



Relatório de Estágio realizado no escalão masculino de Sub-15 do Nogueirense Futebol Clube – 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: Sérgio Barbosa Dias Leite

Igor Dantas Crescencio da Costa

Porto, 2026

Ficha de catalogação:

Costa, I. (2026). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub15 do Nogueirense Futebol Clube, Época Desportiva 2025/2026. Porto: I. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; PERIODIZAÇÃO TÁTICA; ANÁLISE DO JOGO

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio representa o culminar de um percurso exigente e profundamente enriquecedor, que não teria sido possível sem o contributo, o apoio e a presença de pessoas que, cada uma à sua forma, foram essenciais nesta caminhada.

Ao Professor Doutor António Natal Campos Rebelo, orientador deste trabalho, o meu sincero agradecimento pela disponibilidade, pelo rigor e pela orientação científica que nortearam a elaboração deste relatório. A sua experiência e conhecimento foram fundamentais para dar forma e consistência académica a este trabalho.

Ao Mister Sérgio Barbosa Dias Leite, tutor de estágio, agradeço a disponibilidade, o acompanhamento e o apoio prestado ao longo de todo o processo, tornando possível a concretização deste estágio nas melhores condições.

Ao Mister Eduardo Pascoal e ao Mister Maurício Facchini, treinador principal e treinador-adjunto da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, agradeço a confiança depositada, o espaço dado para crescer e intervir, e os ensinamentos partilhados ao longo de toda a época desportiva. Trabalhar ao vosso lado foi um privilégio e uma fonte de aprendizagem que levarei para o resto da minha carreira.

A toda a estrutura do União Nogueirense Futebol Clube, dirigentes, staff técnico e jogadores da equipa de Sub-15 A, o meu obrigado por me terem recebido e integrado com genuína abertura, tornando este projeto numa experiência de grande valor.

Aos meus amigos, que estiveram sempre presentes ao longo desta jornada nos momentos de maior exigência e nos de maior celebração, o meu profundo agradecimento pela cumplicidade, pelo incentivo e por nunca deixarem de acreditar.

Aos meus pais, Isac Crescencio da Costa e Gláucia Cynara Alves Dantas Crescencio da Costa, o meu agradecimento mais sentido. Tudo o que sou e tudo o que alcancei tem a vossa marca, a vossa dedicação, os vossos sacrifícios e o vosso amor incondicional são a base sobre a qual construo cada passo da minha vida.

À minha noiva, Sarah Knihs, o meu agradecimento especial. Pela paciência nos momentos de maior pressão, pelo apoio constante e pela forma como esteve sempre presente, mesmo nos momentos em que o futebol e o mestrado exigiram mais do que o razoável. Esta conquista é também tua.

Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Índice Geral.....	V
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Quadros.....	X
Resumo.....	XI
<i>Abstract</i>	XII
Lista de Abreviaturas.....	XIII
1. Introdução.....	1
1.1 Contextualização do estágio	1
1.2 A Procura de Novos Desafios.....	2
1.3 Razões e Expectativas para o Estágio.....	4
1.4 Objetivos do Estágio.....	5
1.5 Estrutura do Relatório.....	7
2. Contextualização da Prática.....	8
2.1 Macro Contexto Concetual.....	8
2.1.1 Caracterização do Jogo de Futebol.....	8
2.1.2 A Afirmação da Figura do Treinador.....	10
2.1.3 O Modelo de Jogo.....	11
2.1.4 Processo e Exercício de Treino.....	13
2.1.5 Evolução Histórica da Análise do Jogo.....	14
2.2 Contextualização Legal.....	16
2.3 Contexto Institucional.....	17
2.3.1 História.....	17

2.3.2 Órgãos Diretivos.....	19
2.3.3 Departamento de Formação.....	20
2.3.4 Instalações.....	21
2.3.5 Missão, Visão e Valores.....	22
2.4 Contexto Institucional dos Iniciados — Sub-15 A.....	24
2.4.1 Formato Competitivo.....	24
2.4.2 Plantel.....	24
2.4.3 Recursos Materiais.....	25
2.5 Contexto de Natureza Funcional.....	25
2.5.1 Caracterização da Equipa Técnica.....	25
2.5.2 Funções Atribuídas.....	26
2.5.3 Funções do Estagiário.....	27
3. Desenvolvimento da Prática Profissional.....	27
3.1 Objetivos.....	27
3.1.1 Objetivos de Formação.....	28
3.1.2 Objetivos de Preparação.....	29
3.1.3 Objetivos de Performance.....	29
3.2 Caracterização do Plantel.....	30
3.3 Modelo de Jogo — Iniciados Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube....	34
3.3.1 Organização Ofensiva.....	34
3.3.2 Organização Defensiva.....	37
3.3.3 Transição Ataque-Defesa.....	39
3.3.4 Transição Defesa-Ataque.....	41
3.3.5 Esquemas Táticos.....	42

3.3.5.1 Esquemas Táticos Ofensivos.....	44
3.3.5.2 Esquemas Táticos Defensivos.....	46
3.4 Morfociclo Padrão.....	48
3.4.1 Domingo — Dia de Jogo.....	51
3.4.2 Segunda-feira — Recuperação Passiva.....	52
3.4.3 Terça-feira — Recuperação Ativa.....	53
3.4.4 Quarta-feira — Treino em Regime de Tensão.....	54
3.4.5 Quinta-feira — Treino em Regime de Duração.....	57
3.4.6 Sexta-feira — Treino Tático-Estratégico em Regime de Velocidade.....	59
3.4.7 Sábado — Dia de Descanso.....	61
3.5 Caracterização da Competição.....	61
3.5.1 Formato da Prova.....	62
3.5.2 1.ª Fase — Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026.....	64
3.5.3 3.ª Fase — Apuramento de Campeão.....	65
4. Reflexões Críticas.....	66
4.1 A Adaptação do Modelo de Jogo às Características do Plantel.....	67
4.2 A Observação e Análise do Adversário.....	67
4.3 Os Cantos Defensivos	68
4.4 As Condições de Treino	69
4.5 O Resultado Histórico.....	69
4.6 O Treinador e a Análise do Jogo.....	70
4.7. Desafios, Aprendizagens e Crescimento ao Longo do Estágio.....	72
5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional.....	74
6. Considerações Finais.....	77

Referências Bibliográficas.....	79
---------------------------------	----

Índice de Figuras

<i>Figura 1: Estrutura organizacional do União Nogueirense Futebol Clube.....</i>	<i>20</i>
<i>Figura 2: Estrutura organizacional do Departamento de Formação do União Nogueirense Futebol Clube.....</i>	<i>21</i>
<i>Figura 3: Dispositivos de jogo em momento ofensivo.....</i>	<i>35</i>
<i>Figura 4: Dinâmicas Ofensivas.....</i>	<i>37</i>
<i>Figura 5: Dispositivos de jogo em momento defensivo (1-4-1-4-1 e 1-5-4-1).....</i>	<i>38</i>
<i>Figura 6: Dinâmicas Defensivas.....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 7: Canto Ofensivo Padrão.....</i>	<i>41</i>
<i>Figura 8: Canto Curto Ofensivo.....</i>	<i>41</i>
<i>Figura 9: Zonas e Trajetórias de Livres.....</i>	<i>46</i>
<i>Figura 10: Livre Ofensivo com Rotina.....</i>	<i>47</i>
<i>Figura 11: Livre Ofensivo Padrão.....</i>	<i>47</i>
<i>Figura 12: Canto Defensivo Padrão.....</i>	<i>48</i>
<i>Figura 13: Livre Defensivo Padrão.....</i>	<i>49</i>
<i>Figura 14: Descrição do morfociclo padrão operacionalizado pela equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 15: Plano de treino semanal padrão – Sub-15 A, União Nogueirense Futebol Clube, época 2025/2026.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 16: Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma terça-feira.....</i>	<i>55</i>
<i>Figura 17: Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma quarta-feira.....</i>	<i>57</i>
<i>Figura 18: Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma quinta-feira.....</i>	<i>60</i>
<i>Figura 19: Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma sexta-feira.....</i>	<i>62</i>

Índice de Quadros

Quadro 1: Lista de jogadores do plantel da equipa de Iniciados Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, respetivas posições e escalões.....	31
Quadro 2: Classificação final da 1. ^a Fase, Série A, Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026.....	66
Quadro 3: Classificação final da 3. ^a Fase — Apuramento de Campeão, Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026.....	67

Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante insere-se no âmbito do 2.º ciclo em Treino Desportivo — especialização em Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), tendo sido realizado no União Nogueirense Futebol Clube, na equipa masculina de Iniciados Sub-15 A, durante a época desportiva 2025/2026. A integração numa equipa técnica a competir pela primeira vez num campeonato nacional neste escalão constituiu uma oportunidade singular de crescimento profissional, permitindo transpor os conhecimentos académicos adquiridos para a realidade operacional de um projeto desportivo de âmbito nacional.

O relatório encontra-se estruturado em seis capítulos principais. Numa primeira fase, procede-se ao enquadramento pessoal e à contextualização da prática, incluindo a caracterização do jogo de futebol, do modelo de jogo, do processo de treino e da evolução histórica da análise do jogo. Segue-se a contextualização institucional do clube, do contexto competitivo, da equipa técnica e das funções desempenhadas pelo estagiário. O desenvolvimento da prática profissional contempla os objetivos traçados, a caracterização do plantel, o modelo de jogo adotado, com descrição detalhada dos quatro momentos do jogo e dos esquemas táticos, o morfociclo padrão operacionalizado e a caracterização da competição, incluindo os resultados e classificações obtidos ao longo da época. A parte final do relatório é dedicada às reflexões críticas, onde se abordam temas como a adaptação do modelo de jogo às características do plantel, a observação e análise do adversário, as condições de treino no futebol de formação português, o resultado histórico alcançado e o papel do treinador na análise do jogo. O relatório encerra com o desenvolvimento da identidade pessoal e profissional e as considerações finais.

A realização deste estágio representou um marco significativo no percurso profissional do estagiário, proporcionando vivências e reflexões que excederam amplamente a componente prática e contribuíram de forma determinante para a consolidação da sua identidade enquanto treinador de futebol.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; ALTO RENDIMENTO; MODELO DE JOGO; PERIODIZAÇÃO TÁTICA; ANÁLISE DO JOGO; FORMAÇÃO DESPORTIVA.

Abstract

This professional internship report is part of the 2nd cycle in Sports Training — High Performance specialization, at the Faculty of Sports of the University of Porto (FADEUP), and was carried out at União Nogueirense Futebol Clube, with the male Under-15 A team, during the 2025/2026 season. The integration into a coaching staff competing for the first time in a national championship at this age group represented a unique opportunity for professional growth, allowing the translation of academic knowledge into the operational reality of a nationally competitive sports project.

The report is structured into six main chapters. The first section provides a personal background and contextualisation of practice, including the characterisation of football as a game, the game model, the training process and the historical evolution of match analysis. This is followed by the institutional context of the club, the competitive environment, the coaching staff and the functions performed by the intern. The professional practice development section covers the objectives set, the squad characterisation, the adopted game model — with a detailed description of the four moments of the game and set pieces —, the standard microcycle and the competition characterisation, including results and standings achieved throughout the season. The final section is dedicated to critical reflections on topics such as the adaptation of the game model to the squad's characteristics, opponent observation and analysis, training conditions in Portuguese youth football, the historic result achieved and the coach's role in match analysis. The report closes with the development of personal and professional identity and final considerations.

This internship represented a significant milestone in the intern's professional journey, providing experiences and reflections that far exceeded the practical component and contributed decisively to the consolidation of his identity as a football coach.

KEYWORDS: FOOTBALL; PROFESSIONAL INTERNSHIP; HIGH PERFORMANCE; GAME MODEL; TACTICAL PERIODISATION; MATCH ANALYSIS; YOUTH DEVELOPMENT.

Lista de Abreviaturas

AFP — Associação de Futebol do Porto

AVA — Avançado

DC — Defesa Central

DCE — Defesa Central Esquerdo

DCD — Defesa Central Direito

DCM — Defesa Central Central (médio)

ED — Extremo Direito

EE — Extremo Esquerdo

ET — Esquemas Táticos

ETO — Esquemas Táticos Ofensivos

ETD — Esquemas Táticos Defensivos

FADEUP — Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF — Federação Portuguesa de Futebol

GR — Guarda-Redes

IPDJ — Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

LD — Lateral Direito

LE — Lateral Esquerdo

MCD — Médio Centro Defensivo

MCE — Médio Centro Esquerdo

MO — Médio Ofensivo

OD — Organização Defensiva

OO — Organização Ofensiva

PD — Pé Direito

PE — Pé Esquerdo

PL — Ponta de Lança

PT — Periodização Tática

TAD — Transição Ataque-Defesa

TDA — Transição Defesa-Ataque

TD — Transição Defensiva

TO — Transição Ofensiva

UEFA — *Union of European Football Associations*

UNFC — União Nogueirense Futebol Clube

1. Introdução

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no âmbito do processo de formação conducente à obtenção do Mestrado em Treino de Alto Rendimento, com especialização em Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). A finalização do mestrado permitirá obter o Grau II de Treinador de Futebol. Este documento constitui um elemento fundamental de avaliação, refletindo de forma crítica e fundamentada a experiência adquirida em contexto real de prática profissional.

O estágio académico foi desenvolvido ao longo da época desportiva de 2025/2026, mediante o exercício das funções de treinador-adjunto na equipa masculina de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube. A equipa encontra-se inserida na 2.^a Divisão Nacional de Iniciados, competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), proporcionando um contexto competitivo exigente e alinhado com os objetivos formativos do curso.

1.1 Contextualização do estágio

No contexto atual do desporto organizado, o treinador assume um papel determinante na orientação, desenvolvimento e consolidação dos processos de treino e de competição. A sua intervenção ultrapassa largamente a simples condução das sessões de treino, estendendo-se à planificação estratégica, à tomada de decisão em ambientes de elevada complexidade e à gestão humana dos atletas ao longo de uma época desportiva. Esta centralidade torna-se particularmente evidente em modalidades coletivas, como o futebol, onde as exigências técnicas, táticas, físicas e psicológicas se interligam de forma constante.

O desporto, enquanto fenómeno social e cultural, apresenta um impacto crescente na sociedade contemporânea, envolvendo um número significativo de praticantes, agentes desportivos e recursos económicos. No futebol, em particular, esta dimensão é amplificada pelo seu carácter mediático e competitivo, o que acentua a responsabilidade associada ao papel do treinador. Cabe-lhe estruturar o processo de treino de forma coerente com os objetivos do clube, potenciar o desenvolvimento individual dos atletas e garantir a funcionalidade coletiva da equipa em contexto competitivo.

Ao longo da época desportiva, o treinador é confrontado com decisões permanentes que influenciam diretamente o rendimento desportivo e o percurso formativo dos jogadores, desde a definição de critérios de seleção e utilização competitiva até à criação de ambientes de treino que promovam a aprendizagem, o compromisso e a evolução contínua. Neste sentido, o treinador assume simultaneamente funções de liderança, orientação pedagógica e gestão do rendimento, sendo responsável por transformar um conjunto de individualidades num coletivo organizado, competitivo e funcional.

Assim, o estágio profissionalizante surge como uma oportunidade privilegiada para a vivência prática destas exigências, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico em contexto real de intervenção, bem como a reflexão crítica sobre o papel do treinador no processo de formação e desenvolvimento desportivo.

1.2 A procura de novos desafios

A ligação ao desporto esteve presente em mim, desde os meus primeiros anos, materializando-se através da prática regular de diferentes modalidades coletivas. Este contacto diversificado proporcionou uma compreensão alargada das dinâmicas próprias dos jogos coletivos, bem como das exigências inerentes ao treino e à competição. Entre essas experiências, posso destacar inclusive uma passagem pelo basquetebol a nível de seleção estadual, bem como um percurso consistente no futsal, antes da transição definitiva para o futebol de 11, modalidade na qual o meu envolvimento se estendeu até ao escalão de Sub-20.

Embora não tenha desenvolvido uma carreira como jogador profissional, o vínculo estabelecido com os clubes por onde passei contribuiu para uma vivência das rotinas, exigências e responsabilidades do contexto competitivo. Paralelamente, o meu interesse pelo jogo nunca se limitou à prática, manifestando-se também através de uma observação constante de jogos, o que progressivamente orientou o meu percurso para a área do treino.

Antes de ingressar na área das Ciências do Desporto, o meu percurso académico incluiu uma passagem pela Engenharia, bem como experiências no contexto empresarial. Acredito que o somatório de todos esses fatores me tornou um treinador mais capacitado atualmente. Contudo, a opção por redirecionar o percurso profissional para a Educação Física e, em particular, para o futebol, refletiu uma escolha consciente

e alinhada com interesses pessoais e profissionais de longa data. Durante a minha formação académica, a intervenção profissional passou muito pelo treino funcional e pelo CrossFit de forma individualizada e em grupo, experiências que contribuíram para o desenvolvimento de competências ao nível da planificação, da gestão do esforço e da adaptação do treino a diferentes perfis de praticantes.

O percurso como treinador iniciou-se nos escalões de formação, com experiências nos Sub-11 e Sub-13 no contexto brasileiro, evoluindo posteriormente para funções de treinador-adjunto em contexto profissional, nomeadamente no Murici Esporte Clube. A partir desse momento, sucederam-se diversas experiências como treinador-adjunto, sobretudo em equipas seniores, bem como como treinador principal em diferentes escalões de formação (Sub-15, Sub-17 e Sub-20), em clubes como Clube de Regatas Brasil, Centro Sportivo Alagoano e Clube Sociedade Esportiva. Estas experiências permitiram um contacto continuado com contextos competitivos exigentes, potenciando o desenvolvimento de competências técnicas, táticas e de gestão de grupo.

A mudança para Portugal possibilitou a integração em novos contextos de intervenção, nomeadamente como treinador-adjunto nos escalões de Sub-17 do Boavista Futebol Clube e do próprio União Nogueirense Futebol Clube, bem como em equipas seniores, com destaque para a passagem pelo Louletano Desportos Clube no Campeonato de Portugal. O regresso ao União Nogueirense Futebol Clube surgiu na sequência da reorganização do percurso profissional, permitindo a conciliação entre as funções nos escalões seniores e a realização do estágio profissionalizante no escalão de Sub-15, inserido na 2.^a Divisão Nacional.

Apesar de o foco profissional estar orientado preferencialmente para contextos competitivos de escalões superiores, a integração no escalão de Sub-15 representou uma oportunidade relevante do ponto de vista formativo. Trata-se de uma etapa determinante no processo de desenvolvimento do jogador, caracterizada por transformações significativas ao nível técnico, tático e comportamental, o que exige uma intervenção pedagógica rigorosa e intencional. Adicionalmente, a função desempenhada como treinador-adjunto permitiu uma participação ativa em todas as fases do processo de treino, desde a planificação à operacionalização das sessões, num contexto de trabalho colaborativo com uma equipa técnica qualificada.

Neste sentido, o estágio constituiu um espaço privilegiado de aprofundamento das minhas competências, reflexão crítica e consolidação de uma identidade profissional, permitindo articular a experiência previamente adquirida com os objetivos formativos do mestrado, num contexto que alia a exigência competitiva com o desenvolvimento de atletas.

1.3 Razões e Expectativas para o Estágio

No momento de optar entre uma vertente predominantemente orientada para a investigação científica ou uma abordagem de carácter mais interventivo, a escolha pelo estágio profissionalizante resultou de uma convicção pessoal profundamente enraizada na minha identidade enquanto treinador. O contacto diário com o campo, com os jogadores e com as dinâmicas reais do treino e da competição sempre constituiu o principal espaço de aprendizagem e desenvolvimento profissional, sendo nesse contexto que reconheço maior significado e aplicabilidade ao conhecimento adquirido.

Tal opção não representa, contudo, uma desvalorização da investigação científica. Pelo contrário, reconhece-se o seu papel fundamental enquanto suporte conceptual, ferramenta de validação de processos e ponto de partida para a reflexão crítica. No entanto, no contexto específico do treino desportivo, entende-se que o conhecimento se consolida plenamente quando testado, ajustado e contextualizado no terreno, face às múltiplas variáveis humanas, organizacionais e competitivas que caracterizam o quotidiano de uma equipa.

Nos últimos anos, o percurso profissional esteve integralmente ligado ao futebol, sobretudo em contexto brasileiro, com experiências em diferentes escalões de formação e no futebol profissional. A decisão de ingressar no mestrado em Portugal surgiu da necessidade de aprofundar conhecimentos, obter novas qualificações e ampliar horizontes profissionais. Esta transição implicou a adaptação a uma realidade distinta, na qual se tornou necessário conciliar o envolvimento no futebol com outras atividades profissionais, exigindo um elevado nível de organização, resiliência e compromisso com o processo formativo.

Atualmente, encontro-me numa fase de consolidação do meu percurso como treinador, procurando afirmar o meu posicionamento profissional sobretudo através do desempenho como treinador-adjunto, da exposição consistente do trabalho desenvolvido e da contínua procura por contextos que potenciem a aprendizagem. A

diversidade de experiências acumuladas ao longo do tempo, em diferentes escalões e contextos competitivos, reforça a convicção de estar preparado para assumir desafios progressivamente mais exigentes, encarando este estágio como mais um passo estruturante nesse percurso.

As expectativas para o estágio centram-se, assim, na integração num contexto de trabalho organizado e exigente, que permita a colaboração próxima com uma equipa técnica qualificada, a participação ativa nos processos de planeamento e operacionalização do treino e o aprofundamento das competências de intervenção em contexto formativo. Paralelamente, pretende-se compreender de forma mais aprofundada as especificidades do desenvolvimento do jogador no escalão de Sub-15, etapa determinante no percurso formativo, sem perder de vista uma visão de longo prazo orientada para o rendimento.

Embora o foco profissional esteja direcionado para contextos de competição sénior, a realização do estágio neste escalão enquadra-se numa lógica estratégica, possibilitando a articulação entre as funções desempenhadas no futebol sénior do clube e os objetivos académicos do mestrado. Neste sentido, o estágio é encarado como uma oportunidade de crescimento contínuo, de reflexão crítica sobre a prática e de reforço das bases que sustentam uma intervenção futura em contextos de maior exigência competitiva.

1.4. Objetivos do Estágio

Tendo em consideração o momento do percurso académico e profissional, bem como o contexto específico do estágio, o objetivo geral consiste em aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre o processo de treino em futebol de formação, integrando de forma ativa uma equipa técnica inserida em competição nacional. Pretende-se, através da intervenção direta no terreno, consolidar competências relacionadas com o planeamento, a operacionalização e a gestão do treino, num contexto exigente e orientado para o desenvolvimento dos jogadores.

De forma mais específica, o estágio realizado no escalão de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube, a competir na 2.^a Divisão Nacional, visa proporcionar um contacto aprofundado com uma etapa determinante do processo formativo, caracterizada pela consolidação de comportamentos técnico-táticos e pela crescente exigência competitiva. O facto de a equipa ter superado as expectativas iniciais e alcançado a fase de subida à 1.^a Divisão Nacional reforça o enquadramento competitivo

do estágio, aumentando o nível de exigência e a responsabilidade associada ao processo de treino.

No âmbito das funções desempenhadas enquanto treinador-adjunto, os objetivos específicos do estágio passam por:

- Participar ativamente no planeamento do processo de treino, colaborando na definição dos conteúdos semanais e na sua articulação com os objetivos competitivos da equipa;
- Intervir na condução de exercícios em contexto de treino, contribuindo para a operacionalização das ideias e princípios definidos pela equipa técnica;
- Desenvolver competências relacionadas com a criação e consolidação de comportamentos táticos, com particular enfoque na construção do jogo, na organização coletiva e na reação à perda da bola;
- Aprofundar a compreensão do desenvolvimento do jogador no escalão de Sub-15, reconhecendo este processo como contínuo e transversal a todas as etapas do percurso desportivo, incluindo o futebol profissional;
- Aperfeiçoar a capacidade de gestão do grupo, promovendo ambientes de treino exigentes, positivos e alinhados com os objetivos formativos e competitivos do clube;
- Melhorar a qualidade da comunicação e do feedback fornecido aos jogadores, procurando uma intervenção clara, objetiva e eficaz, ajustada às características da faixa etária;
- Integrar de forma progressiva e colaborativa uma equipa técnica já estruturada, respeitando os métodos e dinâmicas existentes, com o objetivo de acrescentar valor ao trabalho desenvolvido.

Numa perspetiva de continuidade, o estágio pretende contribuir para a evolução do percurso profissional, reforçando competências que sustentem uma futura intervenção em contextos de futebol sénior e de alto rendimento. Sem assumir garantias de continuidade imediata, este processo é encarado como um passo consistente na consolidação de uma identidade profissional orientada para o desempenho, a exigência e a progressão na carreira de treinador, em contexto nacional ou internacional.

1.5. Estrutura do Relatório

O presente relatório de estágio foi elaborado de acordo com as *Normas e Orientações para a Redação e Apresentação de Dissertações e Relatórios* da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como objetivo sistematizar e documentar, de forma estruturada e crítica, a experiência vivenciada ao longo do estágio profissionalizante.

O relatório encontra-se organizado em seis capítulos principais. O primeiro capítulo, *Introdução*, apresenta o enquadramento geral do trabalho, incluindo a contextualização do percurso pessoal no futebol, as razões que conduziram à escolha do estágio profissionalizante, os objetivos definidos para a sua realização e a descrição da estrutura adotada no relatório.

No segundo capítulo, *Contextualização da Prática*, é efetuado o enquadramento conceptual e institucional que sustenta a intervenção prática. Inicialmente, procede-se a uma abordagem ao futebol enquanto modalidade coletiva de elevado impacto social, bem como à evolução do papel do treinador no processo de treino e de competição. Seguidamente, é apresentado o enquadramento legal do estágio profissionalizante e a caracterização do contexto institucional do União Nogueirense Futebol Clube, incluindo a descrição da sua organização, filosofia e enquadramento competitivo. O capítulo é concluído com a caracterização da equipa de Sub-15, da respetiva equipa técnica e das funções desempenhadas pelo treinador estagiário.

O terceiro capítulo, *Desenvolvimento da Prática Profissional*, descreve de forma detalhada o processo de intervenção desenvolvido ao longo da época desportiva. São apresentados os objetivos definidos pela equipa técnica, a caracterização do plantel, os princípios e o modelo de jogo adotados nos diferentes momentos, bem como a organização do processo de treino, incluindo a estrutura do morfociclo padrão. Adicionalmente, é efetuado um enquadramento do formato competitivo e uma síntese dos principais acontecimentos da época, nomeadamente resultados e classificações.

No quarto capítulo, *Reflexões Críticas*, são desenvolvidas análises reflexivas sobre as experiências vividas durante o estágio, abordando aspetos relacionados com o processo de treino, a intervenção em contexto competitivo e os desafios enfrentados ao longo da época. Este capítulo procura estabelecer uma ligação crítica entre a prática desenvolvida e os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico.

O quinto capítulo, *Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional*, centra-se numa reflexão global sobre o percurso realizado durante o estágio, confrontando os objetivos inicialmente definidos com os resultados alcançados. Adicionalmente, são abordadas as implicações do estágio na construção da identidade profissional e nas perspetivas de evolução futura enquanto treinador.

Por fim, no sexto capítulo, *Considerações Finais*, é apresentada uma síntese global do estágio profissionalizante, destacando o seu contributo para o processo formativo e para o desenvolvimento profissional. O relatório encerra com a secção de *Referências Bibliográficas*, onde são listadas, de acordo com as normas APA, todas as fontes citadas ao longo do documento.

2. Contextualização da Prática

2.1 Macro Contexto Concetual

2.1.1. Caracterização do Jogo de Futebol

O futebol é um desporto coletivo de oposição, praticado entre duas equipas constituídas por onze jogadores cada, cujo objetivo fundamental consiste em introduzir a bola na baliza adversária mais vezes do que o oponente, respeitando um conjunto de regras formalmente estabelecidas e supervisionadas por uma equipa de arbitragem (FIFA, 2014).

Apesar desta definição regulamentar simples, o futebol encerra uma complexidade que ultrapassa largamente a sua descrição estrutural. Trata-se de um fenómeno desportivo de elevado impacto social e cultural, transversal a diferentes contextos geográficos, económicos e sociais, assumindo-se como uma das manifestações desportivas mais relevantes da sociedade contemporânea.

Do ponto de vista do jogo, o futebol caracteriza-se por ser uma atividade marcada pela incerteza, imprevisibilidade e permanente necessidade de tomada de decisão, em que os comportamentos dos jogadores emergem da interação constante entre companheiros, adversários, bola, espaço e tempo. Garganta (1997, 2009) descreve o futebol como um sistema dinâmico e complexo, no qual as ações individuais só ganham significado quando integradas no funcionamento coletivo da equipa.

Neste sentido, o futebol pode ser entendido como um jogo de decisões, em que o sucesso competitivo depende menos da execução isolada de gestos técnicos ou da

supremacia física e mais da capacidade de perceber, interpretar e decidir adequadamente em contextos de elevada pressão temporal e espacial. Cada ação realizada em jogo representa uma escolha entre múltiplas possibilidades, condicionada pela oposição do adversário e pelos objetivos coletivos da equipa.

Embora frequentemente descrito como um desporto “injusto”, sobretudo quando o resultado não reflete de forma direta o domínio momentâneo de uma das equipas, importa reconhecer que o jogo se desenvolve num contexto de igualdade estrutural (11x11), no qual ambas as equipas dispõem das mesmas oportunidades formais. Assim, o futebol tende a premiar, de forma consistente, as equipas que revelam maior capacidade de organização, concentração, qualidade decisional e coerência no seu processo de trabalho, ao longo do tempo.

As dimensões física e técnica assumem naturalmente um papel relevante na prática do futebol, nomeadamente na capacidade para sustentar esforços intermitentes de elevada intensidade e na execução eficaz das ações com bola. Contudo, estas dimensões revelam-se insuficientes quando dissociadas de uma compreensão tática do jogo. Conforme refere Garganta (2009), é a componente tática que confere sentido às restantes, funcionando como elemento integrador das ações individuais no coletivo.

Sendo um desporto coletivo, o futebol exige elevados níveis de cooperação e coordenação entre os jogadores, orientados para um objetivo comum. Mesmo atletas com elevado rendimento individual encontram limitações evidentes quando privados de um enquadramento coletivo funcional. O desempenho da equipa resulta, assim, da interação entre os seus elementos, confirmando a ideia de que o todo é superior à simples soma das partes.

Desta forma, o futebol afirma-se como um jogo em que a qualidade do processo sustentada pelo trabalho diário, pelo estudo do jogo e pela orientação clara dos comportamentos, se reflete, a médio e longo prazo, no rendimento competitivo. É neste enquadramento que se reforça a importância da organização do treino e da intervenção consciente do treinador, enquanto agente central na construção de contextos que potenciem melhores decisões em jogo.

2.1.2. A Afirmção da Figura do Treinador

A descrição regulamentar do futebol, centrada nos seus elementos estruturais, jogadores, bola, balizas e regras, omite aquela que é, do ponto de vista processual, uma das figuras mais

determinantes para o rendimento das equipas: o treinador. A ausência desta figura nos primórdios da modalidade reflete o carácter informal e espontâneo com que o futebol se desenvolveu inicialmente. Porém, à medida que a prática se foi institucionalizando e a competição assumindo maior exigência, a necessidade de uma liderança técnica organizada tornou-se inevitável.

A evolução histórica da figura do treinador acompanhou de perto o processo de profissionalização do futebol. Nos primeiros tempos, a preparação das equipas era assegurada por ex-jogadores ou por indivíduos com ligação ao universo militar e físico, cujo contributo se centrava essencialmente na condição física dos praticantes. Com o tempo, e com o reconhecimento crescente da dimensão tática do jogo, a figura do treinador foi-se consolidando como um agente dotado de conhecimento específico, responsável por orientar o coletivo em função de um projeto de jogo deliberado e estruturado (Castelo, 2009).

Na atualidade, o treinador de futebol é entendido como o principal responsável pela construção e operacionalização de uma ideia de jogo, traduzida num modelo que orienta os comportamentos individuais e coletivos da equipa. Esta conceção situa o treinador não apenas como condutor de sessões de treino, mas como um construtor de sentido — alguém que define princípios, cria contextos de aprendizagem e garante a coerência entre o que é treinado e o que é expresso em competição (Frade, 2004, citado em Guilherme Oliveira, 2004). Neste enquadramento, a intervenção do treinador estende-se ao planeamento, à avaliação e ao ajustamento contínuo do processo, tornando-o um agente central na gestão do rendimento desportivo.

Esta complexidade funcional é amplamente reconhecida na literatura. Rosado e Mesquita (2011) sublinham que a atividade do treinador exige o domínio de múltiplas dimensões — pedagógica, técnica, tática, relacional e organizacional —, tornando-a uma das mais exigentes no contexto do desporto de alto rendimento. O treinador é simultaneamente líder, pedagogo e estratega, devendo adaptar permanentemente a sua intervenção às exigências do contexto, às características dos jogadores e aos objetivos definidos pelo clube.

Paralelamente, o desenvolvimento acelerado das ciências do desporto trouxe ao universo do treino um conjunto de ferramentas que ampliam significativamente a capacidade de intervenção do treinador. A observação e análise do jogo, em particular, afirmou-se como um recurso fundamental no processo de preparação das equipas, permitindo uma leitura mais rigorosa da própria equipa, dos adversários e das tendências do jogo (Sarmiento et al., 2014). Neste sentido, o treinador contemporâneo é também um analista, capaz de transformar informação em conhecimento aplicável ao treino e à competição.

Em síntese, a figura do treinador afirmou-se como elemento estruturante do processo desportivo, evoluindo de uma função essencialmente física e empírica para um papel de elevada complexidade técnica, tática e humana. É neste perfil multidimensional que se enquadra a intervenção do treinador-estagiário ao longo do presente relatório, procurando articular os conhecimentos académicos adquiridos com as exigências concretas de um contexto competitivo real.

2.1.3. O Modelo de Jogo

O futebol, enquanto desporto coletivo de oposição, exige que um conjunto de individualidades distintas, com características, capacidades e leituras do jogo próprias, atue de forma coerente e coordenada em função de um objetivo comum. Para que essa coerência seja possível, torna-se indispensável a existência de um referencial partilhado que oriente os comportamentos individuais e coletivos da equipa: o modelo de jogo. Trata-se de um quadro conceptual e operacional que define a forma como a equipa pretende jogar, estabelecendo os princípios que regulam as suas ações nos diferentes momentos da partida (Castelo, 2009; Garganta, 1997).

O modelo de jogo é, antes de mais, uma construção do treinador. É através dele que o treinador materializa a sua ideia de jogo, traduzindo convicções, experiências e conhecimento em princípios orientadores do comportamento coletivo. Neste sentido, o modelo não é um documento estático, mas sim uma estrutura viva que se constrói progressivamente ao longo do processo de treino, sendo assimilada pelos jogadores através da repetição intencional de situações que replicam os padrões de comportamento desejados (Guilherme Oliveira, 2004). Como refere Azevedo (2011), é o modelo de jogo que confere sentido e direção a todo o planeamento e operacionalização do treino, funcionando como eixo orientador de toda a época desportiva.

A estruturação do modelo de jogo organiza-se em torno dos quatro momentos fundamentais do jogo, organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque, para cada um dos quais o treinador define princípios, subprincípios e comportamentos esperados. Esta hierarquia de princípios permite que os jogadores disponham de referências claras de atuação, mesmo em situações de elevada imprevisibilidade e pressão temporal, características inerentes ao jogo de futebol (Garganta, 2009; Queiroz, 1986). A

qualidade do modelo reside, precisamente, na capacidade de criar padrões de comportamento suficientemente sólidos para garantir coerência coletiva, sem suprimir a iniciativa e a criatividade individual dos jogadores.

Importa, contudo, sublinhar que um modelo de jogo eficaz não é necessariamente aquele que é mais complexo ou mais ambicioso, mas sim aquele que é mais adequado à realidade da equipa. A sua construção deve considerar as características individuais dos jogadores disponíveis, o contexto competitivo em que a equipa se insere e os recursos organizacionais do clube. Como sublinha Tamarit (2013), o modelo deve ser simultaneamente exigente nos seus princípios e flexível na sua aplicação, admitindo ajustamentos que decorram da evolução da equipa, das circunstâncias da competição ou das especificidades dos adversários. Esta adaptabilidade não representa uma fragilidade do modelo, mas antes um sinal de maturidade tática da equipa técnica.

É precisamente nesta lógica adaptável que se enquadra o modelo de jogo adotado pela equipa de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube ao longo da presente época desportiva. Numa primeira fase da competição, a equipa afirmou-se com um estilo de jogo assente na posse de bola, na pressão alta após perda e numa circulação orientada preferencialmente pelo corredor direito, explorando a qualidade dos jogadores posicionados nessa zona. Com a progressão para uma segunda fase de carácter mais exigente, a equipa técnica optou por uma abordagem mais contextualizada, estudando as vulnerabilidades de cada adversário e privilegiando um modelo de transições rápidas, suportado por uma organização defensiva sólida. Esta capacidade de leitura e ajustamento ao longo da época reflete uma conceção de modelo de jogo não como um dogma, mas como um instrumento inteligente ao serviço do rendimento coletivo.

2.1.4. Processo e Exercício de Treino

A definição de um modelo de jogo, por mais clara e fundamentada que seja na mente do treinador, não produz efeitos por si só. A sua operacionalização depende de um processo de treino estruturado, intencional e coerente, capaz de transformar princípios conceptuais em comportamentos automatizados e partilhados por todos os jogadores da equipa. É através do treino que o modelo deixa de ser uma ideia abstrata e passa a constituir uma forma reconhecível e consistente de jogar (Castelo, 2009; Tamarit, 2013).

Ao longo da história do futebol, o processo de treino foi sendo concebido e organizado à luz de diferentes perspectivas metodológicas, refletindo as concepções dominantes em cada época sobre o rendimento desportivo e sobre a natureza do próprio jogo. Durante décadas, prevaleceu uma abordagem de cariz analítico e mecanicista, na qual as dimensões física, técnica e tática eram desenvolvidas de forma isolada e sequencial, com primazia clara para a preparação física como base do rendimento (Garganta, 1997). Esta visão fragmentada do jogador e do jogo foi progressivamente questionada, à medida que a investigação desportiva e a prática dos treinadores foram evidenciando a insuficiência de uma preparação descontextualizada das exigências reais da competição.

A necessidade de uma abordagem mais integrada e específica conduziu ao desenvolvimento de metodologias que procuravam aproximar o treino da lógica do jogo, reconhecendo a dimensão tática como elemento central e estruturante do processo de preparação. Neste contexto, destaca-se a Periodização Tática, concepção desenvolvida pelo professor Vítor Frade na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que representa uma rutura com o paradigma mecanicista anteriormente dominante (Frade, 2004, citado em Guilherme Oliveira, 2004). Na base desta concepção está a convicção de que o futebol é um fenómeno complexo e que, por isso, o processo de treino deve respeitar essa complexidade, desenvolvendo as diferentes dimensões do rendimento, tática, técnica, física e psicológica, de forma integrada e sempre subordinada à lógica do modelo de jogo da equipa (Tamarit, 2013).

Segundo esta perspectiva, é a dimensão tática que confere sentido às restantes, funcionando como eixo organizador de toda a intervenção no treino. O exercício de treino deixa de ser encarado como um meio de desenvolvimento isolado de capacidades e passa a ser concebido como um contexto de aprendizagem onde os jogadores são confrontados com problemas representativos do jogo, obrigando-os a tomar decisões alinhadas com os princípios e subprincípios do modelo definido pelo treinador (Guilherme Oliveira, 2004). Esta especificidade do exercício é considerada condição fundamental para que os comportamentos treinados se transfiram efetivamente para a competição.

A organização temporal do processo de treino na Periodização Tática estrutura-se em torno do denominado morfociclo padrão, um ciclo semanal de trabalho que se repete sistematicamente ao longo de toda a época desportiva, tendo o jogo de competição como referência central. Cada sessão do morfociclo tem uma lógica própria em termos de volume, intensidade e complexidade dos exercícios, regulada pelos princípios metodológicos da Periodização Tática, de forma a garantir que os jogadores chegam ao momento competitivo nas melhores condições físicas, táticas e psicológicas (Tamarit, 2013; Rocha, 2009). A repetição

sistemática deste ciclo ao longo da época permite a progressiva consolidação dos padrões de comportamento coletivo que constituem o modelo de jogo.

No contexto do estágio realizado na equipa de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube, o processo de treino organizou-se em torno de um morfociclo de quatro sessões semanais, realizadas entre terça e sexta-feira, com jogo ao domingo e dias de folga à segunda-feira e ao sábado. Esta estrutura permitiu uma distribuição intencional dos conteúdos de treino ao longo da semana, respeitando os princípios de recuperação, ativação e potenciação que sustentam a lógica da Periodização Tática, e garantindo que cada sessão contribuía de forma específica para a preparação da equipa para o momento competitivo seguinte.

2.1.5. Evolução Histórica da Análise do Jogo

A crescente complexidade do futebol moderno tem impulsionado, de forma paralela, o desenvolvimento de ferramentas e metodologias que permitam ao treinador compreender melhor o jogo, a sua própria equipa, os adversários e as tendências coletivas que emergem da competição. A análise do jogo afirmou-se, ao longo das últimas décadas, como uma área de conhecimento incontornável no futebol de rendimento, constituindo hoje um recurso fundamental no suporte à decisão técnica e tática do treinador (Sarmiento et al., 2014).

As origens da análise sistemática do jogo remontam a iniciativas pioneiras de carácter essencialmente observacional e manual. Nos anos trinta, os primeiros estudos focados na atividade dos jogadores durante a competição procuravam quantificar os esforços físicos realizados, nomeadamente as distâncias percorridas e os padrões de movimento (Garganta, 2001). Estes trabalhos, desenvolvidos inicialmente no basquetebol e posteriormente adaptados ao futebol, lançaram as bases de uma abordagem científica ao estudo do jogo, ainda que limitada pelos meios de recolha disponíveis na época. No futebol especificamente, os contributos de Winterbottom (1952) e de Reilly e Thomas (1976) marcaram as primeiras tentativas de sistematização da análise da performance, centradas sobretudo na caracterização das exigências físicas da modalidade.

Com o avanço da investigação e o progressivo reconhecimento da dimensão tática como elemento central do rendimento no futebol, o foco da análise foi-se alargando para além da componente física. A partir dos anos noventa, investigadores como Garganta (1997) e Castelo

(1996) contribuíram decisivamente para a consolidação de uma abordagem tática à análise do jogo, procurando identificar padrões de organização coletiva, regularidades comportamentais e indicadores de eficácia nos diferentes momentos da partida. Esta mudança de paradigma representou um salto qualitativo significativo, na medida em que aproximou a análise do jogo das necessidades reais do treinador na preparação da equipa para a competição.

Paralelamente ao desenvolvimento conceptual, a evolução tecnológica transformou de forma radical as possibilidades de recolha, tratamento e apresentação de informação. A introdução de sistemas de vídeo permitiu registar e rever os jogos com um nível de detalhe anteriormente impossível, facilitando a identificação de padrões táticos e a preparação de conteúdos para comunicar com os jogadores. Posteriormente, o surgimento de software especializado de análise de vídeo, como o LongoMatch, o Hudl ou o Wyscout, entre outros, democratizou o acesso a ferramentas de análise sofisticadas, tornando-as acessíveis não apenas às grandes estruturas profissionais, mas também a clubes de formação e competição regional (Barreira et al., 2013). Estes programas permitem segmentar e categorizar sequências de jogo, cruzar variáveis táticas e físicas e produzir relatórios visuais de elevado impacto na comunicação com os atletas.

Mais recentemente, a proliferação de sistemas de rastreamento por GPS, câmaras de elevada definição e plataformas de dados estatísticos em tempo real veio ampliar exponencialmente o volume de informação disponível para os treinadores. Esta abundância de dados, se por um lado enriquece o processo de análise, por outro coloca novos desafios ao nível da seleção, interpretação e aplicação prática da informação recolhida. Como alertam Garganta (2001) e Sarmiento et al. (2014), a sofisticação tecnológica não é, por si só, garantia de melhor análise, o seu valor depende da capacidade do treinador e da equipa técnica em transformar dados em conhecimento útil e aplicável ao processo de treino e à preparação para a competição.

No contexto do estágio realizado na equipa de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube, a análise do jogo foi operacionalizada de forma ajustada aos recursos disponíveis. A captação de imagens foi assegurada através de câmara Veo ou de dispositivo móvel, consoante a disponibilidade, e o tratamento do vídeo realizado em LongoMatch, software utilizado para segmentar as sequências mais relevantes e preparar conteúdos de análise para apresentação aos jogadores. Embora as funções do treinador estagiário se tenham centrado predominantemente no planeamento e condução do treino de campo, a participação nas sessões de análise de vídeo,

tanto da própria equipa como dos adversários, constituiu um complemento relevante no processo de preparação, contribuindo para uma leitura mais informada e fundamentada dos contextos competitivos enfrentados ao longo da época.

2.2. Contextualização Legal

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no âmbito do 2.º ciclo em Treino Desportivo — especialização em Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), constituindo um elemento obrigatório de avaliação sujeito a aprovação em ato público de defesa. A sua realização decorre do disposto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto, diploma que regula o regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior em Portugal.

Para além do grau académico que a conclusão do ciclo de estudos permite obter, o estágio profissionalizante em futebol possibilita simultaneamente a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto por via de formação académica, mediante homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica, nos termos definidos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ, 2020). A conclusão do estágio confere ainda a certificação de Treinador de Grau II na respetiva modalidade desportiva.

De acordo com o IPDJ (2020), o treinador certificado com o Grau II deve ser detentor de um conjunto de competências que abrangem a condução do treino e da atividade competitiva nas diferentes etapas do processo de formação, a coordenação e supervisão de equipas técnicas, a conceção, planeamento, condução e avaliação do processo de treino e da participação competitiva, bem como a coadjuvação de titulares de grau superior. A formação conducente a esta certificação organiza-se em três componentes complementares: a Formação Geral, que desenvolve competências transversais no domínio das ciências do desporto; a Formação Específica, que articula esses conhecimentos com as exigências particulares da modalidade; e a Formação Prática, que visa a aplicação supervisionada do conhecimento adquirido em contexto real de intervenção.

É precisamente neste enquadramento que se insere o presente estágio, realizado na equipa masculina de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube, a competir na 2.ª

Divisão Nacional de Iniciados, época desportiva 2025/2026. O período competitivo da equipa decorreu entre 28 de setembro de 2025 e 24 de maio de 2026, tendo a integração formal do treinador estagiário ocorrido numa fase posterior ao início da época, na sequência dos trâmites administrativos inerentes ao processo de acreditação do estágio. O trabalho desenvolvido ao longo do estágio compreendeu um horário semanal de campo estimado entre seis a oito horas, incluindo as sessões de treino, realizadas entre terça e sexta-feira, com duração aproximada de 1h15 cada, e os jogos de competição ao domingo. Para além do trabalho de campo, o estagiário participou ativamente nas reuniões de equipa técnica, no planeamento e operacionalização das sessões de treino, nas sessões de análise de vídeo da própria equipa e dos adversários, contribuindo de forma integrada para o processo de preparação da equipa ao longo da época desportiva.

2.3 Contexto Institucional

2.3.1. História

O União Nogueirense Futebol Clube nasceu da vontade de unir a comunidade desportiva da freguesia de Nogueira, no concelho da Maia, distrito do Porto. Antes de 1933, existiam na freguesia três pequenos clubes de futebol de cariz bairrista — o Carvalhense, associado ao Lugar de Carvalho, o Penense, associado ao Lugar da Pena, e o Sport, associado ao Lugar do Rio —, cada um deles constituído por jovens locais que treinavam em campos cedidos por proprietários da região. Em 25 de dezembro de 1933, o Carvalhense e o Penense fundiram-se, dando origem ao União Nogueirense Foot-Ball Club, marcando o início de uma história que se estende por mais de nove décadas.

Em 1939, o clube foi registado nas entidades competentes, passando a existir como entidade legal, e entre 1939 e 1943 disputou os Campeonatos Promocionários da Associação de Futebol do Porto (AFP). Seguiram-se anos de afirmação progressiva, com passagens pelos campeonatos populares e regionais, até ao regresso à estrutura competitiva da AFP em 1965, a partir do qual o clube nunca mais abandonou a competição organizada.

A trajetória desportiva do clube foi marcada por uma progressão consistente nos escalões distritais. Na época 1972/1973, a equipa sénior ascendeu à II Divisão Distrital, e em 1986/1987 atingiu a I Divisão Distrital, consolidando a sua presença nos escalões superiores do futebol distrital portuense. O momento de maior afirmação nacional chegaria em 2002/2003, quando o

clube se sagrou Campeão Distrital da I Divisão de Honra e ascendeu, pela primeira vez na sua história, à III Divisão Nacional, feito inédito que ficou ainda marcado pela presença na 4.^a eliminatória da Taça de Portugal.

Em 2005, foi inaugurado o Complexo Desportivo Municipal de Nogueira, atual casa do clube, substituindo o histórico Campo da Carvalheira, que serviu o Nogueirense durante mais de cinquenta anos. As modernas instalações vieram responder ao crescimento do clube, em particular ao desenvolvimento da sua estrutura de formação, que se foi afirmando como uma das mais ativas e organizadas do concelho da Maia. O clube notabilizou-se pela aposta na formação de atletas, tornando-se numa das maiores referências do concelho e das melhores do distrito. Exemplo disso é o facto de figuras como Ilídio Vale, que posteriormente integraria a estrutura de formação do Futebol Clube do Porto e da seleção nacional de Sub-20, terem dado os primeiros passos no futebol no Nogueirense.

Atualmente, o União Nogueirense Futebol Clube disputa os seus jogos no Estádio Municipal de Nogueira da Maia, sob a presidência de Ângelo Coelho, e conta com uma estrutura desportiva abrangente que inclui equipas em praticamente todos os escalões de formação, dos Sub-12 aos Sub-23, bem como equipa sénior masculina, equipa feminina e secção de futsal. Esta amplitude organizacional reflete o crescimento e a consolidação de um clube profundamente enraizado na sua comunidade, orientado para a formação de jogadores e para a representação desportiva da freguesia de Nogueira.

2.3.2. Órgãos Diretivos

Para responder às exigências de uma organização desportiva em constante crescimento, o União Nogueirense Futebol Clube estrutura-se em torno de um conjunto de órgãos sociais e departamentos que asseguram o funcionamento coordenado de todas as suas vertentes institucionais, desportivas e administrativas. Esta organização interna reflete a maturidade do clube enquanto entidade desportiva e a sua capacidade de gerir, de forma profissional e sustentada, os recursos humanos e materiais ao seu dispor.

Do ponto de vista da governação, o clube organiza-se em torno de três órgãos sociais fundamentais: a Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal. A Assembleia Geral constitui o órgão máximo de representação dos associados, com competência para deliberar sobre as matérias mais relevantes da vida do clube. A Direção, presidida por Ângelo Coelho, é o órgão executivo responsável pela gestão corrente do clube, pela definição das orientações estratégicas

e pela supervisão de todos os departamentos. O Conselho Fiscal desempenha funções de fiscalização e controlo, assegurando a conformidade da gestão com os estatutos e a legislação aplicável.

Sob a alçada da Direção, o clube organiza a sua atividade em sete departamentos especializados, que garantem a cobertura das diferentes áreas de intervenção: o Departamento Administrativo e Financeiro, o Departamento de Futebol, o Departamento de Modalidades, o Departamento de Instalações e Património, o Departamento de Relações Externas e Institucionais, o Departamento de Formação e o Departamento Jurídico. Esta estrutura departamental permite uma gestão descentralizada e especializada, promovendo a eficiência operacional e a coerência na prossecução dos objetivos do clube. No âmbito do presente estágio, destaca-se naturalmente o Departamento de Formação, responsável pela coordenação e supervisão de todas as equipas de formação do clube, incluindo a equipa de Sub-15 onde decorreu a intervenção do treinador estagiário (Figura 1).

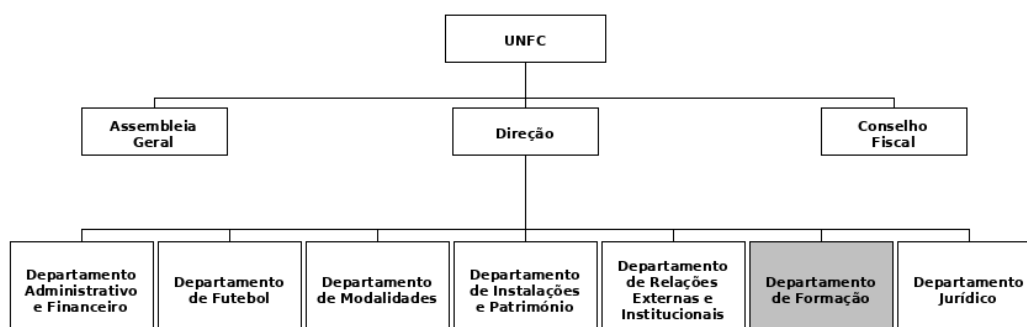


Figura 1 — Estrutura organizacional do União Nogueirense Futebol Clube

2.3.3. Departamento de Formação

O Departamento de Formação constitui um dos pilares estratégicos do União Nogueirense Futebol Clube, refletindo a aposta histórica do clube no desenvolvimento de atletas desde as faixas etárias mais jovens. A estrutura atual do departamento é notavelmente abrangente, contando com 17 equipas distribuídas por escalões que vão do Sub-7 ao Sub-19, competindo tanto em provas nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como nos campeonatos distritais organizados pela Associação de Futebol do Porto (AFP).

No plano nacional, o clube alinha com a equipa de Sub-19 na II Divisão Nacional de Juniores, com a equipa de Sub-17 na I Divisão Nacional de Juvenis e com a equipa de Sub-15 na II Divisão Nacional de Iniciados, esta última o contexto direto do presente estágio. A presença simultânea em três competições nacionais é um indicador expressivo da qualidade formativa do clube e da sua capacidade de produzir atletas com nível competitivo elevado.

No âmbito distrital, a AFP acolhe as restantes equipas do clube, com destaque para a equipa de Sub-19 B na 1.ª Divisão Distrital, a equipa de Sub-13 na 1.ª Divisão e um total de três equipas nos escalões Sub-13, Sub-15 e Sub-17, assegurando que o maior número possível de jovens atletas tenha acesso a competição regular e de qualidade. Nos escalões de base, Sub-7, Sub-8, Sub-10 e Sub-11, o clube participa na Liga Carlos Alberto e nos campeonatos distritais de Futebol 5 e Futebol 7, respeitando as diretrizes de desenvolvimento progressivo do jogo definidas pela FPF.

A estrutura completa do Departamento de Formação, com indicação dos escalões e respetivas competições, encontra-se representada na Figura 2.

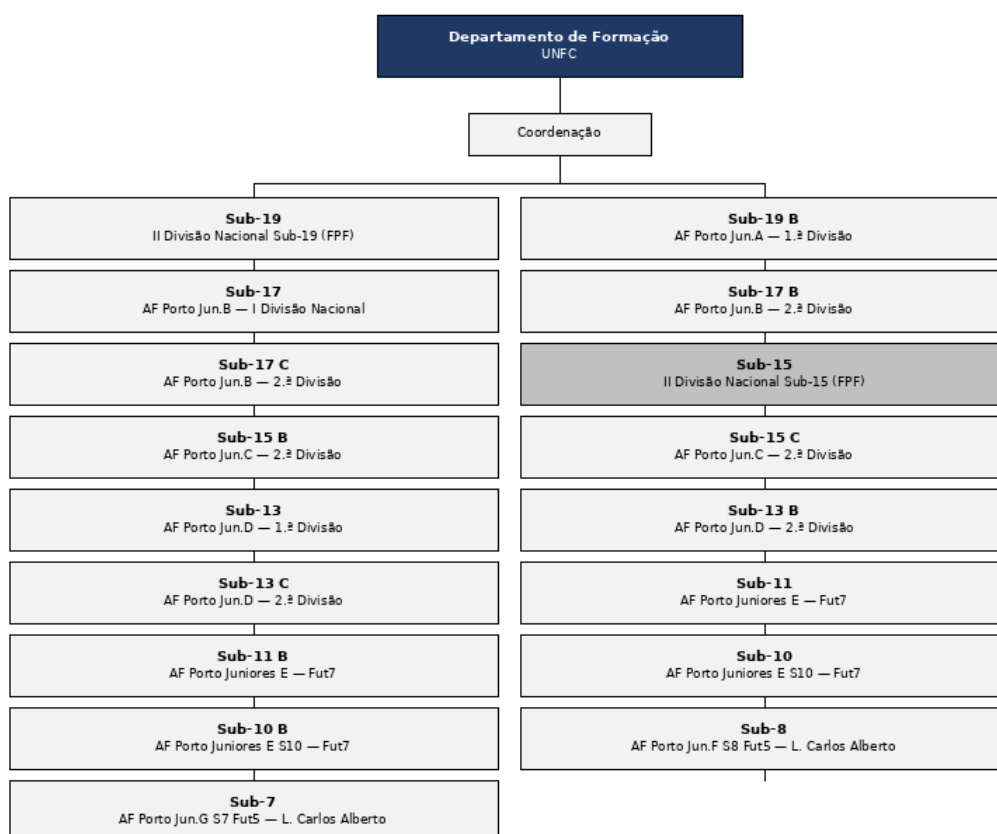


Figura 2 — Estrutura organizacional do Departamento de Formação do União Nogueirense Futebol Clube

2.3.4. Instalações

O União Nogueirense Futebol Clube desenvolve a sua atividade desportiva no Complexo Desportivo Municipal de Nogueira, instalação de uso exclusivo do clube, que serve simultaneamente de estádio de competição e de espaço de treino para todas as equipas da formação e da equipa sénior. Esta dupla função confere ao espaço uma importância central na vida do clube, sendo o principal palco de toda a atividade desportiva quotidiana.

No que respeita às superfícies de jogo, o complexo dispõe de dois campos em relva sintética. O campo principal, com dimensões regulamentares para futebol de onze, encontra-se devidamente demarcado para os diferentes formatos de jogo, futebol de sete, futebol de nove e futebol de onze, sendo utilizado tanto para a competição como para os treinos de todos os escalões. O clube dispõe das balizas adequadas a cada formato, o que permite adaptar o espaço às necessidades específicas de cada faixa etária. O segundo campo, de dimensões mais reduzidas, é utilizado essencialmente para aquecimento e para as sessões de treino dos escalões de base, constituindo um espaço complementar que permite a realização simultânea de atividades por diferentes equipas.

Ao nível dos espaços de apoio, o complexo dispõe de um conjunto abrangente de infraestruturas que sustentam o funcionamento das diferentes modalidades. Os balneários, em número estimado entre sete a nove, incluem dois reservados à equipa de arbitragem, assegurando as condições regulamentares para a realização de jogos oficiais. O ginásio, com estrutura completa, está disponível para utilização pelos diferentes escalões, constituindo um recurso importante para o trabalho de preparação física complementar ao treino de campo. O departamento médico conta com duas salas de apoio, uma integrada no ginásio e outra junto ao campo, garantindo assistência imediata em caso de necessidade durante os treinos e jogos. O complexo dispõe ainda de sala de reuniões, sala de imprensa, camarote na bancada e duas salas de materiais onde se encontra todo o equipamento de treino disponível para as equipas.

Em termos de material de treino, o clube encontra-se bem equipado, dispondo de bolas para todos os escalões, coletes de várias cores, cones, estacas e demais material necessário para a condução das sessões. A filmagem dos jogos e treinos é assegurada com recurso a câmara Veo e a dispositivos móveis, equipamentos disponibilizados por um dos dirigentes do clube e partilhados pelos diferentes escalões para efeitos de análise de jogo e preparação de conteúdos de vídeo.

Relativamente aos transportes, o clube dispõe de um autocarro de pequena dimensão e de uma carrinha destinada ao transporte de materiais. Para deslocações de maior distância, que impliquem o transporte de um plantel completo, procede-se ao aluguer de autocarro de maior capacidade, assegurando as condições adequadas para as viagens da equipa em contexto competitivo.

2.3.5. Missão, Visão e Valores

Missão

A missão do União Nogueirense Futebol Clube assenta em dois eixos fundamentais e complementares: o desenvolvimento desportivo de qualidade e a responsabilidade social perante a comunidade que representa. O clube assume como propósito central a formação de atletas completos, tecnicamente capazes e mentalmente sólidos, dotando-os das características necessárias para competir ao mais alto nível. Esta formação não se esgota, porém, na dimensão desportiva, estendendo-se ao crescimento pessoal e humano de cada jovem atleta, numa perspetiva de acompanhamento integral que valoriza o equilíbrio entre o desporto, a educação e a vida pessoal. O clube assume igualmente uma responsabilidade social explícita, reconhecendo o futebol como um instrumento de coesão comunitária e de promoção do bem-estar dos jovens da freguesia de Nogueira e do concelho da Maia.

O União Nogueirense Futebol Clube projeta-se como uma referência nacional na formação e promoção de atletas, não se limitando ao talento local mas alargando o seu raio de ação a todo o Grande Porto e além. A visão do clube é a de uma organização em crescimento sustentado, com cabeça, tronco e membros, como o próprio clube expressa, que eleva continuamente os seus padrões de exigência na captação de jogadores e técnicos, e que ambiciona ser reconhecida como uma das melhores estruturas formativas a nível distrital e nacional. Esta visão é sustentada pelos resultados desportivos consistentes obtidos ao longo dos últimos anos e pela qualidade dos atletas formados que seguiram percursos de alto rendimento, confirmando que o clube se encontra no caminho certo.

O clube define ainda como objetivos estratégicos centrais da sua visão:

- Formar jovens jogadores para integração na equipa sénior do clube;

- Criar condições sustentadas para o crescimento e engrandecimento institucional;
- Potenciar os objetivos desportivos do clube a nível nacional;
- Promover a prática desportiva junto dos mais jovens da comunidade;
- Afirmar-se como referência nacional na promoção de atletas.

Valores

A cultura organizacional do Nogueirense é definida por um conjunto de valores que orientam o comportamento de todos os agentes do clube, atletas, técnicos e dirigentes:

Compromisso — A palavra que o clube mais valoriza internamente, traduzindo a entrega total de cada elemento ao projeto coletivo, independentemente do contexto ou das dificuldades.

Exigência e Rigor — A ambição de ser dos melhores implica elevar permanentemente os padrões de desempenho, tanto na formação dos atletas como na organização interna do clube.

Talento e Desenvolvimento — O clube acredita no potencial dos seus atletas e investe no seu desenvolvimento, respeitando as diferenças individuais e escolhendo os técnicos mais capazes para interpretar o seu conceito formativo.

Responsabilidade Social — O Nogueirense não esquece a sua dimensão comunitária, assumindo-se como um clube que cresce de forma equilibrada e que contribui para o desenvolvimento da região onde está inserido.

Trabalho em Equipa — O coletivo é sempre superior à soma das partes, e é através da harmonia entre atletas novos e experientes que o clube constrói a sua identidade e a sua cultura vencedora.

2.4. Contexto Institucional dos Iniciados — Sub-15

A equipa de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube representa, na presente época desportiva, um dos projetos mais ambiciosos do departamento de formação do clube, competindo na 2.ª Divisão Nacional de Iniciados, prova organizada pela Federação Portuguesa

de Futebol (FPF). A participação nesta competição de âmbito nacional coloca a equipa num patamar de exigência elevado, exigindo da equipa técnica e dos jogadores um nível de preparação, comprometimento e profissionalismo compatível com os desafios que o contexto competitivo impõe.

2.4.1 Formato Competitivo

O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é disputado por 50 clubes e organiza-se em três fases distintas. A 1.^a Fase envolve 48 clubes, distribuídos por quatro séries de 12 equipas cada, agrupadas de acordo com a localização geográfica. Em cada série, os clubes defrontam-se uma vez entre si, em sistema de pontos. Os dois primeiros classificados de cada série apuram-se diretamente para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão, enquanto os dois melhores terceiros classificados acedem à 2.^a Fase — Play-off, que integra ainda os representantes das Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores. Os restantes clubes disputam a 3.^a Fase — Manutenção e Descida, organizada em cinco séries de oito clubes, com jogos em casa e fora, descendo 18 clubes aos campeonatos distritais. A 3.^a Fase — Apuramento de Campeão reúne os 10 clubes apurados, disputando-se em regime de jogo completo (casa e fora), com os três primeiros classificados a subirem ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão.

O União Nogueirense Futebol Clube integrou a Série A da 1.^a Fase, tendo superado as expectativas iniciais ao terminar entre os dois primeiros classificados, garantindo assim o apuramento direto para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão, fase em que a equipa se encontra atualmente a competir, lutando pela subida à I Divisão Nacional.

2.4.2 Plantel

O plantel é composto por 31 jogadores, dos quais 4 são guarda-redes, constituindo um grupo alargado que permite à equipa técnica dispor de opções em todas as posições e gerir de forma adequada as solicitações competitivas ao longo da época. A dimensão do plantel reflete igualmente o investimento do clube neste escalão e a confiança depositada no projeto desportivo desenvolvido pela equipa técnica.

2.4.3 Recursos Materiais

No que respeita aos recursos materiais, o escalão de Sub-15 dispõe de condições adequadas para o desenvolvimento do processo de treino. Estão disponíveis 15 bolas de competição, coletes em várias cores, cones, estacas e restante material de campo necessário

para a condução das sessões. A filmagem dos jogos e treinos é assegurada com recurso à câmara Veo disponibilizada pelos diretores do escalão, sendo o tratamento e análise do vídeo realizado em LongoMatch, permitindo a preparação de conteúdos de análise para apresentação à equipa. O transporte para os jogos é assegurado pelo autocarro do clube, recorrendo-se ao aluguer de veículo de maior capacidade nas deslocações de maior distância.

2.5. Contexto de Natureza Funcional

O presente estágio foi desenvolvido sob a supervisão da equipa técnica da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube.

2.5.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica responsável pela condução do processo de treino e competição da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube é constituída por um conjunto de profissionais com perfis complementares, cuja articulação contribui para uma intervenção integrada e coerente ao longo da época desportiva.

O Eduardo Pascoal assume as funções de treinador principal, sendo o responsável máximo pela definição das orientações técnicas e táticas da equipa, pela condução das sessões de treino e pela tomada de decisão em contexto competitivo. A sua liderança define a identidade e a cultura de trabalho de toda a equipa técnica.

O Maurício Facchini desempenha as funções de treinador-adjunto principal, colaborando diretamente com o treinador principal no planeamento e operacionalização do treino, bem como na gestão da equipa durante os jogos. A sua proximidade com o treinador principal torna-o um interlocutor privilegiado no seio da equipa técnica e, no meu caso particular, foi também uma referência constante no dia a dia do trabalho desenvolvido.

O Leonardo Quintero é o preparador físico da equipa, responsável pela monitorização e desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores, em articulação permanente com os conteúdos táticos definidos pela equipa técnica e sempre subordinado à lógica da Periodização Tática adotada pelo clube.

O Vítor Ruivo assume as funções de treinador de guarda-redes, sendo responsável pela preparação específica dos quatro guarda-redes do plantel, quer em sessões dedicadas quer em articulação com o treino coletivo da equipa.

A direção do escalão é assegurada por Erick Sousa e Ivo Maia, responsáveis pela gestão logística e organizacional que suporta o funcionamento da equipa, incluindo a coordenação de transportes, comunicação com famílias e apoio nos jogos. O suporte médico é garantido de forma rotativa pelos fisioterapeutas Diana Teles e Matheus Silva, presentes nos jogos e disponíveis para responder às necessidades clínicas dos atletas.

Integro a equipa técnica na qualidade de treinador-adjunto estagiário, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo — Alto Rendimento da FADEUP, contribuindo para o processo de treino e para a análise e observação do adversário, conforme descrevo nos pontos seguintes.

2.5.2. Funções Atribuídas

No âmbito do estágio profissionalizante, as funções que me foram formalmente atribuídas centraram-se na observação e análise do adversário, constituindo esta uma responsabilidade específica e autónoma no seio da equipa técnica. Esta função implicava a análise sistemática das equipas adversárias antes de cada jogo, com o objetivo de identificar o sistema tático utilizado, os princípios de jogo abordados, os padrões de comportamento coletivo e os eventuais pontos vulneráveis que pudessem ser explorados pela nossa equipa. A informação recolhida era posteriormente partilhada e discutida com a restante equipa técnica, contribuindo para a definição da estratégia de preparação para cada momento competitivo.

Esta função de análise enquadra-se numa tendência crescente no futebol moderno, na qual a observação do adversário deixou de ser uma prática exclusiva das grandes estruturas profissionais e passou a fazer parte integrante do processo de preparação em praticamente todos os contextos competitivos (Sarmiento et al., 2014). A capacidade de transformar informação em conhecimento aplicável ao treino e à competição é hoje reconhecida como uma competência fundamental do treinador contemporâneo (Carling et al., 2005).

2.5.3. Funções do Estagiário

Para além da função específica de observação e análise do adversário, a minha intervenção estendeu-se ao processo de treino de campo de forma ativa e participativa. No quotidiano das sessões, colaborei na condução de exercícios, na transmissão de feedback aos jogadores e na proposta de tarefas e situações de treino, sempre em articulação com as orientações definidas pelo treinador principal e pelo treinador-adjunto. Esta participação direta na operacionalização do treino permitiu-me um contacto aprofundado com as dinâmicas reais do processo de preparação, potenciando o desenvolvimento das minhas competências de intervenção pedagógica e de gestão do grupo.

Em contexto competitivo, assumi um papel de observação ativa durante os jogos, acompanhando o desenrolar da partida a partir do banco com foco na leitura tática do adversário em tempo real. Esta observação era partilhada de forma direta com o treinador-adjunto Maurício Facchini e, quando pertinente, com o treinador principal Eduardo Pascoal, contribuindo para a tomada de decisão durante o jogo. A liberdade de comunicação que me foi concedida pela equipa técnica reflete a confiança depositada no meu trabalho e a integração plena no processo coletivo de decisão, algo que valorizo e que considero fundamental para o meu crescimento enquanto treinador.

Em síntese, a minha intervenção ao longo do estágio caracterizou-se por uma dupla dimensão, analítica e operacional, combinando a responsabilidade pela observação do adversário com a participação ativa no treino de campo, numa lógica de integração progressiva e colaborativa com uma equipa técnica qualificada.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Objetivos

A definição de objetivos constitui uma etapa fundamental na estruturação de qualquer processo desportivo, na medida em que permite orientar a intervenção da equipa técnica, conferir sentido ao trabalho desenvolvido no quotidiano e manter os jogadores motivados e focados ao longo de toda a época desportiva. Como refere Locke e Latham (2002), a definição de objetivos claros, desafiantes e alcançáveis é um dos fatores mais consistentemente associados ao aumento da motivação e do desempenho em contextos de elevada exigência. Neste sentido, e considerando o contexto competitivo do Campeonato Nacional Sub-15 II

Divisão, foram definidos pela equipa técnica objetivos de formação, de preparação e de performance, que nortearam a intervenção ao longo da época desportiva 2025/2026.

3.1.1. Objetivos de Formação

A definição dos objetivos de formação foi ponderada pela equipa técnica tendo em consideração a importância do desenvolvimento dos jogadores não apenas enquanto futebolistas, mas sobretudo enquanto pessoas. Neste escalão etário onde os atletas se encontram numa fase de desenvolvimento humano particularmente sensível, marcada por transformações físicas, cognitivas e sociais relevantes a formação integral assume uma dimensão que transcende amplamente os objetivos desportivos imediatos (Côté & Fraser-Thomas, 2007).

Neste enquadramento, procurei promover ativamente, em articulação com a restante equipa técnica, um conjunto de valores que considero fundamentais para o desenvolvimento integral de cada jogador. O espírito de equipa e a entreajuda foram trabalhados como pilares da identidade do grupo, reforçando a ideia de que o coletivo é sempre superior à soma das partes e que cada jogador tem um papel insubstituível no projeto comum. A responsabilidade e a autonomia foram igualmente incentivadas, procurando que cada atleta desenvolvesse a capacidade de tomar decisões conscientes, dentro e fora do campo, e de assumir as consequências das suas escolhas com maturidade.

Foram também promovidos valores como o respeito pelos colegas, pelos adversários, pelos árbitros e por todos os agentes desportivos, o espírito competitivo saudável e a capacidade de aceitar vitórias e derrotas com equanimidade e dignidade. A mentalidade vencedora foi cultivada não como um fim em si mesmo, mas como uma postura perante o trabalho diário, a convicção de que o esforço sistemático, a dedicação e o compromisso são o caminho mais seguro para atingir qualquer objetivo. Por fim, procurou-se que cada jogador se identificasse com os valores e a cultura do União Nogueirense Futebol Clube, desenvolvendo um sentido de pertença e de orgulho na representação do seu clube.

3.1.2. Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação foram definidos numa perspetiva integradora, reconhecendo que o rendimento do jogador e da equipa resulta da articulação entre múltiplas dimensões física, psicológica e técnico-tática, e que o desenvolvimento de cada uma delas deve ser perspectivado em função das exigências do modelo de jogo adotado e do contexto competitivo em que a equipa se insere.

Ao nível da condição física, o trabalho desenvolvido procurou responder às exigências específicas do futebol nesta faixa etária, com particular atenção às capacidades de resistência, velocidade e potência, sempre integradas nas dinâmicas do treino e nunca dissociadas da componente tática. A intervenção do preparador físico Leonardo Quintero foi determinante neste domínio, garantindo uma gestão adequada das cargas ao longo do morfociclo e uma monitorização próxima do estado físico dos jogadores.

Ao nível psicológico, foi prioritário estimular a motivação intrínseca dos jogadores, promovendo o gosto genuíno pelo treino e pelo jogo e criando um ambiente de trabalho positivo, exigente e simultaneamente seguro. A coesão do grupo foi trabalhada de forma sistemática, reconhecendo que a qualidade das relações interpessoais no seio do plantel é um fator determinante para o rendimento coletivo (Carron & Brawley, 2000). Pretendeu-se que cada jogador se sentisse parte integrante do processo, compreendendo o seu papel e sentindo-se valorizado pela equipa técnica.

Ao nível técnico-tático, o objetivo central foi o desenvolvimento da qualidade individual de cada jogador em articulação com os princípios coletivos do modelo de jogo da equipa. Foram trabalhados aspetos como a relação com bola, o aperfeiçoamento de gestos técnicos específicos e, de forma muito particular, a melhoria da capacidade cognitiva, percetiva e de decisão dos jogadores, dimensões que consideramos determinantes para a evolução da equipa e que se tornam progressivamente mais exigentes à medida que o nível competitivo aumenta.

3.1.3. Objetivos de Performance

No que respeita aos objetivos de performance, a equipa técnica estabeleceu como meta principal para a época desportiva 2025/2026 a manutenção no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, prova em que o União Nogueirense Futebol Clube participava pela primeira vez a nível nacional neste escalão. A estreia numa competição nacional representa sempre um desafio acrescido, pela necessidade de adaptação a um nível de exigência superior ao distrital

e pela ausência de referências históricas que pudessem orientar as expectativas da equipa técnica e do clube.

Neste contexto, o objetivo de manutenção foi definido de forma ponderada e realista, sem deixar de ser suficientemente ambicioso para motivar o grupo e exigir o melhor de cada jogador ao longo de toda a época. Para garantir a manutenção seria necessário evitar a zona de descida na 1.^a Fase ou, alternativamente, obter uma classificação na fase de manutenção e descida que garantisse a permanência na prova.

O desempenho da equipa ao longo da 1.^a Fase superou largamente as expectativas iniciais. A equipa terminou entre os dois primeiros classificados da sua série, garantindo o apuramento direto para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão, o que significou, de forma antecipada, a concretização do objetivo de manutenção estabelecido para a época. Este resultado é expressivo do trabalho desenvolvido ao longo da época e reflete a qualidade do processo de preparação conduzido pela equipa técnica, bem como o compromisso e a dedicação demonstrados pelos jogadores ao longo de toda a competição.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel da equipa de Iniciados Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube para a época desportiva 2025/2026 é constituído por 31 jogadores, dos quais 4 são guarda-redes (Quadro 1). O grupo é maioritariamente composto por jogadores de escalão Sub-14, o que confere ao plantel um carácter essencialmente formativo, com a maioria dos atletas a disputar a sua primeira ou segunda época neste nível etário. Esta realidade, longe de ser encarada como uma limitação, foi assumida pela equipa técnica como uma oportunidade de desenvolvimento, exigindo uma abordagem pedagógica cuidadosa e uma gestão do processo de treino orientada para o crescimento individual e coletivo.

Quadro 1 – Lista de jogadores do plantel da equipa de Iniciados Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, respetivas posições e escalões.

Jogador	Posição	Escalão	Idade
---------	---------	---------	-------

Guarda-Redes			
Jogador 1	Guarda-Redes	Sub-15	15
Jogador 2	Guarda-Redes	Sub-15	15
Jogador 3	Guarda-Redes	Sub-15	15
Jogador 4	Guarda-Redes	Sub-14	14
Defesa			
Jogador 5	Defesa Central	Sub-15	15
Jogador 6	Defesa Central	Sub-14	14
Jogador 7	Defesa Central	Sub-14	14
Jogador 8	Lateral Direito	Sub-15	14
Jogador 9	Lateral Direito	Sub-14	14
Jogador 10	Lateral Direito	Sub-14	14
Jogador 11	Lateral Esquerdo	Sub-15	15
Jogador 12	Lateral Esquerdo	Sub-14	14
Jogador 13	Lateral Esquerdo	Sub-14	14
Médio			
Jogador 14	Médio Defensivo	Sub-15	15
Jogador 15	Médio Defensivo	Sub-14	14
Jogador 16	Médio Interior	Sub-15	15
Jogador 17	Médio Interior	Sub-15	15
Jogador 18	Médio Interior	Sub-14	14

Jogador 19	Médio Interior	Sub-14	14
Jogador 20	Médio Interior	Sub-15	15
Jogador 21	Médio Interior	Sub-14	14
Jogador 22	Médio Ofensivo	Sub-15	15
Avançado			
Jogador 23	Ala Direito	Sub-14	14
Jogador 24	Ala Direito	Sub-14	14
Jogador 25	Ala Direito	Sub-15	15
Jogador 26	Ala Esquerdo	Sub-14	14
Jogador 27	Ala Esquerdo	Sub-14	14
Jogador 28	Avançado Centro	Sub-15	15
Jogador 29	Avançado Centro	Sub-14	14
Jogador 30	Avançado Centro	Sub-15	15
Jogador 31	Avançado Centro	Sub-14	14

Guarda-Redes

O setor de guarda-redes conta com quatro atletas de características distintas e complementares. O guarda-redes titular apresenta uma boa presença física, com estatura adequada para o nível competitivo, e revela confiança nas ações de jogo aéreo e nas saídas a cruzamentos. A principal área de desenvolvimento identificada prende-se com a consistência técnica sob pressão e com a leitura antecipada do jogo. Os restantes guarda-redes, embora de menor estatura, revelam em alguns casos uma relação técnica com bola acima da média para o escalão, constituindo opções credíveis e em franco desenvolvimento ao longo da época.

Defesa

O setor defensivo é composto por nove jogadores, apresentando no geral um perfil ainda em construção, característico de um grupo jovem a dar os primeiros passos no futebol de onze a nível nacional. Destaca-se um jogador com claras capacidades individuais, boa leitura do jogo, qualidade na saída a jogar, porém pouca presença física, o jogador possui uma elevada capacidade na tomada de decisão em situações de pressão elevada. Os restantes elementos do setor demonstraram ao longo da época uma evolução assinalável ao nível da organização coletiva e da disciplina tática, fruto do trabalho desenvolvido no treino e da solidariedade do grupo enquanto equipa.

Médio

O setor do meio-campo é o mais numeroso do plantel, com nove jogadores, e aquele que apresenta maior variação qualitativa interna. Dois jogadores destacam-se claramente do restante grupo, revelando qualidade técnica, capacidade de decisão e inteligência tática acima da média para o escalão, tendo sido figuras determinantes no rendimento coletivo da equipa ao longo da época. Os restantes médios, embora com limitações técnicas mais evidentes, caracterizam-se pela entrega, pelo esforço e por uma aplicação tática crescente, tendo interiorizado progressivamente os princípios de jogo definidos pela equipa técnica.

Avançados

O setor ofensivo é composto por nove jogadores, com perfis bastante diversificados. Nos corredores, destaca-se um extremo com características muito específicas, velocidade explosiva e capacidade de desequilíbrio em espaço aberto, embora com margem de crescimento significativa ao nível do gesto técnico e da tomada de decisão em zonas de finalização. No eixo central, o plantel dispõe de avançados com perfil de pivô, fortes na fixação de adversários e no jogo de apoio, mas ainda com limitações técnicas e físicas a trabalhar. Um extremo com maior qualidade técnica e habilidade individual completa o setor, tendo como principal área de desenvolvimento a robustez física necessária para impor-se no contexto competitivo em que a equipa se insere.

Em síntese, o plantel da equipa de Sub-15 A é constituído por um grupo de jogadores jovens, com limitações naturais inerentes à faixa etária e ao nível competitivo em que muitos disputavam pela primeira vez. O resultado alcançado na época, apuramento para a fase de apuramento de campeão, é expressivo da capacidade do grupo em funcionar como uma equipa coesa, disciplinada e comprometida com o projeto técnico, superando as suas limitações individuais através da organização coletiva e da escuta ativa das orientações da equipa técnica.

3.3. Modelo de Jogo — Iniciados Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube

A construção do modelo de jogo da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube para a época desportiva 2025/2026 partiu de um princípio orientador claro: ajustar as ideias e convicções da equipa técnica às características reais dos jogadores disponíveis. Como sublinha Tamarit (2013), um modelo de jogo eficaz é aquele que respeita as capacidades dos seus intervenientes, sendo suficientemente ambicioso para desafiar o grupo e suficientemente pragmático para ser operacionalizado em contexto competitivo. Foi precisamente neste equilíbrio que a equipa técnica procurou trabalhar ao longo de toda a época.

Ao longo da época desportiva, a equipa alternou entre dois sistemas táticos o 1-4-3-3 e o 1-5-3-2, adaptando a sua organização estrutural em função das características dos adversários e das exigências de cada momento competitivo. Esta flexibilidade sistémica não representou uma ausência de identidade, mas antes uma expressão da capacidade da equipa técnica em gerir os recursos disponíveis de forma inteligente e contextualizada.

O modelo assentou em quatro momentos de jogo fundamentais, organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque, para cada um dos quais foram definidos princípios e comportamentos esperados, desenvolvidos nos subtópicos seguintes.

3.3.1. Organização Ofensiva (OO)

O momento de organização ofensiva é caracterizado pelo conjunto de comportamentos que a equipa assume quando detém a posse de bola, com o objetivo de preparar, criar e concretizar situações de finalização (Guilherme Oliveira, 2004). No contexto da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, este momento foi condicionado pelas características do plantel disponível, exigindo da equipa técnica uma abordagem pragmática e objetiva, centrada na criação de desequilíbrios através da velocidade e da transição rápida mais do que através da posse e da circulação prolongada.

Ao longo da época, a equipa apresentou dois dispositivos táticos em momento ofensivo o 1-4-3-3 e o 1-5-3-2, cuja alternância foi determinada pelas características de cada adversário e pelas necessidades estratégicas de cada jogo (Figura 3).

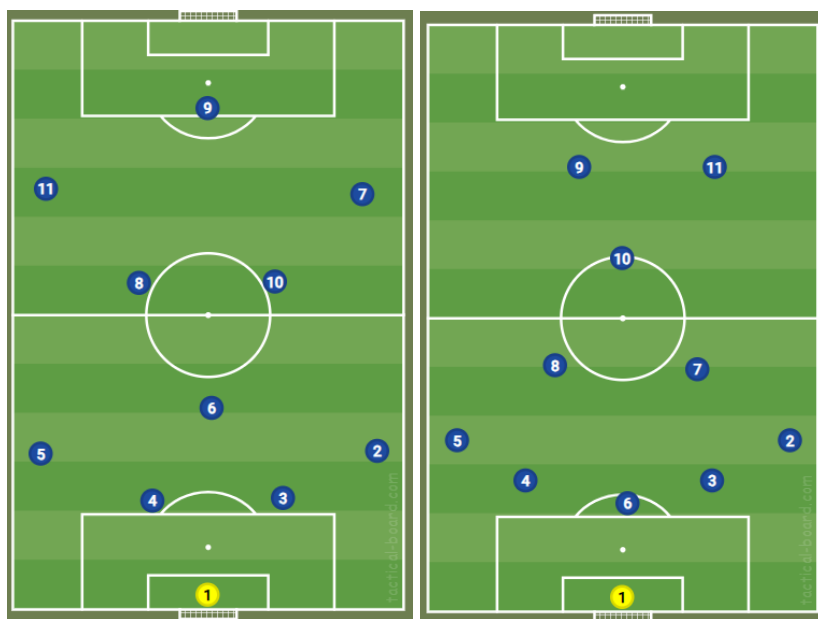


Figura 3 — Dispositivos de jogo em momento ofensivo (1-4-3-3 e 1-5-3-2).

Objetivo Fundamental

Criar situações de finalização através de transições rápidas e da exploração dos espaços deixados pela estrutura defensiva adversária, com o objetivo final de marcar golo (Figura 4).

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1.ª Fase de construção:

- Saída curta ou direta consoante a pressão adversária, privilegiando a segurança na posse;
- O lateral direito com maior qualidade de passe como primeiro veículo de saída a jogar pelo corredor direito;
- Circulação rápida para encontrar desequilíbrios, sem acumulação excessiva de passes;
- Extremo direito posicionado em largura máxima para explorar o espaço nas costas do lateral adversário.

2.ª Fase de construção:

- Um médio centro mantém cobertura posicional enquanto o outro procura espaço para receber entre linhas;

- Médio ofensivo como referência no apoio frontal, ligando a construção à fase de finalização;
- Movimentos complementares entre o ponta de lança e o extremo direito — um em apoio, outro em profundidade;
- Quando a bola chega ao último terço, ocupação imediata das zonas de finalização.

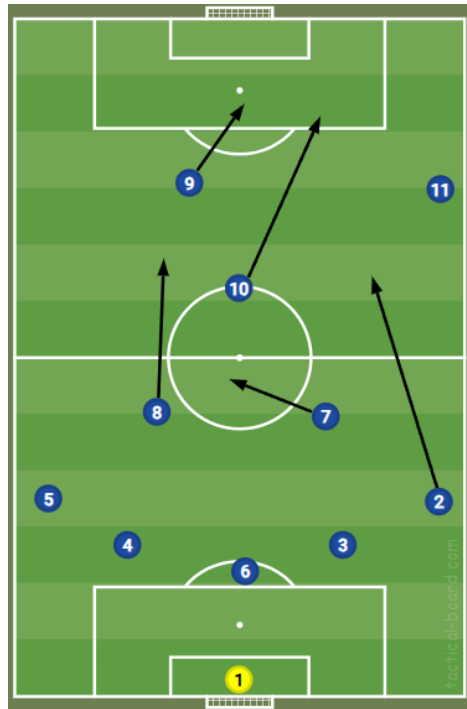


Figura 4 — Dinâmicas Ofensivas

Objetivos do momento ofensivo:

- Criar situações de finalização através de transições rápidas e verticais;
- Explorar sistematicamente o corredor direito com o extremo mais veloz do plantel;
- Manter o equilíbrio posicional em caso de perda imediata da bola;
- Acelerar o jogo no momento de desequilíbrio identificado;
- Concretizar o maior número de oportunidades de golo criadas.

3.3.2. Organização Defensiva (OD)

O processo defensivo representa uma fase fundamental do jogo, expressando a oposição da equipa perante a ofensiva adversária. Caracteriza-se pelo conjunto de comportamentos técnico-táticos individuais e coletivos que visam anular as ações dos adversários, cobrir os espaços livres e reconquistar a posse de bola, impedindo que o adversário crie e concretize situações de golo (Teodorescu, 1984; Castelo, 2009).

No contexto da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, a organização defensiva foi um dos aspetos que mais evoluiu ao longo da época, refletindo a capacidade da equipa técnica em adaptar os seus princípios às características do plantel e ao nível crescente de exigência dos adversários encontrados nas diferentes fases da competição.

Dispositivos Defensivos

Em função do sistema utilizado em momento ofensivo, a equipa organizava-se defensivamente de formas distintas. No sistema de 1-4-3-3, a estrutura defensiva assumia um 1-4-1-4-1, com um médio de características mais defensivas a funcionar como pivot entre a linha defensiva e o bloco médio, garantindo coberturas e equilíbrio posicional. A sua capacidade de leitura do jogo e de antecipação foi determinante na solidez defensiva da equipa ao longo da época. No sistema de 1-5-3-2, a equipa mantinha a estrutura de cinco defesas ou recuava para um 1-5-4-1, reforçando a compactação do bloco e a proteção dos espaços interiores.

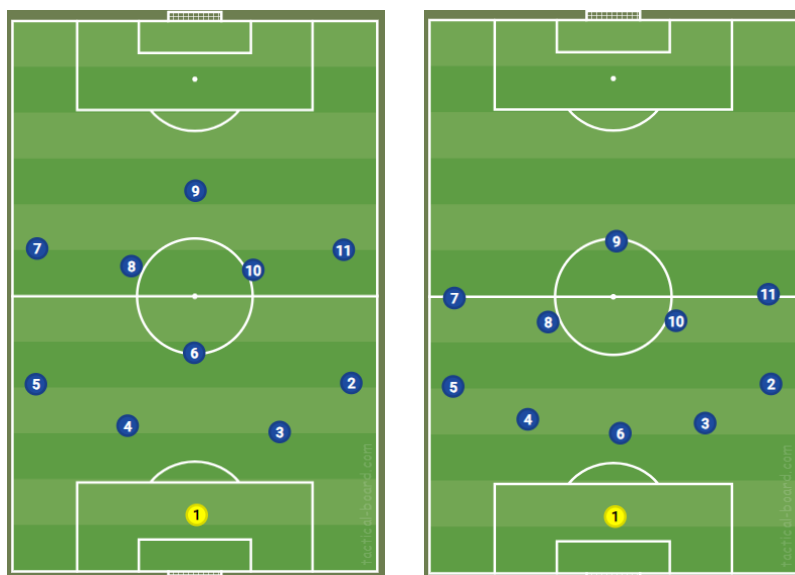


Figura 5 – Dispositivos de jogo em momento defensivo (1-4-1-4-1 e 1-5-4-1)

Objetivo Fundamental

Condicionar a progressão da equipa adversária, fechar os espaços entre linhas e recuperar a posse de bola no momento mais vantajoso, minimizando as situações de finalização do adversário (Garganta, 1997).

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1.ª Fase — Pressão Alta:

Na primeira fase da competição, a equipa adotou preferencialmente uma estratégia de pressão alta, sustentada na identificação de uma limitação recorrente nos adversários desta faixa etária, a dificuldade em jogar apoiado sob pressão e a incapacidade de recorrer ao jogo longo como alternativa eficaz, dada a limitação física inerente à idade. Esta leitura do contexto competitivo permitiu à equipa pressionar as decisões em zonas adiantadas do campo, canalizando o adversário para os corredores laterais, onde a linha de fora funcionava como barreira adicional e as opções de progressão eram significativamente reduzidas. Os princípios base desta fase eram:

- Pressão imediata ao portador da bola em zonas adiantadas do campo;
- Canalização do adversário para os corredores, eliminando as opções centrais;
- Bloco compacto e junto, reduzindo os espaços entre linhas;
- Individualização dos médios adversários que se aproximavam para receber, eliminando as opções de passe curto;
- Linha defensiva alta, controlando a profundidade e reduzindo o espaço entre as linhas.

2.ª Fase — Bloco Médio-Baixo:

Com a progressão para a segunda fase da competição, o nível qualitativo dos adversários aumentou significativamente, tornando a pressão alta menos eficaz e mais desgastante. A equipa técnica optou por recuar o bloco defensivo para uma organização médio-baixa, priorizando a proteção da baliza e a compactação estrutural, criando condições para explorar as transições rápidas com maior campo disponível para a velocidade do extremo direito. Os princípios base desta fase eram:

- Bloco médio-baixo compacto, protegendo prioritariamente os espaços interiores e centrais;
- Redução dos espaços entre as linhas defensiva e média;

- Individualização dos jogadores adversários de maior qualidade quando operavam em zonas interiores do campo;
- Contenção da progressão adversária nos corredores, forçando o jogo para zonas de menor perigo;
- Organização rápida após recuperação da bola para lançar a transição ofensiva.

Objetivos do momento defensivo:

- Manter a equipa equilibrada e compacta posicionalmente;
- Condicionar e pressionar a construção adversária em função do contexto do jogo;
- Fechar os espaços interiores e manter as linhas juntas;
- Retardar a progressão adversária, evitando situações de finalização;
- Recuperar a posse de bola no momento e zona mais favoráveis para iniciar a transição ofensiva.

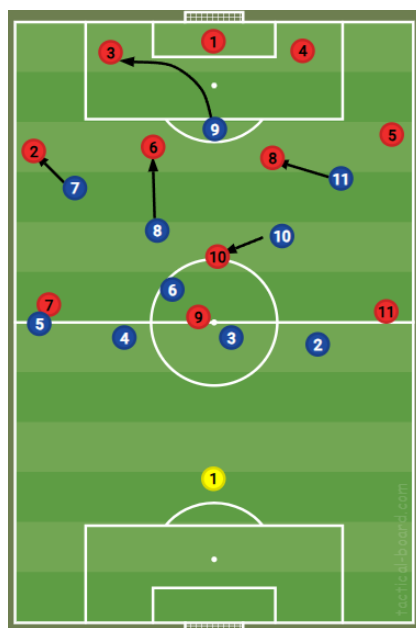


Figura 6 - Dinâmicas Defensivas

3.3.3. Transição Ataque-Defesa (TAD)

A transição ataque-defesa corresponde ao momento imediato após a perda da posse de bola, um período de curta duração, mas de importância decisiva na interligação dos diferentes momentos do jogo. É neste instante que a equipa deve mudar rapidamente de atitude ofensiva para defensiva, procurando condicionar a progressão adversária antes que esta explore a

desorganização temporária gerada pela perda (Castelo, 2009). Como refere Garganta (2009), a capacidade de uma equipa reagir coletivamente e com rapidez nos momentos de transição é hoje reconhecida como um dos indicadores mais consistentes de rendimento no futebol moderno.

Objetivo Fundamental

Reagir de forma imediata e organizada à perda da posse de bola, pressionando o portador e os espaços circundantes para recuperar a bola ou, caso tal não fosse possível, recompôr o bloco defensivo com rapidez, eliminando a profundidade disponível para o adversário e impedindo situações de finalização em transição.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

1.ª Fase da época — Reação Imediata:

- Pressão imediata ao portador da bola pelos jogadores mais próximos do momento da perda;
- Compromisso e disponibilidade física de todos os jogadores no momento da transição;
- Os médios centro alertas para fechar os espaços interiores e apoiar a pressão;
- Os defesas centrais a controlar a profundidade, impedindo a exploração do espaço nas costas da linha defensiva;
- O lateral do lado da perda a apoiar a pressão, enquanto o lateral oposto encurtava para equilibrar a estrutura;
- Quando a recuperação imediata não era possível, transição rápida para organização defensiva estruturada, sem espaços abertos entre as linhas;
- Opção pela falta tática sempre que o contexto do jogo o justificasse, interrompendo a transição adversária e permitindo a reorganização da equipa.

2.ª Fase da época — Recomposição com Velocidade:

Com a progressão para a segunda fase da competição e perante adversários com maior capacidade de explorar as transições ofensivas nas costas da linha defensiva, a equipa técnica optou por ajustar o comportamento neste momento. A reação imediata foi substituída, na maioria dos casos, por uma recomposição rápida do bloco defensivo, priorizando o regresso organizado às posições e a eliminação da profundidade disponível para o adversário, em detrimento da tentativa de recuperação imediata da bola em zonas adiantadas do campo. Esta

adaptação revelou-se mais ajustada ao contexto competitivo da segunda fase, reduzindo a exposição a situações de contra-ataque e conferindo maior solidez à estrutura defensiva da equipa.

Objetivos do momento de transição ataque-defesa:

- Reagir imediata e coletivamente à perda da posse de bola;
- Pressionar o portador e fechar os espaços circundantes;
- Recompôr o bloco defensivo com velocidade quando a recuperação imediata não era viável;
- Eliminar a profundidade disponível para o adversário;
- Reorganizar a equipa de forma equilibrada e sem espaços abertos entre as linhas.

3.3.4. Transição Defesa-Ataque (TDA)

O momento de transição defesa-ataque corresponde aos segundos imediatos após a recuperação da posse de bola, um período de curta duração, mas de enorme potencial ofensivo, na medida em que o adversário se encontra temporariamente desorganizado para as novas funções defensivas (Castelo, 2009). Como sublinham Barreira et al. (2013), a capacidade de uma equipa explorar com velocidade e objetividade os momentos de recuperação da bola constitui um dos mecanismos de criação de golo mais eficazes no futebol moderno, independentemente do nível competitivo. No contexto da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube, este momento representou a principal arma ofensiva ao longo de toda a época desportiva.

Objetivo Fundamental

Retirar a bola da zona de pressão com rapidez e objetividade, explorando a desorganização defensiva adversária através da ligação imediata ao extremo direito, principal referência ofensiva da equipa em momento de transição, procurando criar situações de superioridade numérica ou de 1x1 em zonas de finalização.

Ideias para atingir o Objetivo Fundamental

- Saída rápida da zona de ganho da bola, com o mínimo de toques possível, priorizando a velocidade da transição sobre a segurança da posse;

- Ligação imediata ao extremo direito, referência ofensiva preferencial em transição, seja por passe longo direto ou por combinação curta para sair da pressão e progredir com velocidade;
- O extremo direito posicionado permanentemente em largura, pronto a receber e a explorar o espaço nas costas do lateral adversário em situação de isolamento ou de 1x1;
- O médio ofensivo como elemento de ligação entre a recuperação e a chegada ao último terço, oferecendo alternativa de apoio quando o passe direto para o extremo não era viável;
- O ponta de lança em movimento de rutura, procurando chegar à zona de finalização no momento em que o extremo recebia a bola;
- A linha defensiva subia em bloco e de forma compacta no momento da transição, encurtando o campo e eliminando espaços para um eventual contra-ataque adversário, garantindo o equilíbrio posicional da equipa durante a progressão ofensiva.

Objetivos do momento de transição defesa-ataque:

- Sair da zona de ganho da bola com velocidade e objetividade;
- Ligar rapidamente ao extremo direito em situação de vantagem;
- Explorar a desorganização defensiva adversária antes da sua recomposição;
- Criar situações de finalização em transição com poucos toques;
- Manter o equilíbrio posicional da equipa durante a progressão, subindo em bloco compacto.

3.3.5. Esquemas Táticos (ET)

Os esquemas táticos podem ser identificados em jogo sempre que ocorre uma pausa, breve ou prolongada, que possibilita o reposicionamento dos jogadores e a execução de movimentações específicas, previamente treinadas e ensaiadas (Teodorescu, 1984). Tratando-se de momentos de bola parada em que o fator surpresa e a coordenação coletiva podem ser determinantes, a sua preparação sistemática constitui uma mais-valia competitiva relevante, independentemente do nível da competição (Castelo, 2009). Ao longo da época desportiva 2025/2026, a equipa técnica da equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube

definiu um conjunto de esquemas táticos ofensivos e defensivos, com rotinas ensaiadas em treino e aplicadas em competição, conforme se descreve nos pontos seguintes.

A definição dos esquemas táticos trabalhados ao longo da época decorreu de uma escolha deliberada e fundamentada pela equipa técnica, assente na priorização dos momentos de bola parada com maior impacto competitivo e nos quais o tempo de treino disponível permitia uma preparação sistemática e consistente. Neste sentido, os cantos e os livres, ofensivos e defensivos, foram os ET que mereceram maior dedicação e detalhe, por serem os momentos de maior potencial decisivo nos jogos disputados.

O pontapé de baliza não foi tratado como um esquema tático isolado, mas sim integrado na lógica da construção de jogo trabalhada ao longo das sessões de treino, nomeadamente na forma como o guarda-redes iniciava o processo ofensivo, em articulação com os princípios de saída a jogar definidos no modelo de jogo da equipa.

Os lançamentos de linha lateral foram trabalhados ao longo da época, ainda que de forma menos sistemática do que os restantes ET. A equipa dispunha de algumas referências definidas para estes momentos, nomeadamente a procura de manutenção da posse em zonas de menor pressão e a criação de linha de passe de apoio ao lançador. Reconhece-se, contudo, que este momento poderia ter merecido uma preparação mais aprofundada e estruturada, constituindo um ponto de melhoria a considerar em épocas futuras.

O reinício de jogo, pontapé de saída no início da primeira ou segunda parte, dispunha de uma jogada definida, assente numa bola longa orientada para o corredor lateral, com o objetivo de criar pressão imediata sobre a organização defensiva adversária ainda em fase de posicionamento, explorando situações de desvio ou segundo ressalto em zonas adiantadas do campo. Após sofrer golo, a abordagem era deliberadamente diferente. Por sugestão própria e com base na convicção de que os momentos imediatamente após a concretização adversária são psicologicamente determinantes para ambas as equipas, optávamos por privilegiar a manutenção da posse de bola no reinício. Ter a bola em nosso poder logo após sofrer um golo é, na minha perspetiva, uma forma eficaz de travar o crescimento emocional do adversário e de recolocar o controlo do momento do nosso lado, evitando que a equipa contrária beneficie do impulso gerado pelo golo e reafirmando a nossa capacidade de impor o nosso jogo independentemente do resultado pontual.

3.3.5.1. Esquemas Táticos Ofensivos (ETO)

Os esquemas táticos ofensivos, também denominados bolas paradas ofensivas, representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar condições favoráveis para a finalização ou manutenção da posse de bola durante as fases fixas do jogo (Castelo, 2009).

Cantos Ofensivos — Padrão

No canto ofensivo padrão, a equipa organizava-se com jogadores designados para o primeiro poste, segundo poste e zona do penáti, procurando criar situações de finalização por via do jogo aéreo ou do segundo ressalto. A bola era entregue com trajetória fechada para a zona de maior densidade de jogadores, explorando as dificuldades defensivas adversárias no controlo do espaço aéreo.

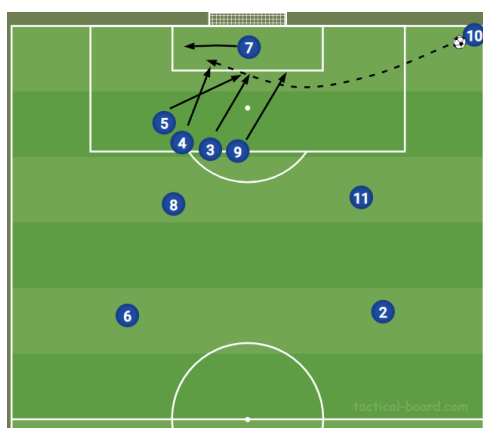


Figura 7 — Canto Ofensivo Padrão

Cantos Ofensivos — Combinação Curta

O canto em combinação curta funcionava como alternativa ao esquema padrão, procurando surpreender a organização defensiva adversária através de uma saída entre dois jogadores próximos da bandeirinha. Esta variante permitia criar um ângulo de cruzamento diferente, atrair adversários para fora das suas zonas de cobertura e gerar espaços para a finalização a partir de zonas menos protegidas da área.

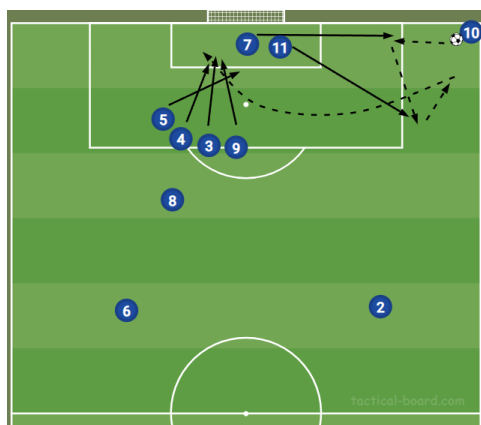


Figura 8 — Canto Curto Ofensivo

Livres Ofensivos

Nos livres ofensivos, a equipa assumiu ao longo de toda a época uma filosofia clara e consistente: independentemente da zona do campo de onde era batido o livre, a bola tinha sempre direção à baliza. Esta convicção, partilhada por toda a equipa técnica, assentava na crença de que manter uma intenção ofensiva permanente nas bolas paradas, isso cria pressão psicológica sobre o guarda-redes e defesa adversária, obrigando-os a uma organização mais exigente e gerando situações de segundo ressalto em zonas perigosas. Para operacionalizar esta ideia, a equipa utilizava uma referência visual baseada na distinção entre o pé aberto e o pé fechado do batedor, definindo a trajetória e a zona de destino da bola em função da posição do livre no terreno de jogo.

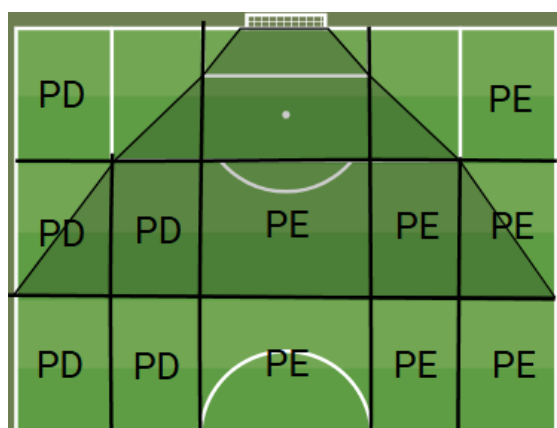


Figura 9 — Zonas e Trajetórias de Livres (PE – Pé Esquerdo e PD – Pé Direito)

Para além desta filosofia base, nos livres laterais com rotinas definidas eram executadas movimentações coordenadas entre jogadores, com linhas de passe e zonas de finalização previamente ensaiadas.

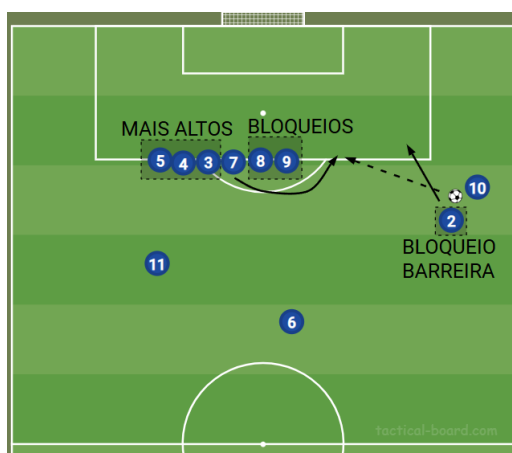


Figura 10 — Livre Ofensivo com Rotina

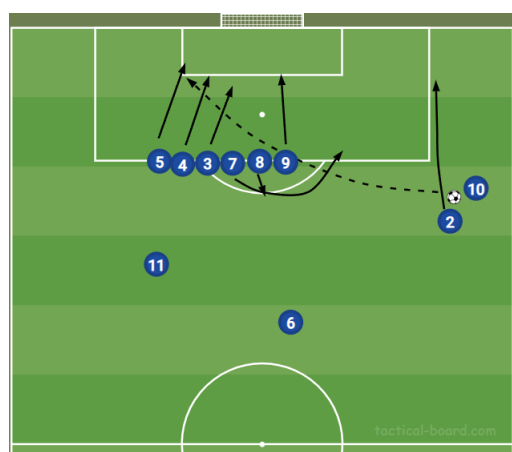


Figura 11 — Livre Ofensivo Padrão

Nos livres diretos, estava designado o jogador responsável pela execução o médio com o número 10, identificado como o elemento do plantel com maior qualidade técnica para este tipo de lance.

3.3.5.2. Esquemas Táticos Defensivos (ETD)

Os esquemas táticos defensivos, também denominados bolas paradas defensivas, representam a coordenação de ações técnico-táticas que visam assegurar a proteção da baliza e a recuperação da posse de bola durante as fases fixas do jogo (Castelo, 2009).

Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa técnica optou pela adoção de um sistema de marcação mista ao longo de toda a época, com os dez jogadores de campo a participar ativamente na organização defensiva. Este sistema combinava elementos de marcação por zona com a individualização pontual de jogadores adversários considerados mais perigosos no jogo aéreo, procurando garantir cobertura das zonas críticas da área e simultaneamente neutralizar as referências ofensivas adversárias.

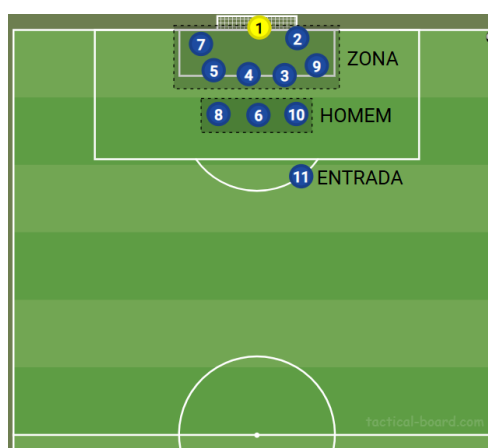


Figura 12 — Canto Defensivo Padrão

A este respeito, importa registar uma reflexão crítica de carácter pessoal. Ao longo da época, desenvolvi uma perspetiva divergente relativamente à utilização da totalidade dos jogadores de campo na organização defensiva dos cantos. Na minha conceção, os cantos defensivos representam um momento de jogo que vai muito além da mera proteção da baliza, são simultaneamente uma oportunidade de criar desequilíbrios ofensivos imediatos no adversário. Nesse sentido, defendo o posicionamento estratégico de um ou dois jogadores fora da área, em zonas de transição e na entrada da área, com duplo objetivo: por um lado, forçar o treinador adversário a retirar jogadores das suas rotinas ofensivas para cobrir essas referências, alterando a sua organização a meio do jogo; por outro, criar condições para uma transição ofensiva rápida no momento da recuperação da bola, explorando o desequilíbrio posicional adversário. Esta abordagem confere igualmente maior liberdade de atuação ao guarda-redes nas saídas aéreas, reduzindo a densidade de jogadores na área. O futebol é, na minha perspetiva, um jogo de xadrez, e nas bolas paradas essa dimensão estratégica é ainda mais evidente: mover uma peça provoca reações do outro lado, e é precisamente nessa gestão de desequilíbrios que reside uma das maiores oportunidades de criar vantagem competitiva. Não obstante, e respeitando a decisão coletiva da equipa técnica, o sistema adotado foi aplicado com rigor e consistência ao longo de toda a época.

A terça-feira, primeiro dia de retorno após a folga, assumia um carácter de recuperação ativa e de ativação progressiva, com volumes e intensidades controladas, permitindo que os jogadores retomassem o trabalho de forma gradual após o esforço competitivo do domingo. Os conteúdos privilegiavam exercícios de menor complexidade e dimensão reduzida, favorecendo a qualidade de execução sobre a quantidade de esforço.

A quarta-feira representava o dia de maior potencial de trabalho coletivo ao longo do morfociclo, não apenas pela lógica da PT, que situa a sessão de maior tensão e complexidade a meio da semana, mas também por uma condicionante prática relevante: era o único dia em que a equipa dispunha do campo completo para treinar. Esta disponibilidade permitia a realização de exercícios em dimensões reais de jogo, trabalho de organização coletiva nos quatro momentos e situações de jogo formal que os restantes dias, com apenas meio campo disponível, não permitiam operacionalizar com a mesma fidelidade ao contexto competitivo.

A quinta-feira assumia um carácter intermédio, com foco no trabalho de organização coletiva, princípios e subprincípios de jogo, recorrendo a exercícios em espaços reduzidos, adequados à disponibilidade de meio campo, privilegiando a repetição intencional dos comportamentos definidos no modelo de jogo e a interiorização dos princípios táticos por parte dos jogadores.

A sexta-feira, último dia de treino antes do momento competitivo, tinha um carácter de ativação e preparação específica para o jogo seguinte, com volumes baixos, intensidade elevada e curta duração. Era o momento privilegiado para a revisão dos esquemas táticos, para a preparação estratégica em função do adversário identificado na análise de observação e para a consolidação das ideias que a equipa técnica pretendia ver expressas no jogo do domingo.

Importa referir que ao longo da época desportiva ocorreram algumas alterações ao morfociclo padrão, decorrentes de reagendamentos de jogos e de feriados que modificaram pontualmente o dia do momento competitivo. A equipa disputou alguns jogos ao sábado e pelo menos um jogo numa segunda-feira, situações que exigiram ajustamentos na distribuição dos conteúdos e na gestão das cargas ao longo da semana afetada. Em todas estas situações, a equipa técnica procurou respeitar os princípios metodológicos da Periodização Tática, mantendo a coerência e a lógica do processo independentemente das alterações no calendário competitivo.

	JOGO	RECUP.	OPERACIONALIZAÇÃO AQUISITIVA				RECUP.	JOGO
	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
OBJETIVOS TÁTICO-TECNICOS	Jogo Sub-15 UNFC	Folga	Recuperação lúdica e competitiva com bola	Trans. Ofensiva e Defensiva: reação à perda e recuperação	Exercício técnico-coordenativo: passe, reação orientada, condução	Org. Ofensiva coletiva: dinâmicas foco na 2.ª e 3.ª fases	Folga	Jogo Sub-15 UNFC
			Org. Ofensiva: 1.ª fase e finalização	Org. Ofensiva 2.ª e 3.ª fases + Org. Defensiva: pressão em zonas altas	Org. Defensiva: foco na pressão em zonas intermédias	Org. Ofensiva e Defensiva: adaptação à forma de jogar do adversário		
			Torneio lúdico e competitivo de três equipas	Trans. Ofensiva e Defensiva + 1.ª fase Org. Ofensiva e Org. Defensiva	Org. Ofensiva e Defensiva coletivas	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos		
OBJETIVOS FISICOS			Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade		

Figura 14 — Descrição do morfociclo padrão operacionalizado pela equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube

 PLANO DE TREINO : ÉPOCA 2025 / 2026 Semana Padrão — Sub-15 A						
	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado
S15A	FOLGA	20H00 21H15	19H00 20H00	20H00 21H15	19H00 20H00	FOLGA
Mister Eduardo P.		1/2	Campo Completo	1/2	1/2	
Local de Treino		Campo UNFC	Cutamas	Campo UNFC	Campo UNFC	

Figura 15 — Plano de treino semanal padrão – Sub-15 A, União Nogueirense Futebol Clube, época 2025/2026

Ocasionalmente ocorreram alterações no planeamento do morfociclo, decorrentes de reagendamentos de jogos que modificaram pontualmente o dia do momento competitivo. Um exemplo concreto verificado ao longo da época: numa situação em que o jogo foi disputado numa segunda-feira, coincidindo com um feriado nacional, o morfociclo sofreu os ajustamentos necessários para respeitar os princípios de recuperação e ativação preconizados pela Periodização Tática. Neste caso específico, o dia de folga foi antecipado para o domingo, e a semana de treino foi reorganizada de forma a garantir que os jogadores chegavam ao momento competitivo nas condições físicas e táticas adequadas, sem comprometer a lógica de gestão de esforço que caracteriza o morfociclo padrão.

3.4.1. Domingo — Dia de Jogo

O dia de jogo representava o momento mais aguardado por jogadores e equipa técnica, constituindo simultaneamente o ponto de chegada de um morfociclo e o ponto de partida do seguinte. Mais do que um momento de competição isolado, o jogo deve ser encarado como o principal referencial de todo o processo de treino, é nele que se avaliam os comportamentos treinados, se identificam as fragilidades a corrigir e se recolhem as informações necessárias para planear o ciclo seguinte (Castelo, 2009). Do ponto de vista das exigências impostas aos jogadores, o dia de jogo era indubitavelmente o de maior solicitação, tanto ao nível físico como emocional, exigindo que chegassem ao momento competitivo nas melhores condições possíveis, objetivo central que orientava toda a lógica de gestão do morfociclo padrão.

A preparação para o jogo seguia o estabelecido pela equipa técnica, sem rotinas específicas que se distinguíssem de forma particular do trabalho desenvolvido ao longo da semana. O aquecimento e a preparação tática pré-jogo decorriam de forma organizada e coerente com os princípios trabalhados em treino, procurando que os jogadores entrassem em campo com clareza sobre os comportamentos esperados e com a motivação e o foco necessários para o confronto.

No final do jogo, realizava-se uma breve reunião da equipa técnica, de carácter imediato e naturalmente condicionada pelo contexto emocional do momento, resultado, desempenho, ambiente. Esta reunião tinha um carácter essencialmente de partilha de primeiras impressões, sem pretensão de análise aprofundada. A reflexão mais estruturada e detalhada sobre o comportamento da equipa era deliberadamente adiada para o regresso ao trabalho na terça-feira, quando o distanciamento emocional permitia uma análise mais fria, objetiva e fundamentada dos acontecimentos do jogo (Garganta, 2009).

A responsabilidade pela análise de vídeo, tanto do pós-jogo como da preparação para o adversário seguinte, era assumida pelo treinador-adjunto Maurício Facchini, que procedia à edição e organização das imagens em Longomatch para posterior apresentação à equipa. A minha participação neste processo centrava-se na discussão e reflexão coletiva sobre os conteúdos apresentados, contribuindo com a leitura da análise do adversário desenvolvida ao longo da semana, em articulação com as orientações do treinador principal Eduardo Pascoal.

De acordo com Garganta (2001), a análise do jogo permite interpretar a organização das equipas, identificar as ações que concorrem para a qualidade do jogo, planificar e organizar o treino e estabelecer planos táticos adequados em função do adversário, constituindo uma

ferramenta indispensável no controlo, avaliação e reorganização do processo de treino e competição. Foi precisamente com este entendimento que a equipa técnica valorizou sistematicamente este momento de reflexão pós-competitiva, reconhecendo-o como um dos pilares do processo de melhoria contínua ao longo da época.

3.4.2. Segunda-feira — Recuperação Passiva

A segunda-feira foi estipulada pela equipa técnica como dia de recuperação passiva para todo o plantel, sendo concedida folga a todos os jogadores. Esta decisão decorreu da lógica dos princípios metodológicos da Periodização Tática, que reconhece a necessidade de um período de recuperação após o esforço competitivo do domingo, tanto ao nível físico, pela intensidade e duração do jogo, como ao nível psicológico, pelo desgaste emocional inerente ao momento competitivo (Tamarit, 2013). Entendemos que treinar no dia imediatamente a seguir ao jogo poderia comprometer a qualidade do trabalho desenvolvido ao longo da semana, pelo que a folga neste dia visava garantir que os jogadores iniciavam o novo ciclo de trabalho na terça-feira com os níveis de recuperação, foco e concentração adequados.

Na ausência de unidade de treino, a segunda-feira era aproveitada pela equipa técnica para a análise do jogo da jornada anterior e para o início da preparação do adversário seguinte. O treinador-adjunto Maurício Facchini assumia a responsabilidade pela edição e organização do vídeo em LongoMatch, tanto do jogo da nossa equipa como das imagens disponíveis do adversário. A minha participação neste processo, como referido anteriormente, centrava-se na observação e análise do adversário, identificando o sistema tático utilizado, os princípios de jogo abordados e os pontos vulneráveis que pudessem ser explorados pela nossa equipa, contribuindo com essa leitura para a discussão coletiva que se seguia no regresso ao trabalho.

Esta função de análise, desenvolvida de forma progressivamente mais autónoma ao longo da época, revelou-se uma das dimensões mais enriquecedoras do estágio. A necessidade de interpretar diferentes formas de jogar, de identificar padrões táticos e de transformar essa informação em conhecimento aplicável ao processo de preparação constituiu um desafio constante que contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento enquanto treinador. Como sublinha Sarmiento et al. (2014), a capacidade de analisar o jogo de forma sistemática e de extrair informação relevante para a intervenção técnica é hoje uma competência indissociável do perfil do treinador moderno.

A análise individual de cada membro da equipa técnica era posteriormente partilhada e discutida em conjunto, num momento de reflexão coletiva que permitia ao treinador principal

dispor de uma visão mais completa e fundamentada para planejar o morfociclo seguinte. Esta dinâmica de partilha e construção coletiva do conhecimento foi, ao longo da época, um dos fatores que mais contribuiu para a coerência e a qualidade do processo de preparação da equipa.

3.4.3. Terça-feira — Recuperação Ativa

A terça-feira marcava o regresso ao trabalho após a folga da segunda-feira e assumia um carácter simultaneamente reflexivo e regenerativo. Antes do início da unidade de treino, reunia-se todo o plantel para a apresentação e discussão da análise do jogo anterior, momento conduzido pelo treinador-adjunto Maurício Facchini com recurso às imagens editadas em Longomatch. Esta reunião constituía um momento estruturante para o arranque do novo morfociclo, na medida em que permitia à equipa técnica e aos jogadores partilhar leituras sobre o jogo disputado, identificar os comportamentos positivos a potenciar e as fragilidades a corrigir, definindo assim as prioridades de trabalho para a semana que se iniciava.

Um dos aspetos mais valorizados neste momento era a participação ativa dos jogadores na discussão. O treinador-adjunto promovia deliberadamente um ambiente de diálogo aberto, incentivando os atletas a partilhar as suas perceções sobre o jogo, o que correu bem, o que poderia ter sido diferente, como se sentiram em determinadas situações. Esta abordagem pedagógica revelou-se de enorme importância, não apenas para aferir o estado emocional do grupo e perceber a leitura que os jogadores faziam do seu próprio desempenho, mas também para reforçar o sentido de pertença e de responsabilidade coletiva de cada atleta no processo. Como refere Rosado e Mesquita (2011), envolver os jogadores na análise e reflexão sobre a sua própria prática é uma estratégia pedagógica que potencia a aprendizagem, a autonomia e o compromisso com o processo de melhoria.

Concluída a reunião de análise, iniciava-se a unidade de treino propriamente dita. Num primeiro momento, todo o plantel trabalhava em conjunto, com exercícios de carácter lúdico e competitivo que promoviam um ambiente descontraído e simultaneamente estimulante, adequado ao perfil de recuperação que este dia exigia. Esta fase conjunta tinha também um objetivo de gestão de grupo importante: evitar a criação de dois subgrupos distintos entre os jogadores que tinham participado no jogo e os que tinham tido menos minutos, o que poderia ter consequências negativas ao nível da coesão e do ambiente da equipa.

Numa segunda fase do treino, o plantel era dividido em função da carga acumulada no jogo anterior. Os jogadores com mais minutos realizavam exercícios de baixa intensidade e

reduzida complexidade, privilegiando a recuperação dos recursos físicos e psicológicos gastos na competição. Os jogadores com menos minutos ou que não tinham participado no jogo eram sujeitos a estímulos de intensidade superior, realizando exercícios que replicavam as exigências físicas e técnico-táticas do momento competitivo, garantindo que chegavam à quarta-feira com uma carga de trabalho equivalente à dos restantes colegas e sem acumulação de défice de estímulo ao longo da semana.



União Nogueirense Futebol Clube

Época 2025/2026



Microciclo: XX

Plano de Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo UNFC / Cutamas	EQUIPA	Sub-15 A
XX	Terça-feira	1h15						

Objetivos/
Conteúdos

Técnico-táticos

Recuperação Ativa | Org. Ofensiva — 1.ª e 2.ª fases

Físicos

Recuperação

ATLETAS

31

Ativação Geral

Espaço	Ativação e Mobilização Geral	Aspetos Fundamentais
Nº 27 Tempo 15'	- Conduzida pelo Preparador Físico Leonardo Quintero; - Mobilização articular progressiva e ativação cardiovascular; - Exercícios de coordenação e agilidade; - Preparação neuromuscular gradual para o treino.	- Baixa intensidade; - Mobilização progressiva; - Predisposição para o treino.

1.º Exercício Fundamental

Espaço	Passe Analítico e Posse de Bola — Grupos Simultâneos	Aspetos Fundamentais
Nº 27 Tempo 20'	- Plantel de campo dividido em dois grupos simultâneos; - Grupo A: circuito de passe analítico (passe, receção orientada, condução); - Grupo B: posse de bola em espaço reduzido (4x4 ou 5x5), com manutenção da posse; - Rotação entre grupos ao sinal do treinador.	- Técnica de passe e receção; - Manutenção da posse de bola; - Comunicação e apoios; - Baixa-média intensidade.

2.º Exercício Fundamental

Espaço	Trabalho Diferenciado — Recuperação vs Estimulação	Aspetos Fundamentais
Nº 27 Tempo 20'	- Jogadores com mais minutos no jogo anterior: circuito regenerativo com Leo Ialongamentos, exercícios de baixa intensidade ou jogo lúdico; - Jogadores com menos minutos: confrontos diretos (1x1, 2x2) e situações de finalização com maior intensidade.	- Gestão individualizada da carga; - Recuperação ativa dos titulares; - Estimulação dos menos utilizados; - Equilíbrio físico do plantel.

3.º Exercício Fundamental

Espaço	Torneio de Três Equipas	Aspetos Fundamentais
Nº 27 Tempo 3x430"	- Todo o plantel de campo em três equipas; - Duas equipas jogam, terceira aguarda como apoio; - Vencedoras mantêm-se, derrotadas passam a apoio; - Duração: 3' por jogo ou 2 golos; - Em empate, sai quem está há mais tempo em campo; - Contagem de vitórias para apurar vencedor.	- Densidade de ações específicas; - Verdade lúdica e competitiva; - Promoção de cruzamentos e remates; - Coesão do grupo.

Observações Relevantes da Sessão

Sessão adaptada a carga do jogo anterior. Guarda-redes realizam trabalho específico com o treinador Vítor Ruivo.

Figura 16 — Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma terça-feira

3.4.4. Quarta-feira — Treino em Regime de Tensão

A quarta-feira representava o primeiro dia verdadeiramente aquisitivo do morfociclo, marcando a transição entre a fase de recuperação e a fase de operacionalização dos conteúdos táticos da semana. Apesar de os jogadores poderem ainda não estar em plena recuperação do esforço competitivo do domingo, este era o dia em que a equipa técnica introduzia estímulos de maior intensidade e complexidade, em consonância com os princípios da Periodização Tática que situam neste momento do ciclo semanal o trabalho de maior tensão muscular e solicitação neuromuscular (Tamarit, 2013).

Do ponto de vista físico, o regime de contração dominante neste dia caracterizava-se por ações de elevada intensidade e curta duração, acelerações, travagens, mudanças de direção e situações de disputa, promovendo sobretudo contrações de natureza excêntrica, características das situações de confronto e desequilíbrio presentes nos exercícios realizados. Importa, contudo, sublinhar que a dimensão física nunca foi encarada como um fim em si mesmo, mas sempre como consequência de exercícios com propósito tático claro, a especificidade dos estímulos físicos decorria da qualidade e da intencionalidade dos exercícios e não do seu desenho meramente físico ou fisiológico (Castelo, 2009).

Uma das características mais relevantes desta sessão residia na disponibilidade do campo completo, algo que não era possível nos restantes dias da semana, em que a equipa dispunha apenas de meio campo. Esta condição era deliberadamente aproveitada pela equipa técnica para trabalhar conteúdos que exigiam dimensões reais de jogo, nomeadamente situações de organização coletiva em campo inteiro, dinâmicas de pressão e transição em profundidade, e o próprio jogo formal de 11x11 conteúdos que a limitação espacial dos outros dias não permitia operacionalizar com a mesma fidelidade ao contexto competitivo.

A sessão seguia uma lógica sequencial, respeitando a progressão pedagógica dos conteúdos, do mais simples e analítico para o mais complexo e integrado, garantindo que cada exercício criava as condições de aprendizagem necessárias para o exercício seguinte. Após a ativação geral conduzida pelo preparador físico Leonardo Quintero, a sessão progredia através de exercícios de crescente complexidade tática e espacial.

Numa primeira fase, eram realizados exercícios em espaço reduzido, com foco nos momentos de transição, reação à perda, mudança de atitude ofensiva para defensiva e vice-versa, pressing coletivo e coberturas defensivas. O reduzido número de jogadores e o espaço condicionado promoviam uma elevada densidade de ações individuais, obrigando cada jogador a uma participação constante e intensa, tanto em fase ofensiva como defensiva. Quando a dinâmica do exercício o permitia, o plantel era dividido em dois grupos a realizar o mesmo exercício em simultâneo, ficando eu responsável pela supervisão e feedback de um dos grupos, enquanto o treinador principal e o treinador-adjunto acompanhavam o outro.

Numa segunda fase, e tirando partido da disponibilidade do campo completo, a sessão progredia para exercícios de maior escala, situações de jogo em espaços amplos, com envolvimento de maior número de jogadores, que permitiam trabalhar as organizações ofensiva e defensiva em dimensões próximas das reais. O exercício de referência neste

momento era frequentemente o jogo de 11x11 em campo completo, utilizado não apenas como exercício de consolidação final mas como o exercício principal do dia, explorando as dinâmicas coletivas que os meios espaços não permitiam desenvolver a profundidade do ataque, a compactação defensiva em campo inteiro, as transições longas e as situações de pressão ao portador em zonas adiantadas do campo. Nestes exercícios de maior dimensão, toda a equipa técnica acompanhava conjuntamente, permitindo uma intervenção mais distribuída e uma supervisão mais abrangente dos comportamentos coletivos.

Esta lógica de progressão, do exercício reduzido e intenso para o exercício amplo e integrado, permitia que os jogadores chegassem ao exercício final com os estímulos táticos já ativados, tornando o jogo formal mais rico, mais intencional e mais representativo dos comportamentos que a equipa técnica pretendia ver expressos em competição.



União Nogueirense Futebol Clube

Época 2025/2026



Microciclo: XX

Plano de Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo UNFC / Cutamas	EQUIPA	Sub-15 A
XX	Quarta-feira	1h15						

Objetivos/
Conteúdos

Técnico-táticos

Físicos

Tensão | Transições | Org. Ofensiva e Defensiva — Campo Completo

Tensão

ATLETAS

31

Ativação Geral

Espaço	Ativação e Mobilização Geral	Aspectos Fundamentais
Nº 27 Tempo 15'	• Conduzida pelo Preparador Físico Leonardo Quinteiro; • Mobilização articular e ativação cardiovascular progressiva; • Exercícios de aceleração, travagem e mudança de direção; • Predisposição para estímulos de tensão.	• Intensidade progressiva; • Preparação neuromuscular; • Foco e predisposição para o treino.

1º Exercício Fundamental

Espaço	Jogos Reduzidos de Transição — 3x3 + GR	Aspectos Fundamentais
Nº 27 Tempo 15'	• Três equipas de três jogadores + GR partilhado; • Equipa com posse ataca a baliza adversária; • Após perda: reação imediata à perda e pressing; • Equipa que recupera a bola transita rapidamente; • Rotação de equipas a cada 3 minutos.	• Reação à perda — pressing imediato; • Mudança rápida de atitude ofensiva/defensiva; • Ações de contenção e cobertura; • Elevada densidade de ações individuais; • Alta intensidade em espaço reduzido.

2º Exercício Fundamental

Espaço	Situações de Transição em Espaço Médio — 5x5 + GR	Aspectos Fundamentais
Nº 27 Tempo 20'	• Dois grupos de trabalho em simultâneo; • Jogo de 5x5 com guarda-redes; • Reposição rápida de bola após saída; • Condicionante: após recuperação da bola, obrigatoriedade de progredir em 3 toques; • Estagiário supervisiona um dos grupos.	• Transição defesa-ataque com velocidade; • Ocupação rápida de espaços; • Pressing organizado em bloco; • Princípios de organização ofensiva e defensiva; • Intensidade média-alta.

3º Exercício Fundamental

Espaço	Jogo Formal 11x11 — Campo Completo	Aspectos Fundamentais
Nº 27 Tempo 25'	• Jogo formal de 11x11 em campo completo; • Aproveitamento do espaço total disponível; • Trabalho de organização coletiva em dimensões reais de jogo; • Consolidação das transições e das organizações ofensiva e defensiva; • Toda a equipa técnica presente e ativa.	• Organização coletiva em campo inteiro; • Transições longas e pressão em zonas altas; • Compactação defensiva em profundidade; • Dinâmicas ofensivas pelo corredor direito; • Consolidação do modelo de jogo.

Observações Relevantes da Sessão

Único dia com campo completo disponível — sessão estruturada para maximizar o uso do espaço total. GR com trabalho específico com Vítor Ruivo.

Figura 17 — Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma quarta-feira

3.4.5. Quinta-feira — Treino em Regime de Duração

A quinta-feira representava o segundo dia aquisitivo do morfociclo e aquele em que eram trabalhados os grandes princípios e subprincípios do modelo de jogo, nas escalas setorial, intersetorial e coletiva. Do ponto de vista físico, o regime dominante caracterizava-se por contrações musculares de maior duração, com redução da tensão e da velocidade relativamente ao dia anterior, promovendo a resistência específica através de exercícios de maior número de jogadores e em espaços mais amplos (Tamarit, 2013). É neste dia que se torna possível trabalhar as ligações entre setores, a articulação entre a linha defensiva e o setor médio, e entre este e o setor ofensivo, consolidando os comportamentos coletivos que definem a identidade de jogo da equipa.

A sessão seguia uma lógica de exercícios simultâneos, com o plantel dividido em dois grupos a trabalhar em paralelo. Esta opção permitia maximizar o tempo de envolvimento de cada jogador, reduzindo os períodos de espera nas rotações e garantindo uma densidade de estímulos adequada ao perfil do dia. Quando o exercício envolvia um número maior de jogadores, toda a equipa técnica acompanhava conjuntamente, com cada elemento posicionado em função da sua responsabilidade de observação e intervenção. A minha participação seguia esta lógica, ou supervisionava autonomamente um dos grupos nos exercícios simultâneos, ou acompanhava o exercício coletivo posicionado de forma a ter uma leitura abrangente dos comportamentos, intervindo com feedback sempre que identificava desvios aos princípios trabalhados.

Após a ativação geral conduzida pelo preparador físico Leonardo Quintero, a sessão progredia para os exercícios fundamentais. Numa primeira fase, eram realizados dois exercícios em simultâneo em meio campo, ou replicando o mesmo exercício com dois grupos, ou com exercícios distintos conduzidos pelo treinador principal e pelo treinador-adjunto, respetivamente. O foco recaía sobre os princípios de organização ofensiva e defensiva, construção, circulação, pressão à construção adversária, controlo dos espaços interiores e intersetoriais, com situações representativas das fases do jogo que a equipa técnica pretendia consolidar naquele morfociclo específico.

Uma condicionante relevante deste dia era a disponibilidade de apenas meio campo para treinar, partilhado com outras equipas do clube. Esta limitação exigia criatividade na organização do espaço e uma comunicação frequente com a equipa técnica a treinar

no campo adjacente. Em algumas sessões, quando era possível chegar a acordo com o treinador da outra categoria, o espaço era redistribuído de forma a permitir uma largura ou profundidade ligeiramente superior, otimizando as condições para o exercício em curso. Uma solução utilizada pontualmente para contornar a falta de profundidade era a utilização do campo de forma lateral, aproveitando a largura do campo completo e posicionando as balizas sobre as linhas laterais, o que permitia obter uma dimensão mais próxima das condições reais de jogo sem necessidade de ocupar o campo inteiro.

Para finalizar a sessão, era realizado um jogo formal em meio campo, ou com as condicionantes de espaço habituais, ou com a configuração lateral quando tal era possível, com o objetivo de consolidar os princípios e subprincípios trabalhados ao longo da unidade de treino. Em função do morfociclo, eram introduzidos constrangimentos específicos ao jogo formal, limitação de toques por jogador, condicionantes de zona ou outros, de forma a reforçar os comportamentos que a equipa técnica pretendia ver automatizados. Este exercício representava, dentro das limitações de espaço existentes, o momento mais próximo das exigências reais da competição e funcionava como síntese prática de tudo o que havia sido trabalhado na sessão (Castelo, 2009).



União Nogueirense Futebol Clube

Época 2025/2026



Microciclo: XX

Plano de Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Campo UNFC	EQUIPA	Sub-15 A
XX	Quinta-feira	1h15						

Objetivos/
Conteúdos

Técnico-táticos

Duração | Org. Ofensiva e Defensiva | Ligações Intersetoriais

Físicos

Duração

ATLETAS

31

Ativação Geral

Espaço	Ativação com Bola — Dinâmicas de Passe	Aspetos Fundamentais
NE 27 Tempo 15'	- Conduzida pelo Preparador Físico Leonardo Quinteiro; - Dinâmicas de passe e com movimentos complementares; - Contramovimentos, ruturas e alargamentos; - Recepção, condução e relação com bola.	- Relação com bola; - Movimentos específicos do jogo; - Intensidade progressiva.

1º Exercício Fundamental

Espaço	Exercício de Zonas — Construção, Criação e Finalização (Grupos Simultâneos)	Aspetos Fundamentais
NE 27 Tempo 20'	- Plantel dividido em dois grupos simultâneos; - Campo dividido em 3 zonas: construção, criação e finalização; - Equipa em posse: circular, quebrar linhas e progredir até finalizar; - Equipa defensiva: pressão à construção, fechar espaços interiores e intersetoriais; - Estagiário supervisiona um dos grupos.	- Ligações intersetoriais (def-médio-ataque); - Organização ofensiva por fases; - Pressão à construção adversária; - Circulação e quebra de linhas; - Princípios e subprincípios do modelo de jogo.

2º Exercício Fundamental

Espaço	Organização Coletiva — 7x7 + Apoios Laterais	Aspetos Fundamentais
NE 27 Tempo 20'	- Jogo de 7x7 com dois apoios laterais; - Foco nas ligações intersetoriais em espaço médio; - Condicionante: progressão obrigatória por fases (construção → criação → finaliz.); - Alternância entre pressão alta e bloco médio conforme sinal do treinador;	- Organização ofensiva e defensiva coletiva; - Transições organizadas; - Ocupação racional do espaço; - Subprincípios de jogo em escala coletiva.

3º Exercício Fundamental

Espaço	Jogo Formal — Meio Campo (ou configuração lateral)	Aspetos Fundamentais
NE 27 Tempo 20'	- Jogo formal em meio campo disponível; - Quando possível: configuração lateral do campo para maior profundidade; - Consolidação dos princípios trabalhados; - Constrangimentos variáveis conforme o morfociclo (ex: limite de toques, zonas); - Toda a equipa técnica presente.	- Consolidação do modelo de jogo; - Aplicação dos subprincípios em contexto de jogo formal; - Organização coletiva nos 4 momentos; - Transições e pressão organizada.

Observações Relevantes da Sessão

Exercícios 1 e 2 realizados em simultâneo. Jogo final adaptado ao espaço disponível — configuração lateral quando possível. OR com trabalho específico com Vítor Ruivo.

3.4.6. Sexta-feira — Treino Tático-Estratégico em Regime de Velocidade

A sexta-feira assumia um caráter marcadamente estratégico e de preparação específica para o momento competitivo seguinte. Do ponto de vista físico, o regime dominante caracterizava-se por ações de elevada velocidade de contração muscular, curta duração e tensão não máxima evitando o contacto direto e os estímulos de fadiga acumulada, de forma a garantir que os jogadores chegavam ao jogo do domingo nas melhores condições físicas e psicológicas possíveis (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Esta lógica de preservação não significava ausência de intensidade, mas antes uma gestão inteligente do esforço, privilegiando a qualidade de execução sobre a quantidade de trabalho.

A sessão tinha início antes do treino de campo, com uma reunião em sala de vídeo conduzida pelo treinador-adjunto Maurício Facchini. Neste momento eram apresentados aos jogadores cortes de vídeo da equipa adversária, os seus padrões táticos, os momentos de organização ofensiva e defensiva, os pontos fortes e as vulnerabilidades identificadas na análise prévia, bem como as representações esquemáticas da estratégia definida pela equipa técnica para o jogo. Esta apresentação revelou-se uma ferramenta pedagógica de enorme valor, na medida em que o estímulo visual facilitava a compreensão dos jogadores relativamente aos espaços a explorar e aos comportamentos a adotar, tornando a preparação para o adversário mais concreta e assimilável (Sarmiento et al., 2014). A minha contribuição para este momento decorria da análise do adversário realizada ao longo da semana, cujas conclusões eram integradas na apresentação e na estratégia definida coletivamente pela equipa técnica.

Após a reunião de vídeo, a sessão de campo iniciava com a ativação geral conduzida pelo preparador físico Leonardo Quintero, com incidência progressiva em movimentos explosivos na fase final, preparando os jogadores para os estímulos de velocidade que caracterizavam o dia.

O primeiro exercício tinha como objetivo a consolidação das dinâmicas ofensivas definidas para o jogo seguinte. Era realizado um 11x0, com a equipa que a equipa técnica perspetivava como possível onze inicial, onde eram repetidas as movimentações,

os posicionamentos e os comportamentos específicos pretendidos para o momento ofensivo. Este exercício, realizado sem oposição, permitia uma fixação clara das dinâmicas e uma comunicação direta entre a equipa técnica e os jogadores sobre os detalhes estratégicos a aplicar. Os restantes jogadores realizavam o mesmo exercício de seguida, garantindo que todo o plantel estava familiarizado com as ideias definidas para o jogo.

Numa segunda fase, era realizado um jogo com oposição, onde a equipa não perspectivada para o onze inicial procurava replicar a forma de jogar do adversário, o seu posicionamento, os seus comportamentos defensivos e as suas dinâmicas ofensivas, permitindo à equipa titular consolidar as suas dinâmicas em contexto de oposição real. As equipas invertiam posteriormente as suas funções, garantindo que todos os jogadores beneficiavam de estímulos de qualidade e que nenhum elemento do plantel se sentia desvalorizado no processo de preparação.

Os esquemas táticos eram trabalhados ao longo da sessão de forma integrada, por vezes dentro dos próprios exercícios, com paragens pontuais para correção e repetição; por vezes no final da sessão de forma mais sistemática e, nalguns casos, em formato competitivo que aumentava a motivação e o foco dos jogadores. Os cantos ofensivos e defensivos e os livres eram os ET mais trabalhados, refletindo a importância que a equipa técnica atribuía a estes momentos como potenciais fatores decisivos em jogos equilibrados. Os penáltis eram trabalhados com menor frequência, dada a limitação de tempo, sendo abordados pontualmente com alguns jogadores ou no final do treino em formato de competição.

A convocatória para o jogo era anunciada na maioria das semanas após o treino de sexta-feira. Em alguns morfociclos, a convocatória foi antecipada para antes do treino, permitindo que os jogadores não convocados se integrassem no treino do Sub-14 ou do Sub-16, assegurando que continuavam a ter estímulos de trabalho adequados e não perdiam tempo de treino útil. Esta gestão da convocatória, embora exigindo sensibilidade no momento da comunicação com os jogadores, revelou-se uma solução organizacional eficaz para manter toda a estrutura ativa e comprometida independentemente das opções para o jogo.



União Nogueirense Futebol Clube

Época 2025/2026



Microciclo: XX

Plano de Treino

Sessão	Dia	Tempo	TPA	Explicações	LOCAL	Sala Vídeo + Campo UNFC	EQUIPA	Sub-15 A
XX	Sexta-feira	1h15						

Objetivos/ Conteúdos	Técnico-táticos		Velocidade Estratégia Esquemas Táticos Preparação para o Adversário				ATLETAS	31
	Físicos		Velocidade					

Pré-Treino — Sala de Vídeo

Espaço	Apresentação de Vídeo — Análise do Adversário		Aspectos Fundamentais	
NE 31 Tempo 15'	• Apresentação conduzida pelo Adj. Maurício Facchini; • Cortes de vídeo do adversário (organização, pontos fortes e fracos); • Estratégia definida pela equipa técnica para o jogo; • Representações esquemáticas das dinâmicas a adotar.		• Estimulo visual para fixação de ideias; • Conhecimento do adversário; • Preparação tático-estratégica; • Foco e predisposição para o treino.	

Ativação Geral

Espaço	Ativação e Mobilização — Incidência em Movimentos Explosivos		Aspectos Fundamentais	
NE 27 Tempo 10'	• Conduzida pelo Preparador Físico Leonardo Quinteiro; • Mobilização articular e ativação cardiovascular; • Fase final com movimentos explosivos (arranques, mudanças de direção).		• Baixa intensidade progressiva; • Preparação para ações de velocidade; • Foco e predisposição tática.	

1º Exercício Fundamental

Espaço	Consolidação de Dinâmicas Ofensivas — 11x0		Aspectos Fundamentais	
NE 27 Tempo 15'	• Equipa perspetivada para o once inicial realiza o exercício primeiro, sem oposição; • Fixação de movimentações, posicionamentos e dinâmicas ofensivas para o jogo; • Restantes jogadores realizam o mesmo exercício de seguida — todo o plantel familiarizado com as ideias estratégicas.		• Fixação de dinâmicas ofensivas; • Movimentações sem oposição; • Comunicação direta equipa técnica/jogadores; • Baixa intensidade física; • Alta concentração tática.	

2º Exercício Fundamental

Espaço	Jogo com Oposição — Simulação do Adversário		Aspectos Fundamentais	
NE 27 Tempo 20'	• Equipa "não titular" simula organização e comportamentos do adversário; • Equipa "titular" consolida dinâmicas com oposição real; • Inversão de tarefas: titular defende, não titular ataca representando adversário; • Ajustes constantes da equipa técnica.		• Consolidação das dinâmicas com oposição; • Reconhecimento da forma de jogar adversária; • Preparação para as dificuldades do jogo; • Velocidade de decisão e execução.	

3º Exercício Fundamental

Espaço	Esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos		Aspectos Fundamentais	
NE 27 Tempo 15'	• Cantos ofensivos e defensivos — rotinas ensaiadas; • Livres ofensivos e defensivos por zonas; • Penáltis: pontualmente alguns jogadores ou formato competitivo final (todos cobram, quem falha fica até marcar); • Integrados na sessão ou no final, por vezes em formato competitivo.		• Fixação das rotinas de bola parada; • Concentração e precisão de execução; • Coordenação coletiva nos ET; • Preparação para momentos decisivos do jogo.	

Observações Relevantes da Sessão

Convocatória anunciada após o treino na maioria das semanas. Jogadores não convocados integram treino do Sub-14 ou Sub-17 quando a convocatória é antecipada. GR com trabalho específico com Vítor Ruivo.

Figura 19 — Descrição da sessão de treino operacionalizada em uma sexta-feira

3.4.7. Sábado — Dia de Descanso

O sábado foi estipulado como dia de descanso para todos os jogadores e para o staff técnico, permitindo uma recuperação passiva completa antes do momento competitivo do domingo.

3.5. Caracterização da Competição

A equipa de Sub-15 A do União Nogueirense Futebol Clube disputou na época desportiva 2025/2026 o Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, numa estreia histórica do clube nesta competição a nível nacional neste escalão. Tratou-se de um contexto competitivo de elevada exigência, reunindo cinquenta clubes de todo o país, muitos deles com estruturas

formativas de longa tradição e recursos significativamente superiores aos do Nogueirense.

3.5.1. Formato da Prova

1. O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é disputado por 50 clubes: os 27 clubes que asseguraram a manutenção na prova na época anterior, os 3 clubes que desceram do Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, os 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e, na 2.^a Fase — Play-off, o representante da Região Autónoma da Madeira e o representante da Região Autónoma dos Açores.
2. A prova é composta por três fases: a 1.^a Fase, a 2.^a Fase — Play-off, a 3.^a Fase — Manutenção e Descida e a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão.
3. Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.
4. Em virtude de variação do número de equipas participantes, a Direção da FPF pode alterar o formato mediante publicação de Comunicado Oficial.

1.^a Fase

1. A 1.^a Fase é disputada por 48 clubes, divididos em quatro séries de 12 clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, conforme sorteio.
3. Os 1.^o e 2.^o classificados de cada série apuram-se para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão.
4. Os dois melhores 3.^o classificados de entre as séries apuram-se para a 2.^a Fase — Play-off.
5. Os restantes clubes apuram-se para a 3.^a Fase — Manutenção e Descida.

2.^a Fase — Play-off

1. A 2.^a Fase — Play-off é disputada por quatro clubes: os dois melhores 3.^o classificados da 1.^a Fase, o representante da Região Autónoma da Madeira e o representante da Região Autónoma dos Açores.

2. Os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, em fase concentrada, conforme sorteio.
3. Os dois primeiros classificados apuram-se para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão.
4. Os clubes representantes das Regiões Autónomas não classificados nos dois primeiros lugares descem aos campeonatos regionais.
5. Os clubes do continente não classificados nos dois primeiros lugares disputam a 3.^a Fase — Manutenção e Descida.

3.^a Fase — Manutenção e Descida

1. A 3.^a Fase — Manutenção e Descida é disputada por 38, 39 ou 40 clubes, divididos em cinco séries de oito clubes cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica.
2. Em cada série, os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.
3. Os três clubes piores classificados de cada série, acrescidos dos três piores 5.^o classificados de entre as séries, num total de 18 clubes, descem aos campeonatos distritais.
4. Os restantes clubes asseguram a manutenção na prova.

3.^a Fase — Apuramento de Campeão

1. A 3.^a Fase — Apuramento de Campeão é disputada por 10 clubes — os oito clubes apurados da 1.^a Fase e os dois clubes apurados da 2.^a Fase — Play-off.
2. Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, para apuramento do Campeão.
3. Os primeiros três classificados sobem ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão.
4. Os restantes clubes do continente asseguram a manutenção na prova.

3.5.2. 1.^a Fase — Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026

Na 1.^a Fase do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, o União Nogueirense Futebol Clube foi integrado na Série A, composta por doze clubes, onde defrontou cada adversário uma vez em sistema de pontos, num total de onze jornadas. Tratava-se do primeiro envolvimento do clube numa competição nacional neste escalão, contexto que trazia consigo uma dose inevitável de incerteza relativamente ao nível competitivo que iríamos encontrar e às capacidades reais do nosso plantel para responder a esse desafio.

A equipa realizou uma primeira fase de grande qualidade, superando largamente as expectativas iniciais. Terminámos no 2.º lugar da classificação, com 24 pontos, fruto de 8 vitórias, 0 empates e 3 derrotas, registando 18 golos marcados e 13 sofridos. Apenas o Gil Vicente, que terminou no 1.º lugar com 31 pontos, ficou à nossa frente na classificação. Este resultado permitiu-nos garantir o apuramento direto para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão, superando clubes como o Leixões, o FC Vizela, o Varzim e o SC Braga B, adversários com estruturas formativas consolidadas e com presença habitual nas fases finais desta competição.

Para mim, este resultado na 1.^a Fase foi o reflexo mais evidente do trabalho desenvolvido ao longo dos meses anteriores. Numa equipa maioritariamente composta por jogadores Sub-14 em estreia no futebol nacional, a coesão do grupo, a disciplina tática e a capacidade de executar o modelo de jogo definido pela equipa técnica foram determinantes para uma classificação que, no início da época, nenhum de nós ousaria garantir. O objetivo estava cumprido antes do previsto, a manutenção na II Divisão Nacional estava assegurada, e tínhamos ainda pela frente a oportunidade de medir forças com os melhores clubes do país neste escalão.

Quadro 2 — Classificação final da 1.^a Fase, Série A, Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Gil Vicente	31	11	10	1	0	27	3	+24
2	 Nogueirense FC	24	11	8	0	3	18	13	+5
3	 Leixões	22	11	6	4	1	23	11	+12
4	 FC Vizela	20	11	6	2	3	19	13	+6
5	 Varzim	19	11	6	1	4	12	13	-1
6	 SC Braga B	17	11	5	2	4	19	14	+5
7	 Diogo Cão	17	11	5	2	4	22	19	+3
8	 Padroense	17	11	5	2	4	18	19	-1
9	 Vitória SC B	8	11	2	2	7	9	18	-9
10	 SC Régua	7	11	1	4	6	7	14	-7
11	 Neves FC	4	11	1	1	9	8	22	-14
12	 Escola Crescer	1	11	0	1	10	7	30	-23

3.5.3. 3.ª Fase — Apuramento de Campeão

Na 3.ª Fase — Apuramento de Campeão estiveram presentes os dez melhores clubes do país neste escalão, reunindo os oito clubes apurados diretamente na 1.ª Fase e os dois clubes provenientes da 2.ª Fase — Play-off. Cada equipa realizou um total de 18 jogos, defrontando todos os adversários em casa e fora. O União Nogueirense Futebol Clube terminou esta fase no 9.º lugar com 9 pontos, fruto de 2 vitórias, 3 empates e 13 derrotas, registando 10 golos marcados e 29 sofridos.

Antes de descrever aquilo que foi esta fase, importa contextualizar a dimensão do feito que representou a nossa presença neste grupo. Tratou-se de uma estreia histórica do clube numa fase final de um campeonato nacional, o que implicou a participação num contexto competitivo de uma exigência completamente distinta de tudo o que a equipa tinha encontrado anteriormente. Defrontámos clubes com recursos humanos, materiais e infraestruturas incomparavelmente superiores aos nossos, equipas como o Portimonense, o FC Porto B, o Benfica B e o Gil Vicente, entre outros, sendo o Nogueirense, de longe, o clube com o perfil mais modesto desta fase. Neste contexto, o objetivo principal residiu no aproveitamento máximo desta experiência para o desenvolvimento individual dos jogadores num contexto competitivo de topo, reconhecendo que o simples facto de estarmos presentes nesta fase já representava um resultado histórico para o clube.

Os resultados obtidos ao longo da fase refletem a diferença de nível entre o Nogueirense e os adversários encontrados, algo que era expectável e que foi encarado

com naturalidade pela equipa técnica. Ainda assim, houve momentos de grande valor a registar, nomeadamente as vitórias e empates conseguidos contra adversários de superior qualidade, que demonstraram que o grupo tinha capacidade de competir e de aplicar o modelo de jogo definido independentemente do contexto. As derrotas, na sua maioria por margem de um golo, revelaram uma equipa organizada, difícil de bater e comprometida com os princípios trabalhados ao longo da época, mesmo nos momentos de maior adversidade.

A manutenção na II Divisão Nacional, garantida pelo simples facto de termos chegado a esta fase, foi o corolário de uma época histórica para o escalão de Sub-15 do União Nogueirense Futebol Clube, uma época que ficará marcada na memória do clube e que estabelece um novo patamar de ambição e de referência para os anos que se seguem.

*Quadro 3 — Classificação final da 3.ª Fase — Apuramento de Campeão,
Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão 2025/2026*

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Portimonense	38	18	11	5	2	35	17	+18
2	 FC Porto B	36	18	10	6	2	46	24	+22
3	 Ançã	35	18	10	5	3	29	18	+11
4	 Benfica B	31	18	9	4	5	32	24	+8
5	 Gil Vicente	30	18	9	3	6	30	22	+8
6	 Marinhense	26	18	8	2	8	33	28	+5
7	 Marítimo	26	18	8	2	8	19	18	+1
8	 UD Leiria	16	18	5	1	12	19	44	-25
9	 Nogueirense FC	9	18	2	3	13	10	29	-19
10	 Académico	6	18	1	3	14	9	38	-29

4. Reflexões Críticas

Mais do que um requisito formal, este relatório representa o culminar de um ano de trabalho e o registo da oportunidade que me foi dada de transpor o conhecimento adquirido em ambiente académico para a realidade operacional de uma equipa de futebol inserida numa competição nacional, rodeado de profissionais que me apoiaram e orientaram ao longo deste percurso. Importa agora refletir sobre alguns dos temas a que fui exposto durante este estágio e que, pela sua relevância e pelo impacto que tiveram na minha forma de pensar e de intervir, merecem uma reflexão individualizada.

4.1. A Adaptação do Modelo de Jogo às Características do Plantel

Uma das aprendizagens mais significativas desta época foi a constatação prática de um princípio que, embora teoricamente consensual, nem sempre é fácil de aplicar no terreno: o modelo de jogo deve estar ao serviço dos jogadores, e não o contrário. A equipa técnica definiu no início da época um modelo assente na posse de bola, na pressão alta e na reação forte à perda, uma ideia de jogo ambiciosa e taticamente exigente, que se revelou adequada às características do plantel durante a primeira fase da competição, onde o nível dos adversários permitia que as limitações técnicas individuais fossem compensadas pela organização coletiva e pela intensidade física.

Com a progressão para a fase de apuramento de campeão, e perante adversários de superior qualidade, tornou-se evidente que o modelo da primeira fase tinha atingido o seu limite de operacionalidade. Equipas mais organizadas e tecnicamente superiores conseguiam neutralizar a nossa pressão, explorando os espaços que esta deixava descobertos e penalizando as dificuldades dos nossos jogadores em jogar apoiado sob pressão. A resposta da equipa técnica foi, na minha opinião, a decisão mais corajosa e mais inteligente da época: abdicar das convicções iniciais e adaptar o modelo à realidade do plantel disponível, privilegiando um bloco médio-baixo compacto e as transições rápidas como principal mecanismo ofensivo.

Esta decisão confirma aquilo que Tamarit (2013) sublinha quando refere que um modelo de jogo eficaz não é o mais complexo ou o mais ambicioso, mas sim o mais adequado à realidade da equipa. A capacidade de reconhecer os limites do plantel e de ajustar as convicções em função dessa realidade, sem perder a identidade nem o compromisso dos jogadores com o processo é, a meu ver, uma das competências mais exigentes e mais valorizadas no perfil de um treinador de alto rendimento.

4.2. A Observação e Análise do Adversário

A função de observação e análise do adversário que me foi atribuída ao longo desta época constituiu uma experiência formativa relevante, na medida em que me obrigou a desenvolver uma leitura mais sistemática e mais informada sobre o jogo, a identificar padrões táticos, a reconhecer vulnerabilidades e a transformar informação em conhecimento aplicável ao processo de preparação. Como refere Sarmento et al. (2014), esta capacidade é hoje reconhecida como uma competência fundamental do treinador

moderno, e a minha participação neste processo, mesmo que de forma complementar, contribuiu para o desenvolvimento desta dimensão do meu perfil profissional.

Porém, importa registar aqui uma convicção que fui consolidando ao longo desta época e que, em certa medida, diverge da abordagem predominante no futebol português: a de que preparar a equipa em função do adversário, semana após semana, é uma estratégia com limitações significativas, particularmente no contexto da formação. Treinar comportamentos específicos para um adversário específico, com o tempo e os recursos de que habitualmente dispomos, é um processo que raramente produz os resultados esperados em contexto competitivo, os jogadores não têm tempo suficiente para interiorizar e automatizar comportamentos que foram introduzidos há dois ou três dias. O que realmente produz rendimento é o trabalho sistemático e repetido dos princípios de jogo ao longo da época, construindo uma identidade coletiva sólida que seja adaptável, não por ser modificada semanalmente, mas por ter sido treinada em cenários suficientemente variados para que os jogadores saibam responder a diferentes contextos. A adaptabilidade, na minha perspetiva, deve ser uma característica treinável no dia a dia e não uma resposta reativa ao adversário seguinte.

4.3. Os Cantos Defensivos

Ao longo desta época, desenvolvi uma perspetiva divergente relativamente à organização defensiva nos cantos, que já foi referida no capítulo 3.3.5 deste relatório. Esta visão não é nova nem surgiu ao acaso, resulta de anos de experiência como treinador-adjunto e como treinador principal em diferentes contextos e categorias, onde fui construindo convicções através da observação, da análise e dos resultados obtidos.

A minha posição assenta na ideia de que os cantos defensivos são simultaneamente um momento de risco e uma oportunidade estratégica. Defender com os dez jogadores dentro da área reduz o perigo imediato mas elimina qualquer possibilidade de criar desequilíbrio no adversário, que organiza as suas rotinas ofensivas sem qualquer preocupação defensiva adicional. Posicionar um ou dois jogadores fora da área, em zonas de transição, obriga o adversário a retirar jogadores das suas rotinas para cobrir essas referências, alterando a sua organização e criando espaços que podem ser explorados no momento da recuperação da bola. Reduz-se também a densidade de jogadores na área, dando maior liberdade de atuação ao guarda-redes nas saídas aéreas.

Reconheço que esta abordagem implica assumir um risco calculado, menos jogadores na área significa menos cobertura em caso de ressalto desfavorável. Mas é precisamente nessa gestão de risco que reside, a meu ver, uma das dimensões mais fascinantes do futebol enquanto jogo de estratégia. Como dizia Sun Tzu, a capacidade de se adaptar e de surpreender o adversário é a essência da genialidade táctica. Não obstante, e respeitando as opções da equipa técnica, o sistema adotado foi aplicado com rigor e compromisso ao longo de toda a época.

4.4. As Condições de Treino

Uma das diferenças mais marcantes entre a minha experiência no Brasil e a realidade que encontrei em Portugal foi a questão das condições de treino, nomeadamente a limitação do espaço disponível. No Brasil, o acesso ao campo completo é uma condição habitual, treina-se durante o dia, com espaço suficiente para operacionalizar os exercícios nas dimensões reais do jogo. Em Portugal, particularmente nos clubes de formação, a partilha de espaços entre múltiplas equipas e os horários noturnos condicionam significativamente o tipo de trabalho que é possível realizar.

Ao longo desta época, a equipa dispôs de campo completo apenas uma vez por semana, à quarta-feira, no campo de Cutamas, sendo que nos restantes dias o treino decorreu em meio campo. Esta condicionante não é exclusiva do Nogueirense, é uma realidade transversal ao futebol de formação português, mas tem implicações concretas na qualidade do processo de preparação. Trabalhar sistematicamente em espaços reduzidos limita o desenvolvimento de comportamentos que exigem profundidade e amplitude reais, como as transições longas, a pressão em campo inteiro ou a organização coletiva em dimensões próximas da competição. A criatividade da equipa técnica na gestão deste constrangimento, recorrendo pontualmente à configuração lateral do campo e à articulação com as equipas adjacentes, minimizou o impacto desta limitação, mas não o eliminou por completo. É uma realidade que o futebol de formação português precisa de endereçar com maior seriedade se pretende continuar a produzir jogadores de qualidade.

4.5. O Resultado Histórico

O apuramento para a 3.^a Fase — Apuramento de Campeão, num ano de estreia do clube numa competição nacional neste escalão, foi sem dúvida o momento mais marcante desta época e aquele que mais satisfação me trouxe enquanto membro desta

equipa técnica. Mas importa ser honesto sobre a origem deste resultado: não foi obra do acaso nem simplesmente fruto de um talento individual excecional. Foi, acima de tudo, o resultado do trabalho e da visão do treinador principal Eduardo Pascoal e do treinador-adjunto Maurício Facchini, que souberam construir um projeto coletivo sólido, transmiti-lo com clareza aos jogadores e tomar as decisões táticas certas nos momentos certos.

Os jogadores corresponderam de forma exemplar, compraram a ideia, comprometeram-se com o processo e lutaram coletivamente durante toda a primeira fase com uma entrega que compensou largamente as limitações técnicas individuais. Como refere Carron e Brawley (2000), a coesão de grupo é um dos fatores mais consistentemente associados ao rendimento desportivo coletivo, e este grupo foi um exemplo vivo desse princípio. A minha participação neste projeto foi um privilégio e uma fonte de aprendizagem que dificilmente teria encontrado noutro contexto, a possibilidade de observar de perto como uma equipa técnica experiente constrói, gere e adapta um processo ao longo de uma época completa foi, para mim, a maior mais-valia deste estágio.

4.6. O Treinador e a Análise do Jogo

A análise do jogo consolidou-se, nas últimas décadas, como uma das ferramentas mais valorizadas no futebol de alto rendimento. A capacidade de recolher, tratar e interpretar informação sobre a própria equipa e sobre os adversários transformou-se num recurso considerado indispensável na preparação competitiva, presente em praticamente todos os escalões e contextos do futebol moderno (Sarmiento et al., 2014). A minha participação no processo de observação e análise ao longo desta época permitiu-me desenvolver uma reflexão mais aprofundada sobre o papel desta ferramenta no processo de treino e, sobretudo, sobre os seus limites e os riscos associados a uma utilização acrítica da informação que produz.

A evolução tecnológica democratizou o acesso a ferramentas de análise que eram, há não muito tempo, exclusivas das grandes estruturas profissionais. Softwares como o LongoMatch, sistemas de captação como a câmara Veo e plataformas de dados estatísticos tornaram a análise do jogo acessível a clubes de qualquer dimensão. Esta democratização é, em si mesma, um avanço positivo. O problema não reside na disponibilidade das ferramentas, mas na forma como a informação que produzem é

interpretada e utilizada. Como alertava Garganta (2001), existe o risco de a sofisticação tecnológica conduzir a que os analistas sejam cada vez mais especialistas em informática e cada vez menos especialistas do jogo. Informação não é conhecimento, e conhecimento não é sabedoria tática. A capacidade de transformar dados em decisões inteligentes e contextualizadas continua a ser uma competência exclusivamente humana, que exige experiência, intuição e uma leitura profunda do jogo que nenhum software consegue substituir.

Esta reflexão leva-me ao perfil do elemento da equipa técnica responsável pela análise do jogo. Como refere Fantato (2010, citado em trabalhos da área), um analista deve ser um profissional dotado de conhecimento da ciência do treino e da área específica da análise do jogo, não basta saber operar o software, é necessário compreender o jogo com profundidade suficiente para interpretar a informação de forma contextualizada e significativa. Na nossa equipa, esta função era desempenhada pelo treinador-adjunto Maurício Facchini, que conjugava o conhecimento técnico-tático com a competência no tratamento de vídeo, um perfil próximo daquilo que designaria como o treinador-analista: o elemento que estabelece a ligação entre a informação produzida pela análise e as necessidades reais do processo de treino. Este perfil parece-me cada vez mais relevante no futebol moderno, onde a criação de departamentos especializados de análise corre o risco de criar uma separação excessiva entre quem recolhe a informação e quem a aplica no terreno, uma separação que pode empobrecer a qualidade da intervenção técnica se não existir um elemento de ligação com formação e experiência de treino sólidas.

A minha participação neste processo, através da observação do adversário e da contribuição para as reuniões de análise, permitiu-me desenvolver esta dimensão do meu perfil profissional e compreender, de forma prática, como a informação recolhida pode ser transformada em orientações táticas aplicáveis. Mais do que o domínio das ferramentas tecnológicas, o que esta experiência me ensinou foi a importância de saber filtrar, de distinguir a informação verdadeiramente relevante do ruído, de não deixar que a abundância de dados obscureça a leitura essencial do jogo, e de manter sempre a convicção sobre os próprios princípios como referência central do processo de preparação.

4.7. Desafios, Aprendizagens e Crescimento ao Longo do Estágio

O percurso de um treinador é, por natureza, um processo inacabado uma construção permanente que se alimenta de cada experiência, de cada equipa técnica com que se trabalha, de cada jogador que se orienta e de cada decisão que se toma ou se vê tomar. Este estágio não foi exceção, e importa refletir com honestidade sobre os desafios que enfrentei, as estratégias que adotei para os superar e o impacto real que este processo teve na minha identidade enquanto treinador.

Integração e reconhecimento profissional

Uma das dimensões que mais marcou o meu percurso em Portugal foi a questão do reconhecimento profissional. Chegar a um novo país com uma carreira construída noutro contexto implica, quase inevitavelmente, começar de novo independentemente da experiência acumulada, dos títulos conquistados ou das competências desenvolvidas. Esta realidade, que qualquer treinador estrangeiro a construir reputação num novo país conhece bem, foi provavelmente o maior constrangimento que enfrentei ao longo destes anos. A sensação de ser constantemente encarado como um elemento em início de carreira, quando se tem já um percurso sólido e uma identidade profissional clara, é algo que exige uma gestão emocional e psicológica cuidadosa.

Neste contexto, a integração na equipa técnica do Nogueirense foi uma experiência particularmente positiva. Fui muito bem recebido numa equipa com vários elementos brasileiros, onde o meu conhecimento foi ouvido, respeitado e valorizado desde o primeiro momento. Esta abertura criou um ambiente de trabalho propício ao contributo genuíno, muito diferente de algumas experiências anteriores onde o receio em relação a perspetivas diferentes condicionou a minha capacidade de intervenção. Este contraste ensinou-me que o ambiente da equipa técnica é determinante para o desenvolvimento do estagiário e que a confiança depositada é, por si só, um fator de crescimento.

Ser treinador principal a desempenhar funções de adjunto

Talvez o desafio mais profundo deste estágio e de todo o meu percurso como adjunto em Portugal tenha sido a gestão da tensão entre a minha identidade como treinador principal e o papel que as circunstâncias me pediram para desempenhar. Nasci para ser treinador principal, de equipas seniores essa é uma convicção que não tenho dificuldade em assumir. As funções de adjunto que tenho desempenhado ao longo destes anos resultam de uma escolha estratégica e consciente, num mercado que ainda coloca

barreiras significativas aos treinadores estrangeiros em fase de afirmação. Mas isso não torna o processo emocionalmente simples.

Uma das aprendizagens mais exigentes foi precisamente a de "engolir" decisões com as quais não concordava, de assistir a opções táticas ou de gestão de plantel que, na minha perspetiva, não eram as melhores, e encontrar a forma de contribuir sem impor. Esta capacidade de subordinar o ego ao coletivo, de respeitar a hierarquia sem abdicar da convicção, é uma competência que o papel de adjunto desenvolve de forma única, e que paradoxalmente me tornará um treinador principal melhor. Quem sabe ouvir os outros sabe também, quando chega a sua vez de liderar, criar o espaço necessário para que os outros contribuam.

Como refere Rosado e Mesquita (2011), o desenvolvimento profissional do treinador é um processo contínuo que se alimenta não apenas das experiências de sucesso, mas sobretudo dos momentos de tensão, de adaptação e de superação. Este estágio foi rico em todos estes momentos.

Desenvolvimento contínuo

Ao longo deste período, investi de forma deliberada numa dimensão do desenvolvimento profissional que frequentemente fica em segundo plano face à componente técnico-tática: a formação enquanto líder e formador de pessoas. Através do estudo sistemático de literatura sobre liderança, pedagogia do desporto e desenvolvimento humano. incluindo o acompanhamento do trabalho académico desenvolvido por investigadores da própria FADEUP nesta área, procurei aprofundar a minha compreensão sobre o impacto que o treinador tem na vida dos jovens atletas, para além dos resultados desportivos. Esta perspetiva reforçou em mim a convicção de que o maior legado de um treinador não são os títulos conquistados, mas os valores transmitidos e as pessoas moldadas ao longo do caminho.

Limitações do estágio e perspetivas de superação

Seria desonesto não reconhecer que este estágio, desenvolvido num escalão de formação, ficou aquém das minhas preferências e ambições profissionais. A verdade é que, ao ser integrado novamente num escalão de formação, senti inicialmente alguma desilusão não pelo contexto em si, que acabei por valorizar genuinamente, mas pela distância que ainda separa o meu percurso real das oportunidades que considero estar em condições de assumir. A limitação mais sentida foi precisamente a ausência do papel

de liderança principal, a impossibilidade de tomar decisões finais, de implementar o meu próprio modelo de jogo de raiz e de assumir a responsabilidade plena pelo processo.

Esta limitação é, contudo, inseparável do contexto em que me encontro. E aprender a transformar a frustração em aprendizagem a retirar valor de um processo que não escolheria como primeira opção é também uma competência que este estágio me ajudou a desenvolver. Como afirma Côté e Fraser-Thomas (2007), o desenvolvimento do atleta e, por extensão, do treinador, beneficia da diversidade de experiências e contextos ao longo do percurso, mesmo quando essas experiências não correspondem às preferências imediatas do indivíduo.

5. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

Chegado ao final deste ciclo, impõe-se uma reflexão honesta sobre o percurso percorrido, não apenas sobre os resultados desportivos obtidos ou os conteúdos académicos consolidados, mas sobre aquilo que verdadeiramente importa num processo de estágio profissionalizante: o crescimento pessoal e profissional do treinador que o viveu.

Um ano de experiência, um processo em construção

Esta época representou mais um ano de aprendizagem no contexto do futebol português, com escalões que ainda não tinha trabalhado neste país, nomeadamente o Sub-15 na vertente competitiva nacional e os seniores em paralelo no próprio Nogueirense. Cada experiência contribuiu, à sua maneira, para o desenvolvimento do meu perfil enquanto treinador. Seria, no entanto, desonesto da minha parte não reconhecer que, do ponto de vista do meu objetivo de carreira, que é inequivocamente o futebol de alto rendimento e o contexto profissional, as experiências que mais me enriqueceram ao longo destes anos em Portugal foram as que me aproximaram de escalões mais competitivos. A minha época como adjunto nos seniores do Louletano e a participação nos seniores do Nogueirense em paralelo com este estágio foram, na minha perspetiva, os contextos que mais contribuíram para o desenvolvimento das competências que mais valorizo enquanto treinador. Não porque o trabalho com escalões de formação não seja importante, é absolutamente fundamental e aprendi muito com ele, mas porque a minha identidade profissional está construída em torno do treino de alto rendimento, e é nesse contexto que me sinto mais capaz de dar o meu melhor.

Limitações e aprendizagens

Reconheço, como qualquer profissional honesto deve fazer, que tenho limitações. Uma das que mais trabalhei ao longo desta época foi a capacidade de escutar, de verdadeiramente ouvir, interiorizar e deixar sedimentar antes de reagir ou decidir. Como treinador principal, a minha postura natural é assertiva e diretiva: gosto de ouvir opiniões, mas a decisão final é minha e assumo-a com convicção. Como adjunto, aprendi a gerir essa característica de forma diferente, a processar em silêncio, a contribuir no momento certo e da forma mais útil, sem impor a minha visão quando o papel que desempenho não é esse. Esta aprendizagem não foi imediata nem linear, mas reconheço que saio desta época com uma capacidade de escuta e de reflexão mais desenvolvida do que aquela com que entrei, e isso é uma mais-valia que levarei para qualquer contexto futuro.

Treinador principal

Importa ser transparente sobre um aspeto que percorre implicitamente todo este relatório: a minha participação neste estágio como adjunto não reflete a minha identidade profissional, mas sim as circunstâncias do meu percurso. Sou treinador principal. Tenho um historial como treinador principal, com títulos conquistados e equipas construídas de raiz segundo as minhas convicções e o meu modelo de jogo. A opção por desempenhar funções de treinador-adjunto ao longo destes anos em Portugal decorre essencialmente das condicionantes de um mercado que, como qualquer treinador estrangeiro a construir reputação num novo país sabe, levanta barreiras que têm mais que ver com o contexto do que com a competência. Trabalhar como treinador-adjunto foi uma escolha estratégica consciente, uma forma de me integrar, de aprender o futebol português por dentro e de construir a rede de relações e credibilidade necessárias para, a seu tempo, assumir o papel que realmente me define. A época 2026/2027 será, com toda a probabilidade, uma época de mudança nesse sentido.

Portugal e Brasil

Uma das experiências mais enriquecedoras destes anos em Portugal foi a possibilidade de comparar, em contexto real, duas culturas futebolísticas distintas. No Brasil, há uma abundância de talento humano que muitas vezes dispensa o processo, os problemas são resolvidos pela qualidade individual, pela intuição e por uma relação com a bola que é quase instintiva. O jogador brasileiro resolve. Em Portugal, o nível de

escuta, de compreensão tática e de disposição para interiorizar processos é, na minha experiência, superior. O jogador português entende. A diferença está em que no Brasil há mais material em bruto de altíssima qualidade, mas quando conseguimos juntar a esse talento uma estrutura de compreensão tática, quando pomos um pouco de entendimento dentro de quem já tem qualidade para resolver, os resultados são extraordinários. Em Portugal, o processo formativo é mais cuidado e estruturado, mas por vezes peca por um excesso de preocupação com o adversário e com o processo em detrimento do talento individual e do instinto competitivo. As melhores equipas que treinei e vi treinar souberam conjugar as duas coisas, e é essa conjugação que continuo a perseguir no meu trabalho como treinador.

Cumprimento dos objetivos propostos

Fazendo um balanço objetivo entre os objetivos delineados no início do estágio e os resultados efetivamente alcançados, considero que foram globalmente cumpridos e em alguns casos amplamente superados. Os objetivos de formação, centrados no desenvolvimento integral dos jogadores e na transmissão de valores, foram trabalhados de forma consistente ao longo da época, com uma equipa técnica que nunca descuro a dimensão humana do processo formativo. Os objetivos de preparação, ao nível físico, técnico-tático e psicológico, foram operacionalizados através de um processo de treino estruturado, coerente e progressivo, que se revelou adequado ao contexto e às características do plantel. Quanto aos objetivos de performance, foram não apenas cumpridos como largamente superados, o apuramento para a fase de Apuramento de Campeão, num ano de estreia do clube nesta competição, ficará como o resultado mais marcante desta época e um marco histórico para o escalão.

Do ponto de vista pessoal, o objetivo central deste estágio — desenvolver competências no contexto do futebol português de formação, num ambiente competitivo nacional e ao lado de uma equipa técnica qualificada — foi plenamente atingido. Saio deste processo com uma compreensão mais aprofundada do futebol português, com ferramentas metodológicas consolidadas e com a certeza de que estou mais preparado para assumir os desafios que o futuro reserva

Perspetivas futuras

Este mestrado, aliado à obtenção da UEFA B, que considero a credencial que mais portas abrirá no contexto europeu, representa um investimento deliberado no meu

posicionamento profissional a longo prazo. Ao longo desta época recebi múltiplas propostas, incluindo várias provenientes do Brasil, que optei por não aceitar por considerar que o momento exigia o foco na conclusão deste ciclo de formação. O futuro passa, com grande probabilidade, por Luxemburgo, onde a minha família está estabelecida, mas a minha disponibilidade é ampla e orientada pela qualidade das oportunidades, independentemente da geografia. O que procuro é um projeto onde possa ser treinador principal, onde possa implementar o meu modelo de jogo e construir uma equipa à minha imagem, com os princípios, a exigência e a mentalidade vencedora que sempre nortearam o meu trabalho.

Termino este relatório com a consciência de que o crescimento de um treinador é um processo sem linha de chegada. Cada época, cada equipa, cada adversário e cada jogador ensina algo novo, e é precisamente essa natureza inacabada do processo que torna esta profissão tão exigente e tão apaixonante. Sinto que saio desta experiência mais completo do que entrei, com uma leitura mais aprofundada do futebol português, com relações profissionais que valorizo genuinamente, e com a convicção reforçada de que tenho as ferramentas, a experiência e a ambição necessárias para continuar a crescer no contexto europeu. O caminho continua.

6. Considerações Finais

A realização deste estágio profissionalizante no União Nogueirense Futebol Clube, integrado na equipa técnica da equipa de Sub-15 A, a competir no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, representou uma oportunidade singular de conjugar o conhecimento académico adquirido no Mestrado em Treino Desportivo — Alto Rendimento da FADEUP com a realidade operacional de um projeto desportivo inserido numa competição nacional. As expectativas com que iniciei este percurso eram elevadas, e posso afirmar com genuína satisfação que foram amplamente correspondidas, não apenas pelos resultados desportivos alcançados, mas sobretudo pelo que este processo representou para o meu desenvolvimento enquanto treinador e enquanto pessoa.

A conclusão deste relatório marca o fecho de um ciclo que excedeu em muito a sua dimensão formal. Mais do que cumprir um requisito académico, este estágio proporcionou-me um conjunto de vivências, reflexões e aprendizagens que se traduzem num crescimento real e mensurável no meu perfil profissional. Fui exposto a métodos, dinâmicas e processos que complementaram a minha formação teórica e enriqueceram

a minha experiência anterior, trabalhando ao lado de uma equipa técnica competente e comprometida, de quem recebi orientação, confiança e espaço para intervir e crescer de forma progressiva ao longo da época.

Do ponto de vista técnico, saio deste estágio com uma capacidade acrescida de operacionalizar uma ideia de jogo, de transformar princípios conceptuais em exercícios representativos, de identificar as debilidades individuais e coletivas e de intervir sobre elas de forma intencional e contextualizada. Desenvolvi a minha leitura do jogo, aprofundei a compreensão sobre a gestão de um morfociclo segundo os princípios da Periodização Tática e consolidei competências na observação e análise do adversário que constituem hoje uma dimensão relevante do meu perfil de intervenção.

Do ponto de vista humano, aprendi a ouvir mais, a processar em silêncio, a contribuir de forma ponderada e a reconhecer que o crescimento profissional é sempre um processo coletivo, construído na relação com os outros. A convivência diária com jogadores jovens, muitos deles em momentos decisivos da sua formação como pessoas e como atletas, reforçou em mim a convicção de que o papel do treinador vai muito além da dimensão técnica, é um papel de influência, de responsabilidade e de serviço ao desenvolvimento humano dos jogadores com quem trabalhamos.

Referências Bibliográficas

- Azevedo, J. (2011). *Por dentro da tática* (2.^a ed.). Prime Books.
- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., Machado, J., & Anguera, M. T. (2013). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61–72. <https://doi.org/10.1177/1754337113493083>
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis*. Routledge.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2000). Cohesion: Conceptual and measurement issues. *Small Group Research*, 31(1), 89–106. <https://doi.org/10.1177/104649640003100105>
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol — Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Castelo, J. (1996). *Futebol — A organização do jogo*. Edição do Autor.
- Castelo, J. (2009). *Futebol — Organização dinâmica do jogo* (4.^a ed.). Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 270–298). Pearson.
- Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto. Diário da República, 1.^a série.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57–64.
- Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: Bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 81–89.
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento e acção: A competência dos treinadores de futebol*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Instituto Português do Desporto e Juventude. (2020). *Regulamento de reconhecimento prévio da formação académica para efeitos de certificação de treinadores de desporto*. IPDJ. <https://www.ipdj.pt>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–715. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Maia, V. M. S. (2008). *União Nogueirense Futebol Clube: 75 anos d'história, 1933–2008*. Nogueira: edição do autor.

Queiroz, C. (1986). *Para uma teoria do ensino/treino do futebol*. Futebol em Revista.

Rocha, R. (2009). *A periodização tática como metodologia de treino: Padrões de jogo de uma equipa de futebol*. Tese de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). A formação para ser treinador. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 19–36). Faculdade de Motricidade Humana.

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

Tamarit, X. (2013). *¿Qué es la periodización tática?* MCSports.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Livros Horizonte.

União Nogueirense Futebol Clube. (s.d.). *História*. Retirado de <https://noqueiracup.wixsite.com/unfc/histria>