



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na
equipa masculina Sub15 do Padroense Futebol
Clube, Época Desportiva 2025/2026

Hélder Rodrigues de Oliveira

Porto, 2026



Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub15 do Padroense 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: Luís Pedro Reixa Silva de Sousa Júlio

Hélder Rodrigues de Oliveira

Porto, 2026

Ficha de catalogação:

Oliveira, H (2026). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa masculina Sub15 do Padroense Futebol Clube, Época Desportiva 2025/2026*.

Porto: H. Oliveira (up201907404). Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: GESTÃO DE GRUPO; PEDAGOGIA; ALTO RENDIMENTO; ANÁLISE DO JOGO; TREINO.

Agradecimentos

À faculdade de Desporto por ser sido o sítio onde me permiti crescer e refinar como pessoa e profissional.

Ao meu orientador, professor António Rebelo, pelo apoio e disponibilidade sempre que precisei ao longo da elaboração deste relatório.

Ao Padroense Futebol Clube, por ser (mais uma vez) casa, o sítio onde me sinto verdadeiramente à vontade e realizado - o meu clube de coração. Agradecer em especial à equipa técnica e staff pela forma profissional e apaixonante como encararam este desafio e que me forçou a superar e dar o meu melhor.

Ao meu tutor, Luís Júlio, pela postura ativa e disponível com que encarou este desafio comigo, facilitando todo o percurso.

À minha família, especialmente os meus pais e irmã, pelo incentivo e apoio constante, que definitivamente me impulsionou a encarar e superar todos os desafios que encarei. A eles serei sempre grato.

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Índice Geral	v
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Anexos.....	x
Resumo	xi
Abstract	xiii
Lista de Abreviaturas.....	xv
1. Introdução	1
1.1. Apresentação pessoal e motivações.....	1
1.2. Objetivos do estágio.....	2
1.3. Temáticas estruturantes do relatório	3
1.4. Estrutura do relatório.....	4
1.5. Enquadramento legal e institucional	5
2. Enquadramento da prática profissional	6
2.1. Macro-contexto	6
2.2. Contexto institucional	8
2.2.1. Missão.....	11
2.2.2. Visão	11
2.2.3. Vavlores	12
2.2.4. Recursos humanos.....	12
2.2.5. Condições estruturais e funcionais.....	13
2.3. Contexto da natureza funcional	14
3. Desenvolvimento da prática profissional	20
3.1. Caracterização do plantel.....	20
3.2. Objetivos.....	27
3.2.1. Objetivos de Formação.....	28

3.2.2. Objetivos de Preparação.....	29
3.2.3. Objetivos de Performance.....	32
3.3. Modelo de treino	33
3.3.1. Estrutura Geral do Treino e Articulação com o Modelo de Jogo	34
3.3.2. Repetição, Variabilidade e Aprendizagem.....	35
3.3.3. Reflexão Crítica sobre o Modelo de Treino	35
3.4. Modelo de Jogo	37
3.4.1. Identidade da Equipa	37
3.4.2. Organização Defensiva.....	37
3.4.3. Organização Ofensiva	40
3.4.4. Transições.....	45
3.4.5. Bolas Paradas	45
3.4.6. Modelo de Jogo e Articulação com um Modelo de Treino.....	46
3.4.7. Dimensões do Modelo de Jogo e Relação com o Treino.....	47
3.4.8. Influência do Modelo de Jogo nas Opções Metodológicas	48
3.4.9. Soluções Alternativas e Ajustes ao Modelo de Treino	49
3.5. Planificações.....	50
3.5.1. Macrociclo	50
3.5.2. Mesociclo	54
3.5.3. Morfociclo.....	59
3.5.4. Formato da prova	79
3.5.5. Reflexão	83
3.6. Avaliação, Controlo e Monitorização do Processo de Treino	92
3.6.1. Análise Vídeo como Ferramenta Pedagógica e de Avaliação	93
3.6.2. Escala de RPE na Monitorização da Carga de Treino.....	95
3.6.3. Articulação das Ferramentas com o Modelo de Treino.....	100
3.7. Liderança e Comunicação	100
3.8. Barreiras e dificuldades encontradas.....	103

3.9. Reflexões temáticas	105
4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional	109
4.1. Desenvolvimento pessoal.....	109
4.2. Desenvolvimento profissional	112
5. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro.....	115
6. Referências bibliográficas.....	121
7. Anexos	124

Índice de Figuras

Figura 1: 1ª fase defensiva.....	38
Figura 2: 2ª fase defensiva.....	39
Figura 3: 3ª fase defensiva.....	40
Figura 4: 1ª fase ofensiva.....	41
Figura 5: 1ª fase ofensiva - Movimentos padrão	41
Figura 6: 2ª fase ofensiva.....	42
Figura 7: 2ª fase ofensiva - Movimentos padrão	43
Figura 8: 3ª fase ofensiva - Movimentos padrão	44
Figura 9: Ocupação espacial em situação de cruzamento	44
Figura 10: Posicionamento - Bolas paradas defensivas.....	45
Figura 11: Posicionamento - Bolas paradas ofensivas.....	46
Figura 12: Macrociclo	54
Figura 13: Morfociclo	59
Figura 14: Planeamento da carga física.....	60
Figura 15: Dia de recuperação - gestão da carga	63
Figura 16: Treino segunda-feira	64
Figura 17: Ideias chave - Jogo vs Vitória SC.....	65
Figura 18: Jogo treino vs sub 14	68
Figura 19: Tarefa complementar de condição física	68
Figura 20: Tarefa de reforço muscular - ginásio	69
Figura 21: Treino quinta-feira	72
Figura 22: Tarefa de reforço da condição física - velocidade	74
Figura 23: Treino sexta-feira.....	76
Figura 24: Classificação final - 1º fase	85
Figura 25: Dados estatísticos- 1ª fase.....	86
Figura 26: Classificação final - 2ª fase	88
Figura 27: Resumo estatístico global da época.....	90

Figura 28: Análise de vídeo do adversário: SC Braga**Erro! Marcador não definido.**

Figura 29: Questionário percepção subjetiva de esforço**Erro! Marcador não definido.**

Índice de Anexos

Anexo A.....	124
Anexo B.....	138

Resumo

O presente relatório de estágio descreve o trabalho desenvolvido no Padroense Futebol Clube, integrado na equipa masculina de Sub-15 participante no Campeonato Nacional da 2.^a Divisão. Esta experiência permitiu-me contactar com um contexto competitivo exigente, proporcionando uma compreensão mais aprofundada do processo de treino, da competição e da gestão de jovens atletas.

Ao longo do relatório são apresentados o enquadramento do estágio, os objetivos definidos, a caracterização do contexto e a organização do processo de treino, com especial enfoque na relação entre o modelo de jogo, o modelo de treino e os princípios da Periodização Tática. São ainda abordadas as metodologias utilizadas na monitorização da carga, na análise de vídeo e no acompanhamento dos atletas, bem como uma reflexão crítica sobre a liderança, a comunicação e as principais dificuldades encontradas durante a época.

Paralelamente, é analisado o impacto da minha experiência enquanto jogador em atividade na construção da minha identidade enquanto treinador, destacando o desenvolvimento de competências de observação, comunicação, planeamento e intervenção, bem como os desafios associados à conciliação das duas funções.

Por fim, o relatório apresenta uma reflexão sobre as aprendizagens adquiridas, evidenciando a importância da adaptação ao contexto, da valorização da componente formativa e do desenvolvimento contínuo enquanto treinador. Mais do que uma oportunidade de aplicar conhecimentos, este estágio constituiu uma etapa fundamental na consolidação da minha identidade pessoal e profissional.

PALAVRAS-CHAVE: GESTÃO DE GRUPO; PEDAGOGIA; ALTO RENDIMENTO; ANÁLISE DO JOGO; MÉTODO DE TREINO.

Abstract

This internship report describes the work carried out at Padroense Futebol Clube, as part of the Under-15 boys' team competing in the National Second Division Championship. This experience allowed me to engage with a demanding competitive environment, providing a deeper understanding of the training process, competition and the management of young athletes.

Throughout the report, I outline the framework of the internship, the objectives set, a description of the context and the organisation of the training process, with a particular focus on the relationship between the game model, the training model and the principles of Tactical Periodisation. It also addresses the methodologies used for monitoring training load, video analysis and athlete monitoring, as well as a critical reflection on leadership, communication and the main difficulties encountered during the season.

At the same time, the report analyses the impact of my experience as an active player on the development of my identity as a coach, highlighting the development of observation, communication, planning and intervention skills, as well as the challenges associated with balancing the two roles.

Finally, the report reflects on the lessons learnt, highlighting the importance of adapting to the context, valuing the training aspect and continuous development as a coach. More than just an opportunity to apply knowledge, this work placement was a crucial step in shaping my personal and professional identity.

KEYWORDS: TEAM MANAGEMENT; PEDAGOGY; HIGH PERFORMANCE; MATCH ANALYSIS; TRAINING METHOD.

Lista de Abreviaturas

AFP - Associação de Futebol do Porto

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MPB- Manutenção de posse de bola

PFC- Padroense Futebol Clube

PTS- Pontos

RPE- Rate of Perceived Exertion

1. Introdução

O presente relatório de estágio profissionalizante integra-se no processo de obtenção da qualificação académica no âmbito do Mestrado do 2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento da modalidade de Futebol, lecionado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), e constitui um requisito fundamental para o desenvolvimento das competências necessárias ao exercício da atividade de treinador de futebol. O estágio foi realizado no Padroense Futebol Clube, ao longo da época desportiva de 2025/2026, no qual desempenhei funções enquanto Treinador-Adjunto na equipa masculina de Sub-15, inserida no Campeonato Nacional de Juniores C do quadro competitivo da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Este contexto permitiu-me participar ativamente no planeamento, implementação e acompanhamento do processo de treino e competição, contribuindo diretamente para o desenvolvimento dos atletas e consolidando simultaneamente a minha formação prática enquanto treinador.

1.1. Apresentação pessoal e motivações

O futebol sempre ocupou um lugar central na minha formação pessoal e desportiva, tanto como praticante ativo da modalidade como na crescente vocação para o treino. Desde os primeiros anos como atleta federado, comecei a perceber que o futebol não era apenas um contexto competitivo, mas também um espaço de aprendizagem, de tomada de decisões, de crescimento humano e de interação coletiva. Com o passar do tempo, o interesse pela vertente pedagógica foi-se intensificando, levando-me a procurar conhecimentos

relacionados com metodologias de treino, psicologia desportiva e desenvolvimento de jogadores em processo formativo. Assim, a realização deste estágio surge como uma oportunidade concreta para integrar os conceitos adquiridos na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com a prática real exercida no contexto de um clube de futebol estruturado, permitindo-me desenvolver competências profissionais num ambiente supervisionado e exigente.

As minhas motivações para a realização deste estágio estão intrinsecamente relacionadas com o objetivo de consolidar a minha identidade enquanto treinador em formação. Ao mesmo tempo que continuo o meu percurso como jogador federado, reconheço a importância de observar, analisar e compreender o jogo a partir de uma perspetiva externa, assumindo responsabilidades como observador, analista e agente de desenvolvimento desportivo. A interação com atletas jovens em fase crucial de construção de competências técnico-táticas e socio-emocionais constitui também um desafio enriquecedor, que me permite aplicar aprendizagens pessoais e transmitir experiências vividas dentro de campo. O objetivo final não se limita à obtenção de uma qualificação formal; trata-se antes da construção de uma base profissional sólida que me permita futuramente atuar como treinador de forma mais competente, fundamentada e consciente.

1.2. Objetivos do estágio

Este estágio tem como principal objetivo potenciar a minha formação enquanto treinador, possibilitando a aplicação prática de conceitos e ferramentas adquiridas no âmbito académico. De forma abrangente, procuro desenvolver capacidades de análise, planeamento e operacionalização do treino, assim como competências comunicacionais e pedagógicas essenciais à condução de um

processo formativo eficaz. Ao longo do estágio, pretendo também aprofundar os mecanismos de observação do jogo, interpretar comportamentos coletivos e individuais e participar ativamente no desenho de tarefas de treino adequadas às necessidades da equipa.

Do ponto de vista específico, o estágio visa integrar-me plenamente na dinâmica do Padroense FC, no escalão de Sub-15, contribuindo para a evolução dos atletas e a concretização dos objetivos competitivos estabelecidos pela equipa técnica. A relevância deste tipo de formação prática é reconhecida pela literatura científica, que identifica a aprendizagem experiencial como um dos pilares na construção do conhecimento profissional do treinador, baseada na interação entre momentos de ação, reflexão e ajustamento (Côté & Gilbert, 2009; Jones, Armour & Potrac, 2004; Werthner & Trudel, 2006). Assim, a experiência adquirida ao longo do estágio representa mais do que uma simples componente curricular: constitui uma etapa fundamental para a incorporação de saberes tácitos, para a consolidação de estilos de liderança e para a compreensão do futebol como processo complexo e multifatorial.

1.3. Temáticas estruturantes do relatório

O presente relatório será organizado em torno de temáticas essenciais para a compreensão da prática de treino e do desenvolvimento do treinador. Entre estas temáticas destacam-se a identidade e função do treinador no contexto formativo, a comunicação e relação pedagógica com os atletas, a análise e modelação do jogo, as metodologias de treino e a reflexão crítica sobre a ação profissional. Cada uma destas áreas será explorada à luz da literatura científica existente e fundamentada nas vivências concretas observadas durante o estágio.

A seleção destas temáticas resulta diretamente da observação das exigências reais do treino desportivo e de uma compreensão complexa do processo de desenvolvimento dos jogadores, considerando o futebol como fenómeno integrador que combina dimensões técnicas, físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Ao longo da redação do relatório, o objetivo será articular estas temáticas com os objetivos definidos no capítulo anterior, procurando demonstrar coerência entre fundamentação teórica, aplicação prática e reflexão sobre os resultados.

1.4. Estrutura do relatório

A estrutura adotada para o desenvolvimento deste relatório pretende oferecer ao leitor uma orientação clara sobre a progressão lógica da análise e reflexão. Após a presente introdução e contextualização conceptual, o relatório prossegue com um enquadramento do clube, da realidade competitiva do escalão em questão e da estrutura técnica responsável pelo processo de treino. Posteriormente, são descritas as atividades desempenhadas ao longo do estágio, incluindo participação no planeamento e execução de treino, envolvimento em jogos oficiais e análises pós-jogo, feedback aos jogadores e trabalho colaborativo com a equipa técnica.

Segue-se um capítulo dedicado à reflexão crítica, onde analiso a evolução das minhas competências, os desafios enfrentados e os ganhos observados quer ao nível profissional quer pessoal. Por fim, o relatório termina com as conclusões gerais e possíveis linhas futuras de desenvolvimento profissional, procurando sintetizar o impacto global desta experiência formativa no meu percurso académico e desportivo.

1.5. Enquadramento legal e institucional

O estágio aqui relatado enquadra-se no âmbito das normas académicas da Universidade do Porto e da FADEUP, no quadro legal nacional de estágio profissionalizante integrado na formação superior em Ciências do Desporto. A realização do estágio é igualmente enquadrada pelas diretivas de qualificação e certificação de treinadores estabelecidas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e regulamentadas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que definem os parâmetros de formação teórica e prática exigidos para o exercício profissional no futebol.

O Padroense Futebol Clube estabelece-se como entidade de acolhimento e contexto pedagógico para o exercício da prática profissional supervisionada, disponibilizando meios materiais, enquadramento técnico, acompanhamento direto e integração total nas atividades da equipa técnica. A articulação entre instituição académica e instituição desportiva garante o cumprimento dos requisitos legais e pedagógicos, concretizando um modelo de formação dual que combina ensino universitário e prática profissional orientada.

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Macro-contexto

O estágio profissional realizado na equipa Sub-15 do Padroense Futebol Clube insere-se no futebol de formação em contexto competitivo de âmbito nacional, mais concretamente no Campeonato Nacional da 2.^a Divisão. Este enquadramento coloca a prática profissional num espaço intermédio entre a formação a longo prazo e a exigência do rendimento imediato, o que gera desafios específicos tanto para os atletas como para as equipas técnicas.

Segundo Côté, Baker e Abernethy (2007), o futebol de formação, especialmente a partir das categorias sub-15, caracteriza-se por uma fase de especialização progressiva, na qual os atletas começam a ser expostos a níveis superiores de intensidade, complexidade tática e exigência competitiva, sem que o objetivo do desenvolvimento a longo prazo deva ser abandonado. Esta dualidade — formar e competir — constitui uma das principais problemáticas do futebol jovem em contexto nacional.

No caso concreto do Campeonato Nacional de Sub-15, esta tensão é ainda mais evidente, uma vez que os clubes enfrentam realidades muito distintas. Enquanto algumas equipas apresentam jogadores provenientes de contextos altamente seletivos e com histórico competitivo elevado, outras — como é o caso do Padroense FC — constroem os seus plantéis maioritariamente com atletas oriundos de campeonatos distritais ou contextos competitivos inferiores. Esta assimetria cria um cenário onde a diferença técnica individual pode ser significativa, obrigando as equipas menos favorecidas a encontrar estratégias coletivas compensatórias.

Na nossa opinião enquanto equipa técnica, quando a qualidade técnica individual não é homogénea, torna-se fundamental reforçar a organização

coletiva, a rigidez tática e a capacidade física, como forma de reduzir a imprevisibilidade do jogo e aumentar a probabilidade de sucesso competitivo. Esta perspectiva enquadra diretamente a realidade do estágio, onde o principal objetivo definido para a época é a manutenção no campeonato, exigindo uma abordagem pragmática e adaptada às características reais do grupo.

Neste contexto, o treino assume um papel central enquanto ferramenta de compensação estrutural. A exigência física é trabalhada não apenas numa lógica de melhoria da condição atlética, mas como suporte à intensidade do jogo, à capacidade de repetir esforços e à consistência do comportamento coletivo ao longo dos 90 minutos. Paralelamente, a organização tática surge como elemento-chave para reduzir erros individuais e potenciar comportamentos coordenados, permitindo que a equipa se mantenha competitiva mesmo perante adversários tecnicamente superiores.

O treinador principal da equipa, reconhecido internamente como uma referência técnica do clube, adota uma abordagem que reflete esta realidade macro. Apesar de possuir uma ideia de jogo bem definida, assente na construção desde trás e na valorização da posse de bola, demonstra uma capacidade constante de adaptação aos recursos disponíveis, ajustando sistemas, dinâmicas e comportamentos consoante o adversário, o momento competitivo e as características dos jogadores. Esta flexibilidade operacional vai ao encontro do que autores como Frade (2013) defendem relativamente à necessidade de o modelo de jogo ser um referencial orientador e não um constrangimento rígido.

A prática profissional desenvolvida enquanto treinador-adjunto e, pontualmente, preparador físico, insere-se assim num contexto onde a interdisciplinaridade e a polivalência funcional são essenciais. A distribuição de tarefas entre os elementos da equipa técnica, longe de ser rígida, promove uma visão integrada do processo de treino, permitindo compreender a relação entre carga física, organização tática e comportamento técnico-decisional dos atletas.

Por outro lado, tratando-se de atletas em idade de formação, não podem ser ignoradas as dimensões psicológica e social do processo. Como referem Weiss e Wiese-Bjornstal (2009), o ambiente criado pela equipa técnica influencia diretamente a motivação, a resiliência e a adesão dos jovens atletas à prática desportiva. Num grupo composto por jogadores com percursos distintos e expostos, pela primeira vez, a um contexto nacional, torna-se fundamental criar rotinas de exigência, responsabilidade e cooperação que promovam tanto o rendimento como o desenvolvimento pessoal.

Deste modo, o estágio no Padroense FC reflete de forma clara as problemáticas centrais do futebol de formação competitivo: a necessidade de equilibrar desenvolvimento e resultado; a gestão de contextos assimétricos em termos de talento; a importância da organização coletiva como fator de compensação; o papel do treinador enquanto gestor de processos técnicos, físicos e humanos.

A reflexão sobre este macro contexto permite compreender que a prática profissional desenvolvida não se limita à aplicação de exercícios ou à observação de sessões de treino, mas constitui um processo contínuo de análise, adaptação e tomada de decisão, fortemente influenciado pelas características estruturais do futebol de formação em contexto nacional.

2.2. Contexto institucional

História

O Padroense Futebol Clube foi fundado em 1922 e iniciou a sua atividade de forma modesta, guardando o seu material em espaços cedidos pela comunidade local. Ao longo dos primeiros anos, a sede do clube passou por

diferentes locais até se fixar definitivamente nas suas próprias instalações e, mais tarde, no Estádio do Clube, onde permanece desde 1998.

Também os campos de jogo acompanharam essa evolução. O clube utilizou sucessivamente vários terrenos da freguesia, até se estabelecer no Monte da Mina, local que marcou uma fase importante da sua consolidação desportiva.

O primeiro equipamento do Padroense era simples, predominantemente branco com uma faixa vermelha. Com o passar dos anos, a imagem do clube foi sendo atualizada, mantendo sempre o branco e o vermelho como cores identitárias. Desde a sua fundação, o futebol foi a principal — e inicialmente a única — modalidade praticada.

Os primeiros anos competitivos ficaram marcados pela participação em campeonatos concelhios, onde o clube alcançou vários títulos na década de 1930, bem como pelas primeiras presenças em provas nacionais, incluindo a Taça de Portugal. Ao longo da sua história, o Padroense registou resultados expressivos, afirmando-se como uma referência no futebol regional.

A partir do final da década de 1940, o clube conheceu um período de expansão, passando a dinamizar diversas modalidades desportivas. No entanto, por limitações de recursos, grande parte dessas atividades foi sendo descontinuada, mantendo-se atualmente o futebol como principal modalidade, acompanhado pelo andebol.

No futebol, o Padroense destacou-se especialmente pela forte aposta na formação. A criação e consolidação dos escalões jovens permitiu ao clube alcançar reconhecimento nacional, com várias presenças em campeonatos nacionais e a formação de atletas que chegaram às seleções nacionais jovens. Um dos momentos mais marcantes da sua história recente ocorreu na época 2008/2009, com a subida da equipa sénior à segunda divisão nacional. Poucos anos depois, alcançou o maior feito competitivo até à data ao sagrar-se campeão

nacional da 2.^a divisão, garantindo o acesso à fase de apuramento para uma liga profissional.

Apesar de oscilações competitivas nos anos seguintes, o Padroense manteve-se como um clube estável e formador, adaptando-se às sucessivas reorganizações dos campeonatos nacionais.

O andebol, introduzido em meados da década de 1950, conheceu também momentos de grande relevo. O clube conquistou títulos regionais e nacionais nos escalões jovens e contou com atletas internacionais, reforçando o seu prestígio nesta modalidade.

Com mais de um século de história, o Padroense Futebol Clube afirma-se como uma instituição profundamente ligada à comunidade, reconhecida pela sua tradição, espírito formador e contributo para o desporto nacional.

Atualmente, o Padroense Futebol Clube dispõe de um complexo desportivo moderno, composto por dois campos de futebol, um em relvado natural e outro em relva sintética. Orientado pelo lema “Sempre em Crescimento”, o clube conta com cerca de 2.000 associados e desenvolve a sua atividade em duas modalidades principais: futebol e andebol.

No futebol, o Padroense apresenta uma estrutura alargada e consolidada, com 22 equipas em competição, abrangendo todos os escalões de formação, desde os sub-7 até aos juniores, além da equipa sénior. Para além da participação regular nos campeonatos distritais, o clube assegura presença nos campeonatos nacionais nos escalões de iniciados, tendo no ano transato competido também nos campeonatos nacionais nas categorias de juvenis e juniores. Importa ainda salientar a parceria estratégica estabelecida com o Futebol Clube do Porto, em vigor desde 2001 e que terminou recentemente, que reforçou a aposta na formação e no desenvolvimento de jovens atletas.

A academia de futebol, criada em 2008, destina-se a crianças e jovens de ambos os sexos, entre os 4 e os 14 anos. Com cerca de 350 atletas inscritos,

assume-se como uma das maiores do distrito do Porto, conferindo ao clube elevada projeção e uma presença regular de equipas visitantes e familiares no seu complexo desportivo.

Graças à qualidade das suas infraestruturas, o Padroense FC é frequentemente escolhido para acolher estágios e jogos de equipas e seleções estrangeiras que se deslocam ao Norte do país, contribuindo de forma significativa para a sua notoriedade a nível nacional e internacional.

Mais recentemente, o clube viu reconhecido o seu trabalho na formação ao ser distinguido pela Federação Portuguesa de Futebol com a classificação de excelência enquanto Entidade Formadora Certificada, sendo, à data, o único clube distrital a alcançar esta distinção a nível nacional.

2.2.1. Missão

Guiada pelo lema “**Sempre em Crescimento**”, a instituição orienta a sua atuação com base em valores desportivos, humanos, éticos e sociais. O seu propósito é desenvolver uma formação consistente e sustentada de jovens atletas, proporcionando-lhes um percurso que permita a aquisição de competências competitivas de elevado nível, capazes de os preparar para a integração na equipa sénior ou para o acesso ao futebol profissional. Paralelamente, assume como prioridade a formação de cidadãos responsáveis, conscientes e ativos na sociedade. Todo este processo assenta num trabalho contínuo, estruturado e devidamente planeado, suportado por princípios e metodologias fundamentados no conhecimento científico.

2.2.2. Visão

Tendo por base a sua missão e o trabalho diário desenvolvido junto dos jovens atletas, das suas famílias e da comunidade em geral, a instituição ambiciona ser reconhecida como uma referência no contexto formativo e desportivo, a nível distrital, com perspetiva de afirmação no panorama nacional.

2.2.3. Vavlores

Compromisso, integridade, rigor, superação, ambição, organização, respeito e humildade.

2.2.4. Recursos humanos

A equipa dispõe de um conjunto de recursos humanos composto por uma equipa técnica formada por um treinador principal, um treinador-adjunto, um treinador-adjunto em regime de estágio e um treinador-adjunto com funções de analista. Dispomos também de um treinador de guarda-redes, responsável por toda a formação. Existe também um fisiologista destinado a todos os escalões de formação, responsável pelo planeamento do regime de condição física dos atletas. Ao nível da saúde e bem-estar dos atletas, existe um fisioterapeuta afeto à equipa, embora acumule funções com outros escalões, e um médico responsável por toda a formação do clube, o que pode limitar a disponibilidade imediata em situações específicas. A estrutura logística é assegurada por dois diretores de equipa e por um coordenador da formação, que supervisiona globalmente os diferentes escalões. Contamos ainda com a ajuda de uma mental coach, especializada no alto rendimento em futebol, com a qual realizamos sessões periódicas, em alturas estratégicas, nas quais trabalhamos a parte cognitiva, muito importante nesta fase da adolescência.

2.2.5. Condições estruturais e funcionais

Relativamente às condições estruturais, o clube dispõe de duas infraestruturas de treino e competição: um campo de relva natural, maioritariamente destinado à equipa sénior, e um campo de relva sintética, utilizado tanto pela formação/academia como pelas equipas seniores. A elevada taxa de utilização do campo sintético por múltiplas equipas representa uma das principais problemáticas, traduzindo-se frequentemente na impossibilidade de utilizar o campo na sua totalidade, obrigando a equipa a treinar apenas em meio-campo, o que condiciona a organização de exercícios, o treino de princípios coletivos e a simulação de contextos reais de jogo. Uma resolução “fácil” para este problema seria a construção de um outro campo sintético, algo prometido já há algum tempo pela camara municipal de Matosinhos, mas que nunca saiu do papel.

O campo sintético está equipado com dois balneários para jogadores, um balneário destinado à equipa técnica e árbitros, um posto médico, duas salas de arrumos (uma para material diverso e outra para bolas), uma secretaria e uma bancada coberta com capacidade para cerca de 200 pessoas. Já o campo de relva natural apresenta melhores condições estruturais, contando com quatro balneários para jogadores, um balneário para equipa técnica e árbitros, posto médico, ginásio, secretaria, sala de vídeo, sala de reuniões, rouparia, escritório, sala de arrumos, uma bancada com capacidade aproximada para 900 espectadores e um bar. No entanto, o facto de este campo estar prioritariamente reservado à equipa sénior limita o seu acesso pela formação, reduzindo as oportunidades de treino e competição em relva natural.

No que respeita ao material de treino, a equipa dispõe de 12 bolas de tamanho 4. O restante material auxiliar — como cones, arcos, escadas de

coordenação e outros — é partilhado por todas as equipas da formação e da academia, encontrando-se armazenado numa sala comum. As balizas e mini-balizas estão colocadas nas laterais da bancada. Apesar da partilha de recursos, não se verificam habitualmente constrangimentos significativos ao nível do material (na realidade da equipa de sub15, contrária à realidade da academia), uma vez que, na maioria das sessões, o campo é dividido apenas com mais uma equipa.

Como recursos complementares, o clube dispõe ainda de dois autocarros para transporte das equipas e de uma câmara de filmar, pertencente ao analista, utilizada para registo e análise das sessões e jogos.

2.3. Contexto da natureza funcional

O estágio profissionalizante foi desenvolvido no seio de uma equipa de futebol do escalão de Sub-15, inserida na Série A da 2.^a Divisão do Campeonato Nacional, uma competição reconhecida pela sua elevada exigência e forte concentração de clubes com tradição formativa. Este enquadramento competitivo coloca a equipa num contexto onde o equilíbrio entre a formação dos atletas e a necessidade de competir a um nível elevado se assume como um dos principais desafios do processo de treino.

A Série A caracteriza-se por um ritmo competitivo intenso, jogos marcados por elevada intensidade física e emocional e pela presença de jogadores com níveis de maturação muito distintos. Estas características tornam o contexto particularmente complexo, exigindo da equipa técnica uma constante capacidade de adaptação, quer ao nível da planificação do treino, quer na gestão individual dos atletas. Apesar de se tratar de um escalão formativo, a pressão associada à manutenção no campeonato e à valorização dos jogadores é evidente, influenciando diretamente a tomada de decisão ao longo da época.

A equipa apresenta um nível competitivo globalmente elevado, com vários atletas a demonstrarem potencial para integrar escalões superiores. No entanto, verificam-se diferenças claras no desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores, o que obriga a uma abordagem diferenciada dentro de um contexto coletivo. Os objetivos definidos para a época refletem essa dualidade: por um lado, a consolidação de princípios de jogo e a evolução individual dos atletas; por outro, a necessidade de alcançar resultados que garantam estabilidade competitiva. Esta tensão permanente entre processo e resultado revelou-se um elemento central para a minha reflexão crítica como estagiário ao longo do estágio.

No enquadramento organizacional definido pelo departamento de formação do clube, a liderança do processo de treino cabe ao treinador principal, a quem compete definir a identidade de jogo da equipa em função das características do plantel e do contexto competitivo. É igualmente da sua responsabilidade estruturar o planeamento semanal, orientar as sessões de treino e supervisionar todo o processo, assegurando a coerência entre treino e competição. Para sustentar as decisões estratégicas, o treinador recorre de forma sistemática à análise dos comportamentos da própria equipa e dos adversários, informação que é recolhida, partilhada e discutida em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica.

O treinador-adjunto assume um papel ativo e contínuo no planeamento e na operacionalização do treino, colaborando diretamente na condução das sessões e no acompanhamento diário dos jogadores. Para além disso, intervém de forma relevante na componente física, auxiliando na gestão das cargas de treino ajustadas às exigências do escalão Sub-15 e do Campeonato Nacional. Na ausência do treinador principal, é o responsável por assegurar a continuidade do trabalho e a gestão do grupo, funcionando como um elemento de estabilidade dentro da equipa técnica.

O preparador físico desempenha um papel particularmente sensível neste contexto, tendo em conta a fase de crescimento e desenvolvimento dos atletas. A sua intervenção centra-se na monitorização das cargas, na prevenção de lesões e na adequação do trabalho físico às diferentes fases da época desportiva. Para além da sua atuação específica, participa igualmente no planeamento e controlo do treino, garantindo uma articulação eficaz entre as componentes física, técnica e tática.

O treinador de guarda-redes intervém de forma especializada, sobretudo nas fases iniciais das sessões de treino, através da realização de exercícios específicos para a posição. No entanto, duas vezes por semana, a sua presença mantém-se ao longo de toda a sessão, uma vez que a gestão simultânea de vários guarda-redes implica uma atenção constante aos atletas que, em determinados momentos, ficam fora das tarefas coletivas, sendo trabalhados de forma mais individualizada.

Apesar da existência de funções formalmente atribuídas a cada elemento da equipa técnica, na prática o funcionamento assume uma lógica claramente colaborativa. O planeamento, a reflexão sobre o treino e a análise da competição são realizados de forma conjunta, promovendo uma partilha constante de ideias e responsabilidades. Este modelo de trabalho permite que todos os treinadores estejam envolvidos nos diferentes momentos do processo, evitando uma compartimentação rígida das funções, com exceção do trabalho mais específico desenvolvido pelo treinador de guarda-redes.

Conseguimos também implementar uma estratégia complementar ao processo de treino, através da realização de sessões com uma *mental coach*, com periodicidade mensal e reforçadas em momentos específicos da época considerados mais exigentes ou críticos do ponto de vista competitivo e emocional. Esta intervenção revelou-se particularmente pertinente tendo em conta que os jogadores estão numa fase marcada por profundas alterações ao

nível físico, emocional e social, onde se encontram ainda em processo de construção da sua identidade pessoal e desportiva.

O trabalho desenvolvido pela *mental coach* centrou-se essencialmente em competências psicológicas fundamentais para o rendimento e bem-estar dos atletas, tais como a gestão emocional, a concentração, a autoconfiança, a resiliência e a capacidade de lidar com o erro e com a pressão competitiva. As sessões foram estruturadas de forma dinâmica e interativa, recorrendo frequentemente a exemplos práticos, momentos de partilha e exercícios de reflexão ajustados à idade dos jogadores, o que facilitou a sua compreensão e envolvimento.

Numa fase etária como esta, em que os atletas tendem a reagir de forma mais intensa a estímulos externos - como o erro, a crítica ou o resultado -, este tipo de intervenção assume particular relevância. A possibilidade de abordar estas temáticas fora do contexto direto do treino permitiu criar um espaço mais seguro e aberto à expressão, onde os jogadores se sentiram confortáveis para partilhar experiências, dificuldades e emoções. Este aspeto revelou-se importante para fortalecer o espírito de grupo e promover relações interpessoais mais saudáveis dentro da equipa. Também foi positivo para nós como equipa técnica, pois foi possível percebermos que comportamentos/ atitudes estariam a ser inibidores de evolução e o que fazer para os contrariar.

Em períodos mais críticos da época, como fases decisivas do campeonato ou momentos de maior stress competitivo, estas sessões assumiram um papel ainda mais relevante. A intervenção focou-se na preparação mental para o jogo, na gestão da ansiedade e na capacidade de manter o foco nos objetivos coletivos, contribuindo para uma maior estabilidade emocional do grupo e para uma melhor resposta às exigências competitivas.

Os benefícios desta abordagem foram visíveis não só ao nível individual, com atletas mais conscientes das suas emoções e comportamentos, mas também ao nível coletivo, através de uma maior coesão, comunicação e

entreador dentro da equipa. Para além disso, esta integração da componente psicológica no processo de treino reforça uma visão mais holística do desenvolvimento do atleta, indo ao encontro das exigências atuais do futebol de formação, onde o rendimento não pode ser dissociado do bem-estar e do equilíbrio emocional.

Funções do Estagiário e Integração no Processo

A minha integração enquanto estagiário ocorre de forma progressiva, mas desde cedo é orientada para uma participação ativa no processo de treino. Ao longo da época, sou envolvido em diversas áreas, nomeadamente na discussão da forma de jogar, no planeamento semanal, na preparação e condução de exercícios e na análise dos comportamentos da equipa e dos adversários. Esta diversidade de funções evidencia uma clara intenção da equipa técnica em proporcionar uma experiência prática abrangente e próxima da realidade profissional.

Embora a preparação física não seja a minha principal área de especial, sou o elemento da equipa técnica com mais vontade nesta matéria e por isso por norma assumo responsabilidades nesta componente, nomeadamente na condução de aquecimentos em treino e na preparação de exercícios maioritariamente voltados para trabalho de condição física. Estas experiências obrigam-me a sair da minha zona de conforto e contribuem para um desenvolvimento mais global enquanto treinador.

Um aspeto particularmente relevante deste contexto é a cultura de partilha existente dentro da equipa técnica. As opiniões do estagiário são valorizadas e integradas no processo de tomada de decisão, o que se reflete, por exemplo, na solicitação regular da minha análise sobre o possível onze inicial e convocatória.

Este envolvimento, apesar de simples à partida, tem um impacto significativo na minha perceção de pertença e responsabilidade dentro da equipa técnica.

De forma crítica, considero que este modelo de funcionamento — colaborativo, exigente e orientado para a reflexão — é determinante para o meu crescimento enquanto futuro profissional. A amplitude de funções desempenhadas permite-me identificar áreas de maior competência, como a relação individual com os atletas, mas também reconhecer limitações que necessitam de ser trabalhadas. Este equilíbrio entre exigência e confiança torna o contexto funcional do estágio particularmente enriquecedor e alinhado com os objetivos formativos definidos no início do estágio.

3. Desenvolvimento da prática profissional

3.1. Caracterização do plantel

O plantel da equipa de Sub-15 do Padroense FC era constituído por 23 jogadores, distribuídos por todas as posições específicas do jogo: 3 guarda-redes, 2 defesas esquerdos, 2 defesas direitos, 4 defesas centrais, 2 médios defensivos, 3 médios centro, 1 médio ofensivo, 2 extremos esquerdos, 2 extremos direitos e 2 avançados. Esta diversidade posicional permitiu à equipa técnica dispor de diferentes soluções para responder às exigências competitivas da época, embora algumas posições apresentassem menor profundidade ao nível das opções disponíveis.

De seguida, apresenta-se uma caracterização individual de cada atleta, elaborada a partir da avaliação diagnóstica realizada no início do estágio, resultante das primeiras semanas de observação em treino e competição. Esta análise teve como objetivo identificar as principais potencialidades e limitações de cada jogador, constituindo um ponto de partida para orientar o processo de treino e acompanhar a sua evolução ao longo da época.

Para facilitar a interpretação desta avaliação inicial, os jogadores foram distribuídos por quatro níveis de desempenho:

- Nível A – Jogador que evidencia qualidade superior à média do plantel e reúne condições para assumir um papel preponderante na equipa, apresentando elevado potencial de desenvolvimento.
- Nível B – Jogador com bom nível competitivo e margem de progressão, demonstrando capacidade para integrar regularmente a equipa.

- Nível C – Jogador que revela potencial, mas que necessita de evoluir em diferentes dimensões do jogo para responder de forma mais consistente às exigências competitivas.

- Nível D – Jogador que, na avaliação inicial, evidencia dificuldades em acompanhar o nível competitivo da equipa, necessitando de uma evolução significativa para competir com maior regularidade.

Importa salientar que esta classificação possui um carácter meramente diagnóstico, refletindo o momento em que os atletas iniciaram a época desportiva. Tratando-se de um contexto de formação, em que o desenvolvimento dos jovens é frequentemente rápido e não linear, esta avaliação não pretendia rotular os jogadores, mas antes servir de referência para a definição de objetivos individuais e para a monitorização da sua evolução ao longo do processo de treino.

Guarda-redes

Guarda-redes 1 – Nível A

Guarda-redes que transmite segurança à equipa, destacando-se pela qualidade do jogo de pés e pela capacidade de iniciar a construção desde trás. Apresenta boa leitura das situações de profundidade e personalidade em momentos de pressão. Como aspeto a melhorar, necessita de maior consistência nas saídas aos cruzamentos e de aumentar a capacidade de comunicação com a linha defensiva.

Guarda-redes 2 – Nível B

Guarda-redes com bons reflexos e capacidade para resolver situações de finalização próxima da baliza. Demonstra potencial interessante, mas evidencia alguma irregularidade ao longo dos jogos, sobretudo ao nível da tomada de

decisão e do controlo emocional após o erro. Deve evoluir também na qualidade da distribuição longa.

Guarda-redes 3 – Nível C

Guarda-redes ainda em processo de desenvolvimento, revelando boa predisposição para aprender e evoluir. Apresenta algumas dificuldades técnicas na relação com a bola e alguma insegurança nas ações de saída da baliza. Necessita de melhorar a confiança e a velocidade de decisão para competir com maior regularidade.

Defesas Esquerdos

Defesa Esquerdo 1 – Nível A

Lateral bastante competente nos momentos ofensivos, com boa capacidade para dar largura ao jogo e qualidade no passe curto. Revela inteligência posicional e boa disponibilidade física. Como principal limitação apresenta alguma dificuldade nos duelos defensivos com adversários mais rápidos e fortes fisicamente.

Defesa Esquerdo 2 – Nível C

Jogador empenhado e disciplinado, mas com algumas limitações técnicas e físicas para este nível competitivo. Cumpre as tarefas defensivas de forma organizada, embora apresente dificuldades quando pressionado ou em situações de inferioridade numérica. Deve melhorar a qualidade ofensiva e a confiança com bola.

Defesas Direitos

Defesa Direito 1 – Nível B

Lateral muito competitivo e agressivo nos duelos, revelando boa intensidade durante todo o jogo. Participa frequentemente nas ações ofensivas, mas necessita de melhorar a qualidade do cruzamento e a tomada de decisão no último terço. Defensivamente deverá evoluir na gestão da profundidade.

Defesa Direito 2 – Nível C

Jogador disponível para o trabalho, mas ainda com dificuldades na interpretação dos diferentes momentos do jogo. A nível defensivo apresenta alguma tendência para abandonar a linha e ser atraído pela bola, comprometendo o equilíbrio coletivo. Ofensivamente deverá assumir maior iniciativa.

Defesas Centrais

Defesa Central 1 – Nível A

Central com boa capacidade de liderança e excelente agressividade defensiva. Destaca-se pela qualidade no jogo aéreo e pela capacidade de antecipação. Com bola revela tranquilidade, embora possa assumir maior risco na progressão e melhorar a velocidade perante avançados mais rápidos.

Defesa Central 2 – Nível B

Jogador consistente e disciplinado taticamente, cumprindo com regularidade os princípios defensivos da equipa. Apesar disso, demonstra algumas limitações na velocidade e na capacidade de reação perante mudanças rápidas do contexto de jogo. Necessita de evoluir na construção.

Defesa Central 3 – Nível B

Central fisicamente robusto e muito forte nos duelos individuais. Revela boa disponibilidade competitiva, mas por vezes apresenta alguma precipitação

na abordagem aos lances e dificuldades em interpretar situações de cobertura defensiva. A evolução da tomada de decisão será determinante.

Defesa Central 4 – Nível D

Jogador que evidencia dificuldades para responder ao nível de exigência competitivo do Campeonato Nacional. Embora revele compromisso e vontade de aprender, apresenta limitações técnicas, posicionais e na velocidade de deslocamento. Necessita de uma evolução significativa para competir regularmente.

Médios Defensivos

Médio Defensivo 1 – Nível A

Jogador muito inteligente na ocupação dos espaços e no equilíbrio da equipa. Destaca-se pela qualidade de passe e pela capacidade para orientar a construção ofensiva. Deve evoluir na intensidade defensiva e na agressividade nos duelos, sobretudo perante adversários fisicamente superiores.

Médio Defensivo 2 – Nível C

Médio trabalhador e disponível, mas com dificuldades na velocidade de execução e na leitura das situações sob pressão. Cumpre os princípios coletivos, embora revele alguma dificuldade em assumir responsabilidade na construção. Necessita de aumentar a intensidade competitiva.

Médios Centro

Médio Centro 1 – Nível A

Um dos jogadores com maior qualidade técnica do plantel. Revela excelente visão de jogo, capacidade para ligar setores e qualidade no passe

entre linhas. Como aspeto a melhorar, deverá aumentar a intensidade sem bola e a consistência defensiva ao longo dos 80 minutos.

Médio Centro 2 – Nível B

Jogador equilibrado, competente em diferentes momentos do jogo e muito disponível para o trabalho coletivo. Destaca-se pela mobilidade e capacidade de pressão. Necessita de melhorar a tomada de decisão em zonas de criação e a eficácia no último passe.

Médio Centro 3 – Nível C

Jogador fisicamente disponível e competitivo, mas com algumas limitações técnicas que condicionam a qualidade da circulação ofensiva. Demonstra atitude positiva, embora necessite de melhorar a leitura do jogo e a gestão dos momentos com bola.

Médio Ofensivo

Médio Ofensivo – Nível B

Jogador criativo e imprevisível, capaz de criar desequilíbrios entre linhas através da qualidade técnica. Quando está confiante assume protagonismo ofensivo, mas revela alguma irregularidade exibicional e reduzido compromisso defensivo. Deve aumentar a intensidade sem bola.

Extremos Esquerdos

Extremo Esquerdo 1 – Nível A

Extremo muito forte no 1x1 e na exploração da profundidade. Possui velocidade acima da média e capacidade para criar desequilíbrios individuais. Como principal aspeto a melhorar deverá aumentar a eficácia na decisão após ultrapassar o adversário.

Extremo Esquerdo 2 – Nível C

Jogador trabalhador e disciplinado, mas com limitações na capacidade de desequilíbrio individual. Participa bem nos momentos defensivos, embora ofensivamente apresente alguma dificuldade em criar vantagens perante adversários diretos.

Extremos Direitos

Extremo Direito 1 – Nível B

Jogador veloz e agressivo na procura da baliza adversária. Demonstra boa capacidade para atacar a profundidade e finalizar. Contudo, necessita de melhorar a leitura coletiva do jogo e a seleção das ações no último terço.

Extremo Direito 2 – Nível C

Extremo com boa disponibilidade física, mas que revela alguma inconsistência ao longo dos jogos. Tem capacidade para cumprir os princípios da equipa, embora apresente dificuldades na relação técnica com a bola e na definição ofensiva.

Avançados

Avançado 1 – Nível A

Avançado móvel, forte na procura da profundidade e na pressão à primeira fase de construção adversária. Trabalha intensamente para a equipa e apresenta boa capacidade de finalização dentro da área. Deve evoluir no jogo de costas para a baliza e na retenção da posse.

Avançado 2 – Nível B

Jogador fisicamente interessante e competitivo nos duelos, revelando boa disponibilidade para o trabalho defensivo. Contudo, apresenta alguma irregularidade na finalização e na participação em jogo apoiado. A evolução técnica poderá aumentar significativamente o seu rendimento.

3.2. Objetivos

O processo de definição dos objetivos para a época foi realizado tendo em consideração o modelo de jogo do treinador, a realidade do Padroense, as características do plantel, o contexto competitivo do Campeonato Nacional da 2.^a Divisão de Sub-15 – Série A e os recursos humanos e materiais disponíveis. Desde o início da época foi evidente que a equipa apresentava um nível médio inferior ao da maioria dos adversários da série, quer pela menor maturidade competitiva de vários jogadores, quer pela diferença de qualidade individual relativamente a clubes com estruturas profissionais ou semiprofissionais.

A avaliação diagnóstica realizada nas primeiras semanas permitiu identificar um grupo com enorme disponibilidade para aprender, mas com lacunas evidentes em diferentes dimensões do rendimento. Em termos técnicos verificavam-se dificuldades, como por exemplo na qualidade da receção orientada, na velocidade de circulação da bola e na eficácia em situações de pressão. Do ponto de vista tático, observavam-se problemas relacionados com a ocupação racional dos espaços, leitura dos diferentes momentos do jogo, controlo da profundidade defensiva e coordenação coletiva da pressão. Paralelamente, a equipa revelava menor robustez física quando comparada com vários adversários (excetuando equipas B, que normalmente têm jogadores mais novos), situação particularmente evidente nos duelos individuais e nas bolas paradas, onde perdíamos frequentemente a vantagem posicional.

Apesar destas limitações, a equipa técnica optou por não abdicar de uma identidade de jogo ambiciosa. Procurámos desenvolver uma equipa capaz de assumir a iniciativa com bola, construir desde trás de forma apoiada, pressionar de forma organizada e compreender o jogo numa perspetiva coletiva. Esta opção assentou na convicção de que o desenvolvimento dos jogadores não deveria ser condicionado apenas pela necessidade imediata de obter resultados competitivos, mas sobretudo pela criação de comportamentos transferíveis para níveis superiores de rendimento (Frade, 2013; Garganta, 1997).

Neste sentido, os objetivos definidos procuraram responder simultaneamente às necessidades de formação individual dos atletas e às exigências competitivas da época, organizando-se em objetivos de formação, preparação e performance.

3.2.1. Objetivos de Formação

Sendo este um escalão inserido na formação, consideramos que o desenvolvimento dos jogadores deveria ir muito além da aprendizagem técnico-tática. A adolescência corresponde a uma fase particularmente sensível do desenvolvimento humano, caracterizada por profundas alterações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, tornando fundamental que o treinador contribua igualmente para a formação do carácter dos atletas.

Assim, um dos principais objetivos passou pela promoção de uma cultura de responsabilidade, compromisso e respeito pelos colegas, treinadores e adversários. Procuramos que os jogadores compreendessem a importância da disciplina diária, da assiduidade aos treinos, da gestão do esforço, da capacidade para lidar com o erro e da valorização do trabalho coletivo em detrimento do sucesso individual.

Paralelamente, pretendemos desenvolver uma mentalidade competitiva saudável, onde ganhar constituísse um objetivo importante, mas nunca superior ao processo de aprendizagem. Procurámos criar um ambiente onde o erro fosse entendido como parte integrante do desenvolvimento, incentivando constantemente os jogadores a assumir riscos, a tomar decisões e a refletir criticamente sobre o seu desempenho.

Outro objetivo passou por desenvolver a autonomia dos atletas. Ao longo da época procurámos envolvê-los frequentemente na análise dos jogos, na identificação dos problemas da equipa e na procura de soluções, tornando-os participantes ativos do processo de treino e não apenas executantes das tarefas propostas.

3.2.2. Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação foram definidos diretamente a partir da caracterização inicial do plantel e do modelo de jogo adotado.

Sabendo que a equipa (técnica) pretendia construir desde trás, utilizar frequentemente o guarda-redes como primeiro organizador e privilegiar uma circulação apoiada da bola, tornou-se evidente que seria necessário desenvolver significativamente a competência técnica dos jogadores sob pressão. Consequentemente, grande parte das tarefas de treino privilegiou exercícios reduzidos e posicionais, onde os atletas eram constantemente desafiados a decidir em espaços curtos, sob elevada pressão temporal e espacial.

Da mesma forma, a elevada mobilidade posicional prevista no modelo de jogo exigia uma compreensão coletiva muito superior àquela que inicialmente o grupo demonstrava possuir. Por esse motivo, procuramos que os exercícios

privilegiassem constantemente a perceção do espaço, a ocupação racional dos corredores, a criação de linhas de passe, as coberturas ofensivas e defensivas e a adaptação permanente às diferentes dinâmicas do jogo.

As dificuldades evidenciadas na organização defensiva conduziram igualmente à necessidade de trabalhar intensivamente aspetos como a coordenação da linha defensiva, a temporização da pressão, o controlo da profundidade, a proteção da baliza e a comunicação entre setores.

No plano físico, apesar de haver um trabalho analítico das capacidades condicionais, estas foram permanentemente desenvolvidas através da especificidade das tarefas, respeitando os princípios da Periodização Tática. Procurámos aumentar progressivamente a intensidade competitiva dos exercícios, estimulando capacidades como a aceleração, desaceleração, mudança de direção, repetição de esforços de elevada intensidade e resistência específica.

Outra prioridade consistiu em melhorar a capacidade competitiva da equipa nas bolas paradas. Durante uma fase inicial da época verificou-se uma enorme dificuldade na ocupação dos espaços, agressividade nos duelos aéreos e temporização das ações defensivas. Por esse motivo, estes conteúdos passaram a integrar regularmente o microciclo semanal.

Do ponto de vista psicológico, pretendeu-se igualmente aumentar a confiança coletiva. Sendo uma equipa frequentemente confrontada com adversários teoricamente superiores, tornou-se fundamental desenvolver crenças de competência, espírito de superação e capacidade para competir independentemente do contexto competitivo.

Evolução da equipa ao longo da época

Embora a evolução não tenha ocorrido de forma linear, considero que a equipa apresentou melhorias bastante evidentes em praticamente todas as dimensões do jogo.

No início da época, observava-se uma equipa excessivamente reativa, pouco confortável na construção curta e com dificuldades em manter a organização após perda da posse. À medida que os microciclos foram sendo repetidos, tornou-se evidente uma maior compreensão dos princípios do modelo de jogo. A construção desde trás passou a ser realizada com maior naturalidade, os jogadores ofereceram mais e melhores linhas de passe e a circulação revelou-se progressivamente mais paciente e organizada.

Também defensivamente foi possível verificar uma evolução significativa. A equipa melhorou a coordenação da pressão, reduziu os espaços entre setores e tornou-se mais competente na proteção da profundidade, aspeto que inicialmente originava inúmeras situações de finalização adversária.

Individualmente, vários jogadores evidenciaram melhorias assinaláveis na qualidade da decisão, na capacidade de interpretar diferentes momentos do jogo e na compreensão das funções específicas da sua posição. Destaco igualmente uma evolução evidente da comunicação entre jogadores durante os jogos, da organização coletiva e da capacidade para manter os comportamentos pretendidos mesmo em momentos de maior pressão competitiva.

Apesar destas melhorias, algumas limitações mantiveram-se até ao final da época. A inferioridade física perante determinados adversários continuou a refletir-se nos duelos individuais e nas bolas paradas, enquanto a irregularidade exibicional característica desta faixa etária fez com que a equipa alternasse momentos de elevada qualidade com períodos de menor consistência competitiva.

Ainda assim, considero que a evolução observada demonstra que o processo de treino foi eficaz na aproximação progressiva entre o nível inicial dos jogadores e as exigências do modelo de jogo pretendido.

3.2.3. Objetivos de Performance

Ao contrário de muitos contextos de formação pertencentes a clubes profissionais, onde os objetivos competitivos passam frequentemente pelo apuramento para fases finais ou conquista de títulos, a realidade do Padroense FC obrigava a estabelecer metas compatíveis com o contexto competitivo e com a qualidade do plantel.

Assim, o principal objetivo competitivo definido para a época consistiu em garantir a permanência da equipa no Campeonato Nacional da 2.^a Divisão de Sub-15, assegurando simultaneamente uma evolução coletiva consistente ao longo da competição. Mais do que a posição classificativa final, procurámos que a equipa fosse capaz de competir de forma equilibrada com adversários teoricamente superiores, reduzindo a diferença qualitativa através da organização coletiva, da qualidade do processo de treino e da evolução individual dos jogadores.

Paralelamente, definimos como objetivos específicos aumentar o número de jogos em que a equipa conseguisse controlar períodos significativos de posse de bola, reduzir o número de golos sofridos em transições defensivas e bolas paradas, aumentar a eficácia ofensiva no último terço e consolidar comportamentos coletivos que permitissem aos jogadores responder de forma cada vez mais autónoma aos diferentes problemas colocados pelo jogo.

Embora alguns destes objetivos tenham sido alcançados de forma mais consistente do que outros, considero que o balanço global da época foi positivo.

A equipa conseguiu manter-se competitiva até ao final da competição, evoluiu significativamente na compreensão do modelo de jogo e demonstrou um crescimento coletivo que ultrapassou, em vários momentos, aquilo que inicialmente seria expectável tendo em consideração o contexto competitivo e a qualidade inicial do plantel. Esse facto reforça a convicção de que, em contextos de formação, o sucesso deve ser medido não apenas pelos resultados obtidos, mas sobretudo pela evolução sustentada dos jogadores e da equipa ao longo do processo.

3.3. Modelo de treino

O modelo de treino adotado pela equipa técnica assenta numa metodologia com claras raízes nos princípios da Periodização Tática, entendendo o jogo como fenómeno complexo e o modelo de jogo como o elemento central que orienta todo o processo de treino. Neste sentido, o treino não é concebido como um espaço autónomo ou separado da competição, mas sim como uma extensão intencional do jogo, onde se procuram criar contextos que reproduzam, de forma representativa, as exigências estruturais, funcionais e decisoriais da competição.

Tal como referido no texto-base, o modelo de treino organiza-se a partir de um morfociclo padrão, entendido como uma referência teórica que sistematiza a lógica de planeamento, organização e operacionalização do treino ao longo da semana competitiva. No entanto, importa sublinhar que, apesar dessa referência estrutural comum à Periodização Tática, a sua aplicação prática assume sempre um carácter contextual e personalizado, fortemente influenciado

pelas ideias, crenças e forma de intervir do treinador principal, bem como pelas características do grupo de jogadores e do contexto competitivo.

Assim, o morfociclo não é encarado como uma estrutura rígida ou fechada, mas antes como um quadro orientador que permite garantir coerência metodológica, enquanto oferece margem para ajustes e adaptações. Esta visão aproxima-se da perspetiva de Frade (2013), quando defende que a Periodização Tática não deve ser aplicada de forma dogmática, mas sim interpretada e recriada em função do “jogar” que se pretende construir.

3.3.1. Estrutura Geral do Treino e Articulação com o Modelo de Jogo

A estrutura geral do treino segue uma lógica de continuidade e coerência ao longo dos diferentes dias do morfociclo, mantendo uma relação direta com os princípios e subprincípios do modelo de jogo. Independentemente das variações semanais, existe uma preocupação constante em garantir que todas as sessões respeitam os princípios da especificidade, da progressão da complexidade e da integração dos momentos do jogo.

As sessões são organizadas de forma que, desde os momentos iniciais, os jogadores estejam expostos a situações que exigem perceção, decisão e ação em contextos de jogo reduzido ou condicionado. Mesmo em tarefas de menor complexidade estrutural, a intenção passa por criar problemas semelhantes aos do jogo formal, promovendo o desenvolvimento da inteligência técnica e tática dos jogadores. Esta opção afasta-se de modelos tradicionais baseados em exercícios analíticos, aproximando-se de uma lógica onde o jogo é simultaneamente meio e fim do processo de treino (Garganta, 2001).

Ao longo da semana, os conteúdos trabalhados mantêm uma relação direta com o momento competitivo seguinte, respeitando o princípio da

alternância horizontal em especificidade. Desta forma, a carga física, emocional e cognitiva é gerida não apenas em termos quantitativos, mas sobretudo qualitativos, através da manipulação dos constrangimentos das tarefas (espaço, número de jogadores, regras, objetivos). Esta abordagem permite alinhar o desenvolvimento físico com o desenvolvimento tático, evitando dissociações artificiais entre dimensões do rendimento.

3.3.2. Repetição, Variabilidade e Aprendizagem

A repetição sistemática do morfociclo, desde o período preparatório, assume um papel central no processo de aprendizagem. No entanto, esta repetição não é entendida como mera reprodução de exercícios, mas sim como a repetição de intencionalidades, de padrões de comportamento e de princípios de ação. Ao longo do tempo, os jogadores beneficiam de uma exposição contínua a situações representativas do jogo, o que potencia o desenvolvimento das perceções e das respostas mais ajustadas às intenções coletivas da equipa.

Neste contexto, a aprendizagem emerge da interação constante entre jogador, tarefa e ambiente, sendo o treinador responsável por criar condições que favoreçam essa emergência. Como refere Garganta (1997), é através da resolução de problemas do jogo que os jogadores constroem conhecimento funcional, transferível para a competição.

3.3.3. Reflexão Crítica sobre o Modelo de Treino

Apesar de reconhecer as mais-valias deste modelo de treino, considero importante adotar uma postura crítica relativamente à sua aplicação, sobretudo em contextos formativos. A exigência cognitiva associada a tarefas altamente

específicas pode, em determinados momentos, ultrapassar a capacidade de compreensão dos jogadores, comprometendo a qualidade do processo. Esta condição foi algo que a meu ver foi bastante notório nas primeiras semanas de treinos, em que os jogadores foram “bombardeados” com tarefas e conteúdo tático variado e complexo, tendo diretamente originado jogos menos bem conseguidos e por consequência resultados negativos. Assim, torna-se fundamental ajustar permanentemente a complexidade das tarefas, garantindo que estas continuem representativas, mas adequadas ao nível de desenvolvimento dos atletas.

Outro aspeto crítico prende-se com a influência significativa do treinador principal na interpretação do morfociclo padrão. Embora esta personalização seja, a meu ver, uma mais-valia, pode também conduzir a desvios excessivos da lógica metodológica da Periodização Tática, caso não exista uma reflexão contínua sobre a coerência entre modelo de jogo, treino e competição.

Em suma, o modelo de treino que aplicamos é estruturado a partir de um morfociclo padrão inspirado na Periodização Tática, mas reinterpretado de forma contextual e personalizada. Trata-se de um modelo que valoriza a especificidade, a representatividade do jogo e a aprendizagem através da resolução de problemas, procurando criar jogadores capazes de compreender e executar o jogo de forma inteligente e autónoma. A sua eficácia depende, no entanto, da capacidade do treinador em ajustar constantemente o processo às características dos jogadores e às exigências do contexto competitivo.

3.4. Modelo de Jogo

3.4.1. Identidade da Equipa

A equipa Sub-15 do Padroense FC assume uma identidade claramente orientada para a confiança, resiliência e competitividade. Trata-se de um coletivo ousado, disciplinado do ponto de vista tático e fortemente organizado nos momentos defensivos, procurando ser agressivo na recuperação da bola sem perder o equilíbrio coletivo. Com bola, a equipa revela intenção clara de assumir o jogo, controlar os ritmos e procurar soluções apoiadas e inteligentes em função dos espaços disponíveis. Tendo em conta o contexto e realidade dos jogadores, é seguro afirmar que apesar de ambicioso, este modelo de jogo acarreta muitos riscos, nomeadamente pela muita mobilidade posicional (que pode originar desposicionamentos e desequilíbrios na equipa), mas também por se assumir a identidade de jogar de forma apoiada e curta, mesmo em zonas de risco.

3.4.2. Organização Defensiva

Primeira Fase Defensiva – Pressão Alta

Na primeira fase defensiva, a equipa organiza-se num sistema base de 1-4-4-2, com o médio-centro do lado direito a juntar-se ao ponta de lança na primeira linha de pressão. O bloco posiciona-se em médio-alto, com referências espaciais próximas das dimensões do futebol de 7, procurando manter as linhas compactas e bem organizadas. A prioridade passa por garantir boas distâncias entre setores, fechar ligações interiores e orientar a construção adversária para os corredores laterais. O espaço nas costas da última linha é constantemente controlado, com o guarda-redes a assumir um papel ativo na cobertura da profundidade.

A pressão é desencadeada perante indicadores claros, como passes para corredores laterais ou interiores previsíveis, conduções dos defesas centrais, más receções ou erros no passe do adversário. Este tipo de pressão em zonas avançadas foi adotado nos primeiros jogos. No entanto, devido maioritariamente à superior qualidade individual dos adversários e ao facto da pouca disciplina tática da nossa equipa, sofremos vários golos decorrentes desta pressão. Assim sendo, por norma a nossa equipa passou, na maioria dos jogos, a pressionar em bloco médio, acautelando riscos de ser batida nas costas. De seguida encontram-se representadas de forma visual as várias formas de pressão na 1ª fase.

Nota: a nossa equipa encontra-se representada pelos círculos vermelhos.



Figura 1: 1ª fase defensiva

Segunda Fase Defensiva – Bloco Médio-Baixo

Na segunda fase defensiva, a equipa mantém o sistema base de 1-4-4-2, reforçando a intensidade da pressão e procurando empurrar o adversário para fora e para trás. As linhas mantêm-se juntas, evitando desorganizações provocadas por trocas posicionais adversárias. Existe uma preocupação constante em controlar diagonais curtas e longas, com uma articulação eficaz entre o ponta de lança e o médio-centro na pressão e cobertura.

O extremo do lado da bola fecha os espaços interiores, enquanto, perante bolas nos corredores laterais, se garante ajuda ao lateral, cobertura do defesa central e apoio do médio-centro. O extremo do lado contrário equilibra por dentro, mantendo-se disponível para uma eventual transição ofensiva rápida. Em

situações de construção adversária a três, e quando o adversário fixa vários jogadores na nossa última linha defensiva, o extremo do lado da bola baixa, formando uma linha de cinco, enquanto o extremo oposto fecha como terceiro médio. Esses vários exemplos encontram-se representados nas figuras seguintes:



Figura 2: 2ª fase defensiva

Terceira Fase Defensiva – Defesa da Área e da Baliza

Na proteção da área, a equipa reorganiza-se num 1-4-2-3-1, com o médio-centro do lado direito a baixar para aumentar a compactação. Mantêm-se os princípios anteriores, aumentando a agressividade nos duelos defensivos. Os extremos assumem maior compromisso defensivo, evitando situações de 1x1 nos corredores laterais.

O médio-centro do lado contrário fecha a entrada da área em situações de cruzamento e, quando o lateral é batido, integra a linha defensiva para proteger o espaço entre centrais. A linha defensiva adapta a sua altura e posicionamento em função da zona da bola e do contexto do jogo, com o guarda-redes a assumir um papel fundamental na comunicação e organização defensiva. De seguida podemos observar as situações acima referidas.



Figura 3: 3ª fase defensiva

3.4.3. Organização Ofensiva

Primeira Fase de Construção

Na fase inicial de construção, a equipa procura utilizar frequentemente o guarda-redes para criar superioridades numéricas. Os defesas centrais posicionam-se de forma a permitir saídas por dentro, por fora ou em profundidade, enquanto os laterais se posicionam abertos e mais baixos. No meio-campo, a equipa organiza-se num posicionamento em Y, com o médio-defensivo como vértice mais recuado e os restantes médios a procurar jogo entrelinhas e a esticar a equipa.

Este Y pode transformar-se num quadrado, facilitando a superação da pressão adversária. Os extremos mantêm-se abertos e profundos, promovendo largura, enquanto a equipa revela mobilidade constante através de trocas posicionais, sobretudo nos corredores laterais. O objetivo passa por atrair o adversário e explorar os espaços vazios, seja por dentro, fora, em profundidade ou no corredor contrário. A bola no pontapé de baliza pode partir do central (caso o adversário pressione a 2 na frente) ou do guarda-redes (se pressionar com 1), tal como se pode ver nas figuras seguintes:



Figura 4: 1ª fase ofensiva

Movimentos padrão



Figura 5: 1ª fase ofensiva - Movimentos padrão

Segunda Fase de Construção

Na fase de criação, a equipa estrutura-se num 1-3-1-3-2-1, assumindo construção a três com diferentes jogadores, MCD, LE OU MD, devido às características dos mesmos. As distâncias são cuidadosamente ajustadas para permitir circulação segura e apoiada da bola. Existe uma clara intenção de povoar o corredor central, garantindo simultaneamente largura e profundidade.

A mobilidade é uma constante, com trocas posicionais e contramovimentos que visam desmontar as linhas adversárias. A equipa procura atrair o adversário para um lado e atacar o lado cego, ou atrair pressão à frente para explorar os espaços nas costas, criando assimetrias e triângulos nos corredores laterais. Como referido anteriormente, este tipo de mobilidade, caso não acautele a plasticidade tática de entender o que fazer nas variadas posições e dinâmicas, expõe a equipa a contra-ataques, especialmente na ligação entre o primeiro e segundo setor, ficando apenas uma linha de 3 para impedir o golo adversário. Podemos observar essas dinâmicas nas figuras seguintes:



Figura 6: 2ª fase ofensiva

Movimentos padrão

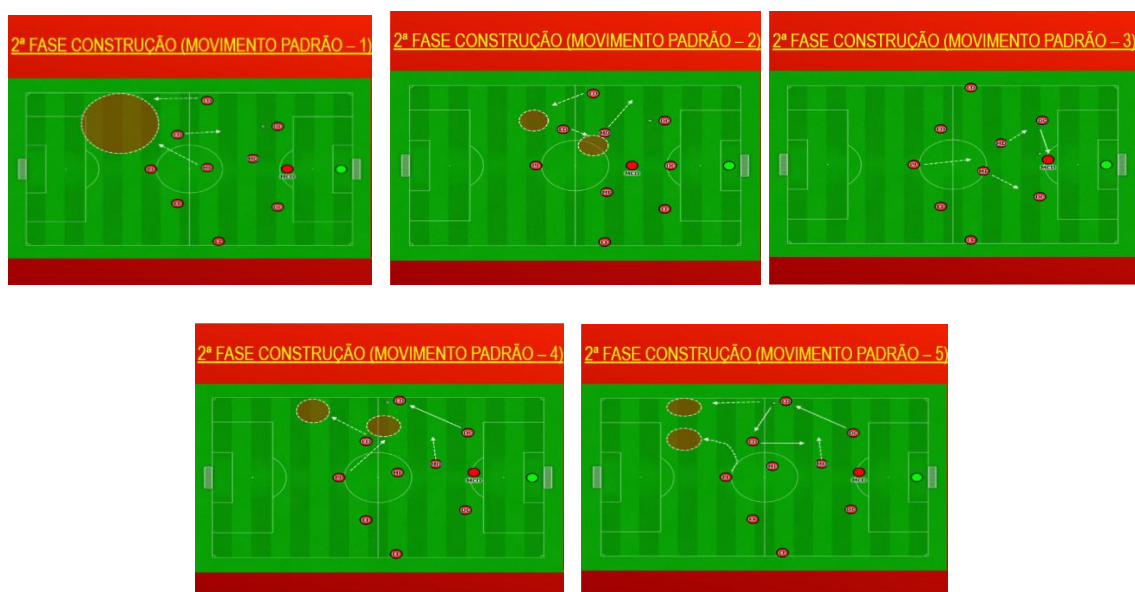


Figura 7: 2ª fase ofensiva - Movimentos padrão

Terceira Fase Ofensiva – Finalização

Na fase de finalização, a equipa privilegia combinações interiores e exteriores, cruzamentos, passes atrasados, variações de corredor e remates de média e longa distância. O médio-defensivo garante uma linha de apoio interior do lado da bola, enquanto os médios interiores procuram infiltrações e ruturas na última linha adversária. Nesta última fase, a equipa técnica opta por não condicionar e robotizar o comportamento individual, respeitando as características de cada jogador e tentando otimizar as mesmas. Assim sendo, tenta-se com que os jogadores percebam se o colega é mais associativo, mais de bola na profundidade, mais de 1vs1, etc. Ou seja, o objetivo é passar ferramentas e linhas orientadores para eles terem opções dependendo do posicionamento adversário, do colega, entre outras condicionantes. Estas variantes encontram-se representadas nas figuras seguintes:



Figura 8: 3ª fase ofensiva - Movimentos padrão

Em situações de cruzamento, a ocupação da área é bem definida: o ponta de lança ataca o primeiro poste, o médio do lado contrário ocupa a zona central, o extremo oposto o segundo poste e o médio do lado da bola assegura o passe atrasado. Em equilíbrio ficam o médio-defensivo, os defesas centrais e o lateral do lado contrário, tal como se pode observar nesta figura:



Figura 9: Ocupação espacial em situação de cruzamento

3.4.4. Transições

Na transição defensiva, o princípio orientador é claro: após a perda da bola, todos os jogadores reagem imediatamente em função da equipa, procurando recuperar rapidamente a posse ou reorganizar o bloco defensivo.

3.4.5. Bolas Paradas

Nas bolas paradas defensivas e ofensivas, a equipa apresenta comportamentos previamente definidos, ajustados às características dos jogadores e às zonas de execução, garantindo organização, agressividade e equilíbrio em todos os momentos. A perda de duelos aéreos é uma constante na nossa equipa, tendo resultado em vários golos sofridos decorrente da mesma. Assim sendo, é imperativo a constante introdução de exercícios que promovam o contacto e ocupação de espaços nas bolas paradas. A seguir encontra-se representada a organização em bolas paradas defensivas e ofensivas.

Bolas paradas defensivas



Figura 10: Posicionamento - Bolas paradas defensivas

Bolas paradas ofensivas

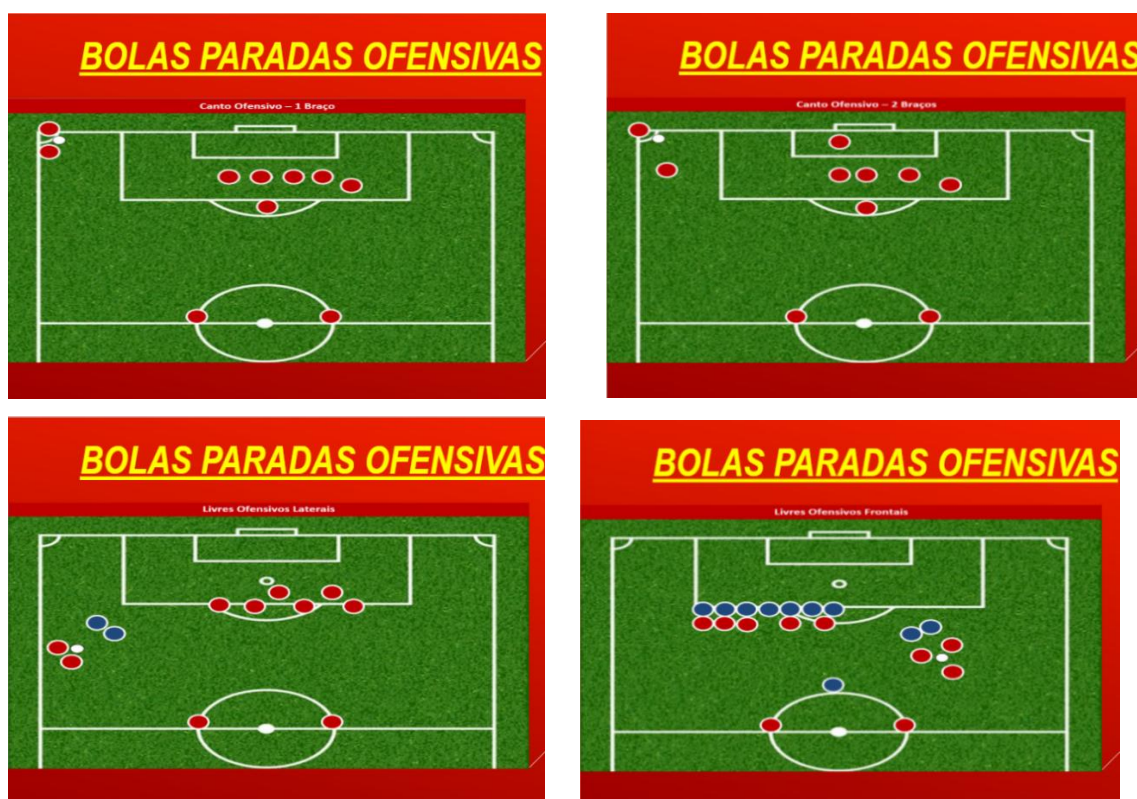


Figura 11: Posicionamento - Bolas paradas ofensivas

3.4.6. Modelo de Jogo e Articulação com um Modelo de Treino

O modelo de jogo adotado pela equipa Sub-15 do Padroense FC constitui o eixo estruturante de todo o processo de treino, funcionando como referência permanente para a seleção de conteúdos, organização das tarefas e opções metodológicas. Tal como defendem Garganta (1997) e Frade (2013), o modelo de jogo não se resume a um conjunto de princípios táticos isolados, mas representa uma identidade coletiva que deve emergir de forma coerente e consistente ao longo do treino e da competição.

Neste sentido, a operacionalização do modelo de jogo exige um modelo de treino que respeite a lógica interna do jogo, integre as suas diferentes dimensões (tática, técnica, física, cognitiva e emocional) e seja sensível ao contexto específico do futebol de formação, em particular no escalão Sub-15.

3.4.7. Dimensões do Modelo de Jogo e Relação com o Treino

O modelo de jogo apresentado assenta numa identidade ambiciosa, caracterizada pela intenção de assumir o jogo com bola, pela organização coletiva nos momentos defensivos e por uma forte mobilidade posicional nos momentos ofensivos. Esta identidade implica uma elevada exigência ao nível da tomada de decisão, da perceção do espaço e da coordenação coletiva, o que condiciona diretamente o tipo de tarefas de treino a privilegiar.

Do ponto de vista tático, o modelo apresenta princípios claros em todos os momentos do jogo (organização defensiva, ofensiva, transições e bolas paradas), o que reforça a necessidade de um treino estruturado a partir do jogo e das suas subfases. Assim, um modelo de treino ideal deverá privilegiar tarefas globais ou semi-globais, como jogos reduzidos e condicionados, onde os princípios do modelo emergem de forma contextualizada, evitando exercícios excessivamente analíticos e descontextualizados.

Ao nível técnico, a opção por uma construção apoiada desde trás, mesmo em zonas de risco, exige jogadores confortáveis com bola sob pressão. Consequentemente, o treino deve expor os atletas a contextos frequentes de pressão espacial e temporal, promovendo a execução técnica associada à decisão. Como refere Castelo (2009), a técnica no futebol só adquire verdadeiro significado quando integrada num contexto tático, pelo que a repetição mecânica de gestos técnicos isolados se revela pouco eficaz face às exigências do modelo de jogo.

A dimensão física surge integrada de forma implícita no modelo, através da intensidade das ações defensivas, da mobilidade ofensiva e da reação imediata à perda da bola. De acordo com a literatura (Bompa & Haff, 2009), em contextos formativos, a componente física deve ser maioritariamente desenvolvida de forma integrada no jogo, respeitando as fases sensíveis do crescimento. Assim, o modelo de treino ideal deverá recorrer a tarefas com densidade elevada de ações específicas, ajustando o espaço, o número de jogadores e as regras, em vez de recorrer sistematicamente a exercícios físicos isolados.

A dimensão cognitiva assume particular relevância neste modelo de jogo, sobretudo devido à complexidade estrutural da organização ofensiva (Y, quadrado, construção a três) e à necessidade de leitura constante dos momentos do jogo. O treino deve, por isso, estimular a perceção, a antecipação e a tomada de decisão, através de tarefas abertas, com múltiplas soluções possíveis, promovendo o desenvolvimento da inteligência de jogo (Garganta, 2001).

Por fim, a dimensão emocional não pode ser dissociada deste modelo, uma vez que a opção por assumir riscos, pressionar em zonas adiantadas ou construir curto sob pressão exige confiança e tolerância ao erro. Um modelo de treino coerente deve criar um clima pedagógico que valorize o erro como parte do processo de aprendizagem, especialmente neste escalão etário.

3.4.8. Influência do Modelo de Jogo nas Opções Metodológicas

O modelo de jogo influencia diretamente as opções metodológicas adotadas ao longo do microciclo. A estrutura das sessões deve refletir os princípios prioritários do modelo, organizando os conteúdos de forma progressiva e articulada. Neste sentido, a aproximação à periodização tática revela-se particularmente adequada, ao colocar o modelo de jogo no centro do

processo e ao conceber o treino como um meio para o operacionalizar (Frade, 2013).

No entanto, importa uma reflexão crítica sobre a aplicação deste enquadramento no contexto Sub-15. A elevada mobilidade posicional e a complexidade dos comportamentos ofensivos previstos no modelo podem ultrapassar, em determinados momentos, a capacidade de assimilação dos jogadores, originando desorganização coletiva e fragilidade nas transições defensivas — aspeto que o próprio modelo reconhece.

Assim, um modelo de treino ideal deverá introduzir mecanismos de progressão pedagógica, reduzindo inicialmente a complexidade das tarefas, estabilizando comportamentos-base (ocupação racional do espaço, equilíbrio defensivo, referências posicionais) e aumentando gradualmente o grau de liberdade e variabilidade. Como alternativa metodológica, poderá ser vantajoso recorrer, em determinados momentos da época, a tarefas mais estruturadas ou a constrangimentos mais fortes, de modo a consolidar princípios essenciais antes de potenciar a criatividade e a mobilidade total.

3.4.9. Soluções Alternativas e Ajustes ao Modelo de Treino

Face às dificuldades identificadas — nomeadamente na pressão alta, nas transições defensivas e nas bolas paradas defensivas — o modelo de treino pode beneficiar de ajustes metodológicos específicos. A introdução regular de tarefas de transição, com superioridades e inferioridades numéricas momentâneas, pode ajudar a melhorar a reação à perda e a proteção do espaço central. Do mesmo modo, a integração sistemática de situações de bola parada em contexto competitivo (jogo condicionado com reinícios frequentes) pode aumentar a agressividade e a eficácia nos duelos, sem recorrer a exercícios excessivamente analíticos.

Em síntese, o modelo de jogo do Padroense FC Sub-15 exige um modelo de treino que seja coerente, integrado e pedagogicamente ajustado à realidade dos jogadores. A articulação entre identidade, conteúdos e metodologia deve ser objeto de reflexão contínua, garantindo que a ambição do modelo não compromete o processo formativo, mas antes o potencia de forma sustentada e consciente.

3.5. Planificações

3.5.1. Macroциclo

O macroциclo representa a unidade temporal mais ampla do planeamento do treino, correspondendo por norma, no futebol, à totalidade da época desportiva. No contexto do nosso escalão Sub-15, o macroциclo assume uma importância particular, uma vez que deve conciliar objetivos competitivos com finalidades claramente formativas, num escalão marcado por grandes variações individuais ao nível do crescimento, da maturação biológica e da experiência desportiva.

Ao contrário do futebol profissional, onde o macroциclo é frequentemente orientado para o rendimento imediato, na realidade da formação o macroциclo deve ser entendido como um instrumento de organização do processo de desenvolvimento dos jogadores, permitindo estruturar, a médio e longo prazo, a consolidação do modelo de jogo, a progressão das cargas de treino e a evolução das competências individuais e coletivas.

Estrutura do Macroциclo na Realidade Sub-15

O macroциclo é, habitualmente, dividido em três grandes momentos: período preparatório, período competitivo e período de transição. No entanto, neste contexto, estas fases não devem ser encaradas de forma rígida, mas sim adaptadas à duração da época, ao calendário competitivo e às necessidades dos jogadores.

No período preparatório, o foco principal centra-se na introdução e consolidação dos princípios base do modelo de jogo, tanto do ponto de vista ofensivo como defensivo. Nesta fase, o treino assume uma importância decisiva na criação de referências coletivas, permitindo aos jogadores compreenderem as ideias de jogo, as suas funções dentro do coletivo e as dinâmicas pretendidas. Para além disso, esta fase é fundamental para estabelecer bases físicas e coordenativas, sempre de forma integrada e adequada à idade, evitando cargas excessivas ou descontextualizadas.

O período competitivo, que ocupa a maior parte do macroциclo, caracteriza-se por uma maior estabilidade estrutural do modelo de jogo. Nesta fase, o treino deixa de ser tanto um espaço de introdução de conceitos e passa a ser sobretudo um meio de consolidação, ajuste e adaptação. A importância do macroциclo manifesta-se aqui na capacidade de planejar picos e momentos de maior exigência competitiva, gerir a fadiga acumulada e ajustar os conteúdos do treino em função do comportamento da equipa em jogo.

No período de transição, muitas vezes desvalorizado em contextos de formação, reside uma oportunidade fundamental para a recuperação física e mental dos jogadores. A ausência de uma transição adequada pode comprometer não só o início da época seguinte, mas também a motivação e o bem-estar dos jogadores.

Importância do Macroциclo na Consolidação do Modelo de Jogo

Assumindo o nosso modelo de jogo como ambicioso e assente em elevada mobilidade, construção apoiada e agressividade defensiva, o macroциclo desempenha um papel central na gestão da complexidade. A implementação eficaz de um modelo de jogo desta natureza exige tempo, repetição contextualizada e progressão pedagógica, aspetos que só podem ser garantidos através de um planeamento macroestrutural consistente.

O macroциclo permite distribuir os conteúdos do modelo de jogo ao longo da época, evitando a introdução precoce de comportamentos demasiado complexos. Por exemplo, a pressão alta organizada ou a construção a três com diferentes jogadores podem ser introduzidas de forma progressiva, respeitando o nível de maturidade tática dos atletas, que sabemos que, de forma geral, é baixo. Esta abordagem reduz o risco de desorganização coletiva e promove uma aprendizagem mais sólida e duradoura.

Macroциclo como Ferramenta de Gestão da Carga e do Desenvolvimento

Outro aspeto fundamental do macroциclo prende-se com a gestão da carga de treino. Nesta faixa etária, as diferenças individuais na resposta ao treino são particularmente evidentes, o que reforça a importância de um planeamento a longo prazo. O macroциclo permite prever períodos de maior e menor exigência, articular os objetivos competitivos com os momentos de maior crescimento dos atletas e ajustar o treino em função da fadiga observada ao longo da época.

Neste contexto, a utilização de ferramentas como o RPE (posteriormente abordado) ganha significado quando enquadrada numa lógica macroestrutural, permitindo identificar tendências ao longo do tempo e não apenas respostas

pontuais a uma sessão ou jogo. Assim, o macrociclo funciona como um quadro de referência que dá sentido à informação recolhida diariamente.

Reflexão Crítica sobre o Macrociclo na Realidade do Padroense FC

Apesar da sua importância teórica, a construção e operacionalização do macrociclo enfrenta várias limitações. O calendário competitivo, as interrupções escolares, as diferenças individuais de maturação e a pressão associada aos resultados dificultam uma aplicação linear do planeamento. Muitas vezes, o macrociclo planeado sofre ajustes constantes, obrigando a equipa técnica a privilegiar uma lógica de adaptação em detrimento de uma execução rígida do plano inicial.

No entanto, penso que esta flexibilidade não deve ser encarada como uma fragilidade, mas sim como uma competência essencial do treinador em contexto formativo. Um macrociclo eficaz não é aquele que se cumpre integralmente, mas sim aquele que permite orientar as decisões, mantendo coerência entre os objetivos a longo prazo e as exigências do presente.

Síntese Final

Em síntese, o macrociclo assume, na realidade do Padroense FC Sub-15, um papel estruturante no processo de treino e formação. Mais do que um simples instrumento de organização temporal, constitui um referencial estratégico que permite alinhar o modelo de jogo, a metodologia de treino e o desenvolvimento dos jogadores ao longo da época. A sua importância reside na capacidade de dar sentido ao processo, promover a progressão pedagógica e garantir que a ambição competitiva não se sobreponha à lógica formativa que deve caracterizar este escalão.

O nosso macrociclo assenta-se no treino de diferentes componentes das variadas ações requeridas em jogo: Organização ofensiva/ defensiva; transição ofensiva/defensiva; ações técnico-táticas individuais; capacidades condicionais; coordenação.

5. PLANEAMENTO ANUAL - MACROCICLOS

MICROCICLO (parte 1)		JULHO			AGOSTO			SETEMBRO				OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO								
		m1	m2	m3	m4	m5	m6	m7	m8	m9	m10	m11	m12	m13	m14	m15	m16	m17	m18	m19	m20	m21	m22	m23	m24	m25	m26	m27
Organização Ofensiva	Construção									x			x			x			x			x			x			x
	Criação										x			x			x			x			x			x		
	Finalização											x				x				x				x			x	
Organização Defensiva	Impedir construção									x			x			x			x				x			x		x
	Impedir a Criação									x				x			x			x				x			x	
	Impedir a finalização										x				x				x				x				x	
Transição Defensiva	Reação Perda de Bola										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Recuperação										x		x	x		x			x		x				x		x	
	Defesa CA										x		x		x			x		x					x		x	
Transição Ofensiva	Reação Rec. Bola						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	CA							x		x			x		x			x			x			x			x	
	Posse de Bola						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Técnico-Tático os individuais	Ofensivos						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Defensivos						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Capacidades condicionais	Força						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Resistência						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Velocidade						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Flexibilidade						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Coordenação	Geral						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	Específica						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

Figura 12: Macrociclo

3.5.2. Mesociclo

No contexto do meu estágio, o mesociclo assume para mim um papel central na organização e compreensão do processo de treino. É através desta unidade intermédia de planeamento que consigo articular aquilo que observo em competição com as decisões que são tomadas semanalmente no treino, sempre em coerência com o modelo de jogo definido pela equipa técnica.

Ao trabalhar num escalão de formação inserido num contexto altamente competitivo (para a nossa realidade enquanto equipa), como é o Campeonato Nacional Sub-15, sinto que o mesociclo funciona como um “fio condutor” do processo. Permite-nos evitar uma abordagem reativa e imediatista ao resultado do último jogo, ajudando-nos a enquadrar os problemas da equipa numa lógica de médio prazo, mais consistente com os objetivos formativos do clube e com a filosofia da Periodização Tática.

O Mesociclo na Lógica da Periodização Tática

Na lógica da Periodização Tática, que serve de referência ao nosso processo de treino, encaro o mesociclo como um período destinado à consolidação de princípios específicos do modelo de jogo. Não se trata de “treinar capacidades” de forma isolada, mas sim de dar tempo e contexto aos jogadores para estabilizarem comportamentos coletivos que se revelam determinantes para o rendimento da equipa.

No Padroense FC, esta abordagem faz ainda mais sentido tendo em conta a ambição do nosso modelo de jogo. A elevada mobilidade posicional, a construção apoiada desde trás e a intenção clara de assumir o jogo colocam exigências significativas aos jogadores, tanto do ponto de vista cognitivo como tático. Por isso, considero fundamental que os conteúdos sejam distribuídos ao longo de vários microciclos, permitindo que os jogadores assimilem os princípios de forma progressiva e consciente.

A Importância do Mesociclo no Escalão Sub-15

Enquanto estagiário, rapidamente percebi que no escalão Sub-15 as diferenças individuais são muito marcadas, não só ao nível da qualidade técnica, mas também da maturidade emocional e da capacidade de compreensão do

jogo. Neste sentido, o mesociclo ajuda-me a olhar para o processo de treino de forma mais pedagógica, evitando a introdução constante de novos conteúdos e privilegiando a repetição contextualizada.

Sinto que esta estabilidade é determinante para o crescimento dos jogadores. Ao longo de um mesociclo, os atletas começam a reconhecer padrões, a antecipar comportamentos dos colegas e a ganhar confiança nas decisões que tomam em jogo. Esta evolução dificilmente seria possível se o treino estivesse constantemente a mudar de foco em função do adversário da semana seguinte. Isso foi uma alteração que, enquanto equipa técnica, adotamos. Focar-nos mais em nós e no que podemos melhorar do que no adversário.

Enquadramento

Durante a época, participei na definição de mesociclos com a equipa técnica, tendo como base a observação dos jogos e a análise vídeo realizada. Um exemplo concreto foi um mesociclo com a duração de quatro semanas, inserido a meio do período competitivo, cujo objetivo principal foi melhorar a organização defensiva em bloco médio e a reação à perda da bola.

Este foco surgiu da perceção de que, apesar da nossa capacidade para construir e controlar o jogo em vários momentos, a equipa revelava dificuldades em reagir à perda da bola, ficando frequentemente exposta em transições defensivas, sobretudo frente a adversários com maior qualidade individual — uma realidade constante na Série A do Campeonato Nacional Sub-15.

Objetivo Geral do Mesociclo

O objetivo principal deste mesociclo foi consolidar comportamentos defensivos coletivos, garantindo maior equilíbrio após perda da bola, sem

comprometer a identidade ofensiva da equipa. Para mim, este equilíbrio foi uma aprendizagem importante do estágio: perceber que melhorar defensivamente não significa abdicar do modelo de jogo, mas sim torná-lo mais sustentável.

Organização do Mesociclo

Microciclo 1 – Estabilização da Organização Defensiva

Na primeira semana, o foco foi colocado na organização defensiva em bloco médio. As tarefas privilegiaram espaços reduzidos e médios, com especial atenção às distâncias entre setores e ao controlo do corredor central. Para mim, foi importante perceber como pequenas correções posicionais tinham um impacto significativo na solidez coletiva.

Microciclo 2 – Transição Defensiva

Na segunda semana, centrámo-nos na reação à perda da bola. As tarefas passaram a incluir maior imprevisibilidade e intensidade, obrigando os jogadores a decisões rápidas após a perda. Este foi um momento em que senti maior exigência emocional nos treinos, mas também maior transferência para o jogo.

Microciclo 3 – Relação entre Construção e Equilíbrio

Na terceira semana, procurámos ligar a construção a três ao equilíbrio defensivo. Trabalhámos sobretudo o papel do médio-defensivo e dos laterais na proteção do espaço central após perda. Para mim, esta foi uma fase-chave do mesociclo, pois ajudou-me a compreender melhor a interdependência entre os momentos ofensivos e defensivos.

Microciclo 4 – Consolidação em Contexto Competitivo

Na última semana, o objetivo foi integrar todos os conteúdos anteriores em tarefas mais próximas da realidade competitiva. O treino aproximou-se do

jogo formal, com menos interrupções e maior continuidade, permitindo avaliar se os comportamentos trabalhados estavam efetivamente estabilizados.

Avaliação do Mesociclo

A avaliação deste mesociclo foi feita de forma contínua, recorrendo sobretudo à análise vídeo dos jogos e ao acompanhamento dos valores de RPE. Para mim, enquanto estagiário, este processo foi particularmente enriquecedor, pois permitiu-me relacionar aquilo que era planeado com aquilo que efetivamente acontecia em competição.

Mais do que olhar para os resultados, aprendi a valorizar a consistência dos comportamentos e a capacidade da equipa em manter a organização nos momentos críticos do jogo. Esta mudança de perspetiva foi, sem dúvida, uma das maiores aprendizagens do estágio.

Em retrospectiva, considero que o mesociclo é uma das ferramentas mais importantes do planeamento no meu contexto de estágio. Permite dar coerência ao processo de treino, respeitar o tempo de aprendizagem dos jogadores e alinhar as decisões da equipa técnica com os objetivos formativos do clube. Para mim, enquanto atual e futuro treinador, compreender e aplicar o conceito de mesociclo nesta lógica foi fundamental para consolidar uma visão mais estruturada, crítica e consciente do treino.

3.5.3. Morfociclo

ESCALÃO:			SUB 15												
MICROCICLO Nº		15		CICLO SEMANAL DE:		24/11-30/11		PERÍODO:		Competitivo		Nº TOTAL DE TREINOS:		4	
DIA	2ª FEIRA	Vol. Treino	3ª FEIRA	Vol. Treino	4ª FEIRA	Vol. Treino	5ª FEIRA	Vol. Treino	6ª FEIRA	Vol. Treino	SÁBADO	Vol. Treino	DOMINGO		
	25/11/24		25/11/25		25/11/26		25/11/27		25/11/28		25/11/29		25/11/30		
ATIVIDADE	Treino				Treino		Treino		Treino				Jogo Oficial		
HORA	20:00				18:15		19:00		19:30				15:00		
LOCAL	Sintético PFC				Sintético PFC		Sintético PFC		Sintético PFC				Sintético PFC		
ESPAÇO TREINO	MC				MC		CT		MC						
REGIME TRABALHO FÍSICO/ MENTAL	Intensidade baixa-exercícios técnicos e setorias.				Intensidade média-alta exercícios de curta duração e pouca complexidade.		Intensidade alta e complexidade alta, com duração próximas ao jogo.		Intensidade média-baixa exercícios curtos e complexidade média-alta.						
OBJETIVOS	Análise Coletiva J9; Recuperação Ativa + Equilíbrio de cargas; Torneio Semanal.		Folga Semanal.		Micro princípios defensivos e ofensivos; Organização Defensiva (Trabalho intersetorial linha defensiva + linha média) em bloco médio baixo; Transição Ofensiva em MC defensivo.		Trabalho de ginásio; Grandes Comportamentos coletivos; Organização Ofensiva (Ligação 1ª com 2ª fase construção); Transição Defensiva.		Análise adversário; Situações de transição rápida; Defesa da baliza x ataque a ultima linha; Bolas Paradas;				10ª Jornada Padroense FC Vs Vitória SC.		
OBSERVAÇÕES		75'				90'		60'		75'					

Figura 13: Morfociclo

O morfociclo apresentado corresponde ao microciclo n.º 15, inserido num período competitivo da época, culminando com um jogo oficial frente ao Vitória SC. A sua estrutura evidencia uma organização clara em torno do jogo de domingo, respeitando os princípios da Periodização Tática, nomeadamente no que diz respeito à distribuição da carga, à especificidade dos conteúdos e à progressiva aproximação à realidade competitiva.

Enquanto estagiário, considero que este morfociclo reflete uma preocupação clara em equilibrar recuperação, consolidação do modelo de jogo e preparação estratégica para o adversário, aspetos essenciais num escalão Sub-15 inserido num campeonato altamente exigente.

É de salientar que todo o departamento de formação é acompanhado por um fisiologista ao qual está atribuída a tarefa de planificação e gestão da preparação física de forma mais analítica e pura, excetuando exercícios afetos

ao treino propriamente dito. Esse plano é atualizado semanalmente, sendo que o desta semana específica, para o nosso escalão é o seguinte:



Padroense FC
Departamento de Formação
Planificação 24 a 30 de Novembro



	2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sábado	Domingo
U19	Folga	Ginásio; Mobilidade + Treino de Força	HIIT	Sprints 2i Estímulos reativos a alta velocidade/competitivos; baixo volume - Prevenção de lesões on-field (FIFA 11+) Nível 3	Folga	Match Day	Recuperação + Treino Suplementar
U17	Ginásio; Mobilidade	Folga	Ginásio; Mobilidade + Treino de Força (19h45)	HIIT	Sprints 2i Estímulos reativos a alta velocidade/competitivos; baixo volume - Prevenção de lesões on-field (FIFA 11+) Nível 3	Folga	Match Day
U16	Recuperação + Treino Suplementar	Treino Leça do Balio	HIIT	Folga	Ginásio; Mobilidade + Treino de Força	Folga	Folga
U15	Recuperação + Treino Suplementar	Folga	HIIT	Ginásio; Mobilidade + Treino de Força (19H00)	Sprints 1i	Folga	Match Day
U14	Recuperação + Treino Suplementar	Ginásio; Mobilidade + Treino de Força	HIIT	Folga	Sprints 2i Estímulos reativos a alta velocidade/competitivos; baixo volume - Prevenção de lesões on-field (FIFA 11+) Nível 3	Match Day	Folga

Figura 14: Planeamento da carga física

Segunda-feira – Recuperação Ativa e Análise do Jogo Anterior

O treino de segunda-feira assume um papel fundamental na transição entre a competição e o início de um novo morfociclo. Mais do que um momento exclusivamente físico, este treino é pensado como um espaço de recuperação global, integrando dimensões físicas, emocionais, cognitivas e sociais, em coerência com os princípios da Periodização Tática e com uma visão integrada do rendimento.

Antes do início da unidade de treino propriamente dita, realizamos um momento coletivo de reflexão sobre o jogo anterior, através de análise de recortes do vídeo do jogo anterior, onde deciframos momentos a melhorar, mas também aspetos positivos a reforçar. Este momento não é encarado como uma simples análise técnica ou tática, mas como um espaço pedagógico e relacional,

onde os jogadores são convidados a expressar as suas perceções, emoções e interpretações do jogo. Ao solicitar a opinião de alguns elementos do plantel, o treinador principal promove um ambiente de partilha e corresponsabilização, aproximando-se de uma lógica dialógica de aprendizagem, tal como defendida por Freire (1997). Esta estratégia permite-nos aferir o estado emocional do grupo e ajustar, desde logo, a forma como a semana será conduzida.

Este momento inicial revela-se estruturante, pois influencia diretamente o clima do treino e a predisposição dos jogadores para o trabalho. Ao sentirem-se ouvidos e valorizados, os jogadores passam a encarar o processo de treino como algo construído com eles e não apenas para eles, o que potencia o sentimento de pertença e o espírito de grupo.

Organização do Treino e Gestão da Carga

Do ponto de vista prático, o treino de segunda-feira é claramente orientado para a recuperação ativa, sobretudo para os jogadores mais utilizados no jogo oficial. As tarefas propostas privilegiam uma intensidade baixa a moderada, com reduzida exigência neuromuscular e cognitiva, permitindo a reposição dos recursos físicos e emocionais despendidos na competição. Neste sentido, recorreremos frequentemente a exercícios de cariz mais lúdico, que, apesar da sua aparente simplicidade, mantém uma ligação clara ao jogo através do contacto com a bola, da coordenação, do tempo de reação e da tomada de decisão em contextos imprevisíveis. Estes jogadores fazem também um trabalho antes e pós treino complementar, que visa acelerar a recuperação.

Assim sendo, o treino começa com uma corrida ligeira e ativação inicial de membros. Para os jogadores menos utilizados ou não utilizados no jogo anterior, torna-se necessário um ajuste da carga, de forma a garantir que estes não ficam em défice de estímulo competitivo. Assim, são integradas tarefas com maior intensidade e especificidade, nomeadamente exercícios focados nas

dinâmicas ofensivas no último terço do campo, promovendo situações frequentes de finalização. Estas tarefas procuram simular, em termos de exigência e densidade de ações, os estímulos que estes jogadores teriam experienciado em contexto competitivo. Nesse seguimento, o segundo exercício consiste na manutenção de posse de bola num formato de gr+ 4vs4 + gr (com 3 apoios, sendo os apoios jogadores que foram titulares no jogo). Uma metade do campo tem uma geometria diferente para promover um jogo mais vertical.

O treino é finalizado com um torneio de três equipas, uma tarefa que conjuga de forma eficaz os objetivos físicos, táticos e socioafetivos. Para além do seu carácter lúdico, este exercício promove uma elevada densidade de ações específicas do jogo, como passes, conduções, remates e cruzamentos, em espaços reduzidos que exigem rapidez de execução e intensidade nas ações. Simultaneamente, o formato competitivo e a curta duração dos jogos introduzem uma descontinuidade natural no esforço, permitindo períodos de recuperação ativa que se ajustam às necessidades da sessão.

Do ponto de vista metodológico, considero esta tarefa particularmente eficaz, pois permite equalizar, ainda que parcialmente, a carga entre jogadores, aumentar a motivação dos menos utilizados e terminar o treino com um clima emocional positivo, algo essencial no primeiro dia do morfociclo. A contabilização das vitórias e a definição de uma equipa vencedora reforçam o compromisso competitivo e criam estímulos adicionais para o envolvimento dos jogadores. Para além disso, foi criada uma regra de que as equipas perdedoras todas as semanas têm que pagar uma quantia simbólica (que reverterá para um jantar de equipa), reforçando esse espírito competitivo e vontade de ganhar.

Em síntese, o treino de segunda-feira assume-se como um momento chave do morfociclo, não apenas pela sua função regenerativa, mas sobretudo pelo seu papel na reconstrução emocional da equipa, na consolidação da identidade coletiva e na preparação do grupo para os estímulos mais exigentes que se seguem ao longo da semana.

Reflexão Crítica

Apesar das claras vantagens deste modelo de treino para o dia de recuperação ativa, considero importante sublinhar que a sua eficácia depende de uma monitorização constante da carga interna, nomeadamente através da perceção subjetiva de esforço (RPE), e de uma leitura sensível do estado emocional dos jogadores. Em contextos formativos, como o de Sub-15, torna-se ainda mais relevante garantir que o carácter lúdico não se sobrepõe à intencionalidade pedagógica, devendo existir sempre uma ligação clara ao modelo de jogo e aos princípios que se pretendem desenvolver.

Na minha perspetiva, este tipo de sessão é particularmente importante no nosso contexto, pois permite aos jogadores refletirem sobre o seu desempenho, reforçando aprendizagens sem a pressão da execução em alta intensidade. No entanto, considero que seja importante ter atenção à introdução do torneio semanal à segunda-feira (em relação ao tempo dos jogos), pois acaba por ser um estímulo grande, com muitas acelerações e travagens e intenso, para muitos jogadores que jogaram apenas cerca de 24h antes.

Nas primeiras semanas o torneio interno era realizado à sexta-feira, sendo substituído por um exercício para os jogadores que não tiveram tanto estímulo no jogo, sendo que os jogadores que realizavam mais de 60' passavam ao treino de recuperação, com o seguinte protocolo:

RECUPERAÇÃO			
Tarefa		Hora	Local
1. Foam Rolling	https://vimeo.com/227606241 (link exemplificativo de protocolo de foam rolling) (Dep.Performance);		
2. Exercícios de mobilidade	(ginásio ou relvado) – 8 a 10 exercícios 15 min		
3. Deitados em posição supino no ginásio	10 min (Luz desligada);		
4. Corrida contínua	de baixa intensidade (jogging) – 10 min. (Aumento Circulatório = entrada de oxigénio e nutrientes / saída de toxinas e “desperdício”) + drenagem linfática = ativação do sistema imunitário + ativação parassimpática;		Ginásio
5. Imersão em água fria	Sub14 a Sub16, (1 a 2 minutos a 15 graus); Sub17 a Sub19 (2 a 5 minutos entre 11 a 15 graus). Uso obrigatório de termómetro . Nota: a exposição a temperaturas < 10 graus, podem danificar o tecido muscular e levar ao efeito perverso antagónico (perda de massa muscular).		

Figura 15: Dia de recuperação - gestão da carga

Segue-se a ficha de treino representativa deste dia:

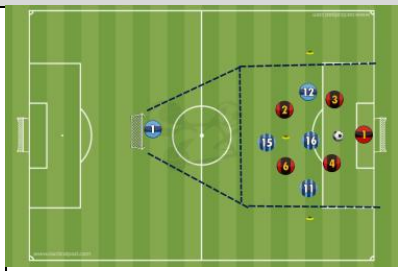
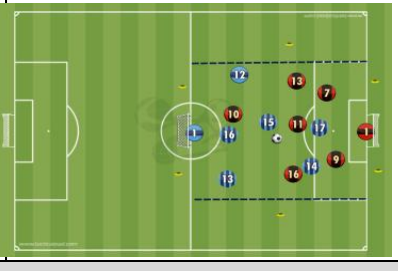
Padroense Futebol Clube		FICHA DE TREINO	
Entidade Formadora		Época	2026/2027
Escalão: Sub-15	Equipa Técnica: Tiago/Tiago Pires/Pedro/Hélder		
Périodo: Competitivo	Microciclo nº	Sessão nº	Data: 24/11/2025
Local: Sintético Padroense Futebol Clube	Hora: 18:15	Duração: 1h30m	Nº previsto atletas: 21
Material: Bolas/Balizas/ Coletes/ Sinalizadores			
Objetivos: Recuperação ativa + equilíbrio de cargas (reforçar comportamentos)			
TEMPO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PARTE INICIAL	
		DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO/ESQUEMA
5'	Ativação geral;	Corrida inicial com ativação	
10'	Circulação rápida; Abordagem aérea; Coesão de grupo.	Golos de cabeça - Se a bola passar pelos 3 corredores o golo vale 2	
PARTE FUNDAMENTAL			
15'	Circular e MPB ; Encontrar linhas de passe; Ataque ao espaço;	Posse de bola GR+ 4 + (3) X 4 O objetivo da equipa com bola com a ajuda dos apoios é realizar 7 passes para marcar na baliza contrária. (3pts) No espaço de finalização só entram 2 "avançados" e 1 "defesa" Quem defende pode marcar golo na baliza mal ganhe bola (apoio pode marcar) 2x6'+ 3'descanso	
30'	Melhorar comportamentos coletivos; Reforçar competitividade interna; Coesão de grupo;	Torneio interno 2golos ou 2'jogo Apoios podem jogar a 2 toques, apoio frontal se jogar de primeira o golo vale 2	
PARTE FINAL			
5'	Alongamentos	Alongar os principais grupos musculares	
ADAPTAÇÕES/ ALTERAÇÕES REALIZADAS:			
Com os atletas que jogaram 60'ou mais vamos realizar um trabalho extra de mobilidade e banho de gelo no final do treino			

Figura 16: Treino segunda-feira

Terça-feira – Folga Semanal

A terça-feira corresponde à folga semanal, permitindo aos jogadores recuperar plenamente e equilibrar as exigências do futebol com as restantes dimensões da sua vida. Considero esta pausa fundamental para garantir qualidade nos estímulos subsequentes, sobretudo tendo em conta a exigência do jogo oficial que se aproxima. No entanto, o objetivo não é que seja um dia de relaxe total e exagero, sendo que os jogadores são frequentemente aconselhados e fazer algum tipo de atividade física ligeira.

Este dia serve para a equipa técnica iniciar a análise do próximo adversário e começar a preparar a semana de trabalho. É criado pela equipa técnica em conjunto um documento em que procuramos descodificar os problemas que o adversário nos cria nos 4 momentos de bola corrida do jogo e qual a solução (e como aplicá-la) no jogo. Esta jornada o documento foi o seguinte:

 Ideias Chave: Padroense FC X Vitória SC 			
Momento do Jogo	Problema (Adversário)	Solução (Equipa)	Estratégia
Organização Ofensiva 1	Adversário pressiona em bloco alto, com o PL a direcionar a saída para um lado. Extremos fecham corredor por dentro e MI pegam os médios de forma individual. MCD serve como cobertura e equilibra o espaço entre linhas	Manter a Identidade – Criar posicionamentos e saídas diferentes.	Variar saída a 4 com saída a 3, com o nosso lateral esquerdo a baixar para a linha dos DC's. Extremo esquerdo baixa para dar largura e o PL descal para o corredor esquerdo. Médios asseguram ligações no corredor central.
Organização Ofensiva 2	Em bloco médio- alto, o adversário retira com muita frequência a profundidade e permite espaço entre a linha defensiva e linha média. Adversário fecha as ligações por dentro, permitindo espaço a largura.	Manter a Identidade – Garantir linhas divergentes e posicionamentos distintos.	Construção a 3 com o LE, garantir presença interior médios, e esticar a equipa com o PL e ED. LD e EE asseguram largura máxima. Explorar situações de 1x1 com EE, quando conduz para dentro realizar movimentos distintos a frente para desmontar linha defensiva.
Organização Defensiva 1	Saída maioritariamente curta com auxílio do GR, o MCD a ser a principal referência para ligar o ataque de trás para a frente. MD junta-se com ao MCD para assegurar linhas seguras para ligação. ME garante linha de passe entre linhas. Extremos com aproximações interiores e Laterais asseguram largura. PL é referência longa do lado da bola.	Manter a Identidade – Manter bloco compacto e não desequilibrar em momento de pressão.	Baixar o bloco e posicionar em 4-4-2, com o nosso ME e PL assumirem a linha avançada e a não permitir que a bola entre no MCD. Médios a pegar os MI, sobretudo quando a bola esta no seu lado e extremos a fechar o corredor por dentro. Laterais a controlar extremo por dentro, mas a preparar possível salto fora. Linha defensiva alta mas junta dentro, a preparar possível bola nas costas ou na sua frente.
Organização Defensiva 2	Em fase criação, o adversário procura com frequência criar situações de 1x1 com os seus extremos, tendo os laterais altos para apoiar nesse momento. Procuram também através do seu MCD variações de c/ ou garantir construção a 3 para chegar com mais jogadores a ultima linha do adversário.	Manter a Identidade – Garantir superioridade ou igualdade numérica na zona da bola.	Reforçar o nosso bloco com o auxílio dos extremos, o nosso ME a baixar para marcar o MCD e não permitir as variações. Com a bola em situações de 1x1 nos corredores laterais criar "jaula" com auxílio do extremo e MC do lado da bola. Adversário quando faz construção a 3, saltar com o nosso ME ao DC e PL a não permitir variação pelo MCD.

Figura 17: Ideias chave - Jogo vs Vitória SC

Quarta-feira – Introdução de Conteúdos Táticos Prioritários

Esta quarta-feira o regime de treino foi um pouco atípico, pois optamos por realizar jogo de treino contra a equipa de sub14 do Padroense, sendo que estes taticamente se comportavam como o nosso próximo adversário (Vitória SC). Acho oportuno realizarmos estes jogos de treino (maioritariamente contra os sub-16 do Padroense), pois são um bom estímulo de carga e refletem de forma mais real ações e problemas de jogo. No entanto, convém ter atenção à fadiga acumulada, principalmente pelos jogadores que têm mais minutos.

Ainda assim, foram definidos objetivos a cumprir neste treino.

Organização Defensiva

- Organização da equipa em bloco médio-alto, com dois avançados a condicionarem a primeira fase de construção adversária.
- Intenção clara de orientar a construção do adversário para os corredores laterais, afastando-o do corredor central.
- Preocupação constante com o equilíbrio defensivo, garantindo sempre jogadores em cobertura atrás da linha da bola.
- Prioridade à contenção e controlo do espaço, evitando abordagens individuais precipitadas.
- Reação imediata à perda da bola, sobretudo quando esta ocorre em zonas centrais.
- Caso não seja possível recuperar de forma imediata, aposta na reorganização rápida do bloco defensivo.
- Em bloco baixo, maior prudência: Linhas mais baixas e compactas; fecho dos espaços entre setores; limitação das linhas de passe interiores; menor pressão direta ao portador, privilegiando o controlo posicional e o atraso da progressão adversária.

Organização Ofensiva

- Preferência por uma saída de bola a três, com o médio defensivo a baixar para junto dos defesas centrais.
- Laterais projetados em largura para esticar o jogo.
- Médios com responsabilidade de oferecer linhas de passe no corredor central.
- Exploração prioritária dos corredores laterais, procurando posteriormente ligar ao corredor central.
- Intenção de atrair o adversário para um dos lados para libertar o corredor oposto.
- Organização ofensiva pontual em 4x2, aproximando médios interiores dos avançados e criando superioridade entre linhas.
- Papel relevante dos extremos: manutenção da largura; movimentos interiores para criação de desequilíbrios.
- Na segunda fase de construção: circulação apoiada; mudanças de corredor; médios como elementos-chave de ligação.
- Procura de situações de finalização através de: combinações interiores; cruzamentos após progressão lateral; ataques ao espaço nas costas da linha defensiva adversária.
- Preocupação em reduzir perdas de bola em zonas perigosas, promovendo: decisões mais criteriosas; melhor ocupação racional dos espaços; maior equilíbrio entre organização ofensiva e defensiva.
- Azul – estrutura da nossa equipa; Vermelho- estrutura equipa sub-14 (igual à estrutura do Vitória)

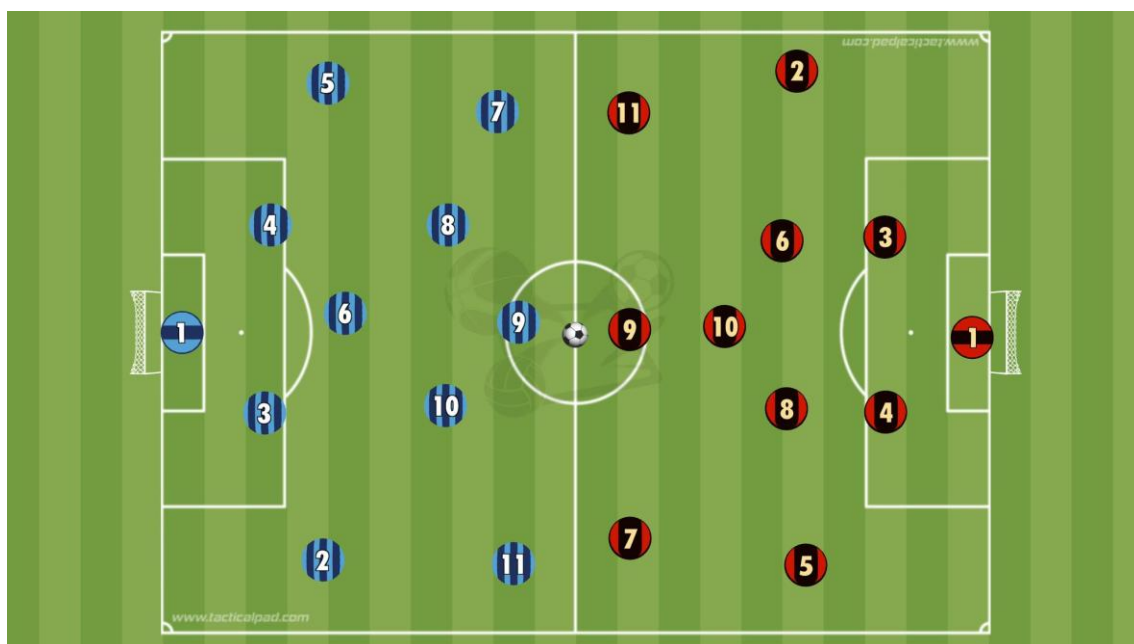


Figura 18: Jogo treino vs sub 14

Apesar de neste treino não se ter aplicado, por termos feito jogo, por norma a sessão de treino é complementada, numa fase inicial da mesma, por um trabalho de regime físico.

HIIT		
Tarefa HIIT 120% da MAS (15 on:15 off) 5 min x 2: Percorrer 65 metros durante 15", com descanso de 15" (durante 5 min corridos) X 2 SÉRIES Entre cada série, realizar recuperação ativa: ex - passes, trabalho tático		
		Sintético

Figura 19: Tarefa complementar de condição física

Quinta-feira – Pico de Exigência e Especificidade

A quinta-feira assume-se como o momento de maior exigência do morfociclo, com intensidade e complexidade elevadas e exercícios de duração próxima da realidade do jogo.

Começa com um trabalho de reforço muscular no ginásio (20'):

GINÁSIO		
Mobilidade (2x10) Quadríceps, isquiotibiais, adutores e flexores da anca – 2x10 Força (Método contraste) (2x6) – Máxima velocidade e intenção 1. Squat trap bar (Tripla extensão) 2. Squat Jump com halteres 3. Saltos para a Caixa 4. Saltos assistidos com bandas Core: (2x8) Press Palof com elástico Deadbug invertido (controlo motor) Wallball Sprint Toss Roll Out		Ginásio

	Padroense FC Departamento de Formação Planificação 24 a 30 de Novembro				
Squat Trap Bar	Squat Jump com halteres	Jumps to Box	Saltos assistidos		
					
Press Palof	Dead Bug Invertido	Sprint Wallball Toss	Roll Out		
					

Figura 20: Tarefa de reforço muscular - ginásio

De seguida passamos ao campo.

Os objetivos gerais do treino centram-se na melhoria da qualidade técnica dos jogadores em contexto de oposição, com especial enfoque no passe, na receção orientada e na tomada de decisão. Paralelamente, pretende-se estimular comportamentos coletivos ofensivos, promovendo a mobilidade, a criação permanente de linhas de passe e uma ocupação racional do espaço. Outro objetivo fundamental passa pelo desenvolvimento de reações rápidas à perda da bola, garantindo uma reorganização imediata e o equilíbrio defensivo da equipa. Ao longo da sessão procura-se ainda expor os jogadores a situações de jogo sob pressão, potenciando decisões rápidas e eficazes em espaços reduzidos.

A sessão inicia-se com uma parte inicial de ativação geral, passando depois aos meinhos de intensidade moderada, cujo objetivo principal é preparar os jogadores, tanto a nível físico como cognitivo, para as exigências da parte fundamental do treino. Esta fase inclui exercícios nos quais se privilegia a qualidade do passe e da receção orientada. Progressivamente é introduzida oposição ligeira, através de formatos reduzidos, promovendo a atenção constante, os ajustamentos posicionais e a comunicação entre os jogadores. Apesar de se tratar de uma fase inicial, a lógica do exercício já é específica, respeitando os princípios do jogo e evitando estímulos descontextualizados.

A parte fundamental do treino estrutura-se em dois momentos principais, ambos fortemente relacionados com as exigências do jogo. Num primeiro momento, é realizado um exercício de posse de bola em espaço delimitado, com superioridade numérica ofensiva. Os 3 jogadores em “x” devem tentar realizar 5 passes entre si para ganhar 1 ponto. Caso os jogadores “o” ganhem bola ou intercetem o passe devem tentar fazer golo nas balizas (1 ponto). Quando os “o” ganham bola o objetivo é os adversários reagirem rápido, impedindo os mesmos de fazer golo. Mal recuperem bola, têm que realizar 7 passes para poder marcar golo (1 ponto).

Este exercício tem como principal objetivo a manutenção da posse sob pressão, incentivando a criação constante de linhas de passe e o ajuste dos posicionamentos em função da bola, dos colegas e dos adversários. As regras impostas promovem uma circulação rápida da bola, uma mobilidade permanente dos jogadores e a utilização de apoios frontais, laterais e de segurança. Este exercício permite trabalhar simultaneamente a dimensão técnica, através do passe e da receção, a dimensão tática, pela ocupação do espaço e criação de superioridades, e a dimensão cognitiva, ao exigir leitura de jogo e tomada de decisão contínua.

Num segundo momento da parte fundamental, a sessão evolui para uma situação de jogo condicionado, em formato de jogo reduzido, envolvendo duas

equipas e elementos de apoio. Este exercício aproxima-se de forma significativa da realidade competitiva, sendo o momento do treino com maior densidade tática. O objetivo passa por trabalhar comportamentos ofensivos em organização, nomeadamente a circulação da bola, a mobilidade e a progressão no terreno, bem como estimular a reação imediata à perda da posse, promovendo comportamentos de pressão e reorganização defensiva. As regras condicionantes são desenhadas de forma a favorecer a criação de superioridades numéricas, a exploração dos espaços interiores e uma tomada de decisão rápida em contexto competitivo.

A sessão termina com uma parte final de retorno à calma, centrada em alongamentos estáticos e exercícios de relaxamento muscular. Esta fase tem como objetivo facilitar a recuperação física dos jogadores, promovendo simultaneamente hábitos de cuidado corporal e prevenção de lesões. De seguida apresenta-se de forma visual a unidade de treino abordada:

	Padroense Futebol Clube		FICHA DE TREINO	
	Entidade Formadora		Época	2026/2027
Escalão: Sub-15		Equipa Técnica: Tiago/Tiago Pires/Pedro/Hélder		
Período: Competitivo		Microciclo nº	Sessão nº 58	Data: 27/11/2025
Local: Sintético Padroense Futebol Clube		Hora: 18:15	Duração: 1h	Nº previsto atletas: 19
Material: Bolas/Balizas/ Coletes/ Sinalizadores/Cones				
Objetivos: Micro-princípios defensivos e ofensivos: Organização defensiva e ofensiva				
TEMPO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PARTE INICIAL		
		DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO/ESQUEMA	
10'	Ativação geral; Orientação corporal; Passe; Receção orientada; 1º toque	Corrida inicial com ativação de membros 1x5' Meinhos 2x(6x2) - 8 passes dobra -se roubarem antes dos 5 passes saem os dois 1x5'		
PARTE FUNDAMENTAL				
12'	Pressão forte e organizada; Reação à perda; Sair da zona de pressão com passe apos ganho de bola.	Posse de bola 2x(6x3) O objetivo da equipa com bola com superioridade numérica é encontrar os jogadores fora para pontuar (1pt) e realizar 10 passes (2pts); O objetivo da equipa que defende ao recuperar bola é marcar nas balizas (3pts) 2x4' + 2' descanso		
20'	Manter linhas fortes e compactas; Orientar jogo para fora; Circulação de bola rápida; Trocias posocionais.	Situação de 7x6 + GR- 3x GR O objetivo da equipa em vantagem numérica é marcar golo na baliza regulamentar; A equipa que está a defender deve impedir a finalização e ganhando bola deve ligar com os avançados para transitar numa situação de 3x GR. Têm 5 segundos para finalizar a jogada.		
PARTE FINAL				
5'	Alongamentos	Alongar os principais grupos musculares		
ADAPTAÇÕES/ ALTERAÇÕES REALIZADAS:				

Figura 21: Treino quinta-feira

Sexta-feira – Ajustes Finais e Preparação Estratégica

O treino de sexta-feira iniciou-se com análise de vídeo do adversário, onde se procurou descodificar o mesmo e com isso filtrar e passar aos atletas as melhores ferramentas para que possam ter sucesso em jogo. De forma geral, analisou-se o oponente, não só a nível estrutural, mas também pelos seus comportamentos nos momentos de organização (ofensiva e defensiva), transição (ofensiva e defensiva) e bolas paradas (ofensivas e defensivas). Contruímos também uma ficha de análise realizada após observação da equipa adversária (anexo A). A partir destas informações, sintetizam-se problemáticas e pontos fracos do adversário que são posteriormente apresentados em formato power-point e vídeo aos atletas (página 80).

Treino:

A sessão de sexta-feira apresenta uma intensidade média-baixa, mas mantém uma complexidade média-alta. O foco incide na análise do adversário, nas situações de transição rápida, na defesa da baliza face a ataques à última linha e nas bolas paradas

O objetivo geral da sessão centra-se na melhoria do desempenho ofensivo em situações de transição rápida, bem como no desenvolvimento da capacidade de decisão em contextos de superioridade e inferioridade numérica, articulando estes conteúdos com princípios defensivos imediatos após a perda da bola. Procura-se, assim, preparar os jogadores para responderem de forma eficaz a situações de jogo de elevada imprevisibilidade e intensidade, muito presentes no contexto competitivo deste escalão.

A sessão inicia-se com uma parte inicial de ativação neuromuscular, com especial enfoque na velocidade, coordenação e reação. Esta fase inclui estímulos de curta duração associados a ações de sprint e mudanças rápidas de direção, preparando o sistema neuromuscular dos jogadores para as exigências

subsequentes do treino. Como segundo exercício, trabalhamos a componente física da velocidade de forma complementar:

SPRINTS 1		
Tarefa	Hora	Local
Sprints 4x6 secs all-out (máxima intensidade) (3 min de recuperação ativa entre séries) - Ex: Passes; Ex. Tático de baixa intensidade		Sintético

Figura 22: Tarefa de reforço da condição física - velocidade

Seguidamente, são introduzidas combinações em contexto competitivo, nas quais os jogadores realizam ações técnicas após deslocamentos prévios, promovendo a ligação entre ativação física e execução técnica. Esta progressão permite elevar gradualmente a intensidade do treino, mantendo sempre uma forte relação com o jogo.

Na parte fundamental, o treino desenvolve-se em dois grandes momentos. Num primeiro momento, é trabalhada a transição ofensiva através de um exercício em formato 2x1 com guarda-redes. O objetivo principal deste exercício passa por estimular a tomada de decisão rápida do jogador em posse da bola, obrigando-o a reconhecer se deve finalizar, passar ou temporizar em função do comportamento do adversário e da posição do colega. Sempre que a equipa atacante não consegue finalizar, é exigida uma reação imediata à perda da bola, com o segundo jogador a assumir responsabilidades defensivas. Este exercício apresenta uma elevada densidade de ações específicas, aliando componente técnica, tática e cognitiva, e é realizado em séries curtas, com pausas reduzidas, garantindo intensidade elevada.

Num segundo momento da parte fundamental, o treino evolui para situações de bolas paradas ofensivas, com foco nos cantos e livres laterais. Este exercício envolve a repetição sistemática de padrões previamente definidos, tendo como principal objetivo melhorar a ocupação racional da área, a temporização das entradas e a coordenação coletiva no momento da finalização. Paralelamente, são trabalhadas as reações defensivas após a perda da bola, assegurando equilíbrio e prevenção de transições adversárias. A estrutura do

exercício permite alternar momentos de elevada concentração com períodos curtos de recuperação ativa, mantendo os jogadores envolvidos e atentos.

A sessão termina com uma parte final dedicada ao retorno à calma, composta por alongamentos gerais dos principais grupos musculares. Este momento visa promover a recuperação física dos atletas, reduzir a tensão muscular acumulada e consolidar hábitos de cuidado corporal no final do treino.

Ao longo de toda a sessão, a equipa técnica mantém uma postura interventiva e adaptativa, ajustando regras, espaços e tempos de execução em função da resposta dos jogadores. Estas adaptações permitem garantir que os exercícios mantêm níveis adequados de exigência e que os objetivos definidos são efetivamente atingidos. O treino revela, assim, uma clara coerência com o modelo de jogo da equipa e com os princípios metodológicos adotados, privilegiando sempre a especificidade, a tomada de decisão e a relação direta com o jogo.

Este treino assume, na minha opinião, um papel crucial na preparação do jogo oficial. A redução da intensidade física permite preservar a frescura dos jogadores, enquanto a exigência cognitiva se mantém elevada, garantindo que os atletas chegam ao jogo com clareza estratégica e confiança nos comportamentos a adotar, como podemos analisar na ficha de treino relativa a este dia:

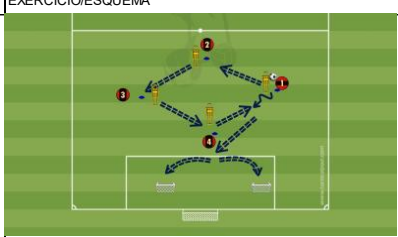
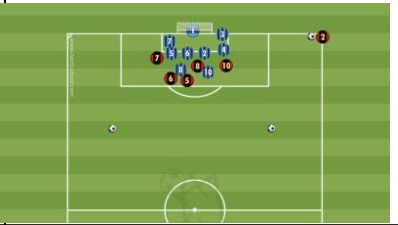
	Padroense Futebol Clube		FICHA DE TREINO	
	Entidade Formadora		Época	2026/2027
Escalão: Sub-15		Equipa Técnica: Tiago/Tiago Pires/Pedro/Hélder		
Período: Competitivo		Microciclo nº	Sessão nº 59	Data: 28/11/2025
Local: Sintético Padroense Futebol Clube		Hora: 18:15	Duração: 1h15m	Nº previsto atletas: 19
Material: Bolas/Balizas/ Coletes/ Sinalizadores/Cones/Estacas				
Objetivos: Melhorar tomada de decisão em situação de transição rápida.				
Bolas paradas defensivas e ofensivas				
TEMPO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PARTE INICIAL		
		DESCRIÇÃO	EXERCICIO/ESQUEMA	
5'	Ativação geral; Velocidade e velocidade de reação.	Corrida inicial com ativação de membros/sprints 1x5'		
10'	Orientação corporal; Passe; Receção orientada; 1º toque;	Combinações em competição Primeira equipa a chegar aos 5 golos vence 2x5' (trocam sentidos)		
PARTE FUNDAMENTAL				
15'	Fixar adversário; Movimento e contra-movimento; Finalizar jogada; Recuperação defensiva; Defesa da baliza.	Transições 2x1 + GR O objetivo é fazer golo; O jogador que finaliza ou perde a bola NÃO defende, sendo o 2º jogador que tem que reagir; A equipa com mais golos vence. 2x5' + 3' descanso		
25'	Melhorar posicionamento e dinâmicas no 5º momento do jogo; Recriar uma possível 2ª bola	Bolas paradas defensivas e ofensivas 10 bolas (6 cantos + 4 livres) para trocar equipas; Treinador coloca 2ª bola para obrigar equipa a reagir. 1x 25'		
PARTE FINAL				
5'	Alongamentos	Alongar os principais grupos musculares		
ADAPTAÇÕES/ ALTERAÇÕES REALIZADAS:				

Figura 23: Treino sexta-feira

Sábado- Dia de descanso

O dia de sábado, apesar de não ter treino, é fundamental para um bom desempenho. Neste dia, os jogadores são estimulados a manter os bons hábitos,

tanto de alimentação, sono e mesmo mentais. É-lhes proposto pela mental coach a realização de técnicas de relaxamento e visualização do jogo, especialmente antes de dormir. O objetivo é que os jogadores venham para o jogo desinibidos, com coragem e sem aquela pressão assoberbada que caracteriza estas idades.

Aos jogadores são enviados vídeos individuais de jogadores adversários.

Enquanto equipa técnica, é dia de afinar estratégia para o dia de jogo.

Domingo – Jogo Oficial

O microciclo culmina com o jogo oficial frente ao Vitória SC, referente à 10.^a jornada do campeonato. Este momento representa o ponto de convergência de todo o trabalho desenvolvido ao longo da semana, sendo simultaneamente um espaço de avaliação dos comportamentos treinados e uma fonte de informação para o planeamento dos ciclos seguintes.

Para mim, enquanto estagiário, o jogo oficial constitui o momento privilegiado de observação da transferência do treino para a competição, permitindo identificar progressos, limitações e novas necessidades da equipa.

Acho pertinente realçar que sendo o membro da equipa técnica mais à vontade com este assunto, fiquei maioritariamente responsável pela execução do trabalho afeto à condição física (recuperação, hiit, ginásio, sprints).

Análise ao jogo

Este jogo foi muito bem conseguido da nossa parte. Sinto que a análise do adversário e preparação foram essenciais, pois desde o início do jogo que encaixamos perfeitamente na equipa do Vitória. Embora dando a iniciativa do jogo ao adversário, estivemos quase sempre confortáveis em bloco médio-alto, aproveitando as transições e os passes de risco para zonas centrais,

característicos desta equipa. O facto desta equipa jogar com o bloco muito largo e profundo fazia com que, em momento de perda de bola, fosse mais difícil a recuperação defensiva e foi através dessa estratégia- transição ofensiva rápida- que conseguimos os dois golos que selaram o resultado, ainda na primeira parte. A segunda parte foi mais escassa em termos de grandes oportunidades para os dois lados, apesar da superiorização da posse e chegada a zonas de finalização da equipa do Vitória SC. Acabou assim o jogo com o resultado de 2-0 e uma exibição muito satisfatória da nossa equipa, algo que curiosamente aconteceu várias vezes ao longo da época contras as equipas do topo da tabela e nem tanto contra os nossos “adversários diretos” na luta pela manutenção.

Considero que a estratégia de ter um bloco em zona média-alta foi arriscada, uma vez que os nossos centrais não são exímios no controlo da profundidade nem rápidos e também pelo facto de o nosso guarda-redes não se sentir muito confortável a controlar essa mesma profundidade, ainda por cima contra um adversário em que dois dos três jogadores da frente são muito velozes. No entanto essa opção deu certo, apesar das minhas reticências. Este jogo também coincidiu com uma boa fase por parte da nossa equipa, que também é importante para encarar o jogo desta forma.

Reflexão Final sobre o Morfociclo

De forma global, considero que este morfociclo se encontra bem estruturado e ajustado à nossa realidade competitiva. A distribuição da carga ao longo da semana revela uma lógica clara, com momentos bem definidos de recuperação, consolidação e pico de exigência. A articulação entre os conteúdos do treino, trabalho da condição física e o jogo oficial demonstra uma coerência metodológica alinhada com os princípios da Periodização Tática.

Enquanto estagiário, a análise deste morfociclo permitiu-me compreender melhor a importância do planeamento semanal e da sua adaptação ao contexto competitivo e formativo. Percebi que mais do que cumprir um plano pré-definido,

o essencial é garantir que cada sessão tem um propósito claro e contribui de forma efetiva para a evolução da equipa e dos jogadores

3.5.4. Formato da prova

CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 II DIVISÃO FORMATO 2025/2026

- 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 de Sub-15 I Divisão da época anterior, 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.
- O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é composto por duas fases, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase Play-off e a 3.ª Fase – Manutenção e Descida e 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.
- Em caso de empate classificativo aplicam-se os critérios estabelecidos no Regulamento da Prova.
- Em virtude de variação do número de equipas participantes na prova, seja qual for o motivo e a fase em que ocorra, a Direção da FPF pode alterar o presente formato em conformidade, mediante publicação de Comunicado Oficial.

1.ª FASE

- A 1.ª Fase é disputada por 48 clubes, que são divididos em quatro séries de 12 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização

geográfica, nos termos regulamentares.

- Caso existam clubes das Regiões Autónomas, os mesmos são distribuídos nos termos regulamentares.
- As equipas B são distribuídas proporcionalmente, por séries diferentes de acordo com a sua localização geográfica, pela ordem de norte para sul, havendo um reajustamento das séries respetivas. Quando seja necessário existir um número diferente de equipas B por série, são as séries mais a norte que ficam com mais equipas B.
- Em cada série os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, conforme sorteio.
- Os 1.º e 2.º classificados de cada série apuram-se para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.
- Sem prejuízo do número anterior, apenas se apura para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão uma equipa B por série, no máximo de 3 equipa B de entre as séries, mas respeitando o seu lugar classificativo na série. O apuramento da melhor equipa B será realizado através dos critérios de desempate previstos no Regulamento da Prova.
- Os dois melhores 3.º classificados de entre as séries apuram-se para a 2.ª Fase – Play-off.
- Caso se verifique o limite de equipas B apuradas para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão, as equipas B não poderão participar na 2.ª Fase – Play-off. Nesse sentido, serão apuradas as melhores equipas subsequentes de entre as séries, conforme critérios de desempate previstos no Regulamento da Prova, mas respeitando o seu lugar classificativo.
- Na eventualidade de um clube das Regiões Autónomas não participar na 2.ª Fase – Play-off são repescados em igual número de clubes de entre os terceiros melhores classificados na 1.ª fase no conjunto de todas as séries.
- Os restantes clubes apuram-se para a 3.ª Fase – Manutenção e Descida.

2.ª FASE – PLAY-OFF

- A 2.ª Fase – Play-off é disputada por quatro clubes, os dois melhores 3.º classificados de entre as séries da 1.ª Fase, um representante da Região Autónoma da Madeira e um representante da Região Autónoma dos Açores. Os representantes indicados pelas Regiões Autónomas não poderão ser equipas B.
- Os clubes jogam entre si uma vez e por pontos, no sistema de play-off, em fase concentrada, conforme sorteio.
- Na presente época desportiva, a 2.ª Fase – Play-Off realizar-se-á no Continente.
- Os dois primeiros classificados apuram-se para a 3.ª Fase – Apuramento de Campeão.
- Os clubes representantes das Regiões Autónomas que não se classifiquem nos dois primeiros lugares descem aos campeonatos regionais.
- Os clubes da 1.ª Fase que não se classifiquem nos dois primeiros lugares vão disputar a 3.ª Fase – Manutenção e Descida.

3.ª FASE – MANUTENÇÃO E DESCIDA

- A 3.ª Fase – Manutenção e Descida é disputada por 38, 39 ou 40 clubes, que são divididos em cinco séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Caso exista necessidade, a série com sete ou seis clubes será a localizada mais a sul.
- Em cada série os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na

- qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio.
- 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, exceto se algum dos clubes da 3.ª Fase – Apuramento de Campeão que se qualifique para subir ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão seja das Regiões Autónomas. Nesse caso, por cada clube das Regiões Autónomas, desce o pior 5.º classificado subsequente.
 - Os restantes clubes asseguram a manutenção na Prova.

3.ª FASE – APURAMENTO DE CAMPEÃO

- 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.
- Os clubes jogam entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão.
- Os primeiros três classificados sobem ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, salvo se estiver em causa o cumprimento do limite regulamentar de clubes das Regiões Autónomas na I Divisão. Nessa situação, observa-se o seguinte:
 - Caso já exista um clube da Região Autónoma dos Açores no Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, que tenha garantido a manutenção na Prova, e clube da mesma região no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão qualificado para subir, os clubes jogam uma eliminatória a duas mãos para apurar o clube que mantem/sobe ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão. Caso se verifique, sobe também o melhor classificado subsequente.

- Jogo 1 – Clube das RA Açores I Divisão x Clube RA Açores II Divisão – Jogo 2
- Caso já exista um clube da Região Autónoma da Madeira no Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, que tenha garantido a manutenção na Prova, e clube da mesma região no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão qualificado para subir, os clubes jogam uma eliminatória a duas mãos para apurar o clube que mantem/sobe ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão. Caso se verifique, sobe também o melhor classificado subsequente.
- Jogo 1 – Clube das RA Madeira I Divisão x Clube RA Madeira II Divisão – Jogo 2
- Caso se verifique o disposto na alínea a) e b), sobem ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão os dois clubes subsequentes melhor classificados.
- Os restantes clubes do continente asseguram a manutenção na Prova.
- Os clubes representantes das Regiões Autónomas que não se classifiquem nos lugares de subida descem aos campeonatos regionais.

3.5.5. Reflexão

1ª Fase Campeonato Nacional Sub 15 II Divisão

Desde o primeiro dia que o objetivo principal do clube para esta época era a manutenção. Apesar de não ter sido um assunto abordado por quem definiu este objetivo (coordenação), o propósito de garantir a manutenção e não lutar por outros objetivos deveu-se na minha opinião a três principais parâmetros: falta de planeamento prévio; pouca aposta neste escalão (apesar de ser o único do clube com representatividade a nível nacional); pouca atratividade para jogadores bons.

Desta forma, para garantir o mais rapidamente o objetivo, era imperativo ficarmos nos dois primeiros lugares na primeira fase. Começamos a primeira fase com jogo contra um dos candidatos à subida, o Leixões, num dérbi bem disputado que terminou empatado a 2 golos e em que nos deu um bom presságio para o que poderia ser esta época. De seguida veio uma fase de resultados menos conseguidos, na minha opinião devido ao pouco tempo que os jogadores tinham tido para assimilar as ideias do treinador e alguma dificuldade a lidar com a pressão de jogar contra equipas com mais qualidade do que o que estavam habituados.

Considero que o jogo de “virada” foi em casa contra o Braga B, em que ganhamos por 3-1 e penso que os jogadores perceberam que tínhamos condições para ganhar a qualquer equipa do nosso campeonato. A partir deste jogo tivemos uma sequência de quatro jogos a ganhar. Infelizmente esta primeira fase é apenas a uma volta e acabou quando estávamos na nossa melhor forma. Caso fosse a 2 voltas, acredito que teríamos conseguido aspirar a outros voos. Assim sendo, acabamos a primeira volta sem conseguir atingir o principal objetivo, acabando esta fase em 8º lugar e sem conseguir garantir a manutenção, como podemos observar na figura seguinte, onde encontramos a tabela classificativa no final da 1ª fase:

CLASSIFICAÇÃO

		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	+

[Ver classificação detalhada](#)

	Qualificação - Apuramento de Campeão
	Qualificação - Manutenção/Descida

Figura 24: Classificação final - 1º fase

Em termos estatísticos:

Dados gerais

- Jogos realizados: 11

Resultados

- Vitórias: 5 (45%)
- Empates: 2 (18%)
- Derrotas: 4 (36%)

Golos

- Golos marcados: 18
 - Média: 1,64 golos por jogo
- Golos sofridos: 19
 - Média: 1,73 golos por jogo

Forma recente

- Últimos jogos: D V V V V
(1 derrota seguida de 4 vitórias)

Sequências

- Melhor série: 4 jogos a vencer
- Últimos 6 jogos: 1 derrota

Regularidade

- Jogos em que marcou: 82%
- Jogos em que sofreu golos: 82%

Máximos

- Sem vencer: máximo de 4 jogos
- A perder: máximo de 2 jogos consecutivos

FACTOS



Figura 25: Dados estatísticos- 1ª fase

2ª Fase Campeonato Nacional Sub 15 II Divisão- Manutenção

Entramos nesta 2ªa fase da competição numa boa fase da época, vindos de 4 vitórias seguidas e, por isso, o espírito de equipa estava muito positivo e confiante para esta nova etapa. Iniciamos contra uma equipa que sabíamos que iria ser um dos adversários diretos na luta pela fuga dos últimos lugares e, desse

modo, uma vitória seria logo importante para começarmos com o pé direito. Apesar da boa exibição apenas obtivemos um empate, resultado que se manteve nos dois jogos que se sucederam e ainda uma vitória na jornada a seguir. Considero que o ponto chave que ditou o desfecho desta época foi precisamente a partir dessa semana, em que perdemos de uma forma custosa contra o Diogo Cão, concorrente na luta pela manutenção. Neste jogo um jogador nosso foi expulso aos 3' de jogo, o que condicionou a nossa estratégia para o jogo e ajudou a ditar a derrota. Seguiram-se jogos contra os top-4, em que apenas conseguimos fazer um ponto (vs Vitória FC B). Portanto, em 5 jogos, apenas pontuamos uma vez. Mais uma vez volto a referir a (má) gestão que o nosso clube fez, que em variados jogos utilizou jogadores chave da nossa equipa para ajudar a equipa de sub-14 a manter-se na 1ª divisão distrital, fator que considero ter influenciado muito esta “má” fase. A partir deste momento eramos obrigados a vencer quase todos os jogos, missão muito difícil e que não conseguimos cumprir.

Acabamos então a época com o objetivo principal por atingir, mas conscientes de que trabalhamos muito e tornamos este conjunto de jogadores, quase todos vindos de contextos e realidades consideradas “inferiores”, em melhores jogadores e numa melhor equipa. E isso é, de certa forma, algo reconfortante para esta equipa técnica, que sem as mesmas condições de trabalho de tantas outras (nº treinadores, instalações, campo inteiro para treinar, etc), não escolheu o caminho fácil- optar por um modelo de jogo mais conservador, defensivo e a jogar nas transições e jogo direto-, mas sim uma postura ousada, de encarar cada adversário olhos nos olhos, e com um modelo de jogo que com certeza tornou os nossos jogadores melhores entendedores do jogo e melhores jogadores de futebol. Acima disso, durante cada mês, semana, treino e jogo, através da promoção da humildade, respeito e trabalho, ajudamos a formar melhores pessoas. E isso vale mais que muita coisa.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 SC Braga B	33	14	10	3	1	35	13	+22	+
2	 Vitória SC B	29	14	9	2	3	36	9	+27	+
3	 FC Vizela	26	14	8	2	4	30	16	+14	+
4	 Varzim	24	14	7	3	4	27	21	+6	+
5	 Neves FC	17	14	5	2	7	18	31	-13	+
6	 Diogo Cão	15	14	4	3	7	20	25	-5	+
7	 Padroense	14	14	3	5	6	17	22	-5	+
8	 Escola Crescer	0	14	0	0	14	8	54	-46	+

[Ver classificação detalhada](#)

 Despromoção (3 Piores 5º classificados)

 Despromoção

Figura 26: Classificação final - 2ª fase

Dados gerais

- Jogos realizados: 14

Resultados

- Vitórias: 3 (21%)
- Empates: 5 (36%)
- Derrotas: 6 (43%)

Golos

- Golos marcados: 17
 - Média: 1,21 golos por jogo
- Golos sofridos: 22
 - Média: 1,57 golos sofridos por jogo

Forma recente

- Últimos jogos E V V D D
- 1 empate, seguido de duas vitórias, seguidas de duas derrotas

Sequências

- Melhor série: 2 jogos a vencer
- Máximo de vitórias consecutivas: 2 jogos
- Máximo de derrotas consecutivas: 2 jogos
- Máximo de jogos sem vencer: 6 jogos

Regularidade

- Jogos em que marcou: 79%
- Jogos em que sofreu golos: 86%

1. Máximos

- Máximo de vitórias consecutivas: 1
- Máximo de derrotas consecutivas: 3

Classificação

- 7.º lugar
- 14 pontos conquistados
- Diferença de golos: -5

Forma competitiva

- Equipa com elevada tendência para jogos equilibrados, refletida no número de empates (5)
- Dificuldade em manter consistência competitiva ao longo da época
- Capacidade ofensiva razoável, mas acompanhada de alguma Luta direta pela manutenção até às últimas jornadas

FACTOS



Figura 27: Resumo estatístico global da época

Análise global da época

A época ficou marcada por um percurso competitivo irregular, refletido nos resultados obtidos ao longo dos 25 jogos realizados. A equipa somou 8 vitórias, 7 empates e 10 derrotas, apresentando uma percentagem de derrotas superior à de vitórias, o que demonstra alguma dificuldade em manter consistência competitiva ao longo da temporada. Ainda assim, a equipa revelou capacidade para competir em vários momentos da época, evidenciada pelo número significativo de empates e por algumas sequências positivas de resultados.

Do ponto de vista ofensivo, a equipa marcou 35 golos, apresentando uma média de 1,4 golos por jogo, o que indica alguma regularidade na capacidade de chegar a zonas de finalização e concretizar situações de golo. Contudo, defensivamente, revelou dificuldades em manter estabilidade, sofrendo 41 golos ao longo da época, com uma média de 1,64 golos sofridos por jogo. Esta diferença negativa entre golos marcados e sofridos acabou por ter impacto direto nos resultados alcançados.

A análise das sequências competitivas demonstra também a irregularidade exibida pela equipa. O melhor momento da época correspondeu

a uma série de 4 vitórias consecutivas e a um período de 8 jogos sem perder, indicadores de que a equipa teve capacidade para atingir níveis competitivos positivos quando conseguiu estabilidade emocional e organizacional. No entanto, também existiram períodos mais negativos, nomeadamente uma sequência máxima de 6 jogos sem vencer e séries de derrotas consecutivas, refletindo dificuldades em responder consistentemente à adversidade.

Ao nível da regularidade ofensiva e defensiva, a equipa marcou golos em 72% dos jogos, demonstrando capacidade frequente para criar situações ofensivas. Por outro lado, sofreu golos em 80% das partidas, o que evidencia fragilidades defensivas e alguma dificuldade em controlar os momentos do jogo sem bola.

De forma global, a época pode ser caracterizada como competitiva, mas inconsistente. A equipa demonstrou potencial em determinados períodos, conseguindo alcançar sequências positivas e competir de forma equilibrada em muitos jogos, mas a incapacidade de manter níveis de rendimento estáveis ao longo da temporada acabou por limitar uma classificação mais positiva. Ainda assim, o percurso realizado permitiu retirar aprendizagens importantes, tanto do ponto de vista competitivo como formativo, particularmente num contexto de futebol de formação onde o desenvolvimento dos atletas assume um papel central.

Apesar da irregularidade demonstrada ao longo da época, considero que o balanço final acaba por ser globalmente positivo, sobretudo quando analisado numa perspetiva formativa e contextualizada à realidade do clube e da equipa. Para além dos resultados obtidos, importa compreender todo o enquadramento competitivo e estrutural em que a equipa esteve inserida, bem como os desafios constantes que surgiram ao longo da época e que obrigaram a sucessivos ajustamentos por parte da equipa técnica.

Ao longo da temporada, a equipa revelou capacidade para competir perante adversários de qualidade elevada, conseguindo em vários momentos

demonstrar comportamentos coletivos alinhados com os princípios de jogo que pretendíamos desenvolver

Ainda assim, considero que um dos aspetos mais positivos da época esteve relacionado com a evolução dos atletas enquanto jogadores e pessoas. Ao longo do ano foi possível observar melhorias significativas na compreensão do jogo, na capacidade de tomada de decisão, na relação com os colegas e até na forma como lidavam emocionalmente com os diferentes momentos competitivos.

Por todos esses motivos, apesar das limitações e dificuldades sentidas ao longo da época, considero que o percurso realizado foi extremamente importante para o crescimento pessoal e profissional de todos os envolvidos. Mais do que os resultados competitivos, levo desta experiência a consciência de que o treino e o futebol de formação são processos complexos, dinâmicos e profundamente humanos, onde o desenvolvimento integral dos atletas deve permanecer sempre como principal prioridade.

3.6. Avaliação, Controlo e Monitorização do Processo de Treino

No contexto do Padroense FC, a avaliação e monitorização do processo de treino assumem um papel fundamental na sustentação das decisões metodológicas e na adequação do modelo de treino às exigências competitivas e formativas do escalão Sub-15. Apesar das limitações inerentes a um contexto de formação distrital/nacional não profissional, a nossa equipa técnica procura utilizar de forma intencional e criteriosa as ferramentas disponíveis, nomeadamente a análise vídeo e a escala de perceção subjetiva do esforço (RPE), integrando-as no processo de reflexão e ajustamento contínuo do treino.

3.6.1. Análise Vídeo como Ferramenta Pedagógica e de Avaliação

A gravação dos jogos e de algumas sessões de treino constitui a principal ferramenta de análise objetiva utilizada pela equipa técnica. O recurso ao vídeo permite uma observação mais rigorosa dos comportamentos coletivos e individuais, possibilitando uma avaliação que ultrapassa a percepção imediata do treino ou da competição. No contexto do modelo de jogo do Padroense FC, caracterizado por elevada mobilidade posicional, construção apoiada e exigência na organização defensiva, o vídeo assume particular relevância, uma vez que muitos dos comportamentos pretendidos só são plenamente compreendidos quando analisados fora da dinâmica do jogo.

A análise vídeo é utilizada sobretudo para:

- avaliar o cumprimento dos princípios do modelo de jogo nos diferentes momentos;
- identificar desequilíbrios estruturais, especialmente nas transições defensivas;
- analisar decisões individuais em contexto coletivo;
- apoiar a reflexão da equipa técnica após os jogos.

Para além da sua função avaliativa, o vídeo assume também um papel pedagógico, sobretudo quando utilizado em momentos de feedback coletivo ou individual. A visualização de situações concretas permite aos jogadores compreender melhor os erros e acertos, facilitando a ligação entre o treino e a competição. Nesta faixa etária, esta ferramenta revela-se particularmente eficaz no desenvolvimento da consciência tática e da capacidade de leitura do jogo.

Contudo, importa uma reflexão crítica sobre o seu uso. A análise vídeo, apesar das suas vantagens, depende fortemente da capacidade da equipa técnica em selecionar e contextualizar a informação apresentada. A exposição

excessiva a imagens ou a uma análise demasiado detalhada pode gerar sobrecarga cognitiva nos jogadores, desviando o foco dos princípios essenciais do modelo de jogo. Assim, torna-se fundamental que a utilização do vídeo seja criteriosa, seletiva e orientada para objetivos claros, privilegiando a qualidade da informação em detrimento da quantidade.

A análise de vídeo sobre o adversário baseia-se, essencialmente, numa caracterização do estado atual do mesmo, seguida de reflexão sobre a forma de jogar dessa equipa nos cinco momentos principais do jogo: organização ofensiva/defensiva; transição ofensiva/ defensiva; bolas paradas (ofensivas e defensivas. Esta análise encontra-se nos anexos (anexo b)

O objetivo não é que este seja um momento extensivo e de complexa informação, mas sim resumir e sintetizar os padrões, referências e fragilidades do oponente, de forma a estarmos mais bem preparados para o dia de jogo. A análise de vídeo possibilita aos jogadores uma melhor perceção do jogo, ajudando-os a compreender não apenas o “o quê”, mas sobretudo o “porquê” das suas ações. Ao reverem situações reais de treino ou competição, os atletas conseguem identificar padrões de comportamento, reconhecer erros e consolidar decisões corretas, promovendo uma aprendizagem mais consciente e significativa. Este processo revela-se particularmente importante em adolescentes, uma vez que potencia o desenvolvimento da capacidade de reflexão, da tomada de decisão e da leitura do jogo.

Outro aspeto relevante prende-se com a forma como a informação é comunicada. Mais do que um momento expositivo, a análise de vídeo deve assumir-se como um espaço de interação e reflexão, incentivando os jogadores a participarem ativamente, identificando problemas e propondo soluções. Desta forma, promove-se não só a compreensão do jogo, mas também o sentido crítico e a autonomia dos atletas.

Neste aspeto considero que a mensagem é muito bem passada por parte do treinador e nota-se, ao contrário do que seria expectável (pois a falta de

concentração nestas idades é comum), que os atletas estão atentos nestas sessões.

3.6.2. Escala de RPE na Monitorização da Carga de Treino

A escala de RPE constitui a principal ferramenta de monitorização da carga interna utilizada por nós. A sua utilização permite recolher informação sobre a perceção subjetiva do esforço dos jogadores após os treinos e jogos, funcionando como um indicador simples, acessível e adequado à realidade do futebol de formação. Depois de serem informados sobre como responder à mesma, é facultado aos atletas um link para responderem no final de cada treino ao questionário a seguir apresentado:

Questionário Percepção de Esforço - RPE

Este questionário serve apenas para perceber como sentiste o treino de hoje.

- Não há respostas certas ou erradas.
- Ninguém vai ser avaliado por isto.
- Responde de forma honesta - ajuda-nos a treinar melhor e a evitar lesões.

Escala de Esforço (RPE)

- 0 - Nenhum Esforço.
- 1 a 2 - Muito Leve
- 3 a 4 - Leve a Moderado
- 5 a 6 - Moderado a Algo Pesado
- 7 a 8 - Pesado
- 9 - Muito Pesado
- 10 - Esforço Máximo - Exaustão

Responde 20 a 30 minutos após o treino (idealmente) e pensa no treino como um todo, não apenas na última parte.

Nome (Primeiro e Último) *

A sua resposta

Data *

Data

dd/mm/aaaa

De 0 a 10, qual foi o esforço que sentiste no treino de hoje? *

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Muito Fácil/Sem Cansaço	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	No Limite/Extremamente Cansativo

Sentiste alguma dificuldade durante o treino? (Dor, Desconforto, Dúvidas dum Exercício/Estratégia etc.)

A sua resposta

Figura 28: Questionário percepção subjetiva de esforço

A Percepção Subjetiva de Esforço (Rate of Perceived Exertion – RPE) constitui atualmente uma das ferramentas mais utilizadas no controlo e monitorização da carga de treino em contextos desportivos, incluindo no futebol de formação. A sua aplicação baseia-se na premissa de que o atleta é capaz de integrar múltiplos sinais fisiológicos, psicológicos e ambientais associados ao

esforço físico, traduzindo essa experiência numa avaliação subjetiva da intensidade do exercício. Este conceito foi inicialmente desenvolvido por Gunnar Borg, que propôs a conhecida escala de Borg (6–20) e posteriormente a CR-10, amplamente utilizadas em diferentes contextos desportivos e clínicos.

No contexto do treino desportivo, a RPE ganhou especial relevância com a proposta do método session-RPE, desenvolvido por Carl Foster e colaboradores. Este método consiste na multiplicação da percepção de esforço reportada pelo atleta pelo tempo total da sessão de treino, permitindo obter uma estimativa simples da carga interna de treino (Foster et al., 2001). A grande vantagem desta abordagem reside na sua simplicidade operacional e na capacidade de integrar diferentes dimensões do esforço, como o stress fisiológico, a fadiga acumulada e os fatores psicológicos associados ao treino ou à competição.

A literatura científica tem demonstrado que a RPE apresenta elevada validade e fiabilidade quando comparada com indicadores fisiológicos objetivos, como a frequência cardíaca, o consumo de oxigénio ou as concentrações de lactato sanguíneo. Estudos conduzidos por Impellizzeri et al. (2004) evidenciam correlações significativas entre os valores de session-RPE e outras métricas de carga interna, sugerindo que esta ferramenta pode ser utilizada como um indicador robusto do stress imposto pelo treino (Impellizzeri, Rampinini, & Marcora, 2005). No futebol, esta relação é particularmente relevante, uma vez que o carácter intermitente e multifatorial da modalidade dificulta a utilização exclusiva de métricas fisiológicas tradicionais.

No que diz respeito especificamente ao contexto de jovens atletas e adolescentes, a investigação tem demonstrado que os praticantes em idade de formação são igualmente capazes de utilizar escalas de percepção de esforço de forma consistente e válida. Trabalhos desenvolvidos por Sean Cumming e outros investigadores indicam que atletas jovens, sobretudo a partir dos 12–13 anos, conseguem interpretar adequadamente escalas simplificadas de RPE, desde

que lhes seja fornecida uma explicação clara e um período de familiarização com o instrumento (Cumming et al., 2017). Esta constatação é particularmente relevante para o futebol de formação, onde a monitorização da carga assume um papel crucial na prevenção de fadiga excessiva, lesões e fenómenos de burnout.

Além disso, a literatura destaca que a utilização da RPE em jovens atletas permite integrar a dimensão psicossocial do treino, frequentemente negligenciada em sistemas de monitorização baseados apenas em indicadores fisiológicos. Em contextos de formação, fatores como o estado emocional, o nível de motivação, a pressão competitiva ou mesmo as exigências escolares podem influenciar significativamente a perceção de esforço dos atletas. Assim, a RPE pode funcionar não apenas como um indicador de carga física, mas também como um termómetro do estado global do atleta, refletindo o impacto combinado de diferentes fontes de stress (Saw, Main, & Gustin, 2016).

No futebol juvenil, diversos estudos têm utilizado o método session-RPE para monitorizar a carga semanal e o equilíbrio entre treino e recuperação. Investigadores como Aaron Coutts demonstraram que a aplicação sistemática desta ferramenta permite identificar padrões de carga associados ao aumento do risco de lesão ou à diminuição do rendimento. A monitorização contínua possibilita também calcular indicadores derivados, como o monotony index e o strain, que refletem respetivamente a variabilidade da carga semanal e o stress acumulado do treino (Foster et al., 2001; Coutts, Rampinini, Marcora, Castagna, & Impellizzeri, 2009).

Outro aspeto relevante discutido na literatura prende-se com a simplicidade e viabilidade prática da RPE em contextos de formação. Em muitos clubes de base, os recursos tecnológicos são limitados, tornando difícil a utilização de sistemas avançados de monitorização, como GPS ou análises fisiológicas laboratoriais, sendo essa a nossa realidade no Padroense. Nesse sentido, a RPE apresenta-se como uma solução particularmente adequada, uma

vez que não requer equipamento especializado, apresenta custos reduzidos e pode ser aplicada de forma rápida após cada sessão de treino ou jogo. Esta acessibilidade tem contribuído para a sua ampla difusão no futebol juvenil e em programas de desenvolvimento desportivo (Impellizzeri et al., 2005).

Apesar das suas vantagens, a literatura também aponta algumas limitações associadas à utilização da RPE, sobretudo em atletas jovens. A perceção de esforço pode ser influenciada por fatores externos ao treino, como humor, relações interpessoais, qualidade do sono ou acontecimentos do quotidiano. Em adolescentes, cuja maturação psicológica e emocional ainda se encontra em desenvolvimento, estas influências podem ser particularmente marcadas. Por essa razão, vários autores defendem que a RPE deve ser interpretada em conjunto com outras informações contextuais, como observação do treinador, indicadores de bem-estar ou dados de carga externa (Saw et al., 2016).

Em síntese, a literatura científica reconhece a RPE como uma ferramenta válida, fiável e operacionalmente eficiente para a monitorização da carga de treino no futebol, incluindo em populações jovens. A sua capacidade de integrar múltiplas dimensões do esforço torna-a particularmente relevante em contextos de formação, onde o objetivo não se limita à otimização do rendimento, mas também à promoção do desenvolvimento saudável e sustentável dos atletas. Quando utilizada de forma consistente e integrada num sistema mais amplo de monitorização, a RPE pode fornecer informações valiosas para ajustar o processo de treino, prevenir situações de sobrecarga e promover um equilíbrio adequado entre estímulo e recuperação.

3.6.3. Articulação das Ferramentas com o Modelo de Treino

A utilização combinada da análise vídeo e do RPE permite uma abordagem integrada à avaliação do processo de treino, ainda que com recursos limitados. O vídeo fornece informação sobretudo ao nível tático e comportamental, enquanto o RPE contribui para a compreensão da resposta física e emocional dos jogadores às exigências do modelo de jogo e do treino.

A análise vídeo ajuda a perceber se os comportamentos desejados estão a emergir, enquanto o RPE permite avaliar se a carga associada a essas exigências é adequada à realidade dos jogadores.

Apesar destas ferramentas não permitirem um controlo exaustivo do rendimento, como acontece em contextos profissionais com acesso a GPS ou outras tecnologias, a sua utilização consciente e sistemática contribui para uma tomada de decisão mais informada e reflexiva. Neste sentido, mais do que a sofisticação das ferramentas, destaca-se a qualidade da sua interpretação e a capacidade da equipa técnica em ajustar o processo de treino com base na informação recolhida.

3.7. Liderança e Comunicação

Ao longo do estágio, a temática da liderança e da comunicação revelou-se um dos aspetos mais desafiantes e, simultaneamente, mais enriquecedores da minha formação. Integrado numa equipa técnica exigente e ambiciosa, fui confrontado com diferentes estilos de liderança e estratégias comunicacionais, tanto ao nível da relação com os atletas como na dinâmica interna da própria equipa técnica.

A minha proximidade com os jogadores surgiu de forma natural ao longo da época. Pela reduzida diferença etária e pelo papel que desempenhava no quotidiano do treino, senti que os atletas se sentiam confortáveis em comunicar comigo, partilhando dúvidas, frustrações e até preocupações relacionadas com o seu desempenho. Esta relação de proximidade permitiu-me perceber melhor o estado emocional do grupo e interpretar reações que, por vezes, não eram evidentes durante o treino formal. Considero que esta ligação teve um impacto positivo, sobretudo ao nível da confiança dos atletas e da sua disponibilidade para aprender e refletir sobre o jogo.

Por outro lado, o estilo de liderança do treinador principal caracteriza-se por uma elevada intensidade emocional e por um nível de exigência constante. Este perfil revelou-se fundamental em muitos momentos da época, nomeadamente na definição de padrões competitivos elevados e na criação de uma cultura de compromisso e responsabilidade. No entanto, em alguns contextos, essa intensidade traduziu-se numa comunicação mais intempestiva, sobretudo em momentos de erro ou frustração, sendo, por vezes, realizada à frente dos atletas através de confrontos diretos com elementos da equipa técnica.

Na minha perspetiva, este tipo de exposição pode ter implicações negativas na perceção que os jogadores constroem sobre a coesão e a credibilidade da equipa técnica. Quando divergências internas são discutidas em contexto aberto, existe o risco de os atletas interpretarem essas situações como sinais de falta de alinhamento ou fragilidade na liderança coletiva, o que pode afetar a confiança no processo e, conseqüentemente, o rendimento individual e coletivo. A literatura aponta que a coerência comunicacional e a unidade da liderança são fatores determinantes para a criação de ambientes psicológicos seguros e orientados para o desenvolvimento (Carron, Bray & Eys, 2002).

Outro aspeto que considero relevante prende-se com a quantidade e duração da informação transmitida aos atletas. Em vários momentos do treino e

da competição, observei intervenções longas, com elevada densidade de informação, abordando simultaneamente aspetos técnicos, táticos e comportamentais. Apesar da pertinência dos conteúdos, acredito que o excesso de informação, especialmente em atletas Sub-15, pode comprometer a capacidade de retenção e aplicação prática das mensagens. Estudos sobre aprendizagem motora e tomada de decisão em contexto desportivo sugerem que intervenções mais curtas, claras e focadas em poucos objetivos-chave tendem a ser mais eficazes (Wulf & Lewthwaite, 2016).

Neste sentido, fui refletindo sobre o meu próprio posicionamento enquanto estagiário dentro deste processo. Procurei assumir um papel complementar, funcionando muitas vezes como um mediador informal entre a equipa técnica e os jogadores. Sempre que possível, reforçava mensagens-chave de forma mais individualizada, ajustando a linguagem ao atleta e ao momento, ajudando a clarificar ideias e a reduzir a carga cognitiva transmitida. Esta postura permitiu-me desenvolver competências comunicacionais importantes, nomeadamente a capacidade de escutar ativamente, selecionar informação relevante e adaptar a intervenção ao contexto emocional do atleta.

Esta experiência levou-me também a refletir sobre o tipo de líder que ambiciono ser no futuro. Acredito na importância da exigência, do rigor e da clareza de objetivos, mas considero igualmente fundamental a criação de um ambiente de confiança, onde o erro é entendido como parte do processo de aprendizagem e onde a comunicação é orientada para a solução e não apenas para a correção. Tal como defendido por autores como Chelladurai (2007), estilos de liderança mais ajustados ao contexto e às características dos atletas tendem a potenciar não só o rendimento, mas também o desenvolvimento pessoal e desportivo dos jogadores.

Em suma, a convivência com diferentes estilos de liderança e comunicação permitiu-me desenvolver uma visão mais crítica e consciente sobre a gestão de grupos em contexto desportivo. Reconheço o valor da intensidade e

da exigência, mas compreendo cada vez mais a importância do equilíbrio entre liderança diretiva e liderança relacional, bem como da necessidade de adaptar a comunicação ao nível etário, emocional e competitivo dos atletas. Este processo foi determinante para a construção da minha identidade enquanto treinador em formação.

3.8. Barreiras e dificuldades encontradas

Durante a realização do estágio, deparei-me com um conjunto de barreiras estruturais e organizacionais que condicionaram, de forma significativa, a operacionalização do modelo de treino e a gestão do rendimento da equipa. Estas dificuldades, embora perturbadoras em determinados momentos, revelaram-se igualmente catalisadoras de aprendizagem, obrigando-me a desenvolver uma postura adaptativa e reflexiva enquanto elemento da equipa técnica.

Uma das principais limitações prendeu-se com o acesso reduzido ao campo inteiro. Na prática, apenas dispúnhamos de uma sessão semanal em campo completo, o que, por si só, já condicionava o desenvolvimento de determinados conteúdos do jogo, sobretudo os relacionados com a organização coletiva em espaço total, como a gestão da profundidade, a largura ofensiva e defensiva, ou a articulação entre setores. Esta limitação era agravada em semanas de condições meteorológicas adversas, nas quais deixávamos de ter qualquer treino em campo inteiro, uma vez que o campo sintético era também utilizado pela equipa sénior.

Esta restrição espacial obrigou-nos a repensar continuamente o desenho das tarefas, procurando garantir níveis elevados de representatividade do jogo mesmo em espaços reduzidos. Embora os jogos reduzidos e condicionados sejam coerentes com os princípios da Periodização Tática, senti que, em

determinados momentos da época, a falta de contacto regular com o espaço total limitou a consolidação de alguns comportamentos coletivos desejados e também de certa forma a condição física da equipa, uma vez que os estímulos físicos do treino eram menos representativos do jogo do que o que se pretendia. Ainda assim, esta dificuldade funcionou como um estímulo à criatividade da equipa técnica, levando-nos a explorar estratégias como a manipulação das regras do jogo, a orientação espacial das tarefas e a utilização de referências externas (linhas, corredores ou zonas-alvo) para aproximar os jogadores das exigências do jogo formal.

Uma possível estratégia de remediação que poderia ter sido implementada passaria por uma planificação mais criteriosa do morfociclo, reservando os conteúdos que exigem maior espaço e complexidade estrutural para os momentos em que o campo inteiro estivesse disponível. Paralelamente, a criação de tarefas híbridas, que combinem princípios de jogo global em espaço reduzido, poderia atenuar algumas das limitações sentidas, garantindo maior continuidade no processo de aprendizagem.

Outro obstáculo relevante esteve relacionado com a gestão dos jogadores-chave da equipa, frequentemente convocados pela coordenação para representar o escalão de sub-14 em jogos considerados prioritários. Embora compreenda esta lógica numa perspetiva de clube, esta situação teve impacto direto na estabilidade da equipa, na preparação estratégica dos jogos e na gestão da carga de treino e competição, uma vez que convocar atletas habitualmente titulares para outro escalão pode obrigar-nos a ter que abdicar da sua titularidade na nossa equipa no dia seguinte, protegendo a saúde dos atletas e precavendo o possível sub-rendimentos dos mesmos e consequências nefastas para a equipa. Em várias ocasiões, fomos obrigados a reajustar planos de jogo e tempos de utilização em função da fadiga acumulada desses jogadores, o que nem sempre coincidiu com as necessidades competitivas da equipa. Esta gestão certamente impacta ao nível anímico os jogadores da equipa

de sub-14, que apesar de não treinarem com os colegas sub-15, sabem que no dia de jogo provavelmente não vão jogar porque esse jogador vai jogar no seu lugar. O contrário, ou seja, jogadores de sub-14 serem chamados à equipa de sub-15, já considero ser benéfico, tanto ao nível da diferença de trabalho e exigência (naturalmente muito maior), como a nível mental, sendo que esta promoção é vista como um prémio.

Esta realidade exigiu um esforço acrescido de articulação entre departamentos, bem como uma maior sensibilidade na monitorização da carga física e emocional dos atletas. A curto prazo, procurámos gerir esta dificuldade através de uma distribuição mais criteriosa do tempo de jogo, promovendo maior envolvimento de outros jogadores do plantel. No entanto, considero que uma estratégia mais eficaz passaria por uma comunicação mais estruturada entre coordenação e equipa técnica, permitindo antecipar estas situações e planear de forma mais integrada o desenvolvimento dos atletas, sem comprometer o rendimento coletivo nem a saúde dos jogadores.

Do ponto de vista pessoal, estas barreiras contribuíram de forma decisiva para o meu crescimento enquanto treinador em formação. Obrigar-me a trabalhar em contextos de limitação reforçou a importância da flexibilidade, da tomada de decisão contextualizada e da capacidade de adaptação coletiva da equipa técnica. Mais do que procurar condições ideais, compreendi que o papel do treinador passa, muitas vezes, por otimizar o possível, transformando constrangimentos em oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento.

3.9. Reflexões temáticas

A dupla condição de jogador e treinador estagiário

Ao longo do estágio, uma das dimensões mais marcantes do meu percurso formativo foi o facto de conciliar, em simultâneo, o papel de treinador

estagiário com a condição de jogador da equipa sénior. Esta dupla função influenciou de forma profunda a minha forma de observar o jogo, de intervir no treino e de me relacionar com os atletas, constituindo simultaneamente uma oportunidade privilegiada de aprendizagem e uma fonte acrescida de desafios.

Do ponto de vista positivo, considero que a experiência enquanto jogador ativo me permitiu manter uma ligação muito próxima à realidade do jogo. Vivenciar semanalmente as exigências físicas, emocionais e cognitivas da competição sénior ajudou-me a compreender melhor os estados de fadiga, frustração, ansiedade e motivação que também se manifestam, ainda que de forma diferente, nos meus atletas. Esta vivência reforçou a minha empatia enquanto treinador, permitindo-me interpretar comportamentos e reações dos jogadores com maior sensibilidade e realismo.

Esta proximidade refletiu-se, sobretudo, na relação estabelecida com os atletas. Pela idade relativamente próxima e pelo facto de também “estar dentro do campo” noutro contexto competitivo, senti que os jogadores me viam como alguém acessível, disponível para ouvir e capaz de compreender as suas dificuldades. Este fator revelou-se particularmente relevante em momentos de maior tensão competitiva ou de frustração individual, funcionando muitas vezes como um canal de comunicação informal, mas eficaz, entre os jogadores e a equipa técnica.

No entanto, esta proximidade trouxe também alguns riscos que exigiram da minha parte um esforço consciente de autorregulação. Em determinados momentos, tornou-se necessário estabelecer limites claros entre a relação de confiança e a manutenção de uma postura profissional, evitando excessos de informalidade que pudessem comprometer a minha credibilidade enquanto treinador. Esta gestão revelou-se um exercício constante de equilíbrio, fundamental para afirmar a minha identidade profissional em construção.

Outro aspeto particularmente enriquecedor desta dupla função foi a possibilidade de desenvolver um trabalho mais específico com os médios,

posição que desempenho enquanto jogador. A experiência prática permitiu-me intervir com maior detalhe e precisão ao nível dos comportamentos posicionais, da orientação corporal, da gestão dos tempos de jogo e da leitura dos espaços entrelinhas. Sempre que possível, procurei apoiar os médios da equipa Sub-15 através de correções individuais, exemplos práticos e feedback contextualizado, ajustando a linguagem ao nível etário dos atletas. Considero que esta partilha de conhecimento específico teve impacto positivo na compreensão do jogo por parte dos jogadores e contribuiu para o seu desenvolvimento tático.

Ainda assim, reconheço que existe o risco de uma excessiva focalização numa posição específica, podendo gerar desequilíbrios na intervenção global do treinador. Ao longo do estágio, fui tomando consciência da necessidade de alargar o meu olhar para o coletivo, evitando que a minha identidade enquanto médio condicionasse a leitura global do jogo e das necessidades da equipa.

A gestão do tempo foi, sem dúvida, um dos maiores desafios associados a esta dupla condição. Conciliar treinos, jogos, deslocações, estudo académico e momentos de recuperação física e mental exigiu uma organização rigorosa e uma constante priorização de tarefas. Em alguns períodos da época, senti sinais claros de fadiga acumulada, o que me levou a refletir sobre a importância do planeamento pessoal, do descanso e da capacidade de reconhecer limites. Esta experiência revelou-se fundamental para compreender, na prática, a importância da gestão da carga, não apenas aplicada aos atletas, mas também ao próprio treinador.

Apesar das dificuldades, considero que esta vivência simultânea enquanto jogador e treinador estagiário foi determinante para a construção da minha identidade profissional. Permitiu-me desenvolver uma visão mais integrada do processo de treino e competição, reforçando a minha capacidade de empatia, comunicação e reflexão crítica. Ao mesmo tempo, confrontou-me com dilemas reais da prática profissional, preparando-me de forma mais consciente para os desafios futuros da carreira.

Em síntese, esta dupla função constituiu um contexto exigente, mas extremamente formativo. As aprendizagens retiradas, tanto ao nível técnico-tático como humano e organizacional, contribuíram de forma decisiva para o meu crescimento enquanto treinador em formação, ajudando-me a definir com maior clareza os valores, as prioridades e o tipo de profissional que ambiciono ser no futuro.

4. Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional

O estágio constituiu-se como um momento determinante no meu percurso formativo, assumindo-se não apenas como um espaço de aplicação de conhecimentos previamente adquiridos, mas sobretudo como uma experiência transformadora, capaz de provocar questionamento, reflexão e crescimento, tanto a nível pessoal como profissional. Ao longo deste processo, fui progressivamente construindo uma visão mais consciente e realista das exigências inerentes ao contexto desportivo, bem como do papel e das responsabilidades associadas à função de treinador. Esta transformação resultou, em grande medida, da possibilidade de estar inserido diariamente num contexto real de prática, onde as decisões raramente surgem de forma isolada e onde os conhecimentos adquiridos em contexto académico têm de ser constantemente adaptados às características dos jogadores/treinadores, às exigências competitivas e às circunstâncias específicas de cada momento. Neste sentido, a experiência vivida aproximou-se da perspetiva de aprendizagem experiencial defendida por Côté e Gilbert (2009), segundo a qual o desenvolvimento da competência do treinador resulta da articulação entre conhecimento, experiência prática e capacidade de reflexão sobre a própria intervenção.

4.1. Desenvolvimento pessoal

No plano pessoal, o estágio permitiu-me uma maior sensibilização para a complexidade do trabalho em equipa e para a importância das relações humanas no contexto do treino e da competição. A integração numa equipa técnica

estruturada, mas com uma distribuição homogênea de responsabilidades, obrigou-me a refletir sobre o meu posicionamento enquanto estagiário, aprendendo a equilibrar a iniciativa individual com o respeito pelos processos e decisões coletivas. Em vários momentos, tive de gerir expectativas, frustrações e inseguranças, o que contribuiu de forma significativa para o meu crescimento pessoal e para o desenvolvimento da minha maturidade emocional. A possibilidade de participar ativamente no planeamento, na operacionalização e na reflexão sobre o treino fez com que deixasse progressivamente de me posicionar apenas como alguém que observa e aprende, passando a assumir responsabilidades concretas dentro da equipa técnica. Esta mudança obrigou-me a desenvolver maior autonomia, capacidade de decisão e confiança nas minhas próprias competências, mas também me ensinou a reconhecer os momentos em que deveria ouvir, questionar ou aceitar uma decisão diferente da minha.

Um dos aspetos que considero mais marcantes no meu desenvolvimento foi precisamente a necessidade de lidar com diferentes perspetivas dentro da própria equipa técnica. Nem sempre a minha interpretação sobre determinado comportamento, exercício ou decisão coincidia com a dos restantes treinadores. Inicialmente, estas situações poderiam ser entendidas como divergências, mas ao longo do estágio passei a encará-las como oportunidades de aprendizagem. A discussão e confronto de ideias, quando realizados de forma construtiva, permitiram-me perceber que não existe uma única resposta para os problemas que surgem no futebol e que a capacidade de argumentar, ouvir e reformular uma opinião é uma competência fundamental para um treinador.

Também a minha relativa proximidade etária com os jogadores teve influência no meu desenvolvimento pessoal. Por um lado, esta proximidade facilitou a criação de relações de confiança e permitiu-me compreender mais facilmente algumas das suas preocupações, dificuldades e formas de comunicar. Por outro, obrigou-me a encontrar um equilíbrio entre proximidade e autoridade,

percebendo que estabelecer uma boa relação com os atletas não significa abdicar da exigência ou dos limites inerentes à função de treinador. Esta experiência fez-me compreender que a liderança não depende exclusivamente da autoridade formal, mas também da capacidade de criar relações baseadas na confiança, respeito e coerência.

A convivência diária com atletas jovens, treinadores e restantes elementos da estrutura do clube reforçou a minha consciência sobre a responsabilidade social e formativa do treinador. Percebi que as decisões tomadas em contexto de treino ou competição têm impacto direto não apenas no rendimento desportivo, mas também no bem-estar, na motivação e na confiança dos atletas. Esta tomada de consciência levou-me a assumir uma postura mais reflexiva e ponderada, valorizando a escuta ativa, a empatia e a capacidade de adaptação às diferentes situações e contextos. Esta aprendizagem tornou-se particularmente evidente perante situações de erro, frustração ou menor utilização dos jogadores. Percebi que a mesma mensagem pode produzir efeitos completamente diferentes consoante a forma, o momento e a pessoa a quem é dirigida. Assim, comecei a atribuir maior importância à comunicação individual, à escolha do momento adequado para intervir e à necessidade de compreender o estado emocional do atleta antes de decidir como atuar.

Outro aspeto importante foi a aprendizagem proporcionada pelas dificuldades e pelos momentos menos positivos da época. A realidade competitiva do Campeonato Nacional de Sub-15 colocou-nos frequentemente perante adversários com maior qualidade individual, obrigando-me a lidar com resultados negativos, dificuldades de execução do modelo de jogo e momentos de maior instabilidade coletiva. Estes episódios contribuíram para desenvolver uma maior capacidade de resiliência e ensinaram-me que o processo de formação não pode ser avaliado exclusivamente pelos resultados imediatos. Muitas vezes, a evolução de um jogador ou de uma equipa manifesta-se através

de pequenas alterações comportamentais que apenas são perceptíveis quando existe acompanhamento e reflexão continuada.

Neste sentido, considero que o estágio contribuiu para uma transformação na forma como encaro o erro. Enquanto inicialmente existia uma maior tendência para procurar imediatamente a solução para determinado problema, fui percebendo que, sobretudo num contexto de formação, é igualmente importante compreender a origem do erro, permitir que o jogador reflita sobre o mesmo e criar condições para que consiga encontrar uma resposta. Esta mudança de perspetiva aproximou-me de uma intervenção mais pedagógica e menos centrada exclusivamente na correção imediata do comportamento.

Por fim, a conciliação entre as responsabilidades enquanto treinador-estagiário e a minha atividade enquanto jogador dos seniores constituiu também uma experiência importante para o meu desenvolvimento pessoal. A necessidade de gerir horários, responsabilidades, recuperação e disponibilidade física obrigou-me a desenvolver competências de organização e gestão do tempo. Embora esta realidade tenha representado uma dificuldade adicional, considero que me permitiu compreender melhor as exigências associadas à conciliação de diferentes responsabilidades dentro de uma estrutura desportiva e contribuiu para desenvolver uma maior capacidade de planeamento, compromisso e responsabilidade.

4.2. Desenvolvimento profissional

No plano profissional, o estágio foi essencial para a consolidação e expansão dos meus conhecimentos técnicos, metodológicos e científicos. A participação ativa nos processos de planeamento, operacionalização e avaliação do treino permitiu-me compreender de forma mais profunda a lógica subjacente à organização do processo de treino, à construção do modelo de jogo e à gestão do microciclo competitivo. A vivência prática revelou-se fundamental para

transformar conceitos teóricos em conhecimento funcional, aplicável à realidade do terreno.

A possibilidade de intervir no planeamento semanal, de participar na definição de tarefas de treino e de colaborar na análise do jogo e do treino contribuiu para o desenvolvimento de competências fundamentais, como a tomada de decisão, a capacidade de observação crítica e a adaptação constante às respostas dos atletas. Ao mesmo tempo, fui adquirindo maior consciência da importância da coerência metodológica e da necessidade de alinhar as decisões com os princípios do modelo de jogo e com os objetivos formativos definidos.

Este processo permitiu-me iniciar a construção de uma identidade própria enquanto treinador em formação. Ao longo do estágio, fui clarificando os valores e princípios que considero fundamentais para a minha futura atuação profissional, nomeadamente a valorização do processo em detrimento do resultado imediato, a importância da comunicação clara e ajustada ao atleta, e a criação de ambientes de treino exigentes, mas simultaneamente seguros do ponto de vista emocional. A observação de diferentes estilos de liderança e intervenção contribuiu para definir não apenas o tipo de treinador que ambiciono ser, mas também aquele que não pretendo ser.

A experiência enquanto estagiário obrigou-me a refletir constantemente sobre o meu papel dentro da equipa técnica. Inicialmente, devido a esta equipa técnica já trabalhar junta há alguns anos e à minha própria personalidade, adotei uma postura mais reservada, focada na observação e na aprendizagem. Progressivamente, fui ganhando confiança para intervir, partilhar opiniões e assumir responsabilidades, sempre com respeito pela hierarquia e pela dinâmica do grupo. Esta evolução permitiu-me compreender a importância da comunicação interna, da partilha de ideias e da construção coletiva do processo de treino, reforçando a noção de que o trabalho em equipa é um dos pilares fundamentais do sucesso desportivo.

Por fim, o estágio revelou-se um verdadeiro processo de autoconhecimento. Ao ser confrontado com desafios reais, limitações contextuais e exigências constantes, fui obrigado a reconhecer as minhas forças- elevada capacidade de empatia e proximidade relacional; forte ligação prática ao jogo; capacidade reflexiva e autocrítica- e fragilidades: dificuldade inicial em afirmar-me dentro da equipa técnica e intervenção comunicacional por vezes contida enquanto treinador em formação. Identifiquei competências que necessitam de maior desenvolvimento, bem como áreas em que me sinto mais confiante e realizado. Esta consciência permitiu-me encarar o erro como parte integrante do processo de aprendizagem e assumir uma postura mais aberta à crítica e à melhoria contínua.

Em síntese, o estágio foi determinante para a construção progressiva da minha identidade pessoal e profissional. As experiências vividas, os desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas contribuíram para uma compreensão mais profunda do papel do treinador e reforçaram a minha motivação para continuar a investir na minha formação e desenvolvimento profissional. Este percurso permitiu-me não apenas aprender a treinar, mas sobretudo aprender a ser treinador.

5. Considerações Finais e Perspetivas para o Futuro

O estágio realizado no Padroense Futebol Clube, no escalão de Sub-15, constituiu uma experiência marcante e determinante no meu percurso formativo, permitindo-me consolidar aprendizagens, questionar pressupostos e aprofundar a compreensão do papel do treinador em contextos reais de prática. Ao longo deste relatório procurei refletir de forma crítica sobre o processo desenvolvido, integrando vivências práticas, enquadramento teórico e reflexão pessoal, com o objetivo de valorizar as aprendizagens que mais contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futuro treinador. A possibilidade de acompanhar uma época desportiva de forma continuada permitiu-me perceber que a intervenção do treinador é muito mais complexa do que a simples operacionalização de exercícios. O trabalho diário envolve interpretar constantemente o contexto, tomar decisões, gerir pessoas, adaptar o planeamento e encontrar soluções perante problemas que nem sempre são antecipáveis. Esta experiência reforçou em mim a ideia de que a competência do treinador se constrói através da articulação entre conhecimento, experiência e reflexão sobre a própria prática (Côté & Gilbert, 2009).

No plano profissional, considero que os objetivos inicialmente definidos foram, em grande medida, alcançados. A participação ativa nos processos de análise, planeamento e operacionalização do treino permitiu-me aplicar, de forma contextualizada, conceitos e ferramentas adquiridos no âmbito académico, transformando conhecimento teórico em saber prático. A integração na dinâmica da equipa técnica proporcionou-me uma compreensão mais profunda do funcionamento do treino, da competição e da gestão de grupos, bem como da importância da coerência entre modelo de jogo, modelo de treino e tomada de decisão quotidiana. Paralelamente, o envolvimento na análise do jogo e na

interpretação de comportamentos coletivos e individuais contribuiu para o desenvolvimento da minha capacidade de observação crítica e para uma leitura mais consciente do jogo. Neste processo, uma das aprendizagens que considero mais relevantes foi perceber que um modelo de jogo só adquire verdadeiro significado quando consegue ser traduzido em comportamentos concretos no treino. Ao mesmo tempo, a realidade que vivi obrigou-me a compreender que aquilo que é idealizado deve ser constantemente ajustado às características dos jogadores e ao nível de oposição encontrado. Esta relação entre intenção, operacionalização e adaptação constituiu uma das principais aprendizagens profissionais do estágio.

Também considero importante destacar a evolução da minha capacidade de observação e análise. Inicialmente, a minha tendência passava muitas vezes por observar o jogo de uma perspetiva mais centrada na bola e nas ações individuais. Com o decorrer da época, fui desenvolvendo uma visão mais abrangente, procurando identificar relações entre jogadores, comportamentos coletivos, ocupação dos espaços e causas que estavam na origem de determinados problemas. A utilização de gravações dos jogos e de alguns treinos foi particularmente importante neste processo, permitindo-me rever situações com maior distanciamento e questionar interpretações que, em contexto real, poderiam parecer evidentes. Esta aprendizagem aproximou-se daquilo que Garganta (1997) destaca relativamente à importância da modelação e análise do jogo para compreender a organização dos comportamentos coletivos.

No plano pessoal, o estágio revelou-se um processo exigente, mas profundamente enriquecedor. A convivência diária com atletas, treinadores e estruturas de apoio reforçou a minha consciência sobre as responsabilidades inerentes ao papel do treinador, não apenas enquanto agente de rendimento, mas também enquanto elemento formador e influenciador do desenvolvimento humano dos jovens atletas. A necessidade de gerir emoções, expectativas e relações interpessoais contribuiu para o meu crescimento pessoal, promovendo

maior maturidade, capacidade de escuta e sentido de responsabilidade. A relação próxima que estabeleci com os jogadores foi particularmente importante neste desenvolvimento. Essa proximidade facilitou a comunicação e permitiu-me criar relações de confiança, mas obrigou-me igualmente a aprender a estabelecer limites e a compreender que ser próximo dos atletas não significa deixar de ser exigente. Esta foi uma aprendizagem importante para a construção da minha identidade enquanto treinador, uma vez que me obrigou a refletir sobre o equilíbrio entre autoridade, empatia e liderança.

Outro aspeto relevante foi a minha própria experiência enquanto jogador dos seniores do clube. A possibilidade de viver simultaneamente o futebol enquanto jogador e treinador permitiu-me observar o mesmo fenómeno a partir de duas perspetivas diferentes. Muitas situações que, enquanto jogador, poderiam parecer simples passaram a adquirir outra complexidade quando analisadas do lado do treinador. Esta experiência ajudou-me a compreender melhor as dificuldades associadas à gestão de grupos, à comunicação de informação e à tomada de decisões, contribuindo também para uma maior capacidade de empatia relativamente aos atletas que acompanhava.

A análise crítica das dinâmicas vividas, nomeadamente ao nível da liderança, comunicação e gestão do contexto, permitiu-me clarificar valores e princípios que orientam a minha atuação futura. A experiência enquanto estagiário ajudou-me a definir, de forma mais consciente, o tipo de treinador que ambiciono ser, valorizando a exigência, o rigor e a competência técnica, mas também a empatia, a clareza comunicacional e a criação de ambientes de aprendizagem seguros e desafiantes. Este processo contribuiu de forma decisiva para a construção progressiva da minha identidade pessoal e profissional. Neste âmbito, considero que algumas das situações menos positivas vivenciadas ao longo da época foram igualmente importantes para a minha formação. Observar momentos em que a intensidade da intervenção do treinador ou a forma de comunicação entre elementos da equipa técnica poderia transmitir uma imagem

menos coesa perante os jogadores levou-me a refletir sobre o treinador que pretendo ser. Percebi que a competência técnica não é suficiente quando não é acompanhada por uma comunicação adequada e por uma gestão consciente das relações dentro da equipa técnica.

Esta reflexão levou-me também a reconhecer algumas das minhas próprias fragilidades. Apesar de considerar que tenho facilidade em estabelecer relações com os jogadores, reconheço que essa proximidade pode, em determinados contextos, dificultar a criação da distância necessária para assumir uma posição de liderança. Do mesmo modo, a minha vontade de participar e contribuir para o processo pode levar-me, por vezes, a intervir mais do que seria necessário. Reconhecer estas limitações constitui, para mim, uma etapa importante, uma vez que o autoconhecimento representa uma componente essencial do desenvolvimento profissional do treinador (Côté & Gilbert, 2009).

Em relação às motivações e objetivos predefinidos no início do estágio, considero que este percurso correspondeu plenamente às expectativas, ao proporcionar uma aprendizagem experiencial rica e significativa. Tal como referido pela literatura, a interação constante entre ação, reflexão e ajustamento revelou-se fundamental para a consolidação de saberes tácitos, para o desenvolvimento de competências pedagógicas e para a compreensão do futebol como um fenómeno complexo e multifatorial. Mais do que uma simples componente curricular, o estágio afirmou-se como uma etapa estruturante na minha formação enquanto treinador. Mais do que confirmar aquilo que já sabia, considero que o estágio me ensinou sobretudo aquilo que ainda não sabia que precisava de aprender. Muitas das decisões tomadas ao longo da época não tinham uma resposta previamente definida nos conteúdos académicos, obrigando-me a interpretar a situação, discutir possíveis soluções com a equipa técnica e avaliar posteriormente os seus efeitos. Foi precisamente neste espaço entre aquilo que é aprendido teoricamente e aquilo que acontece na realidade que considero ter ocorrido uma parte significativa da minha aprendizagem.

No que diz respeito a perspetivas para o futuro, considero essencial dar continuidade a este percurso de aprendizagem, investindo no aprofundamento de conhecimentos técnicos, metodológicos e científicos, bem como no desenvolvimento de competências comunicacionais e de liderança. Pretendo continuar a refletir criticamente sobre a minha prática, procurando contextos que me desafiem e que promovam o meu crescimento pessoal e profissional. Acredito que o investimento contínuo na formação, aliado à experiência prática e à capacidade de autocrítica, constitui um pilar fundamental para a construção de uma identidade profissional sólida e competente. No futuro, pretendo aprofundar particularmente os conhecimentos relacionados com a metodologia do treino, análise do jogo, desenvolvimento de jovens jogadores e gestão de grupos. Considero igualmente importante continuar a desenvolver a minha capacidade de comunicar de forma simples e objetiva, evitando transmitir informação excessiva aos jogadores e procurando que estes sejam cada vez mais capazes de compreender e resolver os problemas do jogo de forma autónoma.

Pretendo ainda manter uma postura de aprendizagem contínua, procurando não ficar limitado a uma única metodologia ou forma de interpretar o futebol.

Em síntese, o estágio no Padroense FC representou um momento decisivo na minha formação, permitindo-me crescer enquanto treinador e enquanto pessoa. As aprendizagens realizadas, os desafios enfrentados e as reflexões desenvolvidas reforçaram a minha motivação para prosseguir neste percurso, com a convicção de que o treino e a formação desportiva devem ser entendidos como processos contínuos, exigentes e profundamente humanos. Ao olhar para o início da época e comparar com aquilo que sou atualmente, considero que a principal evolução não está apenas na quantidade de conhecimentos que adquiri, mas na forma como passei a pensar sobre o treino. Aprendi a questionar mais, a observar melhor, a aceitar que nem sempre existe

uma solução única e, sobretudo, a compreender que cada decisão do treinador deve ter em consideração o jogador, a equipa e o contexto em que ambos estão inseridos.

Assim, termino este estágio com uma identidade profissional ainda em construção, mas significativamente mais definida. Sei hoje com maior clareza os princípios que quero valorizar enquanto treinador, as competências que considero serem os meus pontos fortes e, sobretudo, as áreas em que ainda tenho muito para evoluir. Esta consciência não representa um ponto de chegada, mas antes o ponto de partida para uma formação que pretendo continuar a construir através da experiência, do estudo, da reflexão e da capacidade de aprender com aqueles que me rodeiam.

6. Referências bibliográficas

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.

Castelo, J. (2009). *Metodologia do treino desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184–202). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8>

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

Coutts, A. J., Rampinini, E., Marcora, S., Castagna, C., & Impellizzeri, F. (2009). Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 79–84.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.08.005>

Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 39(2), 34–47.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000281>

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65–75.
<https://doi.org/10.1080/13598130902860721>

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., Doleshal, P., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 109–115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>

Frade, V. (2013). *A periodização tática: O futebol que pensamos e o treino que criamos*. Edições FADEUP.

Frade, V. (2013). *Periodização tática*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Garganta, J. (1997). *Modelação dos jogos desportivos: Conceção, treino e avaliação*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão e perspectivas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 19–38.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199–263). Editora FADEUP.

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

<https://doi.org/10.1080/02640410400021278>

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

Weiss, M. R. & Wiese-Bjornstal, D. (2009). *Promoting positive youth development through physical activity*.

https://www.researchgate.net/publication/341219931_Promoting_positive_youth_development_through_physical_activity

7. Anexos

Anexo A

Ficha de Análise do Adversário “Vitória Sport Clube B”

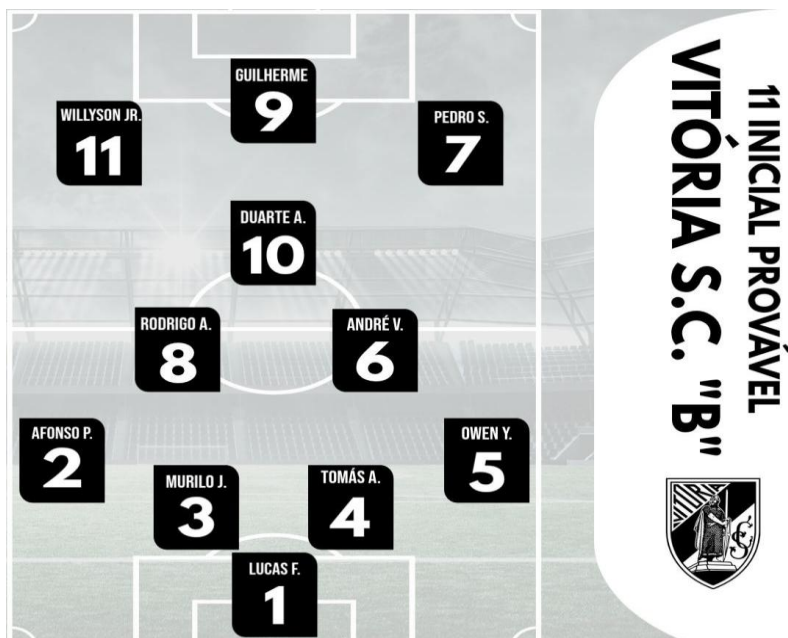
Jogo(s) Analisado(s): Vitória S.C. “B” x ADC Diogo Cão // S.C. Braga.
// Varzim S.C.

Competição(ões): II Divisão Nacional - Fase Manutenção - Série 1

Jornada(s): Jornada 2, 4 e 6

Data(s): 18/01, 01/02, 14/02

Classificação Atual: 1º Classificado



Últimos 5 Resultados (Forma):

E	2026-02-14 11:00	(F)	 Varzim	1-1	 II Divisão Sub-15 II Fase Manutenção Série 1 25/26
D	2026-02-08 11:00	(F)	 FC Vizela	1-0	 II Divisão Sub-15 II Fase Manutenção Série 1 25/26
V	2026-02-01 15:00	(C)	 Diogo Cão	2-0	 II Divisão Sub-15 II Fase Manutenção Série 1 25/26
V	2026-01-18 10:00	(C)	 Neves FC	4-0	 II Divisão Sub-15 II Fase Manutenção Série 1 25/26
V	2026-01-10 11:00	(F)	 SC Braga B	0-3	 II Divisão Sub-15 II Fase Manutenção Série 1 25/26

Análise Ao



Processo Ofensivo do Adversário

Fase do Processo Ofensivo	Aspetos Relevantes
1ª Fase do Processo Ofensivo	Na fase de construção, trata-se de uma equipa que integra de forma consistente o guarda-redes como elemento ativo na primeira fase, utilizando-o para gerar superioridade numérica e atrair a pressão adversária. Os defesas centrais apresentam qualidade técnica e capacidade para assumir condução e drible perante a pressão, procurando fixar adversários e criar linhas de passe interiores ou diagonais longas para o corredor contrário. O guarda-redes explora também o passe diagonal direto, permitindo superar rapidamente a 1ª linha de pressão

	e progredir pelo corredor.
2ª Fase do Processo Ofensivo	• A equipa alterna entre estruturas de construção a 4+1 e 4+2, com intenções estratégicas distintas. • Na construção a 4+1, o objetivo principal é jogar dentro do bloco defensivo adversário de uma maneira mais direta, atraindo o setor intermédio contrário através do posicionamento mais adiantado do médios centro, que realizam movimentos de arrastamento para criar o espaço intersetorial. Esse espaço é explorado pelo ponta de lança, ou pelos próprios médios. Quando não procuram imediatamente a progressão interior, utilizam com frequência o movimento do médio a cair na largura após entrada da bola no defesa lateral. • Já na construção a 4+2, a prioridade passa por superar a primeira linha de pressão através de maior proximidade e associação entre médios, procurando jogar dentro do bloco interior adversário com circulação curta e apoio constante. • Em vezes que a 1ª linha de pressão (a 2) não condiciona o guarda-redes, este procura explorar diretamente o passe diagonal para o defesa lateral, acelerando a superação da pressão e ligando rapidamente com o corredor lateral em vantagem posicional.

3ª Fase do Processo Ofensivo	• Na sua fase de criação, a equipa tende a circular bola em torno do bloco defensivo adversário, privilegiando o jogo exterior como forma de provocar desequilíbrios. Defesas laterais e extremos assumem papel determinante, procurando situações de 2x1 e 3x2 nos corredores laterais. As triangulações entre médio-ofensivo, extremo e defesa lateral são recorrentes, com o objetivo de conquistar o corredor e criar condições para penetração ou cruzamento. • Estruturalmente, assumem momentos de criação a 3 e a 2 elementos, sendo que pode ser um dos laterais ou médio, se for um lateral, o lateral restante procura espaços interiores, com o extremo a garantir largura. • É também uma equipa que utiliza com frequência a variação diagonal como mecanismo de desequilíbrio, atraindo o bloco para um corredor através de circulação paciente e acelerando para o lado contrário, onde procuram criar superioridade numérica. Quando conseguem penetrar o bloco defensivo, seja por condução vertical ou passe entre linhas, os extremos atacam imediatamente a profundidade no corredor lateral, explorando o espaço nas costas da linha defensiva.
4ª Fase do Processo Ofensivo	• Na fase de finalização, apresentam ocupação racional das zonas de cruzamento, normalmente com quatro jogadores. O ponta de lança ataca prioritariamente o 1º poste, muitas vezes com movimentos de arrastamento que visam desorganizar a referência dos defesas centrais. O extremo do lado contrário posiciona-se na zona do segundo poste, preparado para a finalização ou segunda bola, enquanto dois médios chegam à zona frontal da área para atacar cruzamentos atrasados e

	reagir a ressaltos. • Paralelamente, o ponta de lança demonstra capacidade para explorar a profundidade com movimentos de rutura sempre que a bola se encontra descoberta no corredor, procurando explorar o espaço nas costas da linha defensiva adversária.
--	--

Análise Ao Processo Defensivo do Adversário



Fase do Processo Defensivo	Aspetos Relevantes
1ª Fase do Processo Defensivo	Na fase de construção adversária, assumem um bloco alto estruturado em 4:3:3, com intenção clara de condicionar a saída curta e orientar o adversário para zonas previamente definidas, muitas vezes, para o seu lado teoricamente mais frágil.
2ª Fase do Processo Defensivo	- O setor ofensivo posiciona-se de forma bastante adiantada e, quando pretendem intensificar o condicionamento, projetam o extremo para uma linha mais subida, próxima da área adversária. Esta dinâmica aumenta a agressividade da pressão inicial, mas deixa o defesa lateral desse corredor momentaneamente livre. A pressão aos defesas centrais é desencadeada prioritariamente pelo ponta de lança, enquanto os extremos, numa primeira fase, fecham linhas de passe interiores, preparando o salto ao defesa lateral quando a bola entra no corredor. - O setor intermédio organiza-se num 2+1, com o médio mais adiantado a dividir espaços entre os dois médios centro adversários (frente a construções 4+2). Contudo, após a superação da primeira linha de pressão, ou em situações de jogo mais direto, este setor revela tendência para ser excessivamente atraído ao corredor da bola. Caso não consigam assegurar o ganho da segunda bola, o corredor central do lado contrário fica exposto.

	• Sendo uma equipa um ano mais nova, evidencia algumas dificuldades na gestão das distâncias intersetoriais, permitindo espaço entre a linha defensiva e a linha intermédia, bem como entre a linha intermédia e o setor ofensivo. Esses espaços potenciam apoios frontais e duelos físicos em meio campo, onde demonstram maior vulnerabilidade, particularmente no lado esquerdo, onde podem ter dificuldades na proteção do corredor e na eficácia dos duelos individuais. • Perante uma linha de 5 na construção adversária, assumem 3x3 na 1ª fase, assumindo comportamentos individualizados no meio-campo e nas zonas laterais, com o médio defensivo a baixar para a linha defensiva entre os defesas centrais.
3ª Fase do Processo Defensivo	• Na fase de criação adversária, organizam-se em 4:2:3:1, mantendo uma elevada intensidade de pressão, sobretudo nos corredores laterais. O médio ofensivo central tende, contudo, a revelar alguma passividade no controlo do espaço à sua volta, permitindo, especialmente em situações de variação rápida do centro de jogo. • A partir da estrutura 4:2:3:1, podem projetar um dos médios para junto da linha intermédia ofensiva, transformando o triângulo do meio-campo e assumindo momentaneamente 4:1:4:1, sobretudo quando o adversário procura criar superioridade na zona do médio ofensivo. Esta alteração aumenta a agressividade na pressão alta, mas expõe o espaço intersetorial, obrigando o médio defensivo a cobrir grandes amplitudes entre a

	linha média e a defensiva. Tal fragilidade é acentuada pela limitada capacidade de interceção e pelos espaços intra-setoriais na linha intermédia. • Quando o adversário consegue conquistar o espaço intersetorial no corredor lateral, o médio que havia subido regressa para junto do médio defensivo. Neste momento, o defesa lateral procura sair na pressão ao corredor, o que origina os espaços intra-setoriais na linha defensiva. • Os extremos, nestes momentos, fecham por dentro protegendo o corredor central e, perante tentativas de variação do adversário, procuram pressionar pelo lado cego. No entanto, caso esta pressão não seja eficaz, deixam o corredor lateral e o respetivo defesa lateral expostos a situações de inferioridade numérica.
4ª Fase do Processo Defensivo	• Na fase de finalização adversária, sempre que ocorre um lateral batido ou uma saída em pressão ao corredor (feita pelo lateral), o médio defensivo integra a linha defensiva entre os defesas centrais, transformando-a numa linha de 5 elementos. • Contudo, os extremos revelam dificuldades no acompanhamento defensivo dos defesas laterais adversários, sobretudo em movimentos de ataque ao segundo poste, originando situações de inferioridade numérica do seu defesa lateral nesse espaço e fragilidades no controlo da zona do 2º poste.

Análise às Transições Defensivas



Momento	Aspetos Relevantes
---------	--------------------

Transição Defensiva (Ataque - Defesa)	• Na transição defensiva, quando se encontram em fase de criação ofensiva, tendem a equilibrar estruturalmente a 3 na última linha, normalmente com dois defesas centrais e o defesa lateral do lado contrário ao corredor da bola, contando ainda com o apoio posicional dos médios centro. Contudo, no momento imediato à perda, evidencia-se um espaço intersetorial significativo entre a linha defensiva e o setor intermédio, sobretudo porque os médios encontram-se projetados ou em dinâmicas ofensivas. Numa segunda fase de reação, o setor intermédio demonstra tendência para ser excessivamente atraído à zona da bola, deixando o corredor contrário vulnerável, particularmente pela menor capacidade de reação imediata do setor ofensivo. • Quando o adversário consegue explorar a profundidade ou atingir a linha de fundo, verifica-se alguma dificuldade na recuperação defensiva do setor intermédio, sobretudo na proteção da zona frontal da área. Esta ausência expõe a equipa a situações de cruzamentos atrasados e segundas bolas, com défice de controlo sobre entradas da segunda linha. • Na fase de criação mais baixa, especialmente quando assumem momentos estruturais a dois na base da criação com os laterais abertos e projetados, a perda da posse revela-se crítica. A largura ofensiva dos laterais gera espaços intra-setoriais significativos na linha defensiva, particularmente entre defesa central e defesa lateral, que nem sempre são compensados de forma imediata. • Finalmente, no momento da perda em fase de finalização, a equipa evidencia fragilidades
--	--

	evidentes nos corredores laterais. Com ambos os defesas laterais frequentemente projetados e com elevada participação ofensiva, a reação à perda é lenta e descoordenada, permitindo ao adversário explorar rapidamente os espaços exteriores em transição, sobretudo através de ataques verticais e mudanças rápidas de corredor,
--	---

Análise às Transições Ofensivas



Momento	Aspetos Relevantes
---------	--------------------

Transição Ofensiva (Defesa-Ataque)	• Na transição ofensiva, sobretudo quando recuperam a bola na primeira fase de pressão, demonstram clara intenção de acelerar e finalizar rapidamente a jogada, explorando movimentos de rotura no espaço intra-setorial defensivo adversário, particularmente entre defesa central e defesa lateral. Revelam consciência coletiva no momento de passagem de defesa para ataque, identificando de forma rápida os momentos de desorganização estrutural do adversário. • Os médios assumem um papel determinante nesta fase, posicionando-se no corredor central para oferecer linhas de passe frontais que permitam estabilizar a posse ou potenciar a aceleração do jogo. A partir daí, podem optar por variar o centro de jogo para explorar o lado contrário ao da recuperação, ou jogar em apoio recuado para reorganizar ou manter o controlo da posse. • Quando conseguem realizar essa variação com sucesso, o defesa lateral consegue projetar rapidamente para junto do extremo, a procurar situações de superioridade numérica contra o lateral adversário.
--	--

Análise aos Esquemas Táticos do Adversário



Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
• Nos cantos, evidenciam sinais previamente definidos. ◦ 2 Braços Levantados - Promovem movimentações para a pequena área, concentrando vários jogadores nesta zona. ◦ Canto "X" - Os defesas centrais, (nomeadamente o nº 3 e 4) realizam movimentos contrários entre si, procurando desorganizar as marcações e libertar um deles para ataques à zona. • Nos livres ofensivos ◦ 1 Braço Levantado - Um dos jogadores simula a batida e interrompe o gesto antes do contacto, com o intuito de destabilizar o timing da linha defensiva, o segundo executante é quem realiza efetivamente a	• Em cantos defensivos, apresentam uma forte proteção da zona da pequena área, colocando 7 jogadores em marcação zonal dentro desse espaço. Complementam essa organização com um jogador na zona do penálti para controlo de ressaltos e segundas bolas, um elemento preparado para reagir a cantos curtos e outro já orientado para uma eventual transição ofensiva. ◦ Evidenciam algumas fragilidades no controlo do 2º poste, sobretudo na gestão de movimentos tardios e ataques ao espaço fora do seu campo de visão inicial. • Nos livres defensivos, aparentam assumir marcação individual na linha defensiva, ajustando entre 1 a 2 jogadores na barreira. ◦ As principais dificuldades identificam-se no acompanhamento de movimentos diagonais para as zonas do 1º e 2º poste, onde revelam um défice de coordenação temporal e espacial, permitindo ganhos de vantagem ao adversário.

batida. 0 Demonstam ainda a intenção de surpreender o adversário com livres curtos, utilizando um segundo jogador aparentemente desinteressado na ação. 0 Complementarmen te, revelam alguma capacidade competitiva nos duelos de segundas bolas ofensivas.	
---	--

Análise Vídeo ao adversário- Sporting Clube de Braga



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



1ª FASE (CONSTRUÇÃO)

- Utilizam o guarda-redes na construção para criar superioridade e facilitar a saída sob pressão.
- Procuram ligar jogo pelo corredor central, envolvendo o setor intermediário.
- Em alguns momentos recorrem a jogo mais direto para avançado ou extremo direito.

2ª FASE (CRIAÇÃO)

- Procuram jogar dentro do bloco adversário, com ligações entre médios e avançados.
- Muitas combinações entre extremos e ponta-de-lança, com movimentos interiores do extremo direito.
- Em alguns momentos baixam um médio para formar linha de 3, libertando mais os laterais e extremos

3ª FASE (FINALIZAÇÃO)

- Laterais dão apoio exterior e controlo de segundas bolas perto da área.
- Médio ofensivo junta-se ao ataque para combinações e presença em zonas de finalização.
- Médios interiores mantêm equilíbrio defensivo para prevenir transições



ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



1ª FASE (BLOCO ALTO)

- Procuram pressionar alto na construção adversária, alternando entre 4:3:3, 4:2:4 e 4:4:2.
- Objetivo de condicionar a saída curta e impedir variação de jogo.
- Extremos e médios sobem para integrar a primeira linha de pressão.

2ª FASE (BLOCO MÉDIO)

- Reorganizam-se em 4:4:2 em bloco médio.
- Extremos preocupam-se muito com os defesas-laterais adversários, abrindo espaço interior.
- Linha defensiva pode abrir espaços entre lateral e central, sobretudo no lado da bola.

3ª FASE (BLOCO BAIXO)

- Procuram proteger a zona central da área, por vezes com médio a baixar entre centrais.
- A linha defensiva pode ser arrastada para o corredor lateral.
- Evidenciam algumas dificuldades no controlo da profundidade.



TRANSIÇÃO OFENSIVA



- Equipa pode verticalizar rápido para a profundidade ou manter posse e reorganizar.
- Quando recuperam com extremos baixos, procuram sair pelo meio-campo com passes curtos.
- Progressão ofensiva surge muitas vezes após circulação e variação do centro de jogo.

TRANSIÇÃO DEFENSIVA



- Baixa reação imediata à perda, sobretudo do setor ofensivo.
- Meio-campo tende a baixar e reorganizar em vez de pressionar, permitindo saída adversária.
- Grande largura ofensiva expõe espaços entre laterais e centrais após perda.

BOLAS PARADAS OFENSIVAS



Livres a Meio-Campo:

- Dois jogadores junto da bola, com pés diferentes, executam uma simulação de 2x1 sobre a barreira.
- O objetivo é criar liberdade para cruzamento.
- Dois jogadores atacam o segundo poste, buscando superioridade numérica.

Livre Lateral

- Dois jogadores junto da bola, novamente com pés diferentes, para aumentar imprevisibilidade.
- Cinco jogadores atacam a área, com foco no segundo poste, criando superioridade sobre o último defensor.

Canto

- Referências principais: ponta-de-lança e defesas-centrais, atacando as zonas de finalização com presença física.
- Preferência pelo segundo poste, com variações de canto curto (2-3 jogadores) para atrair a defesa e abrir espaço para cruzamento.

BOLAS PARADAS DEFENSIVAS



Livre Lateral a Meio-Campo

- Dois jogadores na barreira; oito na linha defensiva para controlar espaço e movimentos adversários.
- Últimos elementos da linha têm dificuldade em manter referências, perdendo controlo em rutura ou desmarcações tardias.

Livre Lateral Defensivo

- Dois na barreira, seis na linha defensiva, um em marcação individual e outro na proteção da entrada da área.
- A linha defensiva mostra fragilidade na frente e nas segundas bolas, com distâncias excessivas entre elementos.

Canto Defensivo

- Seis jogadores em marcação zonal na pequena área e três em marcação individual na segunda linha.
- Um jogador preparado para transição ofensiva (Tidiane Baldé).
- Dificuldade no controlo das segundas bolas, sobretudo no segundo poste, permitindo superioridade numérica adversária nessa zona.