constantes que, embora necessários, reduziram a consistência do processo de treino. Na prática, na maioria das semanas havia entre 22 e 28 jogadores disponíveis, o que condicionou a continuidade tática e a aplicação de sobrecargas planeadas. Esta variabilidade constituiu um dos principais entraves à consolidação de comportamentos coletivos, obrigando a uma constante adaptação do processo de treino e limitando a estabilidade do modelo de jogo ao longo da época. O documento orientador do clube forneceu a matriz conceptual (princípios e comportamentos), mas a operacionalização exigiu decisões semanais baseadas na disponibilidade real, nas exigências do adversário e no estado emocional do grupo.

A competição impôs exigências distintas em cada momento da época. A pré-época centrou-se na sobrecarga progressiva e na introdução do Modelo de Jogo; a primeira fase exigiu consistência e estabilidade emocional; o torneio internacional implicou adaptação

rápida a jogos consecutivos; e a segunda fase, mais curta e intensa, obrigou a afinações estratégicas semanais.

Neste enquadramento, e a partir da experiência prática, concebi o microciclo de referência com base no morfociclo padrão: MD+1 folga, MD+2 readaptação, MD-4 trabalho de princípios ofensivos e defensivos em função dos problemas identificados no jogo anterior, MD-3 “Filme de Jogo” com foco ofensivo, MD-2 “Filme de Jogo” com foco defensivo, MD-1 esquemas táticos e MD reservado à competição. Esta organização procurou garantir representatividade e especificidade do treino (Frade, 2003), mantendo uma lógica de continuidade entre jogo, treino e preparação estratégica.

Defino o “Filme de Jogo” como um exercício de simulação representativa, no qual se procuram reproduzir, em contexto controlado, as estruturas, padrões e comportamentos do adversário, confrontando-os com os nossos. Esta opção pedagógica aumenta a representatividade das tarefas e as oportunidades de perceção-ação, favorecendo a transferência para o jogo real (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2008). Por isso, sempre que possível, privilegiámos exercícios que reproduzissem as exigências percetivas e decisórias do jogo.

A teoria que sustenta a necessidade de adaptação do planeamento é clara: o treino no futebol funciona como um sistema dinâmico, onde a previsibilidade é limitada (Seirullo, 2002). Na prática, isso implicou conceber o microciclo com uma estrutura flexível, capaz de ser ajustada em função da disponibilidade de jogadores e do contexto competitivo. Assim, a referência teórica orientou decisões concretas: quando não era possível replicar determinadas dinâmicas coletivas, reformulávamos as tarefas para preservar os princípios essenciais do jogo; quando se verificava desgaste emocional, simplificávamos o MD-1 para priorizar ativação e clareza de papéis.

A volatilidade do plantel e as lesões obrigaram a soluções operacionais repetidas. Em semanas com ausências significativas, condensámos o trabalho tático em tarefas de elevada representatividade e reforçámos mensagens-chave para garantir continuidade comportamental. Em fases de maior sobrecarga física, reduzimos a complexidade tática e aumentámos o recurso a exercícios técnicos específicos, procurando diminuir o risco de lesão. Estas decisões foram assumidas de forma proativa pelo staff técnico, não como cedências, mas como opções conscientes que privilegiaram a transferência, a segurança e a coerência identitária.

A integração entre planeamento e Modelo de Jogo manteve-se contínua e pragmática. O documento orientador forneceu princípios e comportamentos, mas a priorização semanal resultou da análise do adversário, da identificação de erros recorrentes e da avaliação do estado do grupo. Em semanas de maior instabilidade emocional, simplificámos conteúdos e reforçámos rotinas; em momentos de maior disponibilidade, aprofundámos dinâmicas mais complexas. Esta abordagem permitiu preservar a identidade tática, enquanto respondíamos às exigências reais do contexto, reforçando a ideia de que o modelo deve orientar, mas nunca limitar a intervenção do treinador.

Em síntese, o planeamento anual da equipa Sub-19 do SC Braga caracterizou-se por uma tensão produtiva entre o ideal e o possível. O documento orientador constituiu a matriz conceptual, a realidade competitiva funcionou como motor das adaptações, e o papel do treinador passou por gerir esse ecossistema instável com critério. Este processo nem sempre foi linear, mas foi precisamente nessa instabilidade que mais cresci enquanto treinador. Aprendi que planear no futebol é gerir incerteza com critérios, tomando decisões que não procuram o cenário ideal, mas a melhor resposta possível para o contexto real. Neste processo, surgiu também uma dúvida recorrente na minha intervenção: até que ponto a simplificação do feedback estava a potenciar a clareza da mensagem ou, pelo contrário, a comprometer a profundidade da aprendizagem dos jogadores.

4.2 Periodização do treino

A periodização do treino que orientou o trabalho com a equipa Sub-19 assentou numa lógica híbrida e adaptativa, procurando articular a organização do treino com as exigências do jogo, do calendário e do estado dos jogadores (Seirul-lo, 2002). Não se tratou de aplicar um modelo rígido e prescritivo. O ponto de partida foi sempre o morfociclo padrão, mas a sua aplicação ajustava-se semana a semana às prioridades táticas identificadas na análise pós-jogo, ao calendário real e ao estado dos jogadores. Esta opção foi deliberada e pragmática, inspirada em abordagens contemporâneas que defendem a integração entre a dimensão tática e a condicional, tendo como eixo central o Modelo de Jogo (Frade, 2003).

Em termos operacionais, a semana era estruturada a partir da análise do jogo anterior, da avaliação do adversário e dos indicadores de prontidão, nomeadamente PSE

e *wellness* (Foster et al., 2001). Só depois se procedia à distribuição dos conteúdos, das cargas e das tarefas ao longo dos dias, com validação do fisiologista e articulação com o team manager e o treinador principal. Esta sequência garantiu coerência com os objetivos coletivos e sensibilidade às necessidades individuais, embora, em determinados momentos, a necessidade de adaptação tenha limitado a continuidade de conteúdos previamente planeados.

Os princípios que estruturaram esta periodização foram quatro: sobrecarga progressiva, individualidade, especificidade e gestão da fadiga (Bompa & Buzzichelli, 2019). A sobrecarga progressiva orientou a construção do microciclo, com o pico de estímulo situado tipicamente em MD-3 e uma redução controlada até MD-1, em linha com o morfociclo padrão (Frade, 2003). Esta organização nem sempre foi linear, perante sinais de fadiga acumulada, tornou-se necessário reduzir estímulos em momentos em que, idealmente, se pretendia consolidar comportamentos táticos, assumindo a prioridade da disponibilidade competitiva em detrimento da progressão ideal do modelo.

A individualidade traduziu-se numa diferenciação clara entre jogadores mais e menos utilizados, tanto nas tarefas de campo como no trabalho de ginásio. Em contextos de elevada rotatividade, porém, essa diferenciação dificultou a criação de referências coletivas estáveis, uma tensão que obrigou a decisões pragmáticas frequentes. A especificidade implicou que todas as tarefas fossem desenhadas para reproduzir os submomentos do Modelo de Jogo, respeitando o princípio da representatividade (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2008). Por fim, a gestão da fadiga, suportada por indicadores como PSE, *wellness* e métricas GPS, condicionou ajustes sempre que surgiam sinais de acumulação de carga e, em alguns momentos, isso significou abdicar de volume de treino para garantir prontidão competitiva.

A lógica de carga ao longo do microciclo respeitou princípios fisiológicos de recuperação e adaptação ao esforço (Bangsbo, 1994). O MD+2 foi dedicado à recuperação e compensação; o MD-4, ao trabalho de força e tarefas de menor exigência em termos de acelerações máximas; o MD-3 concentrou os estímulos de alta intensidade em contextos representativos; o MD-2 privilegiou a velocidade máxima; e o MD-1 foi orientado para a ativação e consolidação estratégica. Na prática, a aplicação desta lógica foi frequentemente condicionada pela disponibilidade dos jogadores. Em várias semanas, ausências obrigaram a reformular tarefas e reduzir complexidade, o que, apesar de

preservar os princípios essenciais, limitava a representatividade ideal das situações de jogo.

A relação entre carga externa e interna foi operacionalizada de forma complementar. O GPS identificou padrões de esforço, enquanto o PSE e o wellness funcionaram como indicadores de ajuste imediato (Foster et al., 2001). Quando surgiam valores elevados de percepção de esforço ou sinais de fadiga, reduzia-se o volume ou a intensidade das sessões seguintes, mesmo sabendo que isso podia comprometer a consolidação de determinados conteúdos táticos. Foi uma decisão recorrente ao longo da época, e nem sempre confortável.

Os critérios de ajuste da carga seguiram uma hierarquia clara: primeiro a resposta dos jogadores, depois o calendário competitivo, depois a utilização competitiva e, por último, o adversário. Em semanas congestionadas ou com múltiplas ausências, recorreu-se à redistribuição de estímulos, a jogos-treino e ao reforço da recuperação ativa. Estas soluções permitiram manter intensidade mínima, mas fragmentaram a continuidade do processo e reduziram o tempo disponível para consolidar comportamentos coletivos.

A planificação por mesociclos existiu de forma estruturada, construída pela coordenação, pelo treinador principal e pelo team manager em função do calendário (Bompa, 1999). Funcionaram como referência organizacional, mas a operacionalização real aconteceu sempre ao nível do microciclo. A dualidade entre estrutura macro e adaptação micro revelou-se necessária, embora evidenciasse uma tensão constante entre o planeado e o executado.

Em síntese, a periodização não foi entendida como uma distribuição fixa de cargas, mas como uma forma de organizar estímulos em função do jogo, da disponibilidade dos jogadores e das prioridades emergentes do contexto competitivo.

4.3 Estrutura do microciclo

A estrutura do microciclo da equipa Sub-19 assentou numa lógica híbrida e adaptativa, em que a intenção inicial raramente coincidiu totalmente com o que era possível executar. A variabilidade do plantel, as exigências competitivas e a resposta dos jogadores à carga obrigaram a uma organização semanal em permanente ajuste, sempre com o mesmo objetivo: garantir prontidão competitiva sem comprometer a identidade do jogo. Embora o ponto de partida fosse o morfociclo padrão, a sua operacionalização foi continuamente modulada pelas necessidades reais da equipa, pelos indicadores de carga

interna e externa e pelas prioridades emergentes da análise pós-jogo (Coutinho et al., 2019).

A Figura 18 apresenta um exemplo representativo desta organização, o Microciclo 33, permitindo visualizar a distribuição dos conteúdos, das formas de treino e da carga ao longo da semana.

4.3.1 Padrões estruturais recorrentes

Apesar da variabilidade contextual, os microciclos apresentaram regularidades claras que funcionaram como âncoras metodológicas do processo.

MD+2/-5 — Recuperação/Compensação. O MD+2 manteve-se estável ao longo da época. O vídeo pós-jogo serviu como ferramenta de diagnóstico imediato, permitindo identificar prioridades táticas e orientar a semana. A sessão de campo diferenciou jogadores mais utilizados (recuperação) e menos utilizados (compensação), respeitando princípios de recuperação pós-competição (Carling et al., 2018). Desta forma, permitiu iniciar a semana com clareza sobre os problemas a resolver, sem comprometer a recuperação dos atletas mais expostos.

MD-4 — Dia de tensão. O MD-4 funcionou como primeiro estímulo de intensidade controlada após o jogo. Formatos reduzidos (2x2, 3x3, 4x4) permitiram trabalhar princípios específicos em espaços densos, com elevada frequência de ações e menor exposição a sprints máximos — uma solução que equilibra estímulo técnico-tático e gestão mecânica da carga (Hill-Haas et al., 2011).

MD-3 — Dia de resistência. Foi o pico tático-condicional do microciclo. Sessões com GR+8x8+GR, GR+10x10+GR ou formas intersetoriais refletiram a intenção de trabalhar comportamentos coletivos em espaços amplos, com maior tempo de execução e elevada representatividade do jogo, expondo os jogadores a estímulos de alta intensidade (Coutinho et al., 2019).

MD-2 — Velocidade. A estrutura foi estável: ativação inicial, padronizados ofensivos e filme de jogo defensivo. O objetivo foi afinar dinâmicas ofensivas específicas, preparar o plano defensivo e iniciar a redução progressiva da carga, mantendo estímulos neuromusculares (Gabbett, 2016).

MD-1 — Velocidade de reação. Orientado para prontidão física e psicológica, combinou ativação curta, jogos lúdicos (para reduzir stress pré-competitivo) e trabalho de esquemas táticos, garantindo clareza estratégica sem induzir fadiga (Sarmiento et al., 2020).

Elementos recorrentes adicionais. Torneios a três equipas surgiram frequentemente em MD-3 e MD-2 para densificar os estímulos táticos. As formas variaram entre 2x2 e 10x10 conforme o objetivo do dia. Não existiram exercícios fixos — as tarefas foram desenhadas semanalmente em função das necessidades identificadas (Coutinho et al., 2019).

4.3.2 Justificação pedagógica e tática das formas de jogo

A seleção das formas de treino foi orientada por uma lógica pedagógica e tática, articulada com a gestão da carga. No MD-4, os jogos reduzidos aumentam a frequência de decisões e repetições técnicas, facilitando a reintrodução de princípios coletivos com baixo custo de deslocamento e menor risco de sobrecarga mecânica. No MD-3, as formas mais amplas e intersetoriais permitem consolidar submomentos do jogo como construção, criação e transição em contexto próximo da competição. No MD-2, os padronizados e o filme de jogo defensivo focam a precisão e automatização de dinâmicas ofensivas, mantendo intensidade curta e específica enquanto se reduz volume, com integração do plano estratégico defensivo. No MD-1, os jogos lúdicos e os esquemas táticos cumprem uma dupla função: reduzir tensão emocional e reforçar a clareza de papéis, com ativação curta e dirigida à velocidade de reação. Estas escolhas respeitam o princípio da representatividade e a necessidade de integrar o treino condicional no contexto tático (Coutinho et al., 2019).

4.3.3 Influência do Modelo de Jogo na distribuição dos conteúdos

Embora o Modelo de Jogo não estivesse formalizado num documento específico para este escalão, a distribuição semanal refletiu prioridades táticas consistentes: MD-4 centrado na organização ofensiva e defensiva com princípios específicos; MD-3 na organização ofensiva; MD-2 na organização defensiva; e MD-1 nas bolas paradas ofensivas e defensivas. Esta coerência entre os submomentos do jogo e a lógica fisiológica permitiu trabalhar conteúdos específicos sem comprometer a gestão da fadiga (Frade, 2003).

4.3.4 Variação dos exercícios entre microciclos

A estrutura manteve-se relativamente estável, mas os exercícios variaram por constrangimentos operacionais. Os jogos-treino substituíram o estímulo de MD-3 sem alterar a lógica. Em semanas com dois jogos, priorizou-se recuperação e preparação

estratégica. Com reduzido número de jogadores ou elevadas indisponibilidades, adaptaram-se as formas (mais intersetoriais, com jokers) preservando os conteúdos. A integração de jogadores de outros escalões não teve impacto estrutural relevante. O nível do adversário não alterou a lógica da semana, a coerência interna foi sempre priorizada. Esta flexibilidade foi deliberada e necessária (Gabbett, 2016), mas limitou em alguns momentos a continuidade pedagógica e a repetição consistente de determinados comportamentos coletivos.

4.3.5 Integração do trabalho complementar (ginásio)

O trabalho complementar foi concebido para complementar, não para condicionar, o treino de campo. A diferenciação entre jogadores mais e menos utilizados respeitou a individualidade e a gestão da carga acumulada. Os mais utilizados seguiram uma distribuição de estímulos ao longo da semana: força superior e recuperação no MD+2, trabalho isométrico dos membros no MD-4, força de membros inferiores no MD-3, potência superior no MD-2 e mobilidade e core no MD-1. Os menos utilizados foram expostos a estímulos compensatórios (força de inferiores, isometrias, pliometria e potência) garantindo desenvolvimento físico sem comprometer a prontidão competitiva. A coordenação com o fisiologista foi determinante para evitar interferência negativa entre ginásio e campo (Carling et al., 2018).

4.3.6 Problematização crítica e limitações

A opção por coerência interna e proteção da disponibilidade competitiva implicou compromissos metodológicos reais. A rotatividade do plantel e as ausências condicionaram a continuidade pedagógica e, por vezes, limitaram a consolidação de comportamentos coletivos. A monitorização nem sempre foi uniforme. Dados GPS incompletos em alguns microciclos reduzem a capacidade de análise quantitativa mais fina. Estas limitações devem ser consideradas ao interpretar os resultados e ao planear melhorias metodológicas.

MICROCICLO 33 08/03 – 14/03							
SUB 19	DOMINGO 08/03	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/08	SÁBADO 14/08
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME	FOLGA	Rec/ Compensação	Força	Resistência	Velocidade	V. Reação	 SC Braga X Vitória SC 
VÍDEO		Pós Jogo					
ESPAÇO		+++	+	+++	+++	+	
TEMPO		++	+	+++	+	+	
Nº JOGADORES		+++	++	+++	+++	+++	
FORMAS		GR+10x10+GR	GR+3x3+GR	GR+10x10+GR	GR+10x10	GR+10x10	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		Princípios Ofensivos e Defensivos	Princípios Ofensivos e Defensivos	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa	Org. Ofensiva Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Org. Ofensiva Org. Defensiva Esquemas Táticos	
PLANEAMENTO		Ativação JP - 4x4+3 Jogo - GR+10x10+GR	Ativação Jogos Reduzidos - GR+3x3+GR/3x3/ 3x3+2/ 3x3+1/ Futebol Finalização c/ Transição Torneio 3 Equipas	Ativação JP - GR+9x9+GR c/ 1 apoio Jogo Intersectorial "Construção/ Criação" - GR+10x10+GR Jogo - GR+10x10+GR	Ativação Padronizado de Finalização - 10x0+GR Filme de Jogo Defensivo	Ativação Filme de Jogo Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	

Figura 18. Microciclo tipo (Microciclo 33)

Conclusão

A estrutura do microciclo ao longo da época foi híbrida, adaptativa e orientada por prioridades claras: proteger a disponibilidade competitiva, subordinar o condicional ao tático quando necessário e usar os indicadores disponíveis — PSE, wellness, GPS — como referências de ajuste. Esta abordagem permitiu conciliar desenvolvimento físico e consolidação tática, mantendo uma identidade de jogo coerente mesmo em contextos operacionais adversos.

4.4 Exemplificação de unidades de treino

4.4.1 Enquadramento do Mesociclo

O mesociclo em análise corresponde ao período compreendido entre novembro e dezembro, inserindo-se na fase final da primeira fase do Campeonato Nacional Sub-19. Este momento competitivo assumiu particular relevância no percurso da equipa, não só pela proximidade à definição classificativa, mas também pela necessidade de garantir consistência exibicional numa fase em que o desempenho competitivo se torna determinante.

Ao contrário de outros momentos da época caracterizados por maior previsibilidade estrutural, este mesociclo evidenciou uma elevada variabilidade ao nível da organização semanal. A presença de interrupções competitivas, jogos-treino, semanas com diferentes números de unidades de treino e a proximidade da paragem de Natal

introduziram constrangimentos específicos ao processo de planeamento. Ainda assim, ao nível do plantel, verificou-se uma disponibilidade relativamente estável de jogadores, com impacto positivo na continuidade do processo de treino.

Do ponto de vista competitivo, este período ficou marcado por exigências distintas de semana para semana, obrigando a constantes ajustes na gestão da carga e na definição dos conteúdos de treino. Esta variabilidade refletiu-se na coexistência de diferentes tipologias de microciclo, desde semanas mais completas e orientadas para o desenvolvimento, até contextos mais condicionados, em que a prioridade passou pela recuperação e pela preparação estratégica.

Neste enquadramento, o mesociclo constituiu um contexto particularmente rico do ponto de vista pedagógico e metodológico, permitindo observar como a mesma lógica de planeamento se adapta a realidades distintas. Como se pode observar na Figura 19, a organização semanal não seguiu um padrão único, evidenciando uma alternância entre diferentes configurações de microciclo, em função das exigências competitivas e contextuais.

É neste contexto de variabilidade estrutural que se enquadra a análise das diferentes tipologias de microciclo, permitindo compreender de que forma o processo de planeamento se adapta a constrangimentos distintos.

MESOCICLO U19 PERÍODO COMPETITIVO NOVEMBRO - DEZEMBRO						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
24 NOVEMBRO	25 NOVEMBRO	26 NOVEMBRO	27 NOVEMBRO	28 NOVEMBRO	29 NOVEMBRO	30 NOVEMBRO
FOLGA	FOLGA	TREINO 90 (10H00)	TREINO 91 (10H00)	TREINO 92 (10H00)	TREINO 93 (10H00)	TREINO 94 (10H00)
SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18		
1 DEZEMBRO	2 DEZEMBRO	3 DEZEMBRO	4 DEZEMBRO	5 DEZEMBRO	6 DEZEMBRO	7 DEZEMBRO
12ª JORNADA SCB X GIL VICENTE 15H00	FOLGA	TREINO 95 (10H00)	TREINO 96 (10H00)	TREINO 97 (10H00)	TREINO 98 (10H00)	13ª JORNADA VIZELA X SCB 15H
8 DEZEMBRO	9 DEZEMBRO	10 DEZEMBRO	11 DEZEMBRO	12 DEZEMBRO	13 DEZEMBRO	14 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO 99 (10H00)	TREINO 100 (10H00)	TREINO 101 (10H00)	TREINO 102 (10H00)	14ª JORNADA SCB X PAÇOS FERREIRA 11H	TREINO 103 (10H00)
15 DEZEMBRO	16 DEZEMBRO	17 DEZEMBRO	18 DEZEMBRO	19 DEZEMBRO	20 DEZEMBRO	21 DEZEMBRO
TREINO 104 (10H00)	TREINO 105 (10H00)	15ª JORNADA PORTO X SCB 15H	TREINO 106 (10H00)	TREINO 107 (10H00)	TREINO 108 (10H00)	16ª JORNADA SCB X MOREIRENSE 15H
22 DEZEMBRO	23 DEZEMBRO	24 DEZEMBRO	25 DEZEMBRO	26 DEZEMBRO	27 DEZEMBRO	28 DEZEMBRO
PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL

Figura 19. Mesociclo Novembro-Dezembro

4.4.2. Tipologia de Microciclos

A análise do mesociclo permitiu identificar diferentes tipologias de microciclo, resultantes das exigências competitivas e da organização do calendário, mas também das opções metodológicas assumidas pelo treinador perante esses constrangimentos. Mais do que uma variação estrutural, estas diferenças implicaram decisões metodológicas distintas, alterando a lógica de estímulo, a distribuição da carga e a forma de intervenção do treinador.

Para compreender estas variações, foram considerados três exemplos representativos: o microciclo 25, caracterizado por uma estrutura completa com seis unidades de treino; o microciclo 35, com uma estrutura reduzida de quatro unidades de treino; e o microciclo 24, inserido num contexto congestionado, com dois jogos na mesma semana.

No microciclo 25, com seis unidades de treino (Figura 20), verificou-se uma elevada densidade de estímulo, permitindo abordar um conjunto alargado de conteúdos de forma distribuída ao longo da semana. Este tipo de organização favorece o desenvolvimento e a consolidação dos princípios de jogo, pela maior disponibilidade temporal para trabalhar diferentes submomentos. No entanto, esta vantagem foi acompanhada por desafios ao nível da gestão da carga e do estado emocional dos jogadores. A ausência de folgas gerou algum desagrado no grupo, obrigando a uma monitorização mais cuidada da fadiga e a uma gestão mais sensível da intensidade das sessões. Assim, apesar do elevado potencial de desenvolvimento, este tipo de microciclo revelou-se exigente do ponto de vista físico e mental, implicando um equilíbrio constante entre estímulo e recuperação.

MICROCICLO 25 29/12 – 04/01							
SUB 19	SEGUNDA 29/12	TERÇA 30/12	QUARTA 31/12	QUINTA 01/01	SEXTA 02/01	SÁBADO 03/01	DOMINGO 04/01
	-6	-5	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME	Adaptação	Força	Resistência	Recuperação	Velocidade	V. Reação	 Vitória SC x SC Braga
VÍDEO							
ESPAÇO	++	++	+++	++	++	+	
TEMPO	++	++	+++	+	+	+	
Nº JOGADORES	++	++	+++	++	+++	+++	
FORMAS	GR+10x10+GR	GR+7x6; GR+4x6; GR+6x8	1x0; 1x1; 2x2; 2x3; 3x3	GR+6x6+GR	GR+10x10	GR+10x10	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	Princípios Específicos	Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa	Princípios Específicos	Org. Defensiva Esquemas Táticos Defensivos	Org. Ofensiva Esquemas Táticos Ofensivos	
PLANEAMENTO	Corrida Passe JP Bobby Robson GR+7x7+GR Jogo Formal - GR+10x10+GR	Ativação CDD Encurtamentos 1x1 Org Defensiva com T0 (SI + S0) - GR+7x6 Org Defensiva (S0) - GR+4x6 Jogo Intersetorial - GR+6x8	Ativação Jogo "Lage" - GR+6x6+GR Finalização c/ Transição Jogo Intersetorial "Construção" + "Criação"	Corrida Jogo "Lage" - GR+6x6+GR Torneio 3 Equipas	Ativação Filme Jogo Defensivo ET Defensivos (Cantos, Livres Laterais, Livre Frontal)	Ativação Filme Jogo Ofensivo ET Ofensivos (Cantos, Livres Laterais e Penalties)	

Figura 20. Microciclo 25

Em contraste, o microciclo 35 (Figura 21), com apenas quatro unidades de treino, apresentou uma estrutura mais compacta e objetiva. Este contexto não foi percecionado como limitador, não tendo sido sentida falta de tempo para abordar os conteúdos definidos como prioritários. A redução do número de sessões levou a uma maior clareza na definição de objetivos e a uma intervenção mais direta, focada nos aspetos essenciais do jogo. Este tipo de microciclo revelou-se particularmente eficiente, permitindo articular desenvolvimento e prontidão competitiva, com os jogadores a chegarem ao jogo em condições físicas e mentais favoráveis. Neste sentido, evidenciou-se como um dos contextos mais confortáveis do ponto de vista da intervenção do treinador.

MICROCICLO 35 08/03 – 14/03							
SUB 19	DOMINGO 08/03	SEGUNDA 09/03	TERÇA 10/03	QUARTA 11/03	QUINTA 12/03	SEXTA 13/03	SÁBADO 14/03
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME	 SC Braga x FC Vizela		Adaptação	Resistência	Velocidade	V. Reação	 Vitória SC x SC Braga
VÍDEO			Pós Jogo				
ESPAÇO			++	+++	++	+	
TEMPO			+	+++	+	+	
Nº JOGADORES			+++	+++	+++	+++	
FORMAS			GR+9x9+GR	GR+10x10+GR	GR+0x10; GR+10x10+GR	GR+10x10	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO			Princípios Específicos de Ataque e Defesa	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Org. Ofensiva Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Esquemas Táticos	
PLANEAMENTO			Ativação Futebol Jogo - GR+9x9+GR	Ativação + Técnica Corrida Intersetorial - GR+9x9+GR c/ 1 Joker Intersetorial (Construção + Criação) - GR+10x10+GR	Ativação Padronizada de Criação com Finalização - GR+0x10 Filme de Jogo Defensivo - GR+10x10 Jogo (1/2 campo) - GR+10x10+GR	Ativação + Meios Filme de Jogo Defensivo e Ofensivo Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	

Figura 21. Microciclo 35

Por sua vez, o microciclo 24 (Figura 22), inserido num contexto congestionado com dois jogos na mesma semana, apresentou características significativamente distintas. Neste cenário, a prioridade deixou de ser o desenvolvimento para passar a ser a recuperação e a preparação estratégica para o jogo seguinte. A proximidade entre competições limitou fortemente a possibilidade de introdução de novos conteúdos e obrigou a uma redução da intensidade das sessões, privilegiando estímulos regenerativos e compensatórios, orientados para garantir disponibilidade competitiva. A intervenção do treinador centrou-se sobretudo na gestão fisiológica, emocional e estratégica dos jogadores, evidenciando os trade-offs inerentes ao processo de treino em semanas congestionadas.

MICROCICLO 24 15/12 – 21/12							
SUB 19	SEGUNDA 15/12	TERÇA 16/12	QUARTA 17/12	QUINTA 18/12	SEXTA 19/12	SÁBADO 20/12	DOMINGO 21/12
	+2	-1	JOGO	+1	+2/-2	-1	JOGO
REGIME	Recuperação	V. Reação	 15H00 FC Porto X SC Braga	Recuperação	Velocidade	V. Reação	 15H00 SC Braga X Moreirense FC
VÍDEO					ADV		
ESPAÇO	+	+			+	+	
TEMPO	+	+			+	+	
Nº JOGADORES	+++	+++			+++	+++	
FORMAS	GR+10x10	GR+10x10			GR+10x10	GR+10x10	
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	Técnica Individual	Org. Defensiva Org. Ofensiva Esquemas Táticos			Org. Defensiva	Org. Ofensiva Esquemas Táticos	
PLANEAMENTO	Corrida Filme de Jogo Defensivo Ativação Futebolêi	Ativação Meios Filme de Jogo Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos		Treino de Recuperação GYM	Corrida Ativação Filme de Jogo Defensivo Futebolêi	Ativação Meios Filme de Jogo Ofensivo Esquemas Táticos Defensivos	

Figura 22. Microciclo 24

A comparação entre estas três tipologias permite compreender que não existe um microciclo ideal, mas sim diferentes contextos que exigem respostas distintas. Enquanto os microciclos mais extensos potenciam o desenvolvimento, aumentam simultaneamente a exigência na gestão da carga; os microciclos mais curtos favorecem a eficiência e a clareza da intervenção; e os microciclos congestionados obrigam a uma lógica de adaptação, onde a prioridade passa pela manutenção do rendimento competitivo.

De forma global, verificou-se uma maior sensação de conforto nos microciclos com quatro a cinco unidades de treino, por proporcionarem um equilíbrio mais adequado entre tempo de intervenção, possibilidade de introdução de conteúdos e garantia de

frescura competitiva. Em sentido inverso, os microciclos congestionados constituíram o maior desafio, pela impossibilidade de intervir de forma aprofundada ao nível técnico e tático, limitando a intervenção do treinador a uma gestão essencialmente reativa.

Esta análise reforça a ideia de que o planeamento do treino no futebol deve ser entendido como um processo dinâmico e adaptativo, em que a estrutura do microciclo não é um fim em si mesma, mas um meio para responder às exigências do contexto competitivo.

4.4.3. Microciclo de referência (Microciclo 40)

O microciclo 40 surge na sequência do jogo frente ao GD Chaves, no qual, apesar do resultado positivo (4–2), foram identificadas limitações relevantes ao nível da organização ofensiva e defensiva que condicionaram a qualidade do desempenho coletivo. A análise pós-jogo permitiu destacar três problemas centrais: a falta de objetividade na finalização, frequentemente associada a decisões individualistas em zonas próximas da baliza, a recuperação defensiva lenta para os espaços de baliza, comprometendo o controlo das referências defensivas, e a reduzida velocidade de circulação na fase de construção, que dificultou a exploração de vantagens posicionais e a variação do centro de jogo.

Do ponto de vista ofensivo, apesar de a equipa ter demonstrado capacidade para jogar por dentro e criar situações de finalização, verificou-se uma tendência para prolongar excessivamente ações individuais no último terço, reduzindo a eficácia das oportunidades criadas. Paralelamente, na fase de construção, a circulação lenta e a incapacidade de alternar rapidamente o centro de jogo limitaram a exploração de espaços identificados como frágeis na estrutura adversária. Em organização defensiva, as dificuldades na recuperação para zonas críticas e no controlo de referências resultaram em situações de perigo evitáveis, evidenciando a necessidade de maior coordenação intersetorial.

Neste contexto, o microciclo foi concebido com o objetivo de responder diretamente a estas limitações, estabelecendo uma ligação clara entre o diagnóstico realizado e a definição dos conteúdos de treino. A definição de conteúdos privilegiou, no plano ofensivo, a melhoria da circulação de bola, a identificação e exploração de espaços frágeis e a melhoria da objetividade na finalização, procurando reduzir o tempo de decisão e promover comportamentos mais associativos no último terço. Defensivamente, o foco

incidiu no controlo de tabelas, na coordenação de coberturas entre a linha média e a linha defensiva e na melhoria das basculações, com especial atenção ao controlo de zonas de finalização.

A Figura 23 apresenta a estrutura semanal do microciclo 40, ilustrando a distribuição dos conteúdos, a lógica de progressão da carga e a articulação entre momentos de desenvolvimento, preparação estratégica e estabilização competitiva.

MICROCICLO 40 12/04 – 18/04							
SUB 19	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	FOLGA	Recuperação/ Compensação	Força	Resistência	Velocidade	V. Reação	11H00
VÍDEO		Pós Jogo					 Vitória SC X SC Braga
ESPAÇO		++	++	+++	+	+	
TEMPO		++	++	+++	+	+	
Nº JOGADORES		++	+++	+++	++	+++	
FORMAS							
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		Princípios de Jogo Ofensivos e Defensivos	Org. Ofensiva	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Org. Defensiva Org. Ofensiva Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	
PLANEAMENTO		Ativação + Meios JP - 7x7+3 apoios JR - GR+8x8+GR	Ativação Jogo Intersectorial "Lage" - GR+2+3+2x2+3+2+GR Jogo - GR+10x10+GR Finalização com AV e Ext	Ativação JP - 4x4+3 Jogo Intersectorial (PB + Criação) - GR+10x10+GR Jogo - GR+10x10+GR	Ativação + Jogo Lúdico "Bolo" Finalização c/ Transição Finalização com Cruzamento Torneio 3 Equipas	Ativação + Meios Filme de Jogo Defensivo e Ofensivo Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	

Figura 23. Microciclo 40

Para além da resposta aos problemas identificados, o planeamento integrou também uma adaptação estratégica ao adversário seguinte, o Vitória SC. A análise realizada pela equipa técnica permitiu identificar padrões comportamentais específicos, nomeadamente a procura sistemática de superioridades numéricas no corredor lateral e a utilização frequente de movimentos de rutura por parte dos médios. Neste sentido, foram introduzidos ajustamentos ao nível da organização ofensiva, privilegiando momentos de construção em estrutura 4+1, em detrimento da habitual 4+2, com o objetivo de melhorar a ocupação dos espaços interiores e potenciar a progressão com maior critério.

Ao longo da semana, foram criados contextos de treino que estimularam a capacidade dos jogadores para identificar, de forma autónoma, os espaços frágeis na organização defensiva do adversário, recorrendo a estratégias de descoberta guiada, sobretudo nos dias de maior densidade tática (MD-3 e MD-2). Em MD-1, o foco incidiu na preparação específica para o jogo, com a simulação dos padrões ofensivos do

adversário, a operacionalização do plano de jogo defensivo e o trabalho de esquemas táticos, tanto ofensivos como defensivos.

A distribuição dos conteúdos respeitou a lógica do morfociclo padrão, articulando momentos de maior exigência cognitiva e tática em MD-3 e MD-2, estímulos mais específicos e direcionados em MD-1 e tarefas regenerativas em MD+1. Esta organização encontra-se alinhada com o Documento Orientador do SC Braga, que reforça a necessidade de ajustar conteúdos e intensidades em função das exigências competitivas e do estado da equipa.

A definição dos conteúdos resultou de um processo colaborativo dentro da equipa técnica, integrando sugestões baseadas na análise dos jogos anteriores frente ao mesmo adversário. A identificação de dificuldades recorrentes, como a incapacidade de controlar tabelas no corredor lateral e a permissividade na progressão adversária para o lado contrário, levou à priorização destes aspetos no planeamento semanal. Do mesmo modo, ao nível ofensivo, foi reconhecida a necessidade de melhorar o comportamento dos médios na ocupação dos espaços interiores, particularmente na leitura dos momentos em que deveriam estabilizar a circulação em detrimento de acelerar prematuramente a progressão.

Desta forma, o microciclo 40 não se limitou a uma organização estrutural das unidades de treino, mas assumiu-se como um processo intencional e orientado, no qual o treino foi utilizado como meio para resolver problemas concretos identificados no jogo e para preparar, de forma específica, o confronto competitivo seguinte. Esta articulação entre diagnóstico, planeamento e intervenção constitui um dos princípios fundamentais da prática do treino, sustentada numa abordagem ecológica e representativa do jogo (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2008), reforçando a importância de uma intervenção contextualizada, adaptativa e estrategicamente informada ao longo do processo.

4.4.4. Operacionalização e distribuição dos conteúdos

O planeamento do microciclo 40 foi orientado por uma lógica intencional e hierarquizada, centrada na operacionalização e distribuição dos conteúdos ao longo da semana, de acordo com as prioridades previamente definidas e em alinhamento com o Documento Orientador do SC Braga. A definição dos conteúdos assentou numa sequência lógica de estímulos, procurando garantir coerência entre a progressão semanal e os objetivos estabelecidos.

Do ponto de vista ofensivo, os conteúdos previamente definidos foram operacionalizados em contextos de treino que privilegiaram a circulação de bola, a gestão da posse e a identificação de vantagens posicionais, promovendo uma maior fluidez do jogo. Procurou-se criar tarefas que incentivassem decisões mais rápidas e ajustadas ao contexto, reduzindo ações redundantes e aumentando a objetividade no último terço.

Em organização defensiva, os conteúdos foram distribuídos ao longo da semana de forma progressiva, com foco na coordenação entre setores, nomeadamente no controlo de tabelas, nas coberturas entre a linha média e a linha defensiva e nas basculações coletivas. A operacionalização destes conteúdos procurou tornar a equipa mais compacta e reativa, melhorando o controlo das referências defensivas em zonas críticas.

Ao nível da organização semanal, integrou-se uma componente estratégica orientada para o adversário seguinte. A opção por trabalhar momentos de construção em estrutura 4+1 foi operacionalizada em diferentes contextos de treino, permitindo aos jogadores experimentar e consolidar esta variação estrutural. Simultaneamente, foram criados constrangimentos nas tarefas que estimularam a capacidade dos jogadores para identificar, de forma autónoma, os espaços frágeis na organização defensiva do adversário, sobretudo nos dias de maior exigência tática.

A distribuição dos conteúdos ao longo da semana respeitou a lógica do morfociclo padrão (Frade, 2003), articulando a evolução dos estímulos com os objetivos definidos. Os momentos de maior exigência tática e cognitiva concentraram-se em MD-3 e MD-2, privilegiando a integração dos conteúdos em contextos de elevada representatividade (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2008) e complexidade crescente. O MD-1 foi orientado para a estabilização dos comportamentos e para a preparação específica do jogo, com foco no plano estratégico e nos esquemas táticos, enquanto os momentos iniciais do microciclo foram utilizados para reintroduzir conteúdos e garantir uma gestão adequada da carga física (Gabbett, 2016).

Desta forma, o planeamento do microciclo 40 refletiu uma lógica coerente e adaptativa, assegurando a articulação entre a sequência dos estímulos, a operacionalização dos conteúdos e a preparação para o contexto competitivo específico. Esta organização serviu de base à análise seguinte, centrada na forma como cada unidade de treino contribuiu, de modo específico, para a preparação do jogo e para a tentativa de resolução dos problemas previamente diagnosticados.

4.4.5 Análise integrada das Unidades de Treino (Microciclo 40)

Com base nos objetivos definidos no ponto anterior, o presente subcapítulo analisa de forma integrada a operacionalização do microciclo 40, procurando compreender em que medida a organização das unidades de treino contribuiu para a resolução dos problemas identificados no jogo frente ao GD Chaves e para a preparação do confronto com o Vitória SC. A análise articula intenção, execução e resposta dos jogadores, cruzando informação proveniente do treino de campo, do trabalho complementar em ginásio, dos indicadores de wellness e da perceção subjetiva de esforço (PSE), procurando ir além de uma abordagem meramente descritiva e assumindo o treino como um processo dinâmico, contextualizado e adaptativo (Davids et al., 2017; Coutinho et al., 2019).

Reentrada no processo e gestão da disponibilidade (MD+2 / MD-5)

O início do microciclo foi orientado por uma lógica de reentrada progressiva, procurando equilibrar a necessidade de reintroduzir conteúdos táticos prioritários com a gestão do estado físico dos jogadores após o esforço competitivo. Neste sentido, a diferenciação entre jogadores mais e menos utilizados foi evidente, não apenas no treino de campo, mas também no trabalho complementar em ginásio.

Os jogadores com maior utilização competitiva realizaram trabalho predominantemente orientado para membros superiores (supino regressivo, elevações, press militar), com o objetivo de manter estímulo sem sobrecarregar estruturas mais solicitadas no jogo. Por outro lado, os jogadores menos utilizados foram expostos a exercícios de força unilateral e prevenção (power pistol, Copenhagen, trabalho excêntrico de gémeos), evidenciando uma clara preocupação com o desenvolvimento físico e a mitigação do risco de lesão. Esta organização confirma uma lógica de individualização da carga, amplamente referida como essencial em contextos de alto rendimento.

Em MD-4, a inversão dos estímulos de ginásio permitiu uma distribuição mais equilibrada da carga ao longo da semana, evitando acumulações localizadas. No campo, este dia assumiu um caráter de reintrodução dos conteúdos, com tarefas de menor complexidade e menor exigência ao nível das acelerações máximas, mas já orientadas para os problemas identificados no jogo anterior.

Os dados de wellness indicaram valores médios próximos de 1.5 (numa escala de 1 a 5, onde 1 representa ausência de fadiga ou desconforto), sugerindo um grupo

globalmente disponível. Ainda assim, a presença de queixas individuais levou a pequenos ajustes, reforçando a importância da monitorização contínua da carga interna como suporte à tomada de decisão (Saw et al., 2016).

Do ponto de vista crítico, este momento do microciclo revelou-se eficaz na gestão da disponibilidade, embora com menor impacto direto na consolidação de comportamentos, uma vez que a natureza das tarefas limitou a emergência de decisões complexas.

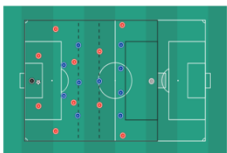
Pico de exigência e emergência de comportamentos (MD-3)

O MD-3 constituiu o momento central do microciclo, assumindo-se como um verdadeiro ponto de inflexão, tanto do ponto de vista fisiológico como pedagógico. Este dia concentrou o maior nível de exigência tática, cognitiva e física, sendo desenhado para induzir comportamentos associados à aceleração da circulação de bola, à identificação de vantagens posicionais e à melhoria da objetividade no último terço.

A sessão recorreu a contextos de elevada representatividade (GR+10x10), aproximando o treino das exigências reais do jogo e promovendo a transferência de comportamentos (Davids et al., 2017). A análise partilhada com o departamento de fisiologia permitiu verificar um aumento das distâncias em sprint, não diretamente induzido pelo desenho das tarefas, mas associado ao estado de frescura dos jogadores, que chegaram a este momento com elevada disponibilidade.

Este dado é particularmente relevante, pois evidencia que o comportamento emergente resulta da interação entre tarefa e estado do jogador, reforçando a importância da gestão dos dias anteriores no sucesso do microciclo (Seirul-lo, 2002).

O trabalho complementar foi realizado em pós-treino, com foco na força de membros inferiores (*trap bar*, trabalho excêntrico), permitindo manter estímulos de força sem comprometer a qualidade da sessão de campo, em linha com princípios de organização da carga no futebol (Gabbett, 2016).



Intersectorial – P.B. e Construção VS Criação

Dificuldade: 1	Repetições: 4
Duração: 06:00	Desc. Rep: 01:00
Séries: 1	Desc. Séries: 01:00

Descrição:

- Dimensões do terreno de jogo: 2/3 de campo com balizas formais e dividido em 3 setores;
- Jogo (Gr+10x10+Gr);
- A equipa de vermelho está organizada Ofensivamente em 1-4-2-2-2 na saída de P.B. e fase de Construção, podendo atacar no SO com PL, os EXT, 3 MED e o LAT do lado da bola. A defender organiza-se em 1-4-4-2 na pressão à fase de Criação do ADV, em que o PL e o MI10 não baixam da 1ª linha tracejada e os EXT não baixam da 2ª linha tracejada.
- A equipa de azul está organizada defensivamente em 1-4-1-3-2 OU 1-4-4-2 na pressão ao P.B. e à fase de construção do ADV, em que o PL e MI10 não baixam da 1ª linha tracejada, os EXT não baixam da 2ª linha tracejada, os MED6 e 8 não baixam da linha do meio-campo. Em fase de Criação organiza-se...

Objetivos:

- A equipa em posse de bola na saída de P.B. e em fase de Construção ou Criação procura organização ofensiva, utilizando jogo interior/exterior e privilegiando as movimentações ofensivas pré-definidas, procurando fazer golo. Após PERDEREM a bola, têm de ter uma reação rápida e forte, pressionando e identificando possíveis referências de saída do adversário de modo a que não consigam realizar a T.Ofensiva.
- A equipa que está em Organização Defensiva a pressionar o P.B. e a fase de Construção ou Criação do ADV tem como objetivo fechar todos os caminhos possíveis de progressão do adversário no terreno para impedir que façam golo. Se RECUPERAREM a bola, devem tentar sair em T.Ofensiva preferencialmente com passe, procurando os espaços vazios para dar solução ao portador da bola com o objetivo de fazer g...



Jogo Formal

Dificuldade: 1	Repetições: 2
Duração: 08:00	Desc. Rep: 01:00
Séries: 1	Desc. Séries: 01:00

Descrição:

- Jogo a campo inteiro.
- 2 equipas de 11 (Gr+10x10+Gr)

Objetivos:

- A equipa em posse de bola tem por objetivo marcar golo na baliza e a equipa que defende tem por objetivo não sofrer golo.

Figura 24. Situação de GR+10x10 com restrição de largura, promovendo circulação interior e identificação de espaços entre linhas (MD-3)

Do ponto de vista comportamental, verificou-se uma melhoria evidente na velocidade de circulação e na capacidade de jogar por dentro, com maior frequência de ligações interiores e exploração de espaços frágeis. No entanto, persistiram algumas dificuldades na tomada de decisão em zonas de finalização, com tendência para ações individualistas, indicando que este comportamento ainda não se encontrava totalmente consolidado.

Afinação e objetividade em contexto competitivo (MD-2)

O MD-2 assumiu-se como um momento de afinação dos comportamentos ofensivos em contexto de elevada especificidade ofensiva, com foco especial na capacidade de decisão em situações de vantagem e na objetividade na finalização. Ao contrário de sessões anteriores mais orientadas para a construção e organização coletiva, este momento privilegiou a aceleração do jogo e a eficácia no último terço.

A unidade de treino foi estruturada em torno de exercícios de progressão numérica (1x0, 2x1, 3x2 e 4x3), nos quais os jogadores foram sistematicamente expostos a situações de finalização em velocidade, com necessidade de fixar o adversário, identificar o momento de passe ou remate e reagir de forma imediata à perda da bola. Este tipo de contexto promove decisões sob pressão temporal e espacial, aproximando-se das exigências reais do jogo (Roca & Ford, 2020).

Complementarmente, o jogo reduzido com apoios exteriores introduziu uma forte componente de exploração dos corredores laterais e de criação de situações de cruzamento, incentivando a equipa a atacar zonas de finalização com maior presença e critério. A limitação do número de toques contribuiu para aumentar a velocidade de circulação e a objetividade das ações, reduzindo comportamentos excessivamente individuais e promovendo soluções mais coletivas.



Finalização + TD (progressões)

Dificuldade: 1	Repetições: 3
Duração: 08:00	Desc. Rep: 01:00
Séries: 1	Desc. Séries: 01:00

Descrição:

- Dimensões do terreno de jogo: campo de 40x50m com 2 balizas formais.
- 2 equipas em regime de competição, realizam situações de 1x0, 2x1, 3x2 e 4x3 com fora de jogo.

Objetivos:

- Finalização em velocidade
- Fixar ADV
- Movimentos de rutura
- Transição defensiva
- Evitar golo



Torneio 3 equipas de 8 jogadores com apoios

Dificuldade: 1	Repetições: 3
Duração: 03:00	Desc. Rep: 00:25
Séries: 3	Desc. Séries: 00:25

Descrição:

- Dimensões do terreno de jogo: campo 40x50m com balizas formais.
- Torneio(2 voltas)
- 3 equipas de 8 jogadores.
- Jogo (Gr+8x8+Gr)+8jk com a equipa que fica de fora a fazer de apoio, 2 apoios em cada linha lateral e 2 apoios nas linhas de fundo, 1 de cada lado das balizas. Apoios jogam a 1 toque ou 2 para cruzar.
- Jogo a 3 toques no máximo e sem fora de jogo.
- Jogos de 2min.

Objetivos:

- A equipa em posse de bola tem por objetivo marcar golo na baliza e a equipa que defende tem por objetivo não sofrer golo.

Figura 25. Exercício de progressões ofensivas com superioridade numérica e foco na finalização em velocidade (MD-2)

Do ponto de vista da monitorização, os valores de *wellness* mantiveram-se estáveis (valores médios próximos de 1.5 numa escala de 1 a 5), evidenciando uma boa gestão da carga acumulada ao longo do microciclo. O trabalho complementar de ginásio, orientado para a potência de membros superiores e estabilidade do core, permitiu garantir estímulo neuromuscular sem induzir fadiga residual significativa, enquadrando-se numa lógica de redução progressiva do volume com manutenção da intensidade (Mujika & Padilla, 2003).

Em termos comportamentais, observou-se uma melhoria clara na agressividade ofensiva e na capacidade de finalizar em contextos de vantagem, com maior predisposição para atacar a baliza e menor hesitação na decisão. Ainda assim, persistiram algumas dificuldades na tomada de decisão em situações de superioridade, nomeadamente na escolha entre passe e remate, bem como na reação imediata à perda, evidenciando que, apesar da evolução, estes comportamentos necessitam de consolidação.

Estabilização e prontidão competitiva (MD-1)

O MD-1 foi orientado para a estabilização dos comportamentos e para a preparação específica do jogo. A sessão integrou a simulação dos padrões ofensivos do adversário, a operacionalização do plano de jogo defensivo e o trabalho de esquemas táticos.

O trabalho complementar consistiu numa rotina de mobilidade, com o objetivo de reduzir tensão muscular e preparar o organismo para a competição. Os dados de *wellness* evidenciaram um ligeiro aumento de fadiga e dor muscular (valores médios próximos de 1.5), esperado nesta fase do microciclo, mas sem impacto relevante na disponibilidade dos jogadores.



Meinho

Dificuldade: 1
Repetições: 1

Duração: 15:00
Desc. Rep: 00:00

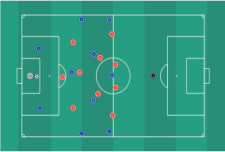
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Inicialmente os jogadores realizam 5min de corrida contínua;
- Terreno: 3 quadrados de 10 x 10 metros.■
- São organizados em quadrados, onde "X" jogadores procuram manter a posse de bola usando um toque nesta por intervenção, contra 2 jogadores que ao mínimo toque na bola trocam com o companheiro que executou erradamente a ação.

Objetivos:

- Após 20 passes, os jogadores que estão no meio * pagam castigo *.



Organização Defensiva + TO - "Filme de Jogo"

Dificuldade: 1
Repetições: 1

Duração: 25:00
Desc. Rep: 00:00

Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

- Jogo (Gr+10x10+Gr) a campo inteiro com balizas formais;
- A equipa de azul está Organizada Ofensivamente em 1-4-1-2-3 a sair de P.B. com apenas 1 médio(6) posicionado baixo e os LAT subidos. A equipa de vermelho organiza-se Defensivamente em 1-4-2-3-1 na pressão ao P. Baliza ADV;
- Em fase de Construção, a equipa de azul organiza-se em 1-4-3-3, enquanto a equipa de vermelho mantém-se organizada em 1-4-2-3-1 e quem inicia a pressão é o PL(9) e o EXT do lado contrário pronto para saltar;
- Em fase de Criação, a equipa de azul continua organizado em 1-4-3-3, enquanto a equipa de vermelho ajusta a sua organização para 1-4-4-2.

Objetivos:

- Equipa de vermelho têm como objetivo pressionar o P.B., a fase de Construção e Criação da equipa de azul, impedindo-os de progredir no terreno e de fazerem golo, tentando recuperar a bola e sair em T.O. para chegar rápido a zonas de finalização e fazer golo.■
- A equipa de azul tem como objetivo encontrar caminhos para desmontar a equipa de vermelho, utilizando jogo interior/exterior e privilegiando as movimentações ofensivas pré-definidas, progredindo no terreno de jogo para depois chegar a zonas de finalização e fazer golo.

Figura 26. Situação de simulação do processo ofensivo do adversário e organização defensiva (MD-1)

Do ponto de vista comportamental, verificou-se uma boa assimilação do plano estratégico, com os jogadores a demonstrarem clareza nas funções e responsabilidades. Ainda assim, importa reconhecer que a clareza em contexto controlado nem sempre se traduz automaticamente em consistência no jogo, sobretudo em situações de elevada pressão.

Reflexão integrada e transferência para o jogo

A análise do jogo frente ao Vitória SC permite estabelecer uma ligação direta entre o trabalho desenvolvido ao longo do microciclo e o comportamento competitivo da equipa, fechando o ciclo entre diagnóstico, intervenção e resultado.

Ofensivamente, verificou-se uma melhoria evidente na objetividade e eficácia, com a equipa a marcar quatro golos e a demonstrar maior capacidade de exploração dos espaços identificados. Esta evolução não foi apenas global, mas também específica: um dos golos surgiu de uma situação de cruzamento para o espaço entre centrais, com entrada

do ponta de lança para finalização de cabeça, comportamento que havia sido trabalhado ao longo da semana em contextos representativos de finalização. Esta correspondência direta entre treino e jogo reforça a importância da representatividade das tarefas na promoção da transferência (Davids et al., 2017).

Por outro lado, ao nível defensivo, as dificuldades identificadas no jogo anterior não foram totalmente superadas. A equipa revelou momentos de desorganização, particularmente na segunda parte, com dificuldades na recuperação para zonas de baliza e na coordenação intersectorial. Este aspeto sugere que, apesar da intervenção realizada, a consolidação destes comportamentos não foi suficientemente robusta, evidenciando a necessidade de maior continuidade e exposição a contextos de elevada exigência decisional.

Do ponto de vista da carga, a gestão do microciclo revelou-se eficaz, permitindo que a equipa chegasse ao jogo em boas condições físicas, o que se refletiu na capacidade de manter níveis elevados de intensidade ao longo da partida. A articulação entre treino de campo, monitorização da carga interna (wellness e PSE) e trabalho complementar em ginásio contribuiu para este equilíbrio, reforçando a importância de uma abordagem integrada ao treino em futebol (Coutinho et al., 2019).

Em síntese, o microciclo 40 permitiu uma melhoria clara nos comportamentos ofensivos, mas evidenciou limitações na consolidação dos princípios defensivos. Esta análise confirma que o processo de treino no futebol é não linear e dependente da repetição e consistência dos estímulos, exigindo uma intervenção contínua e adaptativa por parte do treinador (Davids et al., 2017).

4.4.6 Plano de jogo

O plano de jogo definido para o confronto frente ao Vitória SC resultou da articulação entre a análise do adversário, os princípios do Modelo de Jogo da equipa e os conteúdos trabalhados ao longo do microciclo. Procurou-se construir uma estratégia que não fosse apenas prescritiva, mas que permitisse aos jogadores reconhecer padrões, explorar vantagens e adaptar-se às diferentes dinâmicas do jogo, em linha com uma abordagem ecológica do treino (Davids et al., 2017).

Em organização ofensiva, a equipa assumiu uma estrutura base em 1-4-3-3, com construção em 4+1, procurando garantir superioridade posicional na fase inicial e criar condições para explorar o lado contrário, identificado como uma das principais

fragilidades do adversário. A análise ao Vitória SC evidenciou uma equipa muito compacta em largura e fortemente atraída ao lado da bola, o que abria espaços relevantes quer no interior do lado contrário, quer no corredor oposto.

Neste sentido, o plano ofensivo assentou em três ideias fundamentais: atrair o adversário a um corredor para explorar o lado contrário, “queimar estações” para acelerar a circulação e impedir a reorganização defensiva adversária, e potenciar ligações longas com o avançado para criar apoios frontais e dinâmicas de terceiro homem. O pontapé de baliza privilegiou diferentes soluções, progressão pelos laterais, jogo direto para o avançado e variações de centro de jogo, permitindo à equipa adaptar-se às diferentes estruturas de pressão do adversário, que alternava entre 1-4-2-3-1 e 1-4-4-2.

A opção por posicionar os laterais mais baixos teve como objetivo aumentar o tempo e o espaço de decisão, afastando-os da pressão direta dos extremos adversários e facilitando a ligação com os interiores e extremos do lado contrário. Esta decisão revelou-se ajustada ao contexto, criando condições para explorar o espaço contrário com maior frequência e qualidade.

Do ponto de vista defensivo, o plano foi orientado para anular as principais dinâmicas do adversário, nomeadamente a criação de superioridades nos corredores, as tabelas em zonas interiores e as ruturas de segunda linha. Perante construção adversária em 4+2, a equipa pressionava alto em 1-4-1-4-1, com referências homem a homem nos médios, procurando impedir a progressão e recuperar a bola em zonas próximas da baliza. Em bloco médio e baixo, reorganizava-se em 1-4-4-2, garantindo maior compactação e controlo do espaço entre linhas.

Quando o adversário construía a três, a equipa ajustava para uma estrutura em 1-4-2-3-1, com comportamentos específicos de pressão: o extremo do lado da bola saltava no central exterior, o avançado pressionava o central do meio e o extremo do lado contrário fechava o interior, procurando condicionar a progressão e orientar o jogo para zonas laterais.

Ao nível das transições, procurou-se explorar a vulnerabilidade do adversário na transição defensiva, resultante da projeção dos laterais e da elevada presença de jogadores em zonas de finalização. A intenção foi ser vertical e objetiva após recuperação, aproveitando rapidamente os espaços entre setores. Defensivamente, enfatizou-se a

reação imediata à perda e a necessidade de compactar rapidamente a equipa, de forma a evitar situações de desorganização.

Nas bolas paradas, a estratégia ofensiva incidiu na exploração da fragilidade identificada na zona do primeiro poste, através de cantos abertos para a zona do penálti com bloqueio ao primeiro homem. Defensivamente, foram definidos comportamentos específicos em função dos padrões do adversário, garantindo referências claras de marcação e posicionamento.

A operacionalização deste plano foi claramente integrada no processo de treino. No MD-3, através de exercícios intersetoriais, foram recriadas as estruturas do adversário em momentos de construção e criação, permitindo aos jogadores identificar soluções em contexto representativo, com intervenção reduzida do treinador. No MD-2, o foco na finalização e nas situações de transição, com elevada incidência de cruzamentos, reforçou comportamentos diretamente ligados ao plano ofensivo. No MD-1, o “filme de jogo” e o trabalho de esquemas táticos permitiram consolidar e clarificar os princípios estratégicos.

A análise do jogo permite confirmar, em grande medida, a adequação do plano definido. A equipa conseguiu explorar o lado contrário, acelerar a circulação e criar situações de finalização com variabilidade, sendo particularmente evidente a correspondência entre o trabalho desenvolvido e o quarto golo marcado, resultante de uma variação de centro de jogo seguida de cruzamento e finalização entre centrais adversários. Esta situação traduz de forma clara a transferência dos conteúdos trabalhados ao longo da semana para o contexto competitivo.

No entanto, a incapacidade de manter estes comportamentos ao longo dos 90 minutos evidencia uma limitação na sua consolidação. Apesar de o plano ter sido adequado e eficaz na primeira parte, a equipa não conseguiu sustentar a qualidade da sua aplicação na segunda, revelando dificuldades ao nível da gestão emocional, da tomada de decisão e da consistência coletiva.

Assim, o plano de jogo constituiu uma ponte entre a análise do adversário, o modelo da equipa e a operacionalização semanal do treino, procurando transformar informação estratégica em comportamentos reconhecíveis pelos jogadores.

4.4.7 Análise do Jogo – SC Braga vs Vitória SC

O jogo frente ao Vitória SC terminou com uma vitória por 4–2, num encontro marcado por um contraste claro entre a qualidade apresentada na primeira parte e a quebra significativa na segunda. Esta oscilação de rendimento permite uma leitura particularmente rica do processo de treino, na medida em que evidencia tanto a eficácia de determinados conteúdos trabalhados ao longo do microciclo, como as limitações na sua consolidação e transferência sustentada para o jogo.

A entrada da equipa revelou-se extremamente eficaz, materializando-se em quatro golos marcados entre os 31' e os 42', num período de elevada qualidade coletiva e capacidade de exploração das fragilidades adversárias. O primeiro golo surgiu através de um lançamento lateral ofensivo, com o avançado a realizar uma ação de apoio aéreo (pentear a bola) que permitiu a rutura do extremo e consequente finalização. O segundo golo resultou de um momento de construção apoiada, com progressão lateral, apoio frontal do avançado e rápida circulação até ao lado contrário, onde o extremo apareceu livre para finalizar. O terceiro golo teve origem numa transição ofensiva, após recuperação em meio-campo ofensivo, evidenciando capacidade de aproveitar rapidamente o momento de desorganização adversária. Por fim, o quarto golo surgiu a partir de uma variação longa do central para o extremo contrário, culminando num cruzamento e finalização do avançado entre centrais.

Este último momento assume particular relevância, uma vez que estabelece uma ligação direta entre treino e jogo. A exploração do lado contrário após circulação rápida e a ocupação da zona de finalização através de cruzamentos foram conteúdos enfatizados no microciclo, sendo possível identificar a sua manifestação concreta no jogo, nomeadamente na ação que originou o quarto golo. Este tipo de correspondência reforça a importância da representatividade das tarefas de treino e da sua capacidade de potenciar comportamentos transferíveis para o contexto competitivo (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2008).

Do ponto de vista coletivo, a equipa evidenciou na primeira parte comportamentos ofensivos alinhados com os objetivos definidos: circulação de bola com critério, capacidade de “queimar estações”, identificação dos espaços frágeis e variabilidade na finalização. A exploração das combinações exteriores (lateral–extremo–médio) permitiu criar vantagens posicionais e aceder com frequência a zonas de cruzamento, enquanto os

médios conseguiram enquadrar-se dentro da estrutura após apoios frontais dos avançados, revelando qualidade na leitura dos momentos de aceleração e estabilização do jogo.

A análise estatística reforça esta percepção. Apesar de menor posse de bola (44.8% vs 55.2%), a equipa foi mais eficaz nos momentos de criação, registando mais remates (17 vs 11), mais remates enquadrados (6 vs 3) e um número superior de passes-chave (12 vs 6). Estes indicadores sugerem uma equipa mais objetiva e vertical, capaz de transformar situações de posse em oportunidades claras de finalização, o que está em linha com os conteúdos trabalhados ao longo da semana.

No entanto, a segunda parte revelou uma quebra significativa no comportamento coletivo. Após atingir uma vantagem confortável, a equipa perdeu critério na organização ofensiva, alternando entre decisões precipitadas e momentos de circulação demasiado passiva, permitindo ao adversário subir linhas e pressionar com maior eficácia. Esta oscilação evidencia uma limitação na gestão do jogo, onde a equipa não conseguiu manter a qualidade de decisão e execução evidenciada na primeira parte.

Do ponto de vista ofensivo, verificou-se uma regressão face aos comportamentos iniciais. A equipa tornou-se mais individualista, optando frequentemente por ações de drible em detrimento de soluções coletivas, e perdeu qualidade na tomada de decisão em zonas de definição, particularmente na transição ofensiva, onde surgiram remates exteriores em situações em que existiam colegas em melhores condições de finalização. Esta quebra sugere que, embora os comportamentos tenham sido adquiridos, a sua estabilidade ainda não é consistente sob diferentes estados do jogo, reforçando a necessidade de consolidar princípios em contextos variáveis (Seirul-lo, 2002).

Em organização defensiva, a equipa apresentou um desempenho globalmente positivo na primeira parte, conseguindo condicionar a construção adversária e proteger eficazmente a zona de finalização, sobretudo perante um adversário com forte incidência em cruzamentos. Contudo, na segunda parte, surgiram fragilidades evidentes, sobretudo ao nível do comportamento individual nos duelos e da coordenação coletiva após perda. A equipa perdeu capacidade de pressão e cobertura no meio-campo defensivo, permitindo ao adversário explorar espaços entre setores.

Os golos sofridos ilustram estas limitações. O primeiro surge através de grande penalidade, resultante de uma abordagem imprudente dentro da área, enquanto o segundo resulta de uma transição ofensiva do adversário, onde a equipa não conseguiu travar a

progressão, vencer duelos individuais ou recorrer à falta estratégica quando a jogada assim o exigia, permitindo a finalização à entrada da área. Estes momentos evidenciam dificuldades já identificadas no diagnóstico prévio, nomeadamente na recuperação defensiva e no controlo de referências em situações de transição.

Os dados defensivos corroboram esta análise. Apesar de um número elevado de recuperações (119 vs 99) e interceções (17 vs 15), a equipa apresentou menor eficácia nos duelos físicos e aéreos, o que contribuiu para a instabilidade observada na segunda parte. Esta discrepância entre volume e qualidade das ações defensivas reforça a importância da eficácia na intervenção e não apenas da frequência das ações.

Do ponto de vista estratégico, a adaptação ao adversário revelou-se eficaz em vários momentos. A utilização da estrutura 4+1 na construção permitiu encontrar soluções no interior e explorar o lado contrário, conforme planeado ao longo do microciclo. A capacidade de circulação rápida e de variação do centro de jogo confirmou a pertinência da análise prévia e da sua operacionalização no treino, evidenciando uma ligação clara entre planeamento e execução.

Ao nível emocional, a quebra de rendimento na segunda parte está claramente associada a uma diminuição da intensidade competitiva. A vantagem no marcador parece ter induzido uma sensação de controlo excessivo, levando a uma redução da agressividade nos duelos e da exigência coletiva. As substituições realizadas não conseguiram alterar de forma significativa a dinâmica do jogo, mantendo-se a tendência de quebra coletiva observada na segunda parte.

Do ponto de vista físico, os dados de jogo evidenciam níveis de exigência compatíveis com o contexto competitivo, com valores médios de distância total próximos dos 7.300 metros e cerca de 498 metros percorridos em alta intensidade. Estes indicadores sugerem que a equipa conseguiu sustentar níveis relevantes de intensidade ao longo do jogo, sobretudo na primeira parte, o que sugere a eficácia da gestão da carga ao longo do microciclo. A organização dos estímulos ao longo da semana, com concentração de carga em MD-3 e redução progressiva até ao jogo, parece ter contribuído para a disponibilidade física inicial evidenciada pela equipa, ainda que a quebra na segunda parte indique que fatores não apenas físicos, mas também emocionais e decisoriais, influenciaram o rendimento.

Em síntese, este jogo permite validar de forma clara a relação entre o processo de treino e o desempenho competitivo. Os comportamentos ofensivos trabalhados ao longo do microciclo, nomeadamente a exploração do lado contrário, a circulação rápida e a finalização através de cruzamentos, manifestaram-se diretamente no jogo, com impacto concreto no resultado, como evidenciado no quarto golo marcado. No entanto, a incapacidade de sustentar estes comportamentos ao longo dos 90 minutos, bem como as fragilidades defensivas em momentos de transição e quebra emocional, demonstram que o processo de consolidação ainda não está plenamente estabilizado. Este jogo reforça, assim, que o sucesso do treino não se mede apenas pela emergência pontual de comportamentos, mas pela sua consistência em diferentes momentos do jogo, sendo essa estabilidade um indicador mais robusto de aprendizagem e transferência no futebol de alto rendimento (Williams & Hodges, 2005).

CAPÍTULO 5 – DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

5.1 Funções desempenhadas durante o estágio

Durante o estágio, o meu papel evoluiu de uma função predominantemente observacional para uma intervenção progressivamente mais ativa no contexto da equipa técnica. Esta evolução não foi linear, resultando tanto da confiança adquirida ao longo do tempo como da necessidade de responder às exigências do contexto, particularmente num cenário marcado pela variabilidade do plantel e pela instabilidade competitiva.

Em contexto de treino, o meu papel passou pela participação na identificação dos conteúdos a trabalhar ao longo do microciclo, sugerindo ideias para exercícios e ajustamentos em função da análise do jogo anterior, das características do adversário e da disponibilidade do plantel. Esta intervenção foi maioritariamente indireta, passando pela comunicação com o treinador principal e restantes elementos da equipa técnica, bem como pelo apoio operacional às sessões. Esse apoio operacional incluiu a presença ativa no campo, nomeadamente na organização de jogadores, na gestão de transições entre exercícios e na sinalização de comportamentos relevantes à equipa técnica. A intervenção em contexto de treino será aprofundada no subcapítulo 5.2.

Em contexto competitivo, o meu contributo esteve associado ao apoio na definição do plano de jogo e à leitura em tempo real do comportamento da equipa e do adversário. Estive frequentemente presente no banco principal, ligado por rádio ao banco suplementar, ao fisiologista e aos analistas, procurando transformar informação observacional em ajustes operacionais úteis para a equipa técnica. Este contexto será desenvolvido no subcapítulo 5.3.

No domínio da análise e observação, a integração no Gabinete de Observação e Análise (GOA) constituiu uma dimensão complementar do estágio, funcionando como suporte à intervenção desenvolvida em treino e competição. As tarefas associadas a este domínio, incluindo o trabalho de bolas paradas, serão descritas em detalhe no subcapítulo 5.4.

De forma global, estas funções permitiram-me perceber o treino como um processo integrado, no qual planeamento, treino, intervenção e competição se articulam de forma contínua. Mais do que dominar tarefas específicas, o estágio obrigou-me a lidar com a incerteza, a tomar decisões em contexto real e a adaptar constantemente a intervenção às exigências do momento.

5.2 Intervenção em contexto de treino

A minha intervenção em contexto de treino centrou-se sobretudo na identificação e priorização de conteúdos, bem como no apoio à adaptação das tarefas às exigências do microciclo, mantendo sempre uma articulação próxima com o treinador principal e restante equipa técnica.

A lógica da minha intervenção partia da análise do jogo anterior e do adversário seguinte, procurando identificar comportamentos a corrigir, consolidar ou explorar. Com base nessa análise, organizava a informação recolhida sob a forma de propostas de conteúdos a trabalhar, procurando hierarquizar aqueles que considerava mais relevantes e enquadrando-os na lógica do microciclo, tendo em conta o momento da semana (MD+2, MD-4, MD-3, MD-2 ou MD-1), o número de jogadores disponíveis e as intenções do treinador principal. Esta informação era posteriormente partilhada com a equipa técnica, cabendo à mesma a decisão final sobre os conteúdos a trabalhar e a forma de os operacionalizar. Este processo permitiu-me compreender que o ponto de partida do treino não deve ser o exercício, mas sim o comportamento que se pretende induzir, sendo o exercício apenas um meio para o provocar.

Um exemplo concreto deste processo ocorreu numa semana em que foi identificado, no jogo anterior, a dificuldade dos médios em ajustar o seu posicionamento entre linhas, nomeadamente na leitura dos timings de travar e de aparecer em zonas interiores. Simultaneamente, a análise ao adversário revelou uma tendência para abrir espaço entre linhas, resultante de médios que saltavam linhas de pressão e de uma linha defensiva com dificuldades em encurtar. Com base nisso, sinalizei este conteúdo como prioritário, sugerindo a sua exploração ao longo do microciclo de forma progressiva. Em função da lógica semanal, considerei que, no MD-4, poderiam ser utilizados jogos reduzidos, com espaço mais condicionado e recurso a apoios exteriores, promovendo ajustes constantes dos médios em função da posição da bola. No MD-3, a mesma ideia poderia ser transportada para um contexto de maior representatividade, através de um jogo posicional sem balizas, com maior espaço e tempo de decisão, antes da integração no jogo formal. Esta proposta foi enquadrada e ajustada pela equipa técnica, permitindo trabalhar o mesmo conteúdo em diferentes níveis de complexidade, respeitando a lógica da semana.

Ao nível da intervenção pedagógica, a minha participação foi maioritariamente indireta, sendo direcionada sobretudo para o treinador principal e restantes elementos da equipa técnica. Apesar de existir liberdade para intervir junto dos jogadores, procurei respeitar a minha posição dentro da estrutura, evitando sobreposição de feedbacks e garantindo coerência na mensagem transmitida. Sempre que identificava uma situação relevante, procurava comunicar de forma rápida e objetiva com o treinador principal ou com o adjunto mais próximo, validando a pertinência da intervenção. Ainda assim, em determinados momentos, o contexto exigia uma resposta imediata, o que me levou a intervir diretamente com o jogador. Um exemplo recorrente ocorreu em jogos de posse, situações de jogo posicional ou jogo formal, nos quais alguns médios revelavam dificuldades em ajustar o posicionamento nas “portas”, tanto para serem solução interior como para garantirem continuidade no corredor. Nessas situações, procurei ajudá-los a perceber quando deviam fixar, quando deviam travar o movimento e quando deviam aparecer como linha de passe, ajustando o feedback à posição da bola, à orientação corporal e à pressão adversária. Estas intervenções eram pontuais e procuravam ser claras, específicas e oportunas, sendo posteriormente enquadradas e validadas junto da equipa técnica.

Este processo nem sempre foi linear. Em determinados momentos, as sugestões apresentadas incluíam propostas cuja complexidade excedia a capacidade de resposta do grupo naquele contexto específico, o que levou à necessidade de simplificação das tarefas e a reajustes na forma de abordagem dos conteúdos. Esta experiência foi determinante para compreender que a qualidade de uma proposta não depende apenas da sua intenção, mas da sua adequação ao momento e à disponibilidade real dos jogadores.

A adaptação constante ao contexto foi uma das dimensões mais exigentes da intervenção em treino. Um exemplo claro ocorreu na preparação para o jogo frente ao Paços de Ferreira, durante a realização do filme de jogo no MD-2. Neste exercício, destinado a simular os comportamentos do adversário, a equipa que desempenhava esse papel, constituída por jogadores que não podiam ser convocados e atletas à experiência, não conseguiu garantir o nível de exigência necessário para que a tarefa fosse representativa. Perante esta limitação, a equipa técnica optou por repetir o exercício no MD-1, ajustando a sua estrutura e colocando os jogadores titulares frente aos suplentes e

não convocados. Esta decisão permitiu aumentar a qualidade da simulação e garantir maior eficácia na preparação estratégica para o jogo.

A articulação com o departamento de fisiologia revelou-se determinante na organização do treino, particularmente nos momentos de maior exigência, como o MD-3. A análise conjunta dos dados de carga permitiu-me compreender que determinados comportamentos, como o aumento das ações de sprint, não resultavam exclusivamente da estrutura da tarefa, mas também do estado de frescura dos jogadores. Esta leitura influenciou a forma como os conteúdos eram distribuídos e ajustados, reforçando a importância de uma abordagem integrada entre as dimensões tática e física do treino.

Em síntese, a minha intervenção em contexto de treino caracterizou-se por uma participação ativa na definição de conteúdos, uma adaptação constante às exigências do contexto e uma preocupação permanente com a coerência da intervenção coletiva, contribuindo para a qualidade do processo de treino sem comprometer a clareza da liderança técnica.

5.3 Intervenção em contexto competitivo

A intervenção em contexto competitivo centrou-se no apoio à leitura do jogo em tempo real, na identificação de problemas emergentes e na tentativa de transformar essa leitura em ajustes operacionais para a equipa técnica, respeitando sempre a dinâmica e a hierarquia existente no banco.

Durante os jogos, o meu papel passou por acompanhar e interpretar o comportamento da equipa e do adversário, procurando identificar padrões, fragilidades e oportunidades de ajuste, com o objetivo de apoiar a tomada de decisão do treinador principal.

Um dos momentos mais marcantes da minha intervenção ocorreu no jogo frente ao Vitória SC, na primeira volta da segunda fase do campeonato. Ao intervalo, a equipa encontrava-se a perder por 0-1, evidenciando dificuldades claras no controlo do corredor lateral, num jogo em que o adversário colocava muitos jogadores nessas zonas, desposicionando frequentemente os nossos médios. Durante a primeira parte, verificaram-se problemas ao nível da agressividade nos duelos, nos encurtamentos e na defesa de tabelas, bem como uma grande distância entre setores, com a equipa a tentar pressionar sem reunir condições para o fazer. Perante este cenário, sugeri a alteração da estrutura defensiva, passando de um 1-4-4-2 em bloco médio para uma dinâmica mais

próxima de um 1-4-1-4-1, com referência homem a homem nos médios e definição de gatilhos claros de pressão quando a bola entrava no corredor lateral. Esta alteração permitiu melhorar o controlo dos espaços interiores e aumentar a agressividade nos momentos de encurtamento. Na segunda parte, a equipa conseguiu recuperar mais bolas em zonas adiantadas, tornando-se mais eficaz na pressão e mais capaz de condicionar o adversário, o que, aliado a ajustes ofensivos, permitiu virar o resultado para 5-2. Este momento evidenciou a importância da leitura do jogo e da capacidade de ajustar comportamentos em função das dificuldades identificadas.

No entanto, nem todas as situações foram resolvidas com o mesmo grau de eficácia. Um exemplo disso ocorreu no jogo frente ao FC Vizela, na segunda volta da segunda fase do campeonato. A equipa técnica preparou o jogo com base na expectativa de um adversário organizado em 1-4-4-2, em bloco médio, com pouca propensão para pressionar alto. Contudo, o adversário apresentou-se num sistema de 1-5-4-1, em bloco baixo, focado no controlo dos espaços interiores e na exploração do contra-ataque. Perante esta alteração, foi necessário ajustar rapidamente a abordagem ao jogo. Durante a primeira parte, identifiquei que os alas adversários estavam a referenciar diretamente os nossos extremos e que, quando estes procuravam zonas interiores, se criava espaço no corredor lateral. Nesse sentido, sugeri ao treinador principal a possibilidade de colocar os extremos por dentro e explorar esse espaço através das projeções dos laterais. No entanto, essa informação não foi considerada prioritária naquele momento e não foi transmitida à equipa. Ao intervalo, já em desvantagem, essa mesma ideia foi introduzida, mas, apesar de algumas melhorias, a equipa não conseguiu desbloquear a organização defensiva do adversário, acabando por perder o jogo.

Este episódio evidenciou não só a importância da leitura do jogo, mas também a relevância do timing da intervenção e da forma como a informação é integrada na decisão final. Nem sempre identificar o problema é suficiente, é necessário que a informação seja clara, pertinente e considerada determinante quando é comunicada.

Ao longo da época, a minha intervenção neste contexto evoluiu de forma significativa. Numa fase inicial, assumia um papel mais passivo, com dificuldade em filtrar a informação relevante e em acompanhar o ritmo do jogo, o que se traduzia, por vezes, em momentos de desconexão e menor capacidade de intervenção. Progressivamente, fui desenvolvendo uma maior capacidade de observação e

interpretação, tornando-me mais objetivo na comunicação e mais eficaz na identificação de problemas e possíveis soluções. Esta evolução permitiu-me compreender o jogo de forma mais integrada, deixando de o encarar como um conjunto de momentos isolados e passando a interpretá-lo como um processo contínuo, no qual os comportamentos individuais, setoriais e coletivos se influenciam mutuamente.

Em suma, a intervenção em contexto competitivo constituiu um dos principais espaços de aprendizagem ao longo do estágio, obrigando-me a tomar decisões em tempo real, a lidar com a incerteza e a ajustar continuamente a minha forma de observar, interpretar e comunicar o jogo, em função das exigências do contexto e da dinâmica da equipa técnica.

5.4 Outras atividades relevantes

Para além da intervenção direta no treino e na competição, uma parte do estágio esteve associada ao trabalho desenvolvido no âmbito do Gabinete de Observação e Análise (GOA). Esta função incluiu, de forma complementar, a análise do adversário, a codificação de comportamentos em jogo, a elaboração de vídeos de análise pós-jogo, a organização de informação de suporte ao treino e à competição, bem como a participação no trabalho de bolas paradas.

A acumulação desta função com o papel de treinador-adjunto estagiário criou uma tensão que nem sempre foi fácil de gerir. Em determinados momentos, a necessidade de recolher e organizar informação para análise posterior limitava a disponibilidade para acompanhar o jogo em tempo real e intervir no banco. Por outro lado, a atenção ao processo competitivo reduzia a profundidade do trabalho analítico. Esta experiência permitiu-me compreender que a análise deve funcionar como suporte à intervenção técnica, e não como finalidade em si mesma, exigindo uma definição clara de prioridades em cada momento.

5.5 Competências desenvolvidas

De entre as competências desenvolvidas ao longo do estágio, a que registou evolução mais significativa foi a capacidade de interpretar o jogo. No início da época, a leitura do que acontecia em treino e em competição era ainda fragmentada, identificava situações isoladas, mas com dificuldade em relacioná-las com padrões mais amplos ou em antecipar as suas implicações coletivas. Com o decorrer da época, o foco de atenção

tornou-se mais direcionado, o leque de conteúdos observáveis alargou-se e a capacidade de identificar problemas e encontrar soluções dentro do modelo de jogo e das características dos jogadores disponíveis melhorou de forma clara. Esta evolução refletiu-se tanto em contexto competitivo, através de uma leitura mais eficaz dos padrões do adversário e das suas implicações na organização da equipa, como em contexto de treino, onde passei a ser mais capaz de perceber se os comportamentos que emergiam nos exercícios estavam alinhados com o objetivo da tarefa, influenciando as propostas que fazia à equipa técnica sobre ajustamentos ao exercício ou sobre a progressão dos conteúdos ao longo do microciclo. Ainda assim, esta competência permanece em construção. Em determinados momentos, sobretudo em treino, continuei a sentir dificuldades na interpretação imediata do que estava a ocorrer, o que evidencia que o caminho ainda é longo.

Uma segunda competência que se desenvolveu de forma relevante foi a comunicação. Este ponto não estava inicialmente nos objetivos do estágio da forma como acabou por se revelar. A preocupação inicial centrava-se sobretudo no conteúdo das mensagens a transmitir, e não tanto na forma como eram comunicadas. Ao longo da época, tornou-se evidente que estes dois elementos são indissociáveis. Uma sugestão tecnicamente correta, comunicada de forma hesitante ou descontextualizada, raramente é ouvida com a atenção que merece. A aprendizagem de que clareza, assertividade e confiança na comunicação são tão determinantes quanto a qualidade da ideia em si foi uma das mais marcantes do estágio, com impacto direto na forma como as propostas eram recebidas pela equipa técnica.

No plano relacional, a minha integração na equipa técnica foi um processo gradual e nem sempre linear. A relação humana com os restantes elementos da equipa foi crescendo de forma consistente ao longo da época. Já a nível profissional, contudo, a forma como percecionei a utilidade da minha intervenção foi mais irregular. Houve semanas em que as sugestões foram ouvidas e postas em prática, e outras em que a intervenção estava descontextualizada da lógica da equipa técnica ou do momento. Esta irregularidade não reflete necessariamente a qualidade da relação, mas antes a dificuldade em manter uma intervenção consistentemente relevante num contexto de elevada exigência e variabilidade. Reconhecer essa irregularidade foi, em si, uma aprendizagem importante sobre os limites da intervenção e sobre o que ainda preciso de desenvolver.

Estas competências, desenvolvidas de forma progressiva ao longo da época, resultaram diretamente da diversidade de funções desempenhadas e da exigência do contexto, consolidando a minha capacidade de intervir de forma mais informada e ajustada às necessidades da equipa.

CAPÍTULO 6 – REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE O ESTÁGIO

6.1 Análise crítica da intervenção realizada

A minha intervenção ao longo do estágio deve ser analisada não apenas pela quantidade de tarefas desempenhadas, mas sobretudo pela forma como fui progressivamente capaz de transformar observação, análise e participação no quotidiano da equipa em contributos úteis para o processo de treino e competição. Numa fase inicial, a minha postura foi naturalmente mais conservadora. Antes de procurar intervir de forma ativa, senti necessidade de compreender a lógica de funcionamento da equipa técnica, o modelo de jogo adotado, a articulação com o modelo do clube e as características individuais e coletivas do plantel. Esta fase de adaptação foi fundamental, pois permitiu-me perceber que a intervenção de um treinador-adjunto estagiário não deve surgir desligada do contexto, mas integrada nas ideias, prioridades e dinâmicas já existentes.

No início da época, senti algumas dificuldades em assumir uma intervenção mais visível. Por um lado, ainda não compreendia suficientemente a lógica de funcionamento coletivo da equipa, o que condicionava a minha capacidade para interpretar o jogo à luz do modelo pretendido. Por outro, a minha própria personalidade levou-me a adotar uma postura mais prudente, sobretudo nos momentos de reunião ou discussão técnica. Muitas vezes conseguia identificar determinados problemas, mas nem sempre era capaz de os transformar imediatamente em soluções claras, objetivas e ajustadas ao contexto. Esta limitação tornou evidente que observar o jogo não é suficiente. É necessário saber seleccionar a informação relevante, atribuir-lhe significado e comunicá-la no momento certo.

Com o decorrer da época, a minha intervenção tornou-se progressivamente mais ativa e consistente. O maior desenvolvimento verificou-se na capacidade de ler o jogo, tanto em competição como em treino, e transformar essa leitura em contributos concretos para o processo. Esta evolução foi particularmente evidente no trabalho de preparação estratégica, no contributo para as bolas paradas e na identificação de conteúdos relevantes para o treino. Em vários momentos, as sugestões apresentadas à equipa técnica contribuíram para a construção do plano de jogo ou para pequenos ajustamentos competitivos, o que reforçou a perceção de utilidade da minha intervenção. O jogo frente ao Vitória SC, no qual a equipa conseguiu ajustar comportamentos defensivos ao intervalo e inverter o resultado, constituiu um exemplo significativo da importância de

uma leitura contextualizada do jogo e da capacidade de estar presente no banco de forma útil para o treinador.

Também em contexto de treino senti que a intervenção começou a ter maior impacto. A capacidade de identificar um problema no jogo anterior, propor conteúdos para o microciclo e acompanhar a sua operacionalização ao longo da semana foi crescendo de forma progressiva. Um exemplo claro ocorreu numa semana em que foram identificadas dificuldades dos médios em ajustar o posicionamento entre linhas, sobretudo na leitura dos momentos em que deviam travar, aparecer em apoio ou ocupar zonas interiores. A partir dessa dificuldade, procurei sinalizar o conteúdo como prioritário e sugerir uma progressão de tarefas que permitisse trabalhar o mesmo problema em diferentes níveis de complexidade.

No MD-4, a proposta passou pela utilização de jogos reduzidos, com espaço mais condicionado e recurso a apoios exteriores, procurando criar situações em que os médios fossem obrigados a ajustar constantemente a sua posição em função da bola, da pressão adversária e das linhas de passe disponíveis. No MD-3, a mesma ideia foi transportada para um contexto mais representativo, através de um jogo posicional sem balizas, com maior espaço, mais tempo de decisão e maior ligação entre setores. Esta proposta foi enquadrada e ajustada pela equipa técnica, mas permitiu-me sentir que a minha intervenção podia acrescentar valor não apenas pela identificação do problema, mas pela forma como esse problema era transformado em conteúdo de treino. Esse ciclo de observação, sugestão, discussão e operacionalização foi um dos momentos em que senti maior utilidade enquanto treinador-adjunto estagiário.

Ainda assim, a intervenção teve limitações que importa reconhecer sem eufemismos. Em alguns momentos, a vontade de contribuir levou-me a recolher e interpretar demasiada informação, dificultando a seleção daquilo que era realmente prioritário para a equipa naquele momento. Houve situações em que identifiquei problemas de forma tardia ou em que não consegui transformar imediatamente a observação numa proposta clara e aplicável. Esta dificuldade mostrou-me que a qualidade da intervenção não depende apenas da capacidade de ver o jogo, mas da capacidade de hierarquizar problemas, propor soluções simples e comunicar no momento adequado.

Outra limitação esteve relacionada com o papel híbrido que desempenhei entre treinador-adjunto estagiário e analista. Em determinados momentos, a necessidade de

codificar, preparar informação, acompanhar a leitura do banco e pensar em possíveis ajustamentos reduziu a minha capacidade de foco. Esta experiência ajudou-me a perceber que estar envolvido em várias dimensões do processo não significa necessariamente intervir melhor, exige, sobretudo, maior capacidade de priorização, organização e clareza sobre o papel assumido em cada momento.

Uma das aprendizagens mais importantes deste processo foi compreender a diferença entre observar, sugerir e decidir. Enquanto treinador-adjunto estagiário, o meu papel não consistia em substituir a decisão do treinador principal, mas em acrescentar informação que pudesse apoiar essa decisão. Esta consciência ajudou-me a intervir de forma mais equilibrada, respeitando a hierarquia da equipa técnica e percebendo que nem todas as sugestões, mesmo quando pertinentes, têm de ser aplicadas. Em alguns casos, o valor da intervenção esteve menos na aplicação direta da ideia e mais na sua contribuição para a discussão interna da equipa técnica.

Este processo teve também uma dimensão pessoal relevante. Pela minha forma de estar, senti inicialmente necessidade de validação por parte dos colegas de trabalho, procurando perceber se as minhas ideias eram consideradas úteis ou se estavam alinhadas com a lógica da equipa técnica. No entanto, fui sendo integrado num contexto onde essa validação nem sempre surgia de forma explícita, o que me obrigou a desenvolver maior autonomia na avaliação da minha própria intervenção. Progressivamente, aprendi a analisar as minhas sugestões a partir da sua pertinência, da forma como eram recebidas e do impacto que tinham no treino ou na competição, em vez de depender apenas de reforço externo. Esta evolução contribuiu para aumentar a minha confiança e para construir uma postura mais segura, mas também mais crítica e realista.

Apesar da evolução verificada, não considero que estas competências tenham ficado totalmente consolidadas. No final da época, sentia-me mais preparado para ler o jogo, discutir problemas e contribuir para a preparação da equipa, mas continuava a reconhecer limitações na rapidez de decisão, na intervenção imediata durante o jogo e na liderança direta sobre os jogadores em contexto de treino. Esta consciência é importante, porque impede que a evolução sentida seja interpretada como um processo fechado. Pelo contrário, mostrou-me que a confiança adquirida ao longo do estágio deve ser acompanhada por maior exigência, maior exposição prática e maior capacidade de assumir responsabilidade em momentos de pressão.

Em síntese, a minha intervenção foi marcada por uma evolução clara: parti de uma postura mais observadora e prudente para uma participação progressivamente mais ativa, fundamentada e ajustada ao contexto. Ainda assim, esta evolução não significou ausência de dificuldades. Pelo contrário, foram precisamente as limitações sentidas que mais contribuíram para o meu desenvolvimento. Este estágio permitiu-me perceber que ser útil numa equipa técnica não depende apenas de ter conhecimento, mas de saber quando intervir, como comunicar e de que forma acrescentar valor sem ultrapassar os limites da função desempenhada.

6.2 Dificuldades e constrangimentos

As dificuldades do estágio não foram uniformes nem lineares, uma vez que resultaram da combinação entre limitações pessoais ainda em desenvolvimento, exigências específicas da função desempenhada e constrangimentos próprios de um contexto competitivo de futebol de formação no alto rendimento. Estas dificuldades não devem ser entendidas apenas como obstáculos ao processo, mas como fatores que condicionaram a minha intervenção e, simultaneamente, contribuíram para uma compreensão mais realista da complexidade do trabalho do treinador.

A primeira grande dificuldade esteve relacionada com a leitura do jogo em tempo real. Embora a análise realizada em contexto mais controlado permitisse identificar padrões, comportamentos e problemas com maior detalhe, a competição colocava exigências diferentes. Durante o jogo, a informação surge de forma rápida, simultânea e instável, obrigando a distinguir aquilo que é estrutural daquilo que é apenas circunstancial. Inicialmente, tive dificuldade em perceber que aspetos deveriam merecer maior atenção, o que condicionava a minha capacidade para transformar uma observação pertinente numa solução prática e comunicável à equipa técnica. Esta dificuldade tornou-se particularmente evidente nos momentos em que o adversário apresentava comportamentos diferentes dos previstos. O jogo frente ao FC Vizela foi um exemplo claro desta exigência. O adversário surgiu com uma estrutura e uma forma de defender diferentes daquelas que tinham sido antecipadas, obrigando a uma adaptação da leitura durante o próprio jogo. Apesar de ter identificado possibilidades de exploração do espaço exterior, a intervenção não teve o impacto desejado. Esta situação mostrou que, em competição, a qualidade da observação só ganha valor quando é acompanhada por rapidez de interpretação, clareza na comunicação e adequação ao momento da decisão.

Associada à leitura do jogo esteve a dificuldade em perceber o timing certo para intervir. Em contexto competitivo, não basta identificar um problema. É necessário perceber se esse problema justifica intervenção imediata, se deve ser guardado para o intervalo ou se deve ser analisado posteriormente. Esta gestão revelou-se exigente, porque uma informação tecnicamente correta pode ter pouco valor se for transmitida tarde, se acrescentar ruído ao processo de decisão ou se não estiver alinhada com as prioridades da equipa técnica naquele momento. Esta foi uma das dificuldades mais relevantes, pois obrigou-me a compreender que o valor da intervenção depende tanto da qualidade da leitura como da oportunidade da comunicação.

No treino, as dificuldades colocaram-se de forma diferente. Uma das mais relevantes foi perceber se a tarefa estava, de facto, a cumprir o objetivo definido. Por não assumir a condução autónoma dos exercícios, a minha intervenção dependia sobretudo da capacidade de observar os comportamentos emergentes, relacioná-los com o objetivo da tarefa e, quando pertinente, sinalizar ajustamentos à equipa técnica. Este processo nem sempre foi simples, sobretudo quando os comportamentos observados não correspondiam totalmente ao pretendido ou quando a tarefa gerava respostas diferentes das esperadas. Esta dificuldade obrigou-me a olhar para o treino não apenas pela organização formal do exercício, mas pela relação entre objetivo, constrangimentos da tarefa, intervenção do treinador e comportamentos dos jogadores.

Outra dificuldade no treino esteve relacionada com a articulação entre aquilo que observava e o modelo de jogo da equipa. Identificar um comportamento isolado era relativamente mais simples do que compreender o seu significado dentro da lógica coletiva pretendida. Uma dificuldade na ocupação de determinados espaços, na reação à perda ou na ligação entre setores não podia ser analisada apenas como erro individual, mas como expressão de uma relação coletiva que tinha de ser interpretada à luz dos princípios da equipa. Esta exigência foi particularmente importante para passar de uma leitura mais fragmentada do treino para uma leitura mais integrada e contextualizada.

A intervenção junto dos jogadores também representou uma dificuldade relevante, sobretudo pela necessidade de ajustar o feedback ao meu papel dentro da sessão. Em alguns momentos, a dificuldade não estava em identificar o comportamento a corrigir, mas em perceber se devia intervir, quando devia fazê-lo e até que ponto essa intervenção acrescentava valor sem interferir com a mensagem principal da equipa técnica. Esta

gestão exigia prudência, porque um feedback tecnicamente correto podia tornar-se pouco útil se surgisse fora do momento certo, se fosse excessivo ou se não estivesse totalmente alinhado com o foco definido para a tarefa. Assim, a dificuldade não esteve apenas em comunicar melhor, mas em compreender o peso que cada intervenção podia ter na dinâmica do treino.

Esta dificuldade foi reforçada pela proximidade etária com alguns jogadores. Por trabalhar com atletas Sub-19, muitos deles próximos da minha geração, senti inicialmente alguma dificuldade em encontrar o equilíbrio entre proximidade relacional e autoridade pedagógica. Por um lado, era importante criar uma relação de confiança que facilitasse a comunicação e a aceitação do feedback, por outro, era necessário garantir que essa proximidade não diminuía a exigência da intervenção nem a clareza do meu papel dentro da equipa técnica. Esta tensão obrigou-me a ser mais criterioso na forma como comunicava, procurando intervir com segurança, objetividade e coerência, sem recorrer a uma postura artificialmente autoritária.

O papel híbrido entre treinador-adjunto estagiário e analista/elemento do GOA constituiu outro constrangimento relevante, já referido anteriormente no âmbito das atividades desenvolvidas. Esta acumulação de funções acrescentava valor ao processo, mas também fragmentava a atenção, tornando difícil estar simultaneamente ao nível pretendido na codificação, na leitura global do jogo e no apoio imediato à equipa técnica. Este constrangimento fez-me perceber que estar envolvido em várias dimensões do processo não significa necessariamente intervir melhor, pelo contrário, pode reduzir a eficácia da intervenção se não existir uma definição clara de prioridades em cada momento.

Também o contexto competitivo introduziu constrangimentos relevantes. A equipa Sub-19 estava inserida numa estrutura de clube em que os jogadores podiam ser chamados à equipa principal, equipa B ou Sub-23, o que condicionava a estabilidade do processo. As alterações no plantel, as lesões, as indisponibilidades e a necessidade constante de adaptação do microciclo obrigavam a reajustar conteúdos, tarefas e prioridades. Esta realidade teve impacto não apenas no planeamento, mas também na qualidade dos opositores em treino, na composição dos grupos e na possibilidade de reproduzir com fidelidade determinados comportamentos do adversário.

O exemplo do jogo frente ao Paços de Ferreira ilustra bem este tipo de constrangimento. A primeira tentativa de operacionalizar o “filme de jogo” não representou com qualidade suficiente aquilo que se pretendia simular relativamente ao adversário, em parte devido às características e à disponibilidade dos jogadores utilizados nessa função. Perante essa limitação, foi necessário repetir o conteúdo no MD-1, procurando aproximar melhor a tarefa das exigências competitivas esperadas. Esta situação evidenciou que a preparação do jogo não depende apenas da qualidade da ideia inicial, mas também das condições concretas existentes para a sua operacionalização.

Como ficou evidente nos exemplos analisados nos capítulos anteriores, nomeadamente na intervenção em competição e no trabalho desenvolvido no âmbito do GOA, as dificuldades do estágio não estiveram associadas a um único fator. Resultaram antes da interação entre a minha evolução pessoal, a complexidade do jogo, a exigência da função híbrida e a instabilidade própria de um contexto de formação de rendimento. Ler o jogo em tempo real, transformar problemas em soluções, comunicar no momento certo, dar feedback ajustado, observar o treino à luz do modelo de jogo e conciliar funções de análise com apoio técnico foram desafios constantes ao longo da época.

Em síntese, os constrangimentos vividos ao longo do estágio mostraram-me que a intervenção do treinador raramente acontece em condições ideais. A qualidade da ideia importa, mas não chega. O que ficou mais claro foi que, muitas vezes, o limite entre uma intervenção útil e uma intervenção inoportuna é apenas uma questão de timing, e que aprender a gerir esse timing é provavelmente um dos trabalhos mais exigentes da carreira de um treinador.

6.3 Estratégias de superação

As dificuldades identificadas ao longo do estágio obrigaram-me a ajustar progressivamente a forma de observar, comunicar e intervir. A principal estratégia de superação passou por perceber que, para ser mais útil à equipa técnica, não precisava de observar mais nem de falar mais, mas de selecionar melhor, comunicar com mais clareza e intervir no momento certo. Esta mudança foi determinante, porque me permitiu passar de uma intervenção mais dispersa e reativa para uma participação mais intencional e ajustada às necessidades do contexto.

Uma das primeiras estratégias foi reduzir e orientar os focos de observação. No início, a tendência era tentar acompanhar demasiadas dimensões do jogo em simultâneo,

o que dificultava a identificação dos problemas realmente prioritários. Com o decorrer da época, passei a preparar a observação a partir de dois ou três indicadores principais, definidos em função do plano de jogo, do adversário e dos conteúdos trabalhados no microciclo. Em vez de procurar ver tudo, comecei a procurar ver melhor aquilo que era mais importante para a equipa naquele momento.

Esta alteração foi particularmente relevante em contexto competitivo. Durante o jogo, a estratégia passou por distinguir entre problemas que exigiam resposta imediata, aspetos a discutir ao intervalo e situações a guardar para análise posterior. Esta separação permitiu-me organizar melhor a informação e evitar que leituras pertinentes, mas pouco urgentes, interferissem com o processo de decisão do banco. O jogo frente ao Vitória SC foi um exemplo desta necessidade. A leitura realizada ao intervalo só foi útil porque pôde ser transformada numa mensagem simples, objetiva e aplicável pela equipa técnica.

A comunicação foi outra dimensão em que precisei de me adaptar. Percebi que uma observação correta podia perder valor se fosse transmitida de forma demasiado longa, pouco clara ou fora do momento certo. Por isso, passei a apresentar a informação de forma mais direta, explicando qual era o problema, onde estava a surgir, que consequência teria e que possível ajustamento poderia ser considerado. Fui também percebendo que nem toda a informação pertinente precisava de ser comunicada de imediato. Esta foi uma aprendizagem difícil, porque numa fase inicial tendia a associar a utilidade da minha intervenção à quantidade de informação que conseguia fornecer. Com o tempo, percebi que, em determinados momentos, comunicar menos era mais útil do que transmitir demasiados dados.

No treino e no feedback aos jogadores, as estratégias seguiram a mesma lógica, mas exigiram uma adaptação mais específica ao contexto da sessão. Passei a estruturar a minha observação a partir do objetivo principal da tarefa, procurando perceber se os comportamentos que emergiam no campo estavam alinhados com aquilo que a equipa técnica pretendia provocar. Em jogos de posse, situações de jogo posicional ou jogo formal, por exemplo, procurei observar de forma mais direcionada o posicionamento dos médios, a sua capacidade para se ajustarem nas “portas”, os timings de apoio e a forma como se ofereciam como solução interior ou no corredor. Esta organização ajudou-me a intervir com maior critério, evitando feedbacks genéricos ou desligados do foco da tarefa. Ao longo da época, fui também ajustando o timing da intervenção: em vez de corrigir de

imediatamente todas as situações identificadas, procurei perceber quando o feedback devia surgir no decorrer da ação, quando devia ser guardado para uma pausa natural do exercício e quando fazia mais sentido ser transmitido primeiro ao treinador principal ou ao adjunto responsável. Esta estratégia permitiu-me intervir menos vezes, mas de forma mais clara, específica e coerente com a mensagem principal da unidade de treino.

Relativamente ao papel híbrido entre treinador-adjunto estagiário e analista, a estratégia passou por organizar as prioridades em função do momento do jogo, separando a informação com utilidade imediata da informação para o intervalo e da destinada à análise pós-jogo. Esta estratégia não eliminou totalmente a dificuldade, porque a exigência simultânea de codificar, observar e comunicar continuou a limitar a profundidade da intervenção em alguns momentos. Reconheço que este foi um dos constrangimentos que nunca ficou plenamente resolvido.

A preparação prévia dos jogos foi igualmente importante para lidar melhor com a imprevisibilidade da competição. A preocupação passou a ser selecionar padrões realmente relevantes para a nossa forma de jogar, perceber que problemas o adversário nos poderia colocar e que oportunidades poderíamos explorar dentro da nossa identidade coletiva. O exemplo do Paços de Ferreira foi particularmente marcante neste sentido. Quando a primeira tentativa do "filme de jogo" não representou com qualidade suficiente o comportamento esperado do adversário, foi necessário reajustar e repetir o conteúdo no MD-1. Esta situação mostrou que superar uma dificuldade não significa insistir na ideia inicial, mas reconhecer quando a solução não foi suficiente e encontrar uma forma mais representativa de atingir o mesmo objetivo.

Por fim, estas estratégias exigiram uma mudança na forma como avaliava a minha própria intervenção. Numa fase inicial, tendia a associar a utilidade da minha participação ao facto de uma sugestão ser aceite ou aplicada. Com o tempo, percebi que esse critério era insuficiente. Uma proposta podia não ser utilizada e ainda assim contribuir para a discussão interna da equipa técnica, da mesma forma, uma intervenção aceite podia não produzir o efeito esperado no jogo ou no treino. Esta percepção ajudou-me a analisar a minha intervenção com maior equilíbrio, valorizando não apenas o resultado imediato das sugestões, mas também a sua pertinência, clareza e adequação ao contexto.

Em síntese, estas estratégias ajudaram-me a intervir com mais critério. Mas seria desonesto dizer que os problemas ficaram resolvidos. A leitura do jogo em tempo real e

a conciliação entre funções continuaram a ser exigentes até ao último jogo da época. Há uma parte deste processo que não se resolve numa época, e reconhecer isso foi, em si, uma aprendizagem.

6.4 Aprendizagens adquiridas

As aprendizagens adquiridas ao longo do estágio resultaram sobretudo do confronto entre aquilo que tinha estudado e aquilo que o contexto real me obrigou a resolver diariamente. Ao longo da formação académica, conceitos como especificidade, representatividade das tarefas ou articulação treino-jogo foram sendo abordados de forma teórica e metodológica. No entanto, foi no contacto com o treino, com o jogo e com as decisões da equipa técnica que esses conceitos começaram a ganhar outro significado. Deixaram de ser apenas princípios para organizar o treino e passaram a ser critérios práticos para perceber se aquilo que estávamos a propor fazia realmente sentido para aquela equipa, naquela semana e com aqueles jogadores disponíveis.

Uma das aprendizagens mais importantes foi perceber que uma tarefa não é representativa apenas pela sua estrutura externa. Antes do estágio, associava a representatividade sobretudo à proximidade entre o exercício e o jogo: oposição, direção, balizas, espaço, número de jogadores ou relação com a competição. Com a prática, percebi que isso não era suficiente. Uma tarefa podia parecer bem construída no papel e, mesmo assim, não provocar os comportamentos pretendidos. O exemplo do “filme de jogo” frente ao Paços de Ferreira foi marcante nesse sentido. A ideia inicial era adequada ao plano, mas a forma como o adversário foi simulado não garantiu o nível de exigência necessário para tornar o exercício verdadeiramente representativo. Isso fez-me perceber que a qualidade de uma tarefa depende menos da sua aparência e mais da relação entre a intenção do treinador, os constrangimentos criados, os jogadores disponíveis e os comportamentos que emergem no campo.

A especificidade passou a ser entendida de forma semelhante. Não basta treinar futebol, nem sequer basta aproximar o treino do jogo. É necessário treinar o futebol que a equipa pretende jogar, dentro do seu modelo, da sua semana e dos problemas que o jogo anterior ou o adversário seguinte colocam. A situação dos médios entre linhas ajudou-me a compreender isso de forma clara. O problema não era apenas “trabalhar apoios interiores” ou “melhorar a posse”; era criar contextos em que os médios percebessem quando deviam travar, quando deviam aparecer nas portas, quando deviam ser solução

interior e quando deviam garantir continuidade no corredor. Esta aprendizagem mudou a forma como passei a olhar para os exercícios: deixei de os avaliar apenas pela organização e comecei a questionar se estavam realmente a aproximar os jogadores dos problemas que queríamos resolver.

Também aprendi que a articulação entre treino e jogo não acontece automaticamente. Não basta analisar o jogo anterior, identificar erros e depois escolher exercícios para a semana. A ligação só existe quando a informação é transformada em conteúdos treináveis, simples e ajustados ao momento do microciclo. Em algumas semanas, esse processo foi mais claro; noutras, a instabilidade do plantel, as chamadas a outros escalões ou a disponibilidade dos jogadores obrigavam a alterar o plano. Esta realidade ensinou-me que o treino raramente acontece nas condições ideais. O papel do treinador passa, muitas vezes, por preservar a intenção principal mesmo quando as condições mudam.

Uma aprendizagem muito relevante foi perceber que ser treinador implica decidir sem ter todos os dados controlados. Na aula, é possível discutir o exercício, o modelo ou a estratégia com tempo e distância. No treino e no jogo, as decisões surgem com ruído, pressão, informação incompleta e pouco tempo para pensar. Isto foi particularmente evidente em competição. Havia momentos em que identificava um problema, mas nem sempre conseguia perceber de imediato se devia comunicar, esperar pelo intervalo ou guardar para análise posterior. Esta experiência mostrou-me que o conhecimento técnico é importante, mas não chega. O treinador tem de saber escolher o momento certo para intervir, e essa escolha nem sempre é evidente.

Outra aprendizagem, talvez das mais desconfortáveis, foi aceitar que uma boa ideia pode não ser aplicável. Houve sugestões que foram ouvidas e integradas, outras que ficaram apenas na discussão e outras que não tiveram impacto no processo. Inicialmente, isso gerava em mim alguma frustração, porque tinha tendência para medir a minha utilidade através da aplicação direta daquilo que propunha. Com o tempo, percebi que esse critério era demasiado limitado. Uma sugestão podia não ser utilizada e, ainda assim, ajudar a equipa técnica a discutir uma possibilidade, confirmar uma ideia ou olhar para o problema de outra forma. Esta aprendizagem foi importante porque me ajudou a compreender melhor a diferença entre querer ter razão e querer ser útil.

No plano pessoal, o estágio obrigou-me também a lidar com a necessidade de validação. Como qualquer pessoa, gosto de sentir que o meu trabalho é reconhecido e valorizado. No entanto, esse reconhecimento nem sempre surgiu de forma explícita. Muitas vezes, tive de o interpretar através de sinais indiretos: uma sugestão que era considerada, uma opinião que me pediam numa reunião, um feedback em campo que era aceite pelo jogador ou um conteúdo que entrava na discussão da equipa técnica. Aos poucos, fui aprendendo a não depender apenas da validação verbal. Comecei a avaliar a minha intervenção pela pertinência do contributo, pela clareza com que o apresentava e pela forma como se enquadrava nas necessidades da equipa.

Não sinto que tenha existido um momento único em que deixei de ser estudante e passei a sentir-me treinador. Esse processo foi mais discreto e mais acumulado, discreto porque aconteceu sem que eu me apercebesse no momento, sem um ponto de viragem claro ou um episódio que marcasse uma fronteira; acumulado porque foi construído por sobreposição de pequenas experiências que, isoladamente, pareciam pouco significativas, mas que foram sedimentando uma forma diferente de estar no processo. Não houve uma semana em que tudo mudou. Houve muitas semanas em que algo mudou ligeiramente, a forma como preparava uma reunião, a segurança com que apresentava uma ideia, a naturalidade com que intervinha num exercício ou a clareza com que comunicava uma observação ao treinador principal. Senti esse processo quando consegui defender uma ideia numa discussão de planeamento, quando fui capaz de sugerir conteúdos para o microciclo, quando dei feedback no campo com mais segurança ou quando percebi que a minha opinião era procurada pela equipa técnica. Foram pequenos momentos, mas tiveram peso. Fizeram-me perceber que começar a pensar como treinador não significa ter todas as respostas, mas começar a assumir responsabilidade sobre aquilo que se observa, se diz e se propõe.

A aprendizagem que levo deste estágio não se traduz na ideia de que fique preparado para tudo. Pelo contrário, termino este estágio com maior consciência do que ainda preciso de desenvolver: a rapidez de decisão, a liderança direta sobre os jogadores, a intervenção em momentos de pressão e a capacidade de ser útil de forma consistente. Mas levo também a experiência concreta de ter estado dentro de uma equipa técnica Sub-19 do SC Braga, num contexto exigente, instável e competitivo, onde cada semana obrigava a ajustar o plano, repensar prioridades e encontrar formas de contribuir sem

ultrapassar o meu papel. Foi nesse equilíbrio entre querer ajudar, saber esperar e escolher melhor o momento de intervir que senti como uma das aprendizagens mais importantes do estágio.

6.5 Impacto do estágio no desenvolvimento profissional

O estágio teve um impacto significativo na forma como projeto o meu desenvolvimento profissional. Antes desta experiência, já me identificava com a função de treinador-adjunto, sobretudo pela possibilidade de estar próximo do processo de treino, da preparação da equipa e da discussão diária dentro de uma equipa técnica. No entanto, a vivência no contexto dos Sub-19 do SC Braga reforçou essa identificação e tornou mais clara a minha ambição de, no futuro, poder desempenhar essa função em contextos de alto rendimento. Ao mesmo tempo, permitiu-me perceber com maior lucidez a exigência desse percurso, a competitividade existente no meio e a necessidade de desenvolver competências de forma contínua para poder aproximar-me desse nível.

Estar integrado num clube como o SC Braga, num escalão de formação já muito próximo da realidade sénior, permitiu-me contactar com uma exigência que dificilmente teria encontrado noutro contexto. A pressão diária, a qualidade dos jogadores, a instabilidade provocada pelas chamadas de jogadores a outros escalões, a relação com uma equipa técnica multidisciplinar e a necessidade constante de preparar jogos competitivos obrigaram-me a olhar para o treino de forma mais realista e menos idealizada. Houve semanas em que essa exigência se tornou muito evidente: jogadores chamados a outros escalões, alterações no grupo disponível, necessidade de reajustar conteúdos e, ainda assim, a obrigação de preparar a equipa para competir. Foi nesse contacto diário com a instabilidade que percebi que o alto rendimento não está apenas na dimensão do clube ou na qualidade dos jogadores, mas na capacidade de continuar a trabalhar com exigência quando o contexto muda.

Esta experiência aproximou-me da realidade profissional, mas também tornou a minha percepção da realidade mais dura e mais clara; confirmou que quero continuar ligado ao treino e ao futebol de rendimento, mas mostrou-me que gostar de futebol ou ter ideias sobre o jogo não é suficiente. O contexto exige disponibilidade emocional, resiliência, capacidade de trabalho, rapidez de adaptação e uma vontade constante de melhorar. Houve momentos em que senti entusiasmo e crescimento, mas também existiram momentos de frustração, de dúvida e geraram em mim a percepção clara das

minhas limitações. Essa combinação foi importante, porque me permitiu construir uma visão mais realista da profissão.

Do ponto de vista da identidade profissional, este estágio ajudou-me a perceber melhor o tipo de treinador que quero ser. Mais do que acumular ideias sobre o jogo, quero ser capaz de estar no treino e na competição de forma útil: perceber o que está a acontecer, escolher melhor o que digo, ajudar o treinador principal a encontrar soluções e não complicar aquilo que precisa de ser simples. Esta aprendizagem foi importante porque me mostrou que, em contexto competitivo, uma ideia só tem verdadeiro valor quando pode ser aplicada no momento certo e dentro das necessidades reais da equipa.

A relação com os jogadores foi outra dimensão com impacto importante no meu desenvolvimento. Aspiro a ser um treinador próximo dos jogadores, capaz de criar relações de confiança e de contribuir não apenas para o seu desenvolvimento desportivo, mas também para o seu crescimento pessoal. No entanto, o estágio mostrou-me que essa proximidade precisa de ser equilibrada com autoridade, clareza e exigência. A relação interpessoal é uma parte essencial do trabalho do treinador, mas só tem verdadeiro valor quando não compromete a intervenção pedagógica nem a coerência da liderança. Esta foi uma aprendizagem particularmente relevante por trabalhar com jogadores jovens, muitos deles próximos da minha geração, num contexto em que a credibilidade se constrói todos os dias pela qualidade da intervenção.

Apesar da evolução sentida, o estágio também tornou evidente aquilo que ainda preciso de desenvolver. A liderança no campo, a intervenção direta com jogadores, a rapidez na leitura do jogo, a assertividade e a confiança são dimensões que continuam em construção. Senti progressos claros ao longo da época, mas também percebi que estas competências exigem maior exposição prática, mais responsabilidade e mais experiência em contextos de pressão. Esta consciência é importante para orientar o meu percurso futuro, porque me permite identificar com maior clareza onde devo investir para me aproximar do treinador que pretendo ser.

Em síntese, o estágio não me deu respostas definitivas, mas deu-me uma ideia mais realista do treinador que quero vir a ser. Saio desta experiência com a ambição reforçada de continuar no treino, mas também com a consciência de que esse caminho vai exigir mais exposição, mais responsabilidade e mais capacidade para ser útil quando o contexto não está controlado. Foi talvez essa a maior mudança: deixar de olhar para o

futuro apenas como um objetivo a alcançar e começar a vê-lo como um processo diário de construção, feito de trabalho, erros, adaptação e pequenas formas de acrescentar valor à equipa.

CAPÍTULO 7 – CONCLUSÕES

7.1 Síntese final do estágio

O estágio curricular realizado na equipa de Sub-19 do Sporting Clube de Braga, ao longo da época desportiva 2025/2026, constituiu uma experiência de desenvolvimento profissional situada num contexto de elevada exigência competitiva e organizacional. Durante aproximadamente dez meses, integrei a equipa técnica na função de treinador-adjunto estagiário, participando no processo de planeamento semanal, no apoio à operacionalização das unidades de treino, na preparação estratégica para a competição e no acompanhamento do jogo, recorrendo também ao trabalho de análise como suporte à intervenção técnica.

A época decorreu em duas fases competitivas distintas. Na primeira fase, a equipa disputou a Série Norte do Campeonato Nacional de Juniores A, terminando no sexto lugar. Na segunda fase, integrou o grupo de manutenção, onde concluiu a época em primeiro lugar, com oito vitórias e duas derrotas. Este percurso, marcado por uma fase inicial irregular e por uma evolução clara a partir da estabilização dos plantéis, foi simultaneamente o contexto da minha aprendizagem e das dificuldades e adaptações que o relatório descreve.

Do ponto de vista do processo de treino, o estágio permitiu acompanhar e participar num ciclo completo de preparação e competição, compreendendo desde o planeamento anual até à avaliação do processo competitivo, passando pela construção do microciclo, pela definição de conteúdos e pela intervenção pedagógica em campo. A complexidade deste processo, marcado pela variabilidade do plantel, pela exigência competitiva e pela necessidade constante de adaptação, constituiu o principal motor de aprendizagem ao longo da época.

7.2 Cumprimento dos objetivos propostos

No plano académico, os objetivos definidos no início do estágio encontram-se globalmente encaminhados, estando dependentes da conclusão formal deste processo. A conclusão do Mestrado em Treino Desportivo — Alto Rendimento, com a entrega e defesa do presente relatório, representa o cumprimento do principal objetivo desta dimensão. A aprovação permitirá, adicionalmente, a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de Grau II pelo IPDJ e da certificação UEFA B, ambos objetivos inicialmente estabelecidos. Quanto à ambição de finalizar o mestrado com a nota mais

elevada possível, o empenho colocado na elaboração deste relatório reflete essa intenção, embora o resultado final dependa da avaliação a realizar.

No plano profissional, o objetivo competitivo inicial, contribuir para o apuramento da equipa para a Fase de Campeão, não foi alcançado. A equipa terminou a primeira fase em sexto lugar, ficando abaixo do corte de acesso ao grupo de apuramento. Ainda assim, o desempenho na fase de manutenção, onde a equipa terminou em primeiro lugar, evidencia uma evolução coletiva significativa que decorreu em paralelo com a estabilização do processo de treino. Os restantes objetivos profissionais foram maioritariamente cumpridos: o alinhamento com o modelo de jogo da equipa técnica foi conseguido de forma progressiva, o contacto com departamentos como fisiologia, psicologia, nutrição e fisioterapia foi regular, e a integração na estrutura do clube permitiu desenvolver relações profissionais relevantes. De entre estes departamentos, o departamento de fisiologia foi aquele cuja articulação teve impacto mais direto na organização do treino, sobretudo pela forma como nos ajudou a interpretar a carga, o estado dos jogadores e a adequação das tarefas ao momento do microciclo.

No plano pessoal, o objetivo de criar uma rotina de reflexão crítica foi parcialmente cumprido. A reflexão foi uma dimensão presente ao longo da época, mas nem sempre de forma sistemática e regular como havia sido proposto. O contacto com treinadores mais experientes foi plenamente conseguido, constituindo uma das fontes mais ricas de aprendizagem. A consulta regular de literatura científica foi uma prática mais presente na fase de escrita do relatório do que ao longo da época, o que representa uma limitação a ter em conta em experiências futuras.

7.3 Limitações do estágio

Uma das limitações mais significativas esteve relacionada com a instabilidade estrutural do plantel ao longo da primeira fase competitiva. A circulação regular de jogadores entre a equipa Sub-19, a equipa B e os Sub-23 condicionou a continuidade do processo de treino, dificultando a consolidação de comportamentos coletivos e obrigando a ajustes frequentes nos conteúdos e nas dinâmicas de grupo. Esta limitação não dependeu da equipa técnica, mas teve impacto direto na qualidade do processo e na profundidade da intervenção pedagógica.

O papel híbrido desempenhado ao longo da época, acumulando funções de treinador-adjunto estagiário e de elemento do GOA, constituiu outro constrangimento

relevante. A duplicidade de responsabilidades fragmentou, em determinados momentos, a capacidade de foco e de intervenção em cada uma das dimensões, reduzindo a profundidade possível em ambas. Esta limitação evidencia a dificuldade de desenvolver plenamente duas funções em simultâneo num contexto de elevada exigência.

O facto de não ter assumido a condução autónoma de exercícios ao longo da época representou igualmente uma limitação no desenvolvimento de determinadas competências pedagógicas. Embora a participação no planeamento e na intervenção indireta tenha sido significativa, a ausência de momentos de liderança autónoma em campo limitou o desenvolvimento da assertividade na intervenção direta com os jogadores e a capacidade de gestão do grupo em contexto de treino. Esta é uma dimensão que exige maior exposição prática em experiências futuras.

Por fim, a proximidade etária com parte do plantel constituiu um constrangimento específico deste contexto. Trabalhar com atletas Sub-19, muitos deles da mesma geração, implicou um esforço adicional na construção de autoridade pedagógica, que dependeu sobretudo da qualidade e coerência da intervenção diária, mais do que de uma distância geracional naturalmente estabelecida.

7.4 Perspetivas futuras

O estágio consolidou a intenção de continuar ligado ao treino de futebol de rendimento, com foco na função de treinador-adjunto. A experiência no Sub-19 do SC Braga, pela sua proximidade ao contexto sénior e pela exigência diária que lhe está associada, funcionou como referência concreta do que este percurso implica. O próximo passo passa por procurar contextos que permitam maior responsabilidade e maior autonomia de intervenção, nomeadamente na condução de sessões e na liderança direta de grupos de jogadores.

Do ponto de vista formativo, a obtenção da certificação de treinador UEFA B representa o próximo marco formal. A longo prazo, a progressão para a certificação como treinador UEFA A é um objetivo que orienta o meu percurso de desenvolvimento, a par da continuação de formação em áreas como a leitura do jogo, a periodização e a pedagogia do treino. A articulação entre formação formal e experiência prática é, a este nível, indispensável.

As dimensões que mais necessitam de desenvolvimento nos próximos anos são a liderança em campo, a intervenção direta com jogadores, a rapidez de leitura do jogo em

competição e a assertividade na comunicação sob pressão. Estas não são competências que se adquirem em contexto de estágio; exigem exposição progressiva, responsabilidade crescente e experiência acumulada em contextos competitivos reais.

Este estágio não representou o ponto de chegada de um percurso, mas o início de uma fase mais exigente. Saio deste estágio com maior clareza sobre o que o contexto profissional realmente exige, sobre o que ainda não sei fazer e sobre o treinador que quero ser. Essa consciência, mesmo não resolvendo todas as minhas dúvidas, é talvez uma das aprendizagens mais importantes que levo desta experiência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no desporto. FMH.
- Bangsbo, J. (1994). Fitness training in football: A scientific approach. HO+Storm.
- Barreira, D. (2014). Match analysis in football. University of Porto.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. (1999). Periodization training for sports. Human Kinetics.
- Carling, C., Lacome, M., McCall, A., Dupont, G., Le Gall, F., Simpson, B., & Buchheit, M. (2018). Monitoring of post-match fatigue in professional soccer. *Sports Medicine*, 48(7), 2695–2702. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0935-z>
- Castelo, J. (2006). Futebol: A organização do jogo. Faculdade de Motricidade Humana.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Wong, D. P., Coutts, A. J., & Sampaio, J. (2019). Effects of pitch spatial references on players' positioning. *Journal of Sports Sciences*, 40(3), 300–308. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1523671>
- Cushion, C., Nelson, L., & Potrac, P. (2021). Coach learning and development. Routledge.
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. In T. Reilly, J. Cabri, & D. Araújo (Eds.), *Science and football V* (pp. 556–569). Routledge.
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2008). Applications of ecological dynamics to skill acquisition. In K. Davids, D. Araújo, S. Button, & R. Shuttleworth (Eds.), *Skill acquisition in sport* (pp. 35–63). Routledge.

- Davids, K., Araújo, D., Seifert, L., & Orth, D. (2017). Expert performance in sport. In J. Baker & D. Farrow (Eds.), *Routledge handbook of sport expertise*. Routledge.
- Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115.
- Frade, V. (2003). *Periodização tática: Uma conceção metodológica do treino do futebol* [Documento não publicado]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 7–23.
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112.
- Harwood, C., & Knight, C. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature. *Sports Medicine Open*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>

- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-0000000000-00000>
- Jones, C. M., Griffiths, P. C., & Mellalieu, S. D. (2021). Training load and fatigue marker associations with injury risk in elite youth football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(6), 565–570.
- Jones, R. L., Edwards, C., & Viotto Filho, I. A. T. (2020). Activity theory, complexity and sports coaching. *Sport, Education and Society*, 25(1), 1–13.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771–781. <https://doi.org/10.1080/026404102320675620>
- Mesquita, I. (2014). *Pedagogia do treino desportivo*. FADEUP.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2020). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 38(11), 1249–1257.
- Mujika, I., & Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000074448.73931.11>
- Occhino, J., Mallett, C., & Rynne, S. (2020). Dynamic social interactions in coaching. *Sports Coaching Review*, 9(2), 123–140.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: Futebol 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edição do Autor.
- Reid, C., Stewart, E., & Thorne, G. (2004). Multidisciplinary sport science teams in elite sport. *Journal of Sports Sciences*, 22(9), 733–745.

- Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: Future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, 5(1), 1410. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2>
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge.
- Roca, A., & Ford, P. R. (2020). Decision-making practice during coaching sessions in elite youth football across European countries. *Science and Medicine in Football*, 4(4), 263–268. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1755051>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2017). How resilience training can enhance wellbeing and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158–175.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931.
- Sarmiento, H., Clemente, F., Harper, L., Costa, I. T., & Owen, A. (2020). Small sided and conditioned games in soccer: A systematic review. *Human Movement Science*, 74, 102–114.
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gustin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures outperform commonly used objective measures. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281–291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>

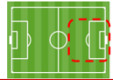
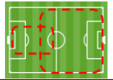
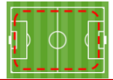
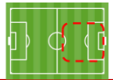
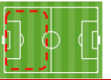
- SC Braga. (2022–2025). Documento Orientador – Cidade Desportiva / Formação. Sporting Clube de Braga.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Seabra, A., Dantas, L., & Garganta, J. (2012). Transições no futebol: Importância, características e implicações para o treino. *Revista Brasileira de Futebol*, 5(2), 45–56.
- Seirul-lo, F. (2002). Planning and periodization in team sports. In W. Spinks, T. Reilly, & A. Murphy (Eds.), *Science and football IV* (pp. 498–516). Routledge.
- Stoszkowski, J., & Collins, D. (2021). Mentoring and coach development. In R. L. Jones & K. Kingston (Eds.), *An introduction to sports coaching* (3rd ed., pp. 210–225). Routledge.
- Tobar, F. (2019). *Periodização tática: Fundamentos e aplicações*. Prime Books.
- Travassos, B., Araújo, D., Duarte, R., & McGarry, T. (2012). Spatiotemporal coordination behaviours in futsal (indoor football) are guided by informational game constraints. *Human Movement Science*, 31(4), 932–945. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.10.004>
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650. <https://doi.org/10.1080/02640410400021328>

Williams, A. M., Ford, P. R., & Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38(11), 1197–1210.

ANEXOS

 MESOCICLO U19 PERÍODO COMPETITIVO NOVEMBRO - DEZEMBRO 						
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
24 NOVEMBRO	25 NOVEMBRO	26 NOVEMBRO	27 NOVEMBRO	28 NOVEMBRO	29 NOVEMBRO	30 NOVEMBRO
FOLGA	FOLGA	TREINO 90 (10H00)	TREINO 91 (10H00)	TREINO 92 (10H00)	TREINO 93 (10H00)	TREINO 94 (10H00)
SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18	SELEÇÃO U18		
1 DEZEMBRO	2 DEZEMBRO	3 DEZEMBRO	4 DEZEMBRO	5 DEZEMBRO	6 DEZEMBRO	7 DEZEMBRO
12ª JORNADA SCB X GIL VICENTE 15H00	FOLGA	TREINO 95 (10H00)	TREINO 96 (10H00)	TREINO 97 (10H00)	TREINO 98 (10H00)	13ª JORNADA VIZELA X SCB 15H
8 DEZEMBRO	9 DEZEMBRO	10 DEZEMBRO	11 DEZEMBRO	12 DEZEMBRO	13 DEZEMBRO	14 DEZEMBRO
FOLGA	TREINO 99 (10H00)	TREINO 100 (10H00)	TREINO 101 (10H00)	TREINO 102 (10H00)	14ª JORNADA SCB X PAÇOS FERREIRA 11H	TREINO 103 (10H00)
15 DEZEMBRO	16 DEZEMBRO	17 DEZEMBRO	18 DEZEMBRO	19 DEZEMBRO	20 DEZEMBRO	21 DEZEMBRO
TREINO 104 (10H00)	TREINO 105 (10H00)	15ª JORNADA PORTO X SCB 15H	TREINO 106 (10H00)	TREINO 107 (10H00)	TREINO 108 (10H00)	16ª JORNADA SCB X MOREIRENSE 15H
22 DEZEMBRO	23 DEZEMBRO	24 DEZEMBRO	25 DEZEMBRO	26 DEZEMBRO	27 DEZEMBRO	28 DEZEMBRO
PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL	PARAGEM NATAL

Anexo I. Mesociclo NOV-DEZ

MICROCICLO 40 12/04 – 18/04							
SUB 19	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	FOLGA	Recuperação/ Compensação	Força	Resistência	Velocidade	V. Reação	11H00
VÍDEO		Pós Jogo					 Vitória SC X SC Braga
ESPAÇO		++	++	+++	+	+	
TEMPO		++	++	+++	+	+	
Nº JOGADORES		++	+++	+++	++	+++	
FORMAS							
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO		Princípios de Jogo Ofensivos e Defensivos	Org. Ofensiva	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa	Org. Ofensiva Transição Ataque-Defesa Org. Defensiva Transição Defesa-Ataque	Org. Defensiva Org. Ofensiva Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	
PLANEAMENTO		Ativação + Meios JP - 7x7+3 apoios JR - GR+8x8+GR	Ativação Jogo Intersetorial "Lage" - GR+2+3+2x2+3+2+GR Jogo - GR+10x10+GR Finalização com AV e Ext	Ativação JP - 4x4+3 Jogo Intersetorial (PB + Criação) - GR+10x10+GR Jogo - GR+10x10+GR	Ativação + Jogo Lúdico "Galo" Finalização c/ Transição Finalização com Cruzamento Torneio 3 Equipas	Ativação + Meios Filme de Jogo Defensivo e Ofensivo Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos	

Anexo II. Microciclo 40 - Estrutura semanal

ABRIL 2025		Equipa U19				SEMANA 41 – PLANO DE 13 A 19 DE ABRIL	
MANHÃ	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
	PRESENÇA 08H30	PRESENÇA 08H30	PRESENÇA 08H30	PRESENÇA 08H30	PRESENÇA 08H30	PRESENÇA 07H55	
	GINÁSIO 08H45 MEETING (AUDITÓRIO) 09H15 TREINO 10H15 (CAMPO 4)	GINÁSIO 08H45 TREINO 10H15 (CAMPO 2)	GINÁSIO 08H45 TREINO 10H15 (CAMPO 4)	GINÁSIO 08H45 TREINO 10H15 (CAMPO 2)	GINÁSIO 08H45 TREINO 10H15 (CAMPO 4)	PEQUENO ALMOÇO 08H00 MEETING (AUDITÓRIO) 08H45 CAMPEONATO NACIONAL SUB-19 10ª JORNADA VITÓRIA SC X SC BRAGA 11H00 (CAMPO Nº6 ACADEMIA VSC)	
TARDE							
NOTAS	- PROGRAMA ESTA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 30' ANTES DO HORÁRIO DO GINÁSIO - GRUPO MATERIAL – DEFESAS						

Anexo III. Microciclo 40 - Conteúdos operacionais



Sporting Clube de Braga U19
2025/2026

MATCH DAY

10ª JORNADA – 2ª FASE
CAMPO Nº6 COMPLEXO DESPORTIVO DR ANTÓNIO PIMENTA MACHADO
SÁBADO | 18 DE ABRIL 2026 | 11H00



VITÓRIA SC



SPORTING CLUBE DE BRAGA

- 07h50 Concentração 1ª Fase Cidade Desportiva
- 07h55 Saída para a 2ª Fase Cidade Desportiva
- 08h00 Pequeno-almoço 2ª Fase Cidade Desportiva
- 08h45 Auditório 2ª Fase Cidade Desportiva
- 09h00 Saída Cidade Desportiva
- 09h30 Chegada ao campo
- 10h15 Aquecimento GR
- 10h25 Aquecimento
- 10h47 Regresso ao balneário
- 10h50 Saída para jogo
- 11h00 JOGO
- 13h45 Saída para a Cidade Desportiva
- 14h15 Chegada à Cidade Desportiva

INFORMAÇÕES:

- Previsão meteorológica:

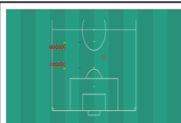


22 °C | °F

Chuva: 0%
Humidade: 45%
Vento: 2 km/h
- Equipamento de jogo:



Anexo IV. Plano Dia de Jogo



Mobilidade articular

Dificuldade: 1 **Repetições:** 1
Duração: 10:00 **Desc. Rep:** 00:00
Séries: 1 **Desc. Séries:** 00:00

Descrição:

- A distância entre sinalizadores amarelos e azuis é de 5 metros.
- 2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 - Skipping frente
 - Skipping rodado/guila
 - Abdução
 - Corrida Lateral
 - Corrida Lateralizada Frente
 - Corrida Lateralizada Costas
 - Passo lateral
 - Passo frontal
 - Corrida saltada (frente, lado)...

Objetivos:

N/A



Jogo de Posição (4x4)+3JK

Dificuldade: 1 **Repetições:** 3
Duração: 03:00 **Desc. Rep:** 01:00
Séries: 1 **Desc. Séries:** 01:00

Descrição:

- Dimensões do terreno de jogo: 2 campos de 20x25m
- 2 equipas de 4 jogadores e 3 jokers
- Joga-se numa situação posicional de 7 x 4. As 2 equipas de 4 vão alternando a sua função (defensiva / ofensiva), dependendo da capacidade de manter a posse de bola. Os brancos (jokers) permanecem fixos em toda a acção.

Objetivos:

- Manutenção da posse de bola.

Anexo V. Unidade de Treino 177 (Página 1)



Intersectorial - P.B. e Construção VS Criação

Dificuldade: 1 **Repetições:** 4
Duração: 06:00 **Desc. Rep:** 01:00
Séries: 1 **Desc. Séries:** 01:00

Descrição:

- Dimensões do terreno de jogo: 2/3 de campo com balizas formais e dividido em 3 setores;
- Jogo (Gr+10x10+Gr)
- A equipa de vermelho está organizada Ofensivamente em 1-4-2-2 na saída de P.B. e fase de Construção, podendo atacar no SD com PL, os EXT, 3 MED e o LAT do lado da bola. A defender organiza-se em 1-4-4-2 na pressão à fase de Criação da ADV, em que o PL e o MIO não baixam da 1ª linha tracejada e os EXT não baixam da 2ª linha tracejada.
- A equipa de azul está organizada defensivamente em 1-4-1-3-2 OU 1-4-4-2 na pressão ao P.B. e à fase de construção da ADV, em que o PL e MIO não baixam da 1ª linha tracejada, os EXT não baixam da 2ª linha tracejada, os MED e 8 não baixam da linha do meio-campo. Em fase de Criação organiza-se...

Objetivos:

- A equipa em posse de bola na saída de P.B. e em fase de Construção ou Criação procura organização ofensiva, utilizando jogo interior/exterior e privilegiando as movimentações ofensivas pré-definidas, procurando fazer golos. Após PERDEREM a bola, têm de ter uma reação rápida e forte, pressionando e identificando possíveis referências de saída da adversária de modo a que não consigam realizar a T. Ofensiva.
- A equipa que está em Organização Defensiva a pressionar o P.B. e a fase de Construção ou Criação da ADV tem como objetivo fechar todos os caminhos possíveis de progressão da adversária no terreno para impedir que façam golos. Se RECUPERAREM a bola, devem tentar sair em T. Ofensiva preferencialmente com passe, procurando os espaços vazios para dar solução ao portador da bola com o objetivo de fazer g.



Jogo Formal

Dificuldade: 1 **Repetições:** 2
Duração: 08:00 **Desc. Rep:** 01:00
Séries: 1 **Desc. Séries:** 01:00

Descrição:

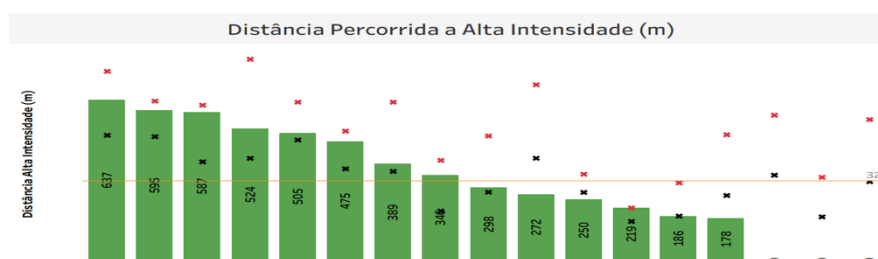
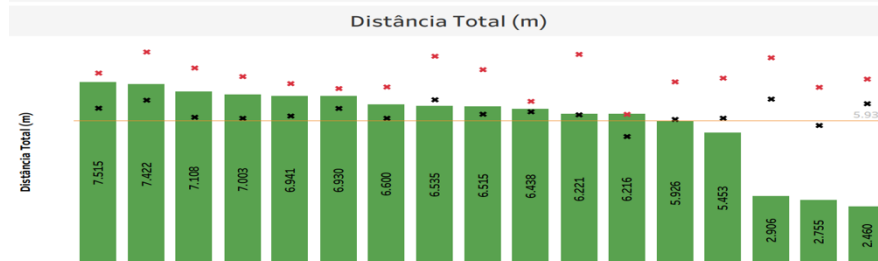
- Jogo a campo inteiro
- 2 equipas de 11 (Gr+10x10+Gr)

Objetivos:

- A equipa em posse de bola tem por objetivo marcar golos na baliza e a equipa que defende tem por objetivo não sofrer golos.

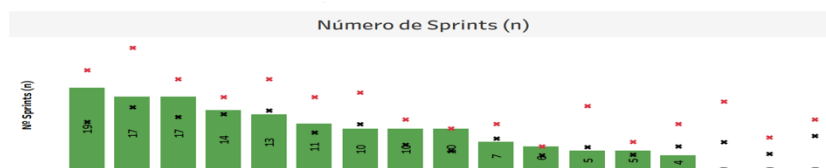
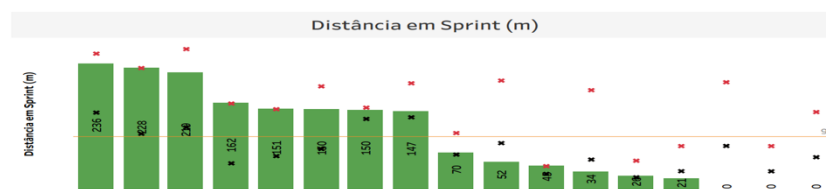
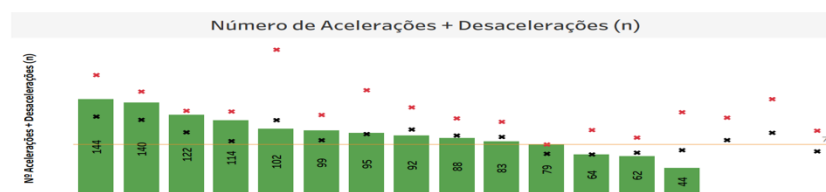
Anexo VI. Unidade de Treino 177 (Página 2)

Relatório de Treino					
UT 177 15/04/2026					
Distância Total:	Distância Alta Intensidade:	Acc + Dcc:	n Sprints:	Duração:	Carga Percebida:
5.938	321	78	9	97	
6.879	353	97	8,5	100	505
5.629	289	79	7,0	82	414



Variável: ■ Média Individual: ✕ Máximo Individual: ✕

Anexo VII. Dados GPS UT177 (Página 1)

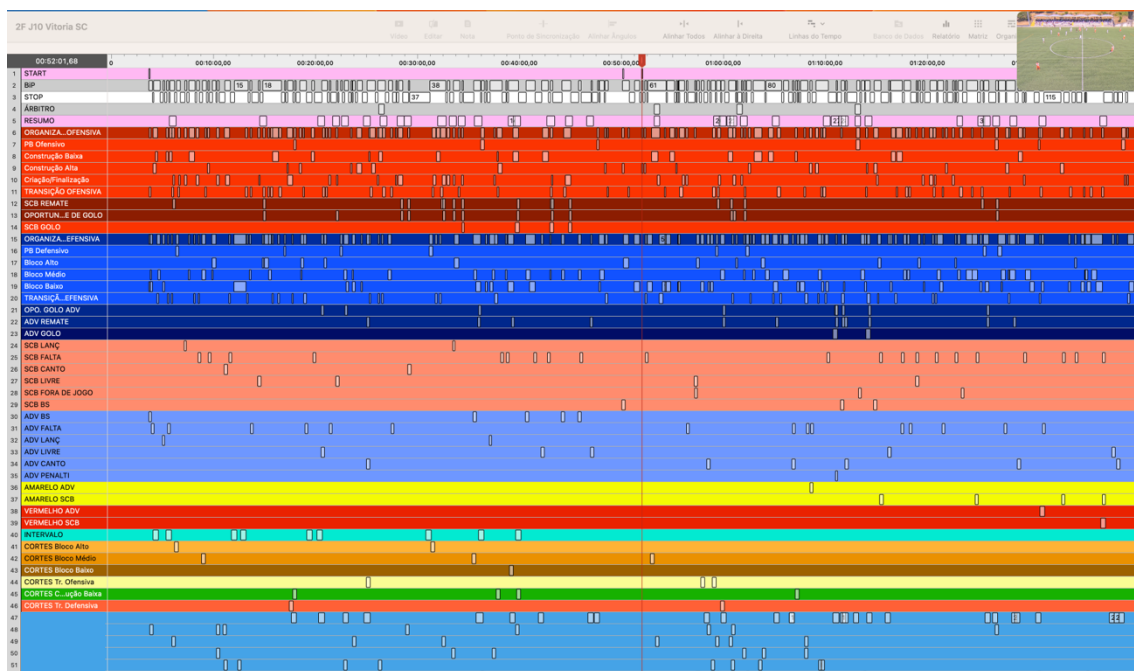


Anexo VIII. Dados GPS UT177 (Página 2)

U19

CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A - 2ª FASE					
MÊS	DATA	JORN.	HORAS	ADVERSÁRIO	C/F
JANEIRO	17/01/26	PARAGEM			
	24/01/26	1ª	15H00	MOREIRENSE FC	C
	31/01/26	2ª	15H00	FC VIZELA	F
FEVEREIRO	07/02/26	3ª	15H00	FC PAÇOS FERREIRA	C
	14/02/26	PARAGEM SELEÇÕES			
	21/02/26	4ª	15H00	GD CHAVES	F
	28/02/26	5ª	15H00	VITÓRIA SC	C
MARÇO	07/03/26	6ª	15H00	MOREIRENSE FC	F
	14/03/26	7ª	15H00	FC VIZELA	C
	21/03/2026	PARAGEM SELEÇÕES			
	28/03/2026	PARAGEM SELEÇÕES			
ABRIL	04/04/26	8ª	16H00	FC PAÇOS FERREIRA	F
	11/04/26	9ª	16H00	GD CHAVES	C
	18/04/26	PARAGEM			
	25/04/26	10ª	16H00	VITÓRIA SC	F

Anexo IX. Calendário de Jogos 2ª Fase



Anexo X. Timeline Codificação de Jogo