U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

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

Gonçalo Nuno da Silva Oliveira

Porto, 2026

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

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

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

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: Luís Ricardo Gonçalves Cerqueira

Gonçalo Nuno da Silva Oliveira

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Oliveira, G. (2026). *Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino de Juniores A (Sub-19) do Gil Vicente Futebol Clube, época desportiva 2025/2026.* Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINO, JOGO, INOVAÇÃO

Agradecimentos

A conclusão deste relatório de estágio e o encerramento deste ciclo académico representam o culminar de um percurso exigente, cuja superação apenas se tornou possível graças ao contributo, ensinamentos e suporte de diversas instituições e individualidades a quem manifesto a minha profunda gratidão.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), expresso o meu reconhecimento institucional pelo espaço de formação providenciado. Ao meu orientador, Professor Daniel Barreira, dirijo uma palavra de agradecimento pelo tempo despendido e pelas diretrizes partilhadas ao longo do processo de revisão deste documento.

Ao Gil Vicente Futebol Clube, agradeço a oportunidade de vivenciar o quotidiano de uma estrutura de elite no futebol de formação. De forma muito particular, manifesto o meu obrigado ao meu tutor no clube, Luís Cerqueira, pela confiança depositada e pela abertura demonstrada desde o primeiro dia de integração institucional.

No plano metodológico e desportivo, expresso a minha sincera gratidão ao Treinador Principal, Mister Pedro Duarte, pelos ensinamentos, partilha e convivência diária no seio do alto rendimento, bem como ao Treinador-Adjunto, Francisco Sousa, cuja proximidade e constante debate conceptual no gabinete foram fundamentais para o enriquecimento da minha compreensão tática do jogo. Estendo este reconhecimento ao Analista e colega de estágio, Tiago Gomes, pela cooperação e trabalho conjunto, ao Treinador de Guarda-Redes, Filipe Vale, ao Preparador Físico Rui Amaral, ao Fisioterapeuta, Pedro Eira, ao Diretor Técnico, Vítor Correia, e ao Técnico de Equipamentos, Jorge Santos, pela dedicação, apoio logístico e excelente ambiente de trabalho partilhado ao longo de toda a época desportiva.

Aos jogadores que constituíram o plantel de Sub-19, agradeço de forma geral o respeito mútuo, o compromisso inabalável demonstrado em cada unidade de treino e a evolução conjunta que realizámos no relvado.

Acima de qualquer dimensão desportiva ou académica, dirijo a minha mais profunda e sentida gratidão à minha Mãe, Cristina Silva, e ao meu Pai, Fernando Oliveira, pelo apoio e suporte incondicionais que me concederam ao longo de toda a minha vida. Dedico-lhes um agradecimento especial neste momento em que celebro as conquistas presentes, ciente de que nada disto seria possível sem o seu amparo, tendo sido as primeiras pessoas a acreditar em mim e no meu potencial.

Um destaque de profunda e suprema gratidão é inteiramente devido à minha companheira, Lisa da Costa, por caminhar sempre ao meu lado e pelo seu amor e apoio incondicionais. Ela foi, sem margem para dúvidas, o meu maior e mais vital suporte ao longo deste ano tão complexo; a sua presença constante nos bons e nos maus momentos que uma época desportiva acarreta foi o que me manteve firme. A minha companheira motivou-me, incentivou-me a dar o meu melhor em cada dia e, com uma sensibilidade única, nunca permitiu que eu fosse abaixo ou vacilasse, mesmo nos momentos menos bons de cariz desportivo e pessoal, sendo a força invisível por trás de cada passo que dei.

Aos meus irmãos, que considero partes fundamentais da minha vida, expresso um carinho eterno: à minha irmã mais velha, Ana Catarina Oliveira, que me viu crescer e me enche de orgulho por tudo o que conquistou, apesar das adversidades que ultrapassámos juntos; ao meu irmão, Afonso Antunes, um jovem em pleno crescimento de quem me orgulho imenso por ter acompanhado quase como um pai, celebrando cada passo que assume na sua vida; e à minha irmã nova, Camila Oliveira, que nasceu no decorrer deste período de estágio, cujo amor que sinto por ela já é imensurável, restando-me a ambição de corresponder sempre às suas expectativas e guiá-la para que cresça como uma criança feliz e uma adulta sonhadora.

Agradeço igualmente aos companheiros dos meus pais, Márcio Cruz e Maria Santos, respetivamente, que constituem a família que acolhi de coração e que hoje são fundamentais no meu quotidiano.

Às minhas avós, Rufina Silva e Marília da Silva, presto a minha sentida homenagem por serem autênticos exemplos de vida, detendo por elas um

carinho gigante e assumindo que o seu único defeito reside na impossibilidade de serem eternas.

Por fim, estendo a minha gratidão aos meus amigos, a família que escolhi para partilhar a vida: João Noversa, Catarina Machado, Catarina Rocha, Luís Ribeiro, Augusto Ferreira, Carlos Gonçalves, Ricardo Torres, Dário Vasco, Pedro Brandão e Francisco Moura.

A todas as pessoas mencionadas ao longo deste texto, endereço o meu mais sincero e caloroso obrigado. Sem o vosso voto de confiança contínuo, a vossa partilha profissional e o vosso amparo afetivo, eu não estaria onde estou hoje. Agradeço-vos profundamente por nunca terem deixado de acreditar nas minhas capacidades; tudo o que realizo e conquisto é por mim, mas é também por cada um de vós, como forma de honrar e partilhar este sonho de infância que continuará a guiar o meu futuro.

Índice Geral

Ficha de Catalogação ..... ***II***

Agradecimentos ..... ***III***

Índice ..... ***VII***

Índice de figuras ..... ***IX***

Índice de Quadros ..... ***X***

Índice de Anexos ..... ***XII***

Abstract ..... ***XV***

1. Introdução ***3***

1.1. Apresentação pessoal e motivações *3*

1.2. Objetivos do Estágio *4*

1.3. Temáticas estruturantes do relatório *7*

1.4. Estrutura do relatório *9*

1.5. Enquadramento legal e institucional *10*

2. Enquadramento da Prática Profissional ***15***

2.1. Macro contexto *15*

2.1.1 Interação dos Sub-19 com a Equipa A *15*

2.1.2 Interação dos Sub-19 com os Sub-23 ..... *16*

2.2 Contexto institucional *17*

2.2.2 Departamento de formação *20*

2.2.3 Infraestruturas *22*

2.2.4 Equipamentos e Tecnologias *24*

2.3 Contexto da Natureza Funcional *25*

2.3.1 Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão *25*

2.3.2 Staff técnico *26*

2.3.3 Plantel *27*
2.3.4. Intervenção do treinador estagiário *30*
3. Desenvolvimento da Prática Profissional ***37***
3.1. Modelo de Treino *37*
3.2 Modelo de Jogo *41*
3.2.1. Sistemas táticos e organização espacial *41*
3.2.2. Organização Ofensiva *43*
3.2.3. Transição Defensiva *45*
3.2.4. Organização Defensiva *47*
3.2.5. Transição Ofensiva *49*
3.2.6. Esquemas Táticos (Bolas Paradas) *51*
3.3. Planificações *54*
3.3.1. Macrociclo *54*
3.3.2. Mesociclo *56*
3.3.3. Microciclo *58*
3.3.4. Plano de Treino Diário (Unidade de Treino) *62*
3.4. Avaliação e Controlo do Treino e do Jogo *74*
3.4.1. Controlo de Carga Externa e Interna *74*
3.4.2. Avaliação Técnico-Tática e Análise de Vídeo *76*
3.5. Liderança e Comunicação *78*
3.6. Barreiras e Dificuldades Encontradas *80*
3.7. Reflexões Temáticas *81*
4. Desenvolvimento da Identidade Profissional ***87***
5. Considerações Finais ***93***
6. Referências ***103***
7. Anexos ***109***

Índice de figuras

Figura 1- Evolução Logótipos do Clube 20
Figura 2 - Estádio Cidade de Barcelos 23
Figura 3 - Campo Adelino Ribeiro Novo 23
Figura 4 - Análise Vídeo Pós-Jogo: Estruturação dos momentos do jogo e avaliação coletiva 31
Figura 5 - Apresentação Pré-Match (Exemplo de suporte visual utilizado na preleção.). 33
Figura 6 - Princípios de Jogo – Organização Ofensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26) 45
Figura 7 - Princípios de Jogo – Transição Defensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26) 46
Figura 8 - Princípios de Jogo – Organização Defensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26) 49
Figura 9 - Princípios de Jogo – Transição Ofensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26) 51
Figura 10- Esquema Tático Defensivo (Exemplo) 52
Figura 11 - Esquema Tático Ofensivo (Exemplo) 53
Figura 12 - Exemplo de Mesociclo (Agosto) 57
Figura 13 - Microciclo 12 (Documento orientador enviado para os atletas) 61
Figura 14 - Microciclo 8 (Documento orientador enviado para os atletas) 62
Figura 15 - Unidade de Treino 30 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica) 67
Figura 16 - Unidade de Treino 31 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica) 69
Figura 17 - Unidade de Treino 50 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica) 71
Figura 18 - Unidade de Treino 52 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica) 73
Figura 19 - Exemplo de dados obtidos no Relatório da Plataforma Wyscout 78
Figura 20 - Classificação Final 1ª Fase – Zona Norte (fonte: zerozero) 94

Figura 21 - Classificação Final 2ª Fase - Apuramento de Campeão (fonte: zerozero).. 95

Índice de Quadros

Quadro 1 - Organigrama da Formação..... 22
Quadro 2 - Constituição do Plantel de Juniores A do Gil Vicente FC, 2025/26 30
Quadro 3 - Relatório Wellness (exemplo de relatório dia 11/09)..... 75
Quadro 4 – Relatório PSE (exemplo de relatório dia 11/09)..... 76

Índice de Anexos

Anexo A – Tipologia de golo 1ª Fase (parte 1) ***109***

Anexo B – Tipologia de golo 1ª Fase (parte 2) ***109***

Anexo C – Tipologia de Golo 2ª Fase (parte 1) ***110***

Anexo D – Tipologia de Golo 2ª Fase (parte 2) ***110***

Anexo E – Nº de Unidades de treino realizadas por atleta..... ***111***

Anexo F – Número de minutos jogados por atleta ***112***

Resumo

O presente relatório de estágio tem como principal finalidade descrever, analisar e refletir criticamente sobre a vivência prática e o quotidiano operacional enquanto Treinador Estagiário no escalão de juniores A (Sub-19) do Gil Vicente Futebol Clube, ao longo da época desportiva 2025/2026. A intervenção metodológica pautou-se pelo planeamento e pela operacionalização de microciclos estruturados em diferentes regimes competitivos, coordenando unidades de treino diárias que articularam os pressupostos teóricos do treino contemporâneo com a estratégia de preparação para a competição de elite.

Através do cruzamento sistemático entre a literatura científica, as experiências no terreno e as reflexões inerentes ao processo, alcançaram-se as seguintes conclusões centrais: 1) o sucesso no futebol de formação depende de uma identidade metodológica robusta, que privilegie a dimensão qualitativa em detrimento do imediatismo dos resultados; 2) o treino deve focar-se em dotar os futebolistas de recursos autónomos para a resolução eficaz dos problemas do jogo; 3) a gestão de um plantel em última etapa formativa exige sensibilidade para com a dimensão humana e psicológica dos atletas na transição sénior; 4) a imersão neste contexto de alta exigência atua como um catalisador que potencia globalmente a capacidade de leitura e compreensão tática do jovem treinador; 5) as dinâmicas micropolíticas no seio de um *staff* podem delimitar o espaço de decisão de um elemento, reforçando a relevância da resiliência na afirmação profissional.

Numa dimensão individual, o estágio expôs exigentes desafios logísticos e deslocações diárias, cuja superação validou, de forma absoluta, a vocação profissional e a paixão pelo treino, cultivadas desde a infância, e consolidou as ferramentas necessárias para a obtenção do título de Treinador UEFA B e para o término do Mestrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: FUTEBOL, FORMAÇÃO, TREINO, JOGO, INOVAÇÃO

Abstract

The primary purpose of this internship report is to describe, analyze, and critically reflect on the practical experience and day-to-day operations as an Intern Coach for the U-19 team at Gil Vicente Futebol Clube during the 2025/2026 season. The methodological approach was guided by the planning and implementation of microcycles structured around different competitive formats, coordinating daily training sessions that integrated the theoretical principles of contemporary training with the strategy for preparing for elite competition.

Through the systematic integration of scientific literature, on-field experiences, and reflections inherent to the process, the following key conclusions were reached: 1) success in youth soccer depends on a robust methodological identity that prioritizes the qualitative dimension over the immediacy of results; 2) training should focus on equipping players with autonomous resources for the effective resolution of in-game problems; 3) managing a squad in the final stage of youth development requires sensitivity to the human and psychological dimensions of athletes transitioning to the senior level; 4) Immersion in this highly demanding environment acts as a catalyst that enhances the young coach's overall ability to read and understand the game tactically; 5) Micro-political dynamics within a coaching staff can limit an individual's decision-making scope, underscoring the importance of resilience in professional development.

On an individual level, the internship presented demanding logistical challenges and daily commutes, the successful navigation of which fully validated the professional calling and passion for coaching cultivated since childhood, consolidating the necessary tools to obtain the UEFA B Coaching License and complete the Master's degree at the Faculty of Sports of the University of Porto.

Keywords: FOOTBALL, TRAINING, DEVELOPMENT, GAME, INNOVATION

Capítulo I

INTRODUÇÃO

1. Introdução

1.1. Apresentação pessoal e motivações

A minha ligação ao futebol e a paixão pelo jogo manifestaram-se desde muito cedo. Ao longo da minha juventude, vivenciei o futebol na primeira pessoa, integrando as camadas jovens de diversos clubes da região de Braga, nomeadamente nas escolinhas do Sporting Clube de Braga, da Associação Desportiva e Cultural Lacatoni, do Clube de Futebol de Realense e, por fim, do Dumiense Futebol Clube, no escalão de juniores. Foi precisamente no início dessa época, já nos sub-19, que uma lesão grave interrompeu o meu percurso como atleta, impossibilitando-me de manter uma prática desportiva diária de alta intensidade. No entanto, esta adversidade revelou-se um ponto de viragem, despertando em mim um interesse renovado e profundo por outra perspetiva do jogo: o lado do treino e da orientação desportiva.

Com o objetivo de alicerçar esta nova vocação no conhecimento científico, rumei a Bragança para realizar a minha Licenciatura. O último ano deste ciclo de estudos proporcionou-me a minha primeira grande experiência internacional e profissional no futebol, através de um estágio de um ano no escalão sub-15 do Wisła Kraków, na Polónia. Esta vivência, inserida num contexto cultural e metodológico distinto, foi fundamental para o meu enriquecimento pessoal e para a construção da minha identidade enquanto treinador.

Após o regresso a Portugal, iniciei de forma mais consistente o meu percurso profissional nas escolas de formação dos "Guerreiros do Futuro" do Sporting Clube de Braga. Durante três épocas, exerci as funções de treinador principal, assumindo o escalão sub-12 no primeiro ano e o sub-9 nos dois anos subsequentes. Em simultâneo com esta atividade, procurei qualificar-me formalmente, frequentando o curso de Treinador de Futebol Grau I / UEFA C na Associação de Futebol de Braga. O estágio prático inerente a esta certificação foi realizado num polo distinto, sediado em Merelim, de modo a atender às exigências do contexto competitivo do curso.

A obtenção da certificação reforçou a minha convicção de que o desporto, e o treino em particular, é uma arte em constante evolução, exigindo dos seus

agentes uma atualização contínua e rigorosa. Por conseguinte, e mesmo após um interregno académico de cerca de quatro anos, decidi regressar aos estudos e ingressar neste Mestrado. A principal motivação para esta decisão prendeu-se à necessidade imperativa de aprofundar os meus conhecimentos, especializando-me com o intuito de atingir patamares de excelência e níveis superiores no treino desportivo.

No que concerne à escolha do contexto de estágio para a conclusão deste ciclo de estudos, procurei deliberadamente um desafio de elevada exigência que me retirasse da minha zona de conforto. O ingresso no escalão Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube representou a oportunidade ideal para colocar à prova as minhas competências e vivenciar a realidade de um contexto muito próximo do futebol profissional. Estando perante a última etapa de formação dos atletas, o nível de exigência aumentou substancialmente, englobando uma complexidade tática, técnica e física muito superior, o que constituiu o meu maior e mais aliciante desafio ao longo da época.

Neste contexto, assumi funções de treinador-adjunto, intervindo ativamente e de forma contínua no processo de treino. Adicionalmente, a possibilidade de integrar uma equipa técnica liderada por um profissional com vasta experiência e profundo conhecimento do jogo, tanto como jogador como treinador, afigurou-se como uma oportunidade ímpar de aprendizagem. Considero que a inserção nesta realidade técnica e competitiva foi um passo exigente, mas absolutamente decisivo e enriquecedor para a minha evolução académica e profissional.

1.2. Objetivos do Estágio

A realização deste estágio profissionalizante e a consequente elaboração deste relatório inserem-se num projeto de vida intrinsecamente ligado ao futebol. No plano académico, os objetivos primordiais passam pela conclusão do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo e pela obtenção da certificação de Treinador de Futebol Grau II / UEFA B. Contudo, a génese desta etapa formativa transcende a mera certificação. Tendo em conta a constante

evolução e metamorfose do jogo de futebol, senti a necessidade imperativa de regressar aos estudos.

A minha formação de base (licenciatura) forneceu-me alicerces importantes, mas carecia da especificidade exigida pelo alto rendimento. Assim, este estágio não foi perspetivado apenas como um espaço para aplicar teorias, mas sobretudo como um laboratório de observação privilegiado, permitindo-me compreender, na prática diária de um clube de elite, como o conhecimento científico e as metodologias de treino são efetivamente operacionalizados.

No domínio profissional e técnico-tático, o meu grande propósito foi a imersão total no contexto do futebol de 11. Estando, até então, habilitado com o Grau I / UEFA C e possuindo maior experiência no futebol de 7 e 9, urgia vivenciar a complexidade do jogo em campo inteiro, em um patamar de exigência superior. A integração na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, inserida num campeonato nacional de 1.ª Divisão, e a oportunidade de trabalhar lado a lado com uma equipa técnica altamente experiente afiguraram-se como o cenário ideal. Estabeleci como metas fundamentais a compreensão profunda do microciclo semanal de uma equipa de rendimento, a assimilação das dinâmicas técnico-táticas e, acima de tudo, a descodificação do processo de transferência: como é que uma "ideia de jogo" passa da mente do treinador para o planeamento do treino, e deste para a realidade caótica do jogo.

No plano pessoal e interpessoal, procurei afastar-me de formulações padronizadas, focando-me em aspetos concretos do desenvolvimento humano no contexto de uma equipa técnica. Tendo plena consciência de que me encontro numa fase embrionária da minha carreira, um dos meus maiores objetivos foi observar e absorver as dinâmicas de liderança e de comunicação.

O contacto diário com um grupo de atletas numa faixa etária mais velha, prestes a dar o salto para o futebol profissional, exigiu uma adaptação da minha postura comunicacional. Esta vivência permitiu-me refletir sobre a eficácia de uma liderança de cariz mais democrático ou misto na gestão de um balneário, percebendo a complexidade de alinhar individualidades em prol de um objetivo coletivo.

Em suma, e de forma a sistematizar as metas que orientaram a minha intervenção ao longo de toda a época desportiva, os objetivos deste estágio dividiram-se nas seguintes dimensões fundamentais:

Objetivos Gerais (Académicos e Institucionais):

- Concluir o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Obter a certificação de Treinador de Futebol Grau II e UEFA B pela via académica;
- Estabelecer uma ligação sustentada entre a teoria e a realidade empírica de um campeonato nacional de alto nível.

Objetivos Profissionais (Técnico-Táticos):

- Compreender e auxiliar na operacionalização do microciclo semanal e na gestão de cargas no alto rendimento;
- Dominar o processo de transferência metodológica (da "ideia de jogo" ao plano de treino e à competição);
- Aprimorar a capacidade de análise (da equipa própria e do adversário) e o seu impacto na tomada de decisão estratégica;
- Adquirir a bagagem necessária para integrar, com total confiança, uma equipa técnica de futebol de 11 em patamares profissionais ou pré-profissionais.

Objetivos Pessoais (Interpessoais e Liderança):

- Desenvolver estratégias de comunicação ajustadas a jovens adultos na fase final do seu processo formativo;
- Observar e refletir sobre estilos de liderança (especialmente o perfil misto/democrático) e sobre a gestão das dinâmicas de grupo;
- Cultivar uma postura autocrítica e de aprendizagem contínua, rodeando-me de especialistas da área para refinar a minha própria visão do jogo.

1.3. Temáticas estruturantes do relatório

A complexidade inerente ao treino de alto rendimento exige que o treinador possua uma visão sistémica e integradora (Garganta, 2001). Ao longo desta época no escalão Sub-19 do Gil Vicente FC, a minha intervenção e as minhas reflexões diárias afastaram-se de uma perspetiva estritamente analítica de "gabinete", focando-se antes na operacionalização real do treino e na gestão humana. Neste sentido, o presente relatório encontra-se alicerçado em quatro grandes temáticas estruturantes, que refletem os principais desafios e aprendizagens desta experiência:

A Simbiose entre a Observação Contínua e a Operacionalização do Treino.

No alto rendimento, a observação não se confina à análise de vídeo isolada; é um processo contínuo de avaliação de comportamentos (técnicos, táticos e atitudinais), tanto no jogo como no treino (Garganta, 2008). Uma das temáticas centrais deste relatório incide sobre a forma como a avaliação empírica moldou as nossas semanas de trabalho. A premissa da nossa equipa técnica não passava por "inventar" dinâmicas novas para cada adversário, mas sim por readaptar os nossos princípios às exigências do jogo. Um exemplo claro desta simbiose, que será detalhado neste documento, ocorreu na preparação para o jogo frente ao FC Porto, um adversário de evidente superioridade.

Partindo do nosso sistema padrão (1-4-2-3-1), adotámos estrategicamente uma estrutura de 1-5-3-2 em organização defensiva, com o nosso habitual médio defensivo ("6") integrado de raiz na linha de cinco. Implementámos dinâmicas rigorosas de contenção e cobertura: quando o nosso defesa lateral executava a pressão ao extremo do adversário, a equipa basculava. Por outro lado, quando o adversário procurava o seu "número 10" — um jogador bastante móvel a deambular pelo corredor central —, era um dos nossos centrais que "saltava" para fazer a contenção direta. Nesse momento, como o "6" já compunha a linha de cinco, os quatro elementos restantes da linha defensiva apenas basculavam e fechavam o espaço em movimentos de cobertura, garantindo a solidez e o equilíbrio do bloco.

Esta temática abordará ainda a importância da transmissão da mensagem, destacando a minha intervenção direta na conceção das apresentações para a palestra da equipa, realizada no próprio dia de jogo. Estas apresentações dividiam-se numa componente estratégica (recorrendo a animações visuais da minha autoria para clarificar posicionamentos) e numa componente motivacional final (edição de vídeos com momentos de sucesso ofensivo e defensivo da nossa equipa, aliados a estímulos sonoros), visando otimizar a assimilação tática e a ativação emocional do grupo.

A Gestão do Microciclo

O contexto de um clube formador de elite pressupõe a circulação constante de atletas entre os escalões Sub-19, Sub-23 e Equipa Principal. Este fluxo, vital para o desenvolvimento do jogador e para a sustentabilidade do clube, acarreta constrangimentos complexos na gestão do microciclo (Carvalho, 2022). Explorarei a forma como a equipa técnica geria a ausência de jogadores nucleares a meio da semana e como a comunicação constante entre os preparadores físicos dos vários escalões era determinante na gestão das cargas.

Discutir-se-á ainda a readaptação de jogadores que regressavam ao nosso contexto a um ou dois dias da competição, com cargas físicas significativamente reduzidas no treino de estratégia, mas com integração total na visualização analítica para garantir o alinhamento coletivo.

O Escalão Sub-19: O Despertar Profissional e a Tensão Formação-Rendimento

O escalão Sub-19 representa a derradeira fronteira antes do ecossistema profissional sénior. Uma das observações mais marcantes ao longo da época foi a dificuldade de muitos atletas em ligar o "chip" do profissionalismo numa fase inicial, não se consciencializando de que este é o momento limite para garantir um futuro no futebol de elite.

O relatório debruçar-se-á sobre a forma como a equipa técnica equilibrou a exigência imperativa de ganhar e de garantir o apuramento de campeão (algo que foi alcançado com sucesso) com a tolerância ao erro inerente ao processo

formativo. Refletirei sobre a forma madura como o mister Pedro Duarte geria o balneário após um resultado negativo, desde que o processo técnico-tático estivesse a ser cumprido, dissipando a falsa dicotomia entre formar e ganhar.

Dinâmicas de Liderança e a Complementaridade na Equipa Técnica

Sendo a minha idade (28 anos) relativamente próxima da dos atletas (17-19 anos), o processo comunicacional e de liderança constituiu um desafio pessoal de grande magnitude. Inicialmente marcado por algum receio de corrigir jogadores à beira da idade adulta, o desenvolvimento empírico permitiu-me perceber que, taticamente, estes atletas ainda carecem de vastos conhecimentos, o que me conferiu a confiança necessária para uma intervenção mais assertiva.

Neste domínio, abordarei a importância da divisão de papéis numa equipa técnica. Um episódio estruturante desta aprendizagem ocorreu num exercício de finalização, no qual exerci uma repreensão mais incisiva sobre um avançado.

Num momento de mentoria fundamental, o treinador principal elucidou-me que o papel do "mau da fita" e da cobrança máxima deve, muitas vezes, pertencer ao líder principal da equipa, cabendo aos treinadores-adjuntos a função de elo de ligação e de pedagogia (o "passar a mão nas costas"), corrigindo o detalhe de forma mais próxima e empática. Esta reflexão sobre a gestão de emoções e egos é um dos pilares deste documento.

1.4. Estrutura do relatório

Para dar resposta aos objetivos e às temáticas delineadas, o presente relatório de estágio encontra-se organizado em cinco capítulos fundamentais, que procuram estabelecer uma ligação lógica entre o enquadramento teórico, a intervenção prática e a reflexão pessoal.

O Capítulo 1 introduz o documento, expondo as motivações do autor, os objetivos traçados e as temáticas que servem de alicerce ao trabalho.

O Capítulo 2 contextualiza a prática profissional, caracterizando o macrocontexto do clube, abordando as dinâmicas institucionais, a riqueza histórica do Gil Vicente FC, as infraestruturas disponíveis e a natureza funcional do escalão Sub-19.

O Capítulo 3 constitui o núcleo do relatório, no qual se explora o Desenvolvimento da Prática Profissional. É neste espaço que se desconstruirão o Modelo de Treino e o Modelo de Jogo da equipa, sustentados por fundamentação bibliográfica, detalhando a planificação do microciclo, os métodos de avaliação, bem como as dinâmicas de liderança e os constrangimentos superados ao longo da época.

O Capítulo 4 reserva-se ao Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional, materializando-se numa reflexão autocrítica sobre o impacto deste estágio na minha evolução enquanto treinador.

Por fim, o Capítulo 5 apresenta as Considerações Finais, realizando um balanço do grau de cumprimento dos objetivos iniciais e delineando as perspetivas futuras para a minha carreira no treino de alto rendimento.

De seguida, apresentam-se as Referências Bibliográficas e os Anexos.

1.5. Enquadramento legal e institucional

O presente estágio profissionalizante desenvolveu-se na equipa de Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube, durante a época desportiva 2025/2026, inserindo-se no plano de estudos do 2.º Ciclo conducente ao grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, lecionado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Do ponto de vista académico, a conclusão deste ciclo de estudos é regulamentada ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março (na redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei n.º 65/2018, de 16 de agosto). A obtenção do grau de Mestre pressupõe a aprovação em todas as unidades curriculares e no ato público de defesa do presente relatório de estágio, culminando na obtenção dos 120 ECTS (*European Credit Transfer and Accumulation System*) exigidos pelo plano de estudos.

No que concerne à capacitação e certificação profissional, este estágio encontra-se contextualizado no quadro legal do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT). Em conformidade com a Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro (que revogou a Lei n.º 40/2012 e estabelece o novo regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto), a via académica superior em Desporto ou Educação Física constitui habilitação suficiente para o exercício da profissão. Deste modo, a conclusão bem-sucedida deste Mestrado garante as equivalências necessárias (componentes geral e específica) para a emissão do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) em Futebol — Grau II / UEFA B, mediante a validação do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

Por fim, a formalização e validação de todos estes processos práticos assentaram em protocolos institucionais firmados entre a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e o Gil Vicente Futebol Clube. Os documentos oficiais comprovativos da realização e validação do estágio encontram-se devidamente documentados e podem ser consultados no final deste documento (Anexos)

Capítulo II

ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro contexto

A equipa de Juniores A (Sub-19) integra a última fase do percurso formativo do clube, situando-se num patamar que estabelece a ligação entre os escalões de desenvolvimento (até aos Sub-17) e os contextos imediatamente pré-profissionais, como os Sub-23. Este escalão assume, assim, um papel estratégico na preparação dos atletas para a transição para níveis competitivos superiores, orientando o processo de treino para a consolidação das competências técnicas, táticas e comportamentais necessárias ao enquadramento futuro no futebol profissional.

Competindo habitualmente ao fim de semana, os Sub-19 inserem-se numa dinâmica que também envolve a participação pontual de alguns jogadores em compromissos dos Sub-23, que disputam os seus jogos a meio da semana. Esta particularidade introduz desafios de gestão, nomeadamente quanto à disponibilidade e ao tempo de jogo de determinados atletas, sobretudo quando acumulam cargas competitivas em escalões distintos. Ainda que esse impacto seja relativamente controlado, exige, por parte da equipa técnica, um acompanhamento sistemático da resposta dos jogadores e uma adaptação criteriosa do planeamento semanal.

Adicionalmente, importa considerar que a maioria dos atletas concilia a atividade desportiva com responsabilidades escolares ou académicas, o que exige uma gestão de cargas ajustada, embora facilitada pelo facto de os treinos decorrerem ao final do dia, o que beneficia os atletas de estatuto de estudante-atleta na justificação de eventuais ausências pontuais.

2.1.1 Interação dos Sub-19 com a Equipa A

A relação entre a equipa A e os escalões de formação representa um elemento central na dinâmica do clube, com particular relevância para os Sub-19, que constituem o último patamar formativo antes da transição para o contexto pré-profissional. Embora a ligação mais direta da equipa principal seja com os Sub-23, a oscilação de jogadores entre estes dois escalões tem impacto imediato

no funcionamento dos Sub-19, uma vez que a disponibilidade de atletas para treinar e competir no nosso grupo é frequentemente condicionada por chamadas para escalões superiores.

Ao longo do tempo, vários jogadores dos Sub-19 foram convocados, ainda que de forma pontual, para integrar treinos da equipa A. Estas oportunidades representam momentos importantes no seu percurso de desenvolvimento, permitindo-lhes experienciar níveis de exigência física, tática e comportamental superiores. No entanto, a ausência destes atletas nas sessões de treino dos Sub-19 exige uma gestão criteriosa do planeamento semanal. A variação no número de jogadores disponíveis influencia a organização das tarefas e, por vezes, obriga a reajustes metodológicos, especialmente em exercícios que dependem de relações numéricas específicas ou de dinâmicas táticas previamente preparadas.

Apesar disso, o impacto no rendimento coletivo tem sido mitigado pelo facto de os princípios táticos trabalhados no clube serem transversais aos diferentes escalões, o que facilita a reintegração dos jogadores aquando do regresso. Ainda assim, a literatura evidencia que a alternância entre contextos competitivos distintos, sobretudo quando envolve cargas reduzidas em escalões superiores, pode gerar desequilíbrios físicos caso não haja controlo adequado (Gabbett, 2016).

A importância de monitorizar a carga interna e externa nos momentos de regresso ao escalão de origem encontra suporte em recomendações recentes de instituições como a Catapult (2024), reforçando a necessidade de uma articulação constante entre os departamentos técnicos e de preparação física. No clube, esta coordenação tem permitido gerir de forma equilibrada os efeitos destas transições, valorizando simultaneamente o desenvolvimento individual dos atletas e a estabilidade operacional dos Sub-19.

2.1.2 Interação dos Sub-19 com os Sub-23

A relação entre os Sub-23 e os Sub-19 é uma componente estruturante do funcionamento formativo do clube, refletindo uma lógica de interdependência que visa tanto suprir necessidades competitivas imediatas quanto acelerar o

desenvolvimento individual dos jovens atletas. Vários jogadores dos Sub-19 participam, ao longo da semana, em múltiplas sessões de treino com os Sub-23, integrando esse escalão com frequência variável, embora recorrente.

Em muitos casos, o contacto com o grupo dos Sub-23 só é interrompido no dia anterior ao jogo dos Sub-19, regressando então ao escalão de origem para participar no treino estratégico que antecede a competição. Esta dinâmica gera benefícios claros na progressão dos jogadores, mas também apresenta desafios operacionais.

A ausência dos atletas nos dias -2 ou -3 implica que estes não participem nas sessões com maior componente de oposição e carga tática mais densa, sendo reintegrados apenas no dia -1, sessão habitualmente marcada por menor intensidade e maior foco estratégico. Tal como refere Carvalho (2022), a falta de alinhamento entre os microciclos de diferentes escalões pode originar desequilíbrios técnico-táticos e afetar a capacidade dos atletas de executar comportamentos coletivos em jogo.

Do ponto de vista físico, a participação em minutos competitivos nos Sub-23 a meio da semana, embora pontual, exige, por vezes, uma gestão cuidadosa da carga e do tempo de jogo nos Sub-19, conforme amplamente sustentado pela literatura sobre prevenção de lesões e gestão da carga (Gabbett, 2016; Catapult, 2024). Ainda assim, esta interação entre escalões constitui um elemento estruturante da filosofia do clube, que promove continuamente a circulação de jogadores e a progressiva exposição a níveis competitivos superiores.

A articulação entre Sub-19, Sub-23 e equipa A constitui, assim, um mecanismo essencial para assegurar a formação integral dos atletas e a sua preparação para o contexto sénior, equilibrando, de forma permanente, os benefícios de desenvolvimento e as exigências organizacionais do processo.

2.2 Contexto institucional

Para uma integração eficaz num contexto institucional, é fundamental conhecer e compreender os alicerces que sustentam a identidade e a filosofia do Gil Vicente Futebol Clube. Com mais de cem anos de história, desde a sua

fundação em 1924, o clube construiu uma trajetória rica em tradição e valores, que continuam a orientar a sua atuação nos dias de hoje. A identificação com os valores do Gil Vicente, como o espírito de equipa, a superação, a formação integral dos atletas e a forte ligação à comunidade de Barcelos, facilita a integração de novos elementos, incluindo estagiários, e promove um desempenho mais coerente e alinhado com a missão do clube.

A qualidade das suas estruturas organizacionais, bem como os recursos humanos e materiais disponíveis, é igualmente essencial para criar um ambiente propício ao desenvolvimento profissional e pessoal. Nesta secção, serão detalhados os aspetos históricos, culturais e organizacionais do Gil Vicente, o que permitirá uma compreensão mais profunda do clube e do seu impacto na formação de quem nele se insere. Este enquadramento visa não só a clarificar a identidade institucional, mas também a demonstrar como a sua filosofia influencia o trabalho diário e a experiência de todos os que fazem parte desta instituição.

2.2.1 História do clube

O Gil Vicente Futebol Clube foi fundado a 3 de maio de 1924, em Barcelos, fruto da iniciativa de um grupo de jovens entusiastas que se reunia nas imediações do teatro da cidade e decidiu homenagear o célebre dramaturgo português. Dando os seus primeiros passos sob a designação de *Gil Vicente Foot-Ball Club*, a instituição teve Manuel Maria da Costa como o seu primeiro presidente.

Durante décadas, o Campo da Granja — mais tarde batizado de Estádio Adelino Ribeiro Novo, em homenagem ao guarda-redes que faleceu tragicamente em campo em 1946 — serviu de reduto místico do clube, moldando uma identidade caracterizada pela resiliência e por uma ligação indissociável à comunidade barcelense.

Nas suas primeiras décadas de existência, o percurso desportivo do Gil Vicente FC esteve confinado aos campeonatos regionais, iniciando uma caminhada progressiva de afirmação nacional com a subida à Segunda Divisão

em 1943. O grande ponto de viragem rumo ao futebol de elite ocorreu na época de 1989/1990, quando o clube alcançou, pela primeira vez, a promoção à Primeira Divisão Nacional, sob a liderança técnica de Rodolfo Reis. A partir da década de 90, o clube consolidou o seu estatuto no primeiro escalão, somando feitos memoráveis como as primeiras vitórias frente ao SL Benfica (tanto em Barcelos como no Estádio da Luz na época de 1994/1995) e, mais recentemente, a presença inédita na final da Taça da Liga em 2012. Esta evolução institucional culminou, em 2004, com a transição para o Estádio Cidade de Barcelos, um recinto moderno com capacidade para 12.046 espectadores, que ofereceu as infraestruturas exigidas pelo profissionalismo.

Apesar de um período de instabilidade judicial e administrativa decorrente do mediatizado "Caso Mateus", que culminou numa descida de divisão forçada, o regresso por direito próprio à Primeira Liga na temporada de 2019/2020 e a obtenção do 5.º lugar em 2021/2022 — que garantiu a primeira participação de sempre do clube nas competições europeias, diante do AZ Alkmaar — estabilizaram o Gil Vicente FC no topo do futebol português. É precisamente esta afirmação e maturação no primeiro escalão sénior que ditam o nível atual de exigência sobre os escalões de formação. A consolidação na Primeira Liga permitiu um incremento substancial no orçamento do clube e conferiu-lhe um poder de atração muito superior na captação de talentos. O Gil Vicente FC passou a ser uma instituição altamente apetecível para jovens promessas que procuram contextos de elite para atingir o profissionalismo.

No seio desta estratégia macro-institucional, o Departamento de Formação adaptou as suas metas e o escalão Sub-19 assumiu um papel central. A grande transformação na natureza funcional deste estágio ocorreu em 2022/2023, com o surgimento da equipa Sub-23 na Liga Revelação. Este novo escalão intermédio foi concebido especificamente para funcionar como uma ponte metodológica, reduzindo a enorme distância competitiva existente entre o futebol júnior e a equipa principal. A criação deste patamar pré-profissional alterou por completo a dinâmica diária dos Sub-19: o foco deixou de ser apenas a obtenção do resultado imediato no campeonato, passando a centrar-se na preparação rigorosa e na circulação rotativa de atletas com os Sub-23. Assim, a

história recente de crescimento do clube justifica a elevada complexidade tática, física e humana que encontrei no quotidiano do estágio, em que o trabalho de gabinete e de relvado visa dotar o jovem jogador dos recursos necessários para responder com sucesso a um ecossistema profissional de rendimento absoluto.



Figura 1- Evolução Logótipos do Clube

2.2.2 Departamento de formação

O Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube tem como missão principal detetar, encaminhar, avaliar, potenciar e formar jovens futebolistas, valorizando-os no seio do clube e contribuindo para a sua formação integral enquanto cidadãos e atletas. O objetivo é preparar os jovens para o futebol profissional e, simultaneamente, rentabilizá-los como mais-valias para o clube, seja através da integração na equipa principal, seja através de transferências que gerem retorno desportivo e financeiro. A visão do clube é ser reconhecido como uma instituição de referência na formação de futebolistas, tanto a nível nacional como internacional. Pretende-se despertar nos jovens praticantes um forte desejo de se juntar ao Gil Vicente, não só pelo elevado padrão de qualidade dos seus modelos de formação, mas também pelos princípios e valores que promove em todas as atividades. Os objetivos estratégicos do Departamento de Formação estão bem definidos e dividem-se em três áreas principais: formativa e de cidadania, desportiva e comunitária.

Na área formativa e de cidadania, o clube procura contribuir para a formação integral dos jovens enquanto cidadãos, educando-os para a exigência no futebol e na vida, de modo que possam superar as exigências progressivas

com que serão confrontados. Além disso, acompanha e valoriza a vertente escolar dos atletas, assegurando o sucesso escolar e desportivo, e promove a autonomia, a responsabilidade e valores que possibilitem um desenvolvimento sustentado. O clube também auxilia na formação de outras áreas pedagógicas, como arbitragem, nutrição, ética, integridade e ambiente, proporcionando aos formandos atividades de ocupação do tempo livre que promovam hábitos saudáveis e a prática regular de atividade física.

Na área desportiva, o Gil Vicente tem como objetivo detetar e formar jogadores para o futebol profissional, desenvolvendo competências para a prática do futebol na alta competição, com programas de formação adequados e padrões de exigência e rigor. Pretende-se colocar, pelo menos, entre dois e quatro atletas por época na equipa de futebol profissional e preparar equipas técnicas bem formadas para suportar o crescimento dos formandos.

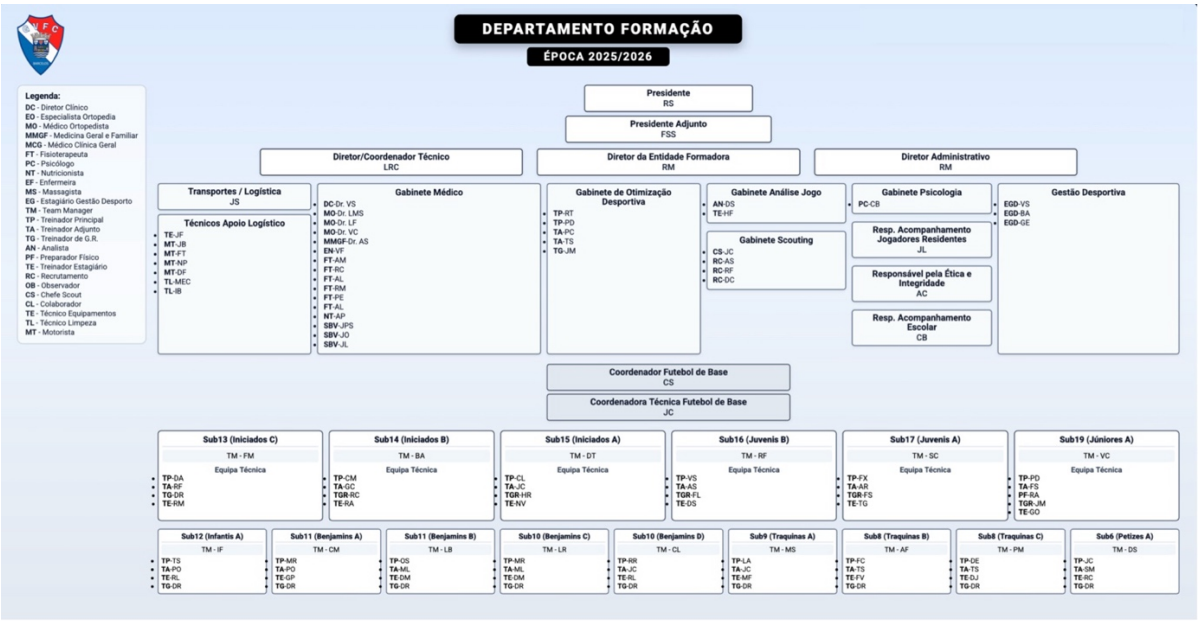
Na área comunitária, o clube promove e divulga atletas que se distinguem em diferentes áreas de competência desportiva, académica e social. Cria e promove códigos de conduta baseados na exigência, no rigor e na disciplina, incentivando a identificação com o clube, com a cidade de Barcelos e com a região. O Gil Vicente aproxima os atletas da comunidade envolvente, tendo como valores a ética, a conduta, a solidariedade e o desportivismo, garantindo que todas as crianças e jovens que procuram o clube tenham a oportunidade de demonstrar o seu valor nas equipas.

Os valores do Departamento de Formação do Gil Vicente Futebol Clube incluem responsabilidade e ética no desenvolvimento dos atletas, respeito e integridade em todas as interações, espírito de equipa e fair-play como pilares da formação, compromisso e determinação na busca da excelência, e criatividade e prazer pelo jogo, o que incentiva um ambiente de aprendizagem saudável.

A estrutura organizacional do Departamento de Formação está estruturada de modo a garantir um acompanhamento integral dos atletas, desde os escalões mais jovens até aos de especialização (Quadro 1). A gestão é feita por um Diretor de Formação e um Coordenador Técnico, apoiados por uma equipa técnica especializada e por departamentos como o Gabinete de

Otimização Desportiva (GOD), o Departamento Médico, o Departamento Psicopedagógico e o Departamento de Scouting. Cada equipa, desde os Petizes aos Sub-23, conta com uma equipa técnica composta por treinadores principais, adjuntos, treinadores de guarda-redes, team managers e estagiários, o que garante um acompanhamento personalizado e de qualidade.

Quadro 1 - Organigrama da Formação



2.2.3 Infraestruturas

O Estádio Cidade de Barcelos é o recinto onde o Gil Vicente disputa os seus jogos em casa. Inaugurado no dia 30 de maio de 2004, o estádio foi construído para substituir o antigo Estádio Adelino Ribeiro Novo e elevar o clube a padrões mais modernos. Atualmente, o recinto dispõe de capacidade para 12.046 espetadores e de um relvado natural com 105 x 68 metros, estando categorizado pela UEFA como um estádio de categoria 3, o que lhe permite acolher jogos internacionais de seleções ou de clubes.

No estádio encontram-se os gabinetes dos diversos departamentos, como o de performance, bem como os gabinetes reservados às equipas técnicas, desde os Sub-19 até à equipa principal. O Gil Vicente desenvolveu e concluiu, mais recentemente, o centro de treinos, designado por Campo de Treinos

Adelino Ribeiro Novo, localizado na parte posterior ao estádio. Neste centro de treinos, encontram-se dois campos de futebol, um de relvado natural e outro de relvado sintético. O campo de relva natural serve para a equipa “A” treinar e para o escalão “Sub-23” disputar os jogos oficiais. Já o campo sintético serve para a restante formação treinar. Desta forma, a instituição do centro de formação enquadra-se na estratégia do clube de apostar na formação como via de sustentabilidade e competitividade, o que é importante para o desenvolvimento de atletas até chegarem à equipa “A”.

A equipa Sub-19 beneficia de um gabinete exclusivo para a sua equipa técnica e utiliza principalmente o campo sintético do Centro de Treinos. Sempre que necessário, para diversificar os locais de treino, a equipa desloca-se a outros campos da região, utilizando os autocarros do clube. Entre os locais alternativos para treinos e jogos, encontram-se o campo de São Martinho, o Carvalhal e o Abade de Neiva. Sendo o campo de São Martinho o local onde o escalão de Sub-19 realiza os seus jogos oficiais, este campo oferece boas condições de balneários e de uma bancada, embora o seu estacionamento e a área exterior pudessem ser melhor aproveitados. O campo de Carvalhal enfrenta desafios de drenagem, especialmente após chuvas intensas, e os balneários são básicos. O Campo Abade de Neiva, embora funcional, apresenta relvado sintético que necessita de manutenção.

O Gil Vicente Futebol Clube dispõe de infraestruturas cuidadosamente planeadas para responder às necessidades dos seus diversos escalões, desde a equipa principal até às camadas jovens e ao futebol feminino, que abrange as equipas sénior, Sub-19 e Sub-17. Estas instalações (figuras 2 e 3) foram concebidas para proporcionar um ambiente de excelência, tanto em termos de treino como de competição, assegurando condições ideais para o desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas.



Figura 2 - Estádio Cidade de Barcelos



Figura 3 - Campo Adelino Ribeiro Novo

2.2.4 Equipamentos e Tecnologias

A equipa de Sub-19 dispõe de um conjunto completo de equipamentos que apoia eficazmente o processo de treino e a preparação competitiva. O material disponível inclui cones, estacas, barreiras, marcadores, coletes de diferentes cores e balizas de vários tamanhos (de futebol 11, 9, 7, 3 e 1), o que permite adaptar os exercícios às exigências de cada sessão. Estão também disponíveis minibalizas e bonecos insufláveis, utilizados sobretudo em exercícios específicos para guarda-redes, enquanto, para o restante do grupo, recorre-se principalmente a material funcional e de uso frequente. As sessões decorrem com bolas oficiais da competição, assegurando coerência entre o treino e o jogo.

No domínio tecnológico, o escalão utiliza um sistema de monitorização GPS que permite recolher indicadores fundamentais de carga externa, como distâncias percorridas, velocidades atingidas e intensidade dos esforços. Esta informação contribui para uma gestão rigorosa da carga semanal e para uma atuação mais preventiva na redução do risco de lesão. A análise de treino e de competição é igualmente apoiada por um sistema de gravação VEO, utilizado para registar treinos e jogos de forma autónoma. A montagem do equipamento é realizada pela equipa técnica antes de cada sessão, sendo posteriormente possível aceder rapidamente às imagens para analisar momentos relevantes no intervalo ou no pós-jogo, o que facilita a correção de comportamentos técnico-táticos.

No acompanhamento do estado dos jogadores, apesar de alguns utilizarem dispositivos pessoais para monitorizar parâmetros como o sono e a recuperação, o escalão trabalha sobretudo com questionários diários de bem-estar e com a perceção subjetiva de esforço (RPE). Estes dados são articulados com o departamento de fisioterapia, que acompanha diariamente o grupo e fornece informações adicionais sobre situações clínicas que possam exigir ajustes na carga individual. Em dia de jogo, a comunicação entre os elementos da equipa técnica é facilitada por walkie-talkies, o que garante uma coordenação mais eficaz ao longo da partida.

Relativamente ao trabalho complementar de força e prevenção, os jogadores realizam diariamente uma rotina de pré-treino no ginásio, equipado com racks,

barras, pesos livres, halteres, elásticos, máquinas de treino de força, caixas pliométricas, bolas medicinais e colchões de solo. Este espaço permite um trabalho consistente, orientado para o desenvolvimento físico e para a redução do risco de lesões. A sala de fisioterapia, utilizada diariamente pelos atletas, encontra-se equipada com marquesas, dispositivos de eletroterapia, massajadores elétricos, botas de compressão e banheiras de gelo, garantindo condições adequadas para a recuperação, o tratamento e a prevenção de lesões. O fisioterapeuta está presente em todos os treinos e jogos, assegurando um acompanhamento contínuo e personalizado.

2.3 Contexto da Natureza Funcional

2.3.1 Campeonato Nacional de Juniores A – 1ª Divisão

A equipa de Sub-19 participa no Campeonato Nacional de Juniores A – 1.ª Divisão, uma competição estruturada em duas fases distintas. Na primeira fase, as equipas estão divididas geograficamente em duas séries — Norte e Sul — e jogam entre si no sistema de todos contra todos, em casa e fora. Após esta fase, os quatro primeiros classificados de cada série (total de oito equipas) apuram-se para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão, enquanto os restantes 12 clubes disputam a fase de manutenção e descida, com os pontos da primeira fase a serem transitados apenas em parte (metade) para esta etapa. No formato de manutenção, os últimos de cada série podem descer conforme a classificação. O principal objetivo da equipa para esta época é atingir a fase de apuramento de campeão, dado que este patamar favorece não só a competitividade, como também o desenvolvimento dos jogadores.

No nosso escalão, o desenvolvimento individual dos atletas tem prioridade, visto que muitos jogadores são formados com a perspetiva de evoluir para os escalões superiores, especialmente para a equipa principal do clube. No plano analítico, realizo a análise de jogos e preparação de relatórios individuais sobre o desempenho dos atletas, colaborando com a equipa técnica para

reforçar os aspetos técnicos e táticos. Este trabalho de bastidores complementa o treino e orienta as intervenções pedagógicas.

Em termos logísticos, durante a primeira fase da competição, os clubes que disputamos estão todos na Zona Norte, o que reduz a necessidade de deslocações longas. Contudo, se alcançarmos a fase de apuramento, teremos confrontos contra equipas das zonas Sul e Centro, o que implica viagens mais longas e um planeamento mais detalhado. Por vezes, os jogos são transmitidos em canais como o Canal 11 ou nos meios próprios dos clubes, o que oferece visibilidade adicional e a possibilidade de análise em vídeo.

2.3.2 Staff

A equipa técnica dos Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube é composta por um conjunto de profissionais que asseguram uma intervenção completa e integrada no processo de treino e de competição. O objetivo desta estrutura é garantir o desenvolvimento individual e coletivo dos atletas, articulando diferentes áreas de especialização. A estrutura específica está organizada nominalmente e funcionalmente da seguinte forma:

Equipa Técnica:

- Treinador Principal: PD;
- Treinador-Adjunto: FS;
- Treinador de Guarda-Redes: FV;
- Preparador Físico: RA;
- Treinador Estagiário: Gonçalo Oliveira;
- Treinador Estagiário: TG.

Logística e Operacional:

- Técnico de Equipamentos: JF;
- Técnico de Equipamentos: RS;
- Motorista: JB.

Direção e Coordenação:

- Diretor da Equipa: VC;
- Coordenador Técnico da Formação: LC.

No que diz respeito às minhas funções individuais, apesar do estatuto de estagiário, desempenho funções muito próximas às de um treinador-adjunto, participando ativamente em todas as etapas do processo de treino. Estou envolvido no planeamento, na montagem e na condução das sessões, um trabalho que realizo em conjunto com a restante equipa técnica do gabinete. Para além disso, assumo também responsabilidades na análise de treinos e jogos, tanto da nossa equipa como individualmente.

2.3.3 Plantel

O plantel de Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube na presente época desportiva era constituído por 30 jogadores, dos quais 27 de campo e 3 guarda-redes, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. No que diz respeito às nacionalidades, o grupo era maioritariamente português, contando com 25 atletas, mas também incluía alguma diversidade cultural devido à presença de um jogador brasileiro, um canadiano, um suíço e um lituano. Em termos de posição, a distribuição dos atletas pelo campo organizava-se da seguinte forma: três guarda-redes, três defesas centrais, quatro defesas laterais, oito médios-centro, sete extremos e dois pontas de lança.

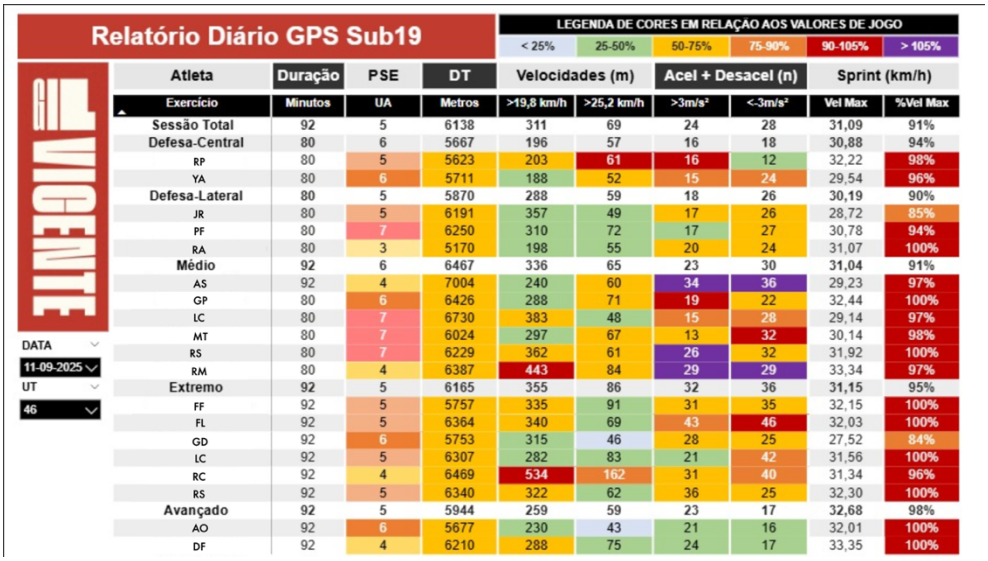
A construção do plantel baseou-se numa lógica de continuidade da formação do clube. O grupo integrou 11 atletas que transitaram diretamente do escalão Sub-17. Esta juventude juntou-se a um núcleo de atletas de segundo ano que já tinham tido uma utilização significativa na época passada, mais concretamente 2 médios, 2 pontas de lança e 2 extremos. Para colmatar as vagas em aberto, o clube recrutou externamente três atletas, que acabaram por ser dos mais utilizados. Mais tarde, em setembro, foi ainda contratado um extremo de primeiro ano que teve um impacto imediato, somando mais de 22 jogos ao longo da temporada.

A caracterização e as limitações deste grupo condicionaram diretamente as decisões da equipa técnica e a forma como o processo de treino foi conceptualizado, sobretudo após a transição para a nova equipa técnica. Confrontado com a escassez de soluções em posições-chave, nomeadamente

a ausência de um lateral-esquerdo de raiz para o nível competitivo exigido e a existência de apenas três defesas centrais, bem como com alguma falta de qualidade geral sentida desde o início da temporada, o novo treinador optou por uma abordagem tática pragmática e de reduzida complexidade conceptual. Em vez de introduzir dinâmicas estratégicas elaboradas que pudessem expor ainda mais as fragilidades do grupo, a equipa técnica priorizou simplificar os comportamentos do modelo de jogo. Decidiu-se estruturar uma equipa essencialmente compacta e rigorosa no momento defensivo, reduzindo os riscos associados ao jogo interior e priorizando a segurança e a exploração direta dos corredores laterais.

Paralelamente a esta simplificação tática coletiva, o trabalho diário incidiu fortemente na correção de pormenores técnicos e posicionais individuais (como o alinhamento e a orientação dos apoios na receção) — aspetos transversais que exigem intervenção e regulação constantes no futebol de formação de elite.

Ao longo da competição, a monitorização e avaliação do grupo assentaram numa dualidade entre o controlo físico quantitativo e a observação tática qualitativa. Nos planos físico e biológico, a evolução e a gestão das cargas eram rigorosamente controladas através do uso diário de unidades GPS em todas as sessões de treino e de jogos, combinadas com a escala de Perceção Subjetiva do Esforço (PSE). Através dos relatórios emitidos pelo departamento de preparação física, acompanhavam-se métricas como a distância total (DT), acelerações e desacelerações de elevada intensidade ($> 3m/s^2$), distância percorrida a altas velocidades ($> 19{,}8km/h$ e $> 25{,}2km/h$) e picos de velocidade máxima. O incremento dos índices motores do atleta ficava comprovado quando superava os seus registos máximos históricos face aos valores de referência em jogo (assinalados nos relatórios diários).



Relatório Diário GPS Sub19

LEGENDA DE CORES EM RELAÇÃO AOS VALORES DE JOGO: < 25% | 25-50% | 50-75% | 75-90% | 90-105% | > 105%

VICENTE

DATA: 11-09-2025 | UT: 46

Atleta	Duração	PSE	DT	Velocidades (m)		Acel + Desacel (n)		Sprint (km/h)	
Exercício	Minutos	UA	Metros	>19,8 km/h	>25,2 km/h	>3m/s²	<-3m/s²	Vel Max	%Vel Max
Sessão Total	92	5	6138	311	69	24	28	31,09	91%
Defesa-Central	80	6	5667	196	57	16	18	30,88	94%
RP	80	5	5623	203	61	16	12	32,22	98%
YA	80	6	5711	188	52	15	24	29,54	96%
Defesa-Lateral	80	5	5870	288	59	18	26	30,19	90%
JR	80	5	6191	357	49	17	26	28,72	85%
PF	80	7	6250	310	72	17	27	30,78	94%
RA	80	3	5170	198	55	20	24	31,07	100%
Médio	92	6	6467	336	65	23	30	31,04	91%
AS	92	4	7004	240	60	34	36	29,23	97%
GP	80	6	6426	288	71	19	22	32,44	100%
LC	80	7	6730	383	48	15	28	29,14	97%
MT	80	7	6024	297	67	13	32	30,14	98%
RS	80	7	6229	362	61	26	32	31,92	100%
RM	80	4	6387	443	84	29	29	33,34	97%
Extremo	92	5	6165	355	86	32	36	31,15	95%
FF	92	5	5757	335	91	31	35	32,15	100%
FL	92	5	6364	340	69	43	46	32,03	100%
GD	92	6	5753	315	46	28	25	27,52	84%
LC	92	5	6307	282	83	21	42	31,56	100%
RC	92	4	6469	534	162	31	40	31,34	96%
RS	92	5	6340	322	62	36	25	32,30	100%
Avançado	92	5	5944	259	59	23	17	32,68	98%
AO	92	6	5677	230	43	21	16	32,01	100%
DF	92	4	6210	288	75	24	17	33,35	100%

Figura 4 - Relatório Diário de GPS e Controlo da Carga de Treino no escalão Sub-19.

No plano tático, dado que a evolução técnica e cognitiva não se traduz em métricas numéricas diretas, o controlo do treino fazia-se através da análise qualitativa de vídeo pós-jogo e do *feedback* contínuo no relvado, aferindo o grau de assimilação dos conceitos simples transmitidos pelo treinador e a redução de erros posicionais.

Estas dificuldades foram acentuadas por limitações específicas na estrutura do plantel, nomeadamente a ausência de um lateral-esquerdo de raiz para o nível competitivo em questão e o reduzido número de defesas centrais disponíveis. Esta escassez de soluções obrigou a equipa técnica a realizar adaptações constantes na linha defensiva, o que retirou alguma estabilidade à equipa. Estas fragilidades estruturais foram identificadas pelos adversários, que passavam a canalizar o seu jogo e a direcionar as suas zonas de pressão precisamente para os corredores e setores onde a equipa estava adaptada.

Por fim, a caracterização deste plantel (Quadro 2) evidencia uma gestão e uma articulação constantes com o escalão Sub-23. Ao longo da época, 3 jogadores integraram a dinâmica dos Sub-19, mas estiveram maioritariamente a trabalhar e a competir no escalão superior. Esta permeabilidade entre escalões foi uma constante, sendo frequente a chamada rotativa de outros atletas para os treinos dos Sub-23 e, inclusive, para a equipa principal. Se por um lado esta realidade funcionava como um fator motivacional e de desenvolvimento

individual para os jogadores, por outro lado criava uma instabilidade diária no grupo de Sub-19, obrigando a reajustes frequentes no número de atletas disponíveis para preparar os treinos.

Quadro 2 - Constituição do Plantel de Juniores A do Gil Vicente FC, 2025/26

NOME	DATA DE NASCIMENTO	POSIÇÃO
MP	17-04-2007	GUARDA-REDES
JF	03-01-2007	GUARDA-REDES
JM	13-02-2007	GUARDA-REDES
PF	01-04-2008	DEFESA DIREITO
FF	01-05-2008	DEFESA DIREITO
MT	30-04-2007	DEFESA DIR/ ESQ
RP	29-01-2007	DEFESA CENTRAL
KC	23-01-2008	DEFESA CENTRAL
TN	05-01-2007	DEFESA CENTRAL
YA	09-01-2007	DEFESA CENTRAL
JR	05-01-2007	DEFESA DIR/ ESQ
NF	13-06-2008	DEFESA ESQUERDO
RA	27-03-2007	DEFESA ESQUERDO
GP	29-01-2007	MÉDIO DEFENSIVO
DM	13-02-2007	MÉDIO DEFENSIVO
RS	09-02-2008	MÉDIO DEFENSIVO
MT	13-07-2008	MÉDIO DEFENSIVO
RM	23-07-2007	MÉDIO CENTRO
AF	11-09-2008	MÉDIO CENTRO
LC	01-02-2008	MÉDIO OFENSIVO
TC	17-08-2007	MÉDIO OFENSIVO
FL	30-05-2007	MÉDIO OFEN/ EXT
RC	04-01-2008	EXTREMO
RS	28-02-2007	EXTREMO
LC	30-05-2008	EXTREMO/ DEF. LAT
GS	20-01-2007	EXTREMO
GP	23-05-2007	EXTREMO
NS	02-09-2008	EXTREMO
RB	16-02-2008	EXTREMO
AS	06-11-2008	AVANÇADO
DF	16-01-2007	AVANÇADO
AO	21-02-2007	AVANÇADO

2.3.4. Intervenção do treinador estagiário

A intervenção no escalão Sub-19 do Gil Vicente FC decorreu no âmbito do ramo de Treino de Jovens do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O objetivo central da prática profissional

consistiu numa integração ativa e adaptativa nas dinâmicas diárias de uma equipa técnica que atua no patamar mais elevado de rendimento na formação em Portugal.

A operacionalização das minhas funções seguia a lógica do microciclo semanal, iniciando-se pela análise retrospetiva do jogo anterior. Em estreita articulação com o treinador-adjunto, procedia à visualização do encontro para identificar os comportamentos coletivos e individuais que correspondiam (ou não) ao planeado. O produto desta análise materializava-se num pequeno vídeo-síntese. Este recurso visual era depois utilizado pelo treinador principal na sessão de vídeo com o plantel, servindo de base para demonstrar aos atletas o que tinha sido bem ou menos bem executado, englobando, na discussão, tanto os fatores de ordem estratégica como as componentes emocionais do jogo.



Figura 4 - Análise Vídeo Pós-Jogo: Estruturação dos momentos do jogo e avaliação coletiva

A construção e apresentação destes conteúdos visuais obedecia a uma metodologia rigorosa e estruturada temporalmente ao longo da semana. O processo iniciava-se com o vídeo coletivo, apresentado a todo o plantel na segunda-feira (primeiro dia de treino após o jogo e dia de folga). Este vídeo focava-se na dinâmica coletiva e dividia-se em quatro momentos fundamentais

do jogo — Organização Ofensiva (OO), Organização Defensiva (OD), Transição Ofensiva (TO) e Transição Defensiva (TD) —, integrando também esquemas táticos sempre que relevante.

Do ponto de vista pedagógico, a edição no *iMovie* organizava os clipes em ordem cronológica do encontro, alternando momentos de sucesso com aspetos a corrigir, conforme o jogo decorria. Esta abordagem permitia ao atleta rever o filme do jogo de forma fluida, correlacionando as intenções táticas com o impacto emocional de diferentes momentos da partida. Na mesma sessão coletiva de segunda-feira, para suportar e validar esta análise qualitativa de vídeo, a equipa técnica apresentava ao grupo os dados estatísticos e os relatórios analíticos mais relevantes gerados pela plataforma *Wyscout* (tais como mapas de calor, *Expected Goals* [xG], redes de passes e percentagens de duelos), cruzando a imagem do vídeo com a métrica quantitativa. Complementarmente, as terças e quartas-feiras eram reservadas para análises individuais. Nestas reuniões pontuais, o foco incidia sobre detalhes de posicionamento, execução técnica individual e cumprimento de missões estratégicas específicas, recorrendo a abordagens igualmente equilibradas entre o reforço positivo e a correção de erros.

No contexto prático de campo, a minha intervenção caracterizou-se pelo apoio direto à dinâmica das unidades de treino. Sempre que a complexidade ou a divisão do grupo o justificava, assumia a responsabilidade pela explicação dos exercícios. Contudo, o foco diário da minha atuação incidiu na observação e na emissão de *feedback* aos jogadores durante a realização das tarefas. Este *feedback* assumiu, na sua maioria, um carácter individualizado, permitindo-me corrigir posicionamentos, tomadas de decisão e detalhes técnicos sem interromper a fluidez coletiva imposta pelo exercício.

Ao longo da semana, entre as várias tarefas de suporte à equipa técnica, cabia-me também a estruturação da apresentação visual exibida na preleção do dia de jogo. Esta apresentação servia para sistematizar a estratégia para o encontro, desdobrando-se estruturalmente em quatro momentos do jogo supramencionados, detalhando comportamentos e missões individuais nas bolas paradas e culminando no reforço dos pilares identitários da equipa.



Figura 5 - Apresentação Pré-Match (Exemplo de suporte visual utilizado na preleção.).

Numa análise retrospetiva da minha intervenção, constato uma profunda reestruturação das minhas perspetivas profissionais. O ingresso neste estágio foi pautado por uma expectativa inicial elevada, assente na convicção de que teria um papel preponderante na tomada de decisão em grande parte do processo. No entanto, o contacto com a realidade de um contexto de elite revelou que eu não estava totalmente preparado para a exigência daquele patamar competitivo, tratando-se apenas da minha segunda experiência num contexto de futebol de 11.

Este embate com a realidade exigiu uma rápida adaptação. Compreendi que o meu papel, enquanto treinador estagiário, deveria pautar-se por uma coadjuvação transversal, auxiliando em todas as tarefas necessárias ao funcionamento da equipa técnica, mas priorizando estrategicamente a observação e a absorção de conhecimentos em todas as vertentes do treino e do jogo. Esta postura de "aprendizagem ativa" permitiu-me desenvolver uma sensibilidade técnica apurada, reconhecendo que a minha evolução dependia da capacidade de observar e assimilar as metodologias de trabalho de profissionais experientes. Esta experiência trouxe-me a consciência e a maturidade necessárias para compreender a densidade do trabalho de uma equipa técnica

de alto rendimento, cumprindo plenamente os objetivos formativos exigidos por este ciclo de estudos.

Capítulo III

DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Modelo de Treino

A conceção e condução do processo de treino no escalão Sub-19 do Gil Vicente FC pautaram-se por uma abordagem metodológica híbrida, procurando uma simbiose entre os pressupostos conceituais da Periodização Tática (Guilherme, 2004; Tamarit, 2007) e as exigências físicas e neuromusculares do método convencional de treino desportivo (Matveev, 1981; Bompa, 1999). Esta opção metodológica derivou da necessidade de operacionalizar a dimensão técnico-tática de forma indissociável do modelo de jogo — assegurando o cumprimento do Princípio da Especificidade (Frade, citado por Amieiro et al., 2006) —, sem, contudo, negligenciar o estímulo rigoroso e analítico das capacidades motoras (com especial foco na força máxima, na potência explosiva e na resistência metabólica), consideradas pilares fundamentais para responder à elevada exigência do futebol de alto rendimento.

Para compreender a fundo esta opção da equipa técnica, importa explicitar as bases teóricas que sustentam ambas as abordagens. Por um lado, a Periodização Tática perspetiva o jogo como um fenómeno complexo, em que as dimensões táticas, físicas, técnicas e psicológicas ocorrem em simultâneo e subordinadas a uma ideia de jogo coletiva (Amieiro et al., 2006). Sob esta ótica, a dimensão física não é treinada isoladamente, mas emerge como consequência direta do esforço exigido pela dinâmica tática. Por outro lado, o método convencional ou tradicional de treino desportivo — cujas raízes teóricas remontam à Periodização Clássica de Matveev (1981) e à sistematização de Bompa (1999) — defende o desenvolvimento fracionado e direcionado das capacidades biológicas do atleta. Este modelo utiliza sobrecargas físicas analíticas (como circuitos de musculação no ginásio ou corridas fracionadas no relvado) para criar uma reserva de adaptação neuromuscular e metabólica no jogador (Castelo, 2002). No contexto dos Sub-19 do Gil Vicente FC, percebeu-se que o treino exclusivamente subordinado à bola e às formas de jogo em específico revelava lacunas no desenvolvimento físico dos atletas, não

garantindo a massa muscular, a densidade e os índices de força necessários para a transição para o futebol sénior e para a prevenção de lesões.

A operacionalização prática desta filosofia materializava-se através da implementação de um microciclo padrão ou *Morfociclo Padrão* (Tamarit, 2007), estruturado de forma a respeitar a dinâmica das cargas, a alternância do tipo de contração muscular e os tempos de recuperação fisiológica (Castelo, 2002), assumindo, por norma, o domingo como dia de folga e de competição. A semana de trabalho iniciava-se na segunda-feira com uma sessão orientada à recuperação e ao nivelamento do grupo. Neste dia, existia uma gestão profundamente diferenciada do plantel: os atletas com maior volume de minutos no jogo do fim de semana realizavam um protocolo de recuperação ativa que incluía a passagem pelo ginásio para mobilidade e regeneração, enquanto os jogadores com menor tempo de utilização ou não convocados eram submetidos a um treino de elevada exigência física no relvado. Esta intervenção de cariz convencional — recorrendo a exercícios analíticos de intensidade e corridas de compensação — garantia a manutenção da capacidade cardiorrespiratória e o nivelamento da prontidão motora de todo o grupo de trabalho.

Na terça-feira, o treino focava-se no regime de contração muscular de tensão e força. Neste dia, a componente convencional da metodologia evidenciava-se com particular clareza: a equipa técnica implementava circuitos de força funcional e de hipertrofia no ginásio, visando o ganho de massa muscular, a estabilização articular e o incremento da potência, de forma descontextualizada. Sequencialmente, no relvado, o trabalho em especificidade privilegiava a repetição de padrões setoriais e intersectoriais sem oposição ou em espaços reduzidos. Esta metodologia permitia consolidar as ligações do modelo de jogo em elevadas taxas de aceleração, de travagem e de mudança de direção, combinando o estímulo tático com a exigência neuromuscular do dia.

Quarta e quinta-feira assumiam-se como as sessões de maior complexidade e densidade conceptual, orientadas para a duração/resistência dos módulos e para a velocidade, respetivamente. Na quarta-feira, a tipologia de exercícios privilegiava as formas jogadas em grandes espaços (em formatos de 8x8 a 10x10), com oposição ativa e elevada intensidade, nas quais a aquisição

dos comportamentos táticos coletivos em grande escala se cruzava com o estímulo da capacidade aeróbia específica do jogo. Na quinta-feira, o foco transitava para a velocidade de deslocamento e de reação, reduzindo os tempos de exercício e aumentando os tempos de pausa para assegurar a máxima intensidade nas ações de sprint e tomada de decisão. A sexta-feira era dedicada à velocidade de reação, à estratégia competitiva e à recuperação pré-competitiva. Através de estímulos de velocidade muito curtos e de exercícios num regime de "sombra" (em que a equipa percorria o campo inteiro, a simular movimentações táticas e momentos de bola parada, mas sem oposição e a um ritmo muito controlado), procurava-se otimizar a frescura física e a clareza mental dos atletas para o dia de jogo.

No que concerne ao foco da intervenção diária, a planificação priorizava a identidade e a consolidação do modelo de jogo próprio em detrimento da adaptação ao adversário, numa proporção de dedicação que oscilava entre 60% e 70% ao próprio modelo. Consciente das características e limitações do plantel, a equipa técnica focava-se primordialmente na construção de um bloco defensivo altamente compacto, organizado e rigoroso nos posicionamentos. Importa sublinhar que esta identidade assentava também numa profunda articulação vertical entre os escalões Sub-19 e Sub-23 e a Equipa Principal. Conforme estabelecido numa reunião técnica estrutural no início da temporada, definiu-se a premissa de alinhar os padrões táticos entre estes três patamares da formação e do rendimento do clube. Embora o treinador principal dos Sub-19 preservasse a sua autonomia metodológica, procurava-se seguir as diretrizes macro definidas pela estrutura do futebol profissional. A título de exemplo, a equipa adotava frequentemente comportamentos de organização defensiva em 4-4-2 ou 4-2-4, à semelhança do que era preconizado pela equipa sénior. Esta permeabilidade tática — que não assumia um carácter rígido e fechado, mas sim um carácter orientador — revelava-se crucial para facilitar a fluidez entre os escalões. Desta forma, acautelava-se que um atleta pudesse integrar os treinos dos Sub-23 durante a semana e competir pelos Sub-19 ao fim de semana, mitigando constrangimentos de adaptação e garantindo uma continuidade coerente no seu processo de rendimento.

Sendo o escalão Sub-19 a etapa final do processo formativo do clube, o modelo de treino refletia uma dualidade inerente ao contexto de elite. Por um lado, o objetivo primordial era o desenvolvimento pluridimensional do jogador, visando a sua transição sustentada para os patamares superiores. Por outro lado, a exigência do panorama competitivo nacional impunha uma preocupação natural com o rendimento. Contudo, nesta visão sistémica, o rendimento serviu como um veículo potenciador da própria formação, corroborando a ideia de que a exposição a contextos competitivos de excelência é fundamental para o desenvolvimento de talentos (Graça & Garganta, 2012). O objetivo de garantir a qualificação para a "Fase de Campeão" não se esgotava no mero sucesso classificativo; fundamentava-se na premissa de que competir contra as melhores equipas, num contexto de máxima exigência, submeteria os jogadores a dificuldades e níveis de stress competitivo superiores. Desta forma, a procura pelo rendimento máximo traduziu-se num meio para acelerar a maturação tática e mental dos atletas.

Ao analisar criticamente esta opção de hibridismo metodológico no encerramento da época, considero que a decisão da equipa técnica foi altamente funcional e adequada às necessidades reais do Gil Vicente FC. Embora correntes teóricas puristas da Periodização Tática (Frade, 2006; Tamarit, 2007) argumentem que a inclusão de exercícios físicos analíticos pode retirar especificidade e criar fadiga mental nos jogadores, a evidência científica moderna no âmbito da fisiologia do desporto (Impellizzeri et al., 2004; Silva et al., 2015) demonstra que o treino exclusivamente integrado com bola falha muitas vezes em atingir os limiares de sobrecarga necessários para desenvolver a força máxima e a potência muscular. No nosso contexto diário, a componente convencional de ginásio e os treinos de compensação proporcionaram aos atletas o ganho muscular, a capacidade de choque e a robustez física necessários para encarar os duelos da 1.ª Divisão e a transição para a equipa Sub-23. Em suma, esta abordagem híbrida provou ser possível harmonizar o desenvolvimento do pensamento tático do jogador com o fortalecimento rigoroso da sua estrutura física, preparando o jovem atleta de forma completa para o futebol moderno.

3.2 Modelo de Jogo

3.2.1. Sistemas táticos e organização espacial

No que concerne à estruturação tática, o ponto de partida da equipa de Sub-19 assentava num sistema base definido em 1-4-3-3 ou 1-4-2-3-1. De acordo com Castelo (2004), o sistema tático não deve ser perspetivado como uma geometria rígida, mas sim como uma base de posicionamento que se adapta às exigências do jogo. Em consonância com esta premissa, a equipa desdobrava-se em dinâmicas variáveis, manifestando-se com particular incidência no setor intermédio, dependendo do posicionamento do triângulo de meio-campo (estruturado em "1+2" ou "2+1").

No momento de Organização Ofensiva, a estrutura base sofria mutações significativas, sobretudo na primeira fase de construção. Para garantir fluidez na saída de bola, a equipa técnica implementava dinâmicas de saída em 4+1 ou 4+2, recorrendo frequentemente a uma construção a três. Esta "saída a 3" era operacionalizada de forma variável: quer através do recuo do médio de cariz mais defensivo (o número 6) para o meio dos centrais, quer através da fixação de um dos laterais na linha recuada, permitindo que a estrutura ofensiva se desdobrasse num 1-3-4-3.

Sem bola, e tendo em conta as características do plantel, a equipa assumia uma postura camaleónica. A Organização Defensiva adaptava-se estrategicamente aos padrões e pontos fortes do adversário (Garganta, 1997). Assim, o bloco defensivo podia organizar-se num 1-4-4-2 como base, mas, por vezes, desdobrava-se num 1-4-1-4-1 ou num 1-4-2-3-1. Adicionalmente, perante adversários de maior valia teórica no panorama nacional, a equipa técnica optava por um reajuste profundo, defendendo-se numa estrutura 1-5-3-2. Nestes cenários, a construção da linha de cinco operava-se por meio do recuo do médio defensivo (número 6) para a posição central entre os defesas-centrais. Esta adaptação permitia que os próprios defesas-centrais tivessem maior liberdade para sair da linha e encurtar o espaço, acompanhando de perto as movimentações adversárias no corredor central.

Relativamente à organização espacial, adotava-se a divisão transversal do campo em três setores, que, segundo Castelo (2004), correspondem às fases do processo ofensivo: Zona 1 (Construção), Zona 2 (Criação) e Zona 3 (Finalização). Verticalmente, a matriz ofensiva assentava-se primordialmente num futebol vertical e direto, explorando dinâmicas fortes nos corredores laterais. No entanto, os "meios-espaços" (*half-spaces*) eram estrategicamente explorados em função das debilidades estruturais do adversário. Um exemplo paradigmático ocorreu na preparação para o jogo frente ao GD Chaves, que atuava em 1-3-4-3. Neste contexto específico, a equipa procurou tirar partido ofensivo destes meios-espaços, orientando os jogadores a explorar as clareiras existentes entre os centrais adversários. Para garantir a assimilação eficaz desta perceção espacial, o treinador recorria frequentemente a constrangimentos visuais (marcações físicas no relvado), o que facilitava a ocupação racional do espaço exigida pelo modelo de jogo.

Refletindo criticamente sobre esta modelação tática em função dos recursos humanos disponíveis, importa salientar que a variabilidade conceptual do meio-campo e a mutabilidade dos sistemas constituíram um vetor de enriquecimento cognitivo para os atletas. Como sustentam Amieiro et al. (2006), o futebol moderno exige jogadores dotados de inteligência tática e de capacidade de adaptação a cenários dinâmicos. Contudo, numa análise mais profunda, a opção sistemática pela linha de cinco e pelo adensamento do setor defensivo perante adversários de perfil superior acabou por denunciar uma fragilidade conceptual na confiança nos recursos do plantel. Esta decisão visava, essencialmente, camuflar limitações individuais e coletivas evidentes em aspetos fulcrais, como os tempos de pressão, a eficácia na basculação de linhas e a orientação dos apoios em duelos individuais. Embora a assimilação por parte dos jogadores tenha sido natural e disciplinada — prevalecendo a ideia e a liderança da equipa técnica —,ao longo da época emergiu um dilema formativo entre a consolidação de uma identidade de jogo própria e a submissão à estratégia do adversário. Se, por um lado, o pragmatismo tático sacrificou temporariamente a autonomia expressiva e o talento individual, por outro, foi essa mesma variabilidade e proteção estrutural que permitiram à equipa atingir

marcos competitivos de relevo, como o apuramento para a Fase de Apuramento de Campeão. Neste patamar final, contudo, a exigência do contexto expôs os limites dessa dependência estratégica, demonstrando que a verdadeira potenciação do jovem jogador reside no equilíbrio subtil entre a preparação estratégica do jogo e o desenvolvimento inegociável de uma identidade futebolística sustentável (Silva et al., 2015).

3.2.2. Organização Ofensiva

A Organização Ofensiva da equipa caracterizava-se por uma identidade vertical, privilegiando a progressão rápida. O processo ofensivo assentava em princípios de forte mobilidade, estruturando-se em três fases clássicas: construção, criação e finalização (Garganta, 1997; Castelo, 2004).

1.ª Fase: Construção (Variabilidade Estrutural: 4+1, 4+2 e Saída a 3)

Na fase inicial, o objetivo consistia em atrair a primeira linha de pressão adversária para abrir espaços nas costas da própria linha. A equipa apresentava assinalável variabilidade estrutural, com saídas em 4+1 ou 4+2 e recurso sistemático à "saída a 3". Contudo, perante pressões altas e agressivas, a equipa demonstrava pragmatismo: procurava-se um passe longo direto para as costas da linha defensiva oponente, solicitando os movimentos de rotura do ponta de lança ou do extremo. Esta abordagem vai ao encontro do princípio da progressão e da salvaguarda da posse de bola em zonas de risco (Castelo, 2004).

2.ª Fase: Criação (Variabilidade de Construção, Dinâmicas Assimétricas e Terceiro Homem)

A ocupação dos espaços e a dinâmica dos corredores na fase de criação não dependiam estritamente do momento inicial de saída de bola, estando intrinsecamente ligadas à variabilidade estrutural adotada pela equipa durante a própria fase de construção. Esta variação manifestava-se sobretudo na constante mutação do triângulo de meio-campo (que alternava entre dinâmicas de "1+2" e "2+1") e no recurso à construção a três — operacionalizada quer pelo

recuo do médio defensivo (o número 6) para o espaço entre os centrais, quer pela fixação de um dos laterais na linha recuada.

Consoante a estrutura de construção adotada no momento, o objetivo passava por garantir superioridade numérica no corredor central e colocar um maior número de jogadores junto à linha defensiva adversária. Para o efeito, a equipa apresentava dinâmicas de ocupação alternadas: os extremos podiam explorar os corredores exteriores para oferecer a máxima largura (com os laterais a assumirem posicionamentos mais interiores); ou, inversamente, os laterais projetavam-se pelos corredores exteriores, empurrando os extremos para o jogo interior.

Independentemente do posicionamento assumido na ala, o princípio basilar consistia na complementaridade de movimentos, operacionalizando os princípios da mobilidade e do espaço (Garganta, 1997): se um atleta solicitava a bola no apoio frontal ("no pé"), outro atacava imediatamente a profundidade em rotura. Um padrão frequente consistia no recuo do extremo para receber a bola no meio-espaço, arrastando o lateral adversário e criando uma clareira que era explorada pela rotura do médio interior (o "8"). A progressão sustentava-se ainda em dinâmicas do "terceiro homem" (Amieiro et al., 2006), nas quais o ponta de lança ou os médios assumiam o papel de pivô, acelerando as infiltrações pelo corredor lateral rumo ao último terço.

3.ª Fase: Finalização (Cruzamentos e Ocupação da Área)

No último terço do campo, a prioridade recaía sobre o cruzamento, com a busca por variabilidade nas trajetórias. A ocupação da grande área era uma exigência constante, garantindo a presença de dois a três jogadores em zonas de finalização e operacionalizando, assim, o princípio ofensivo do número e da eficácia em zonas de decisão. O ponta de lança assumia elevada mobilidade em articulação com o triângulo ofensivo. A sua função transcendia a de referência estática, alternando sistematicamente entre movimentos de rotura, para conferir profundidade à equipa, e de recuo, para servir de apoio frontal. No suporte a toda esta estrutura, os médios garantiam a cobertura ofensiva (Castelo, 2004),

assegurando a prontidão para a recuperação da segunda bola e preparando a transição defensiva.



Figura *6* - Princípios de Jogo – Organização Ofensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26)

3.2.3. Transição Defensiva

O momento de Transição Defensiva — a fase do jogo que abrange os instantes imediatamente após a perda da posse de bola — assume uma importância vital no modelo da equipa. Segundo Amieiro et al. (2006), a eficácia neste momento define a capacidade de uma formação para abortar o contra-ataque adversário numa fase em que a própria estrutura se encontra espacialmente expandida e desequilibrada devido ao momento ofensivo anterior.

No contexto específico da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, o treinador principal estabeleceu um macroprincípio orientador claro: a decisão imediata entre pressionar o portador da bola ou recuar rapidamente o bloco. Esta exigência pressupunha uma reação mental e motora muito rápida, baseada em comportamentos coletivos consolidados. Para operacionalizar esta dinâmica com eficácia, a equipa dividia-se, funcionalmente, em dois papéis distintos no exato momento da perda da bola: os elementos de intervenção imediata e os de equilíbrio estrutural.

Assim que a posse de bola era perdida, os jogadores que se encontravam no centro de jogo (habitualmente os mais próximos da zona de perda) assumiam a responsabilidade de intervir. A diretriz tática exigia uma abordagem agressiva ao portador da bola adversário, com o intuito de lhe retirar espaço e tempo para rodar, realizar o enquadramento ofensivo ou executar um passe vertical de rutura. Este comportamento imediato alinha-se com as premissas de Castelo (2004), que sublinha a necessidade de intervir sobre o portador da bola para condicionar a primeira fase de construção do contra-ataque oponente logo na sua génese.

Em simultâneo com a ação de pressão na zona da bola, os restantes jogadores — nomeadamente os elementos da linha defensiva e os médios mais recuados — assumiam a função de garantir o equilíbrio da equipa. A sua missão consistia em recuar para encurtar distâncias entre setores, fechar os espaços interiores, controlar a profundidade nas costas da defesa e assegurar as devidas coberturas. Esta diferenciação de comportamentos impedia que a equipa ficasse exposta a passes de rutura caso a primeira linha de pressão fosse ultrapassada, garantindo a coesão sistémica preconizada por Garganta (1997).



Figura 7 - Princípios de Jogo – Transição Defensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26)

O modelo de jogo previa igualmente o cenário em que o adversário conseguia superar a primeira vaga de pressão. Nessa eventualidade, a diretriz coletiva alterava-se: a equipa abandonava a tentativa de recuperação em zonas altas e passava a focar-se na temporização. O objetivo tornava-se a retardar o ataque adversário, canalizando-o para os corredores laterais ou forçando o passe atrasado. Desta forma, a equipa ganhava os segundos cruciais para que todo o bloco pudesse baixar, reagrupar as linhas e transitar formalmente para a fase de Organização Defensiva. Adicionalmente, em situações onde o contra-ataque oponente representasse um perigo iminente, o recurso à falta tática era assumido como um mecanismo válido para interromper a transição.

3.2.4. Organização Defensiva

O momento de Organização Defensiva da equipa sustentava-se nos princípios basilares preconizados pelo treinador principal: a manutenção de uma equipa "curta, compacta e pressionante" e a constante intenção de "encurtar espaços para a frente". O objetivo primordial deste momento não era apenas proteger a baliza, mas criar condições vantajosas para a recuperação da bola.

O posicionamento base da equipa assentava, por norma, num bloco médio, caracterizado por uma elevada coesão entre os setores. Perante adversários de maior valia teórica no panorama nacional, a equipa ajustava a sua postura para um bloco médio-baixo, focando-se numa densidade ainda maior. Independentemente da altura do bloco, o grande objetivo estrutural era inegociável: fechar o corredor central. A equipa organizava-se para proteger o centro do terreno, congestionando essa zona e encaminhando intencionalmente a construção do adversário para os corredores laterais (Costa et al., 2011).

A premissa de "encurtar espaços para a frente" traduzia-se na obrigatoriedade de ter sempre um elemento posicionado para saltar na pressão sobre o adversário que detinha (ou ia receber) a bola. Contudo, sendo uma equipa pressionante, essa agressividade não era cega; dependia de "gatilhos" (sinais) que ativavam a pressão coletiva. Estes dividiam-se em duas categorias:

- **Gatilhos Gerais**: Situações inerentes ao próprio jogo que indicavam vulnerabilidade no portador da bola, tais como passes mal-executados, bolas a saltar ou adversários a receberem a bola de costas para a baliza.
- **Gatilhos Específicos**: Orientações delineadas estrategicamente em função da análise ao adversário. Um exemplo clássico consistia em acionar a pressão máxima quando a bola entrava num determinado defesa (por exemplo, um lateral esquerdo) que demonstrasse constrangimentos ao jogar com o pé contrário.

Uma vez ativados estes gatilhos nos corredores laterais, a equipa intersectorial em bloco com o intuito de "sufocar" o portador da bola junto à linha. Sem espaço, o adversário era frequentemente forçado à perda da posse ou ao recurso ao jogo direto, permitindo que a linha defensiva recuperasse a bola através de um rigoroso controlo da profundidade.

No que concerne às referências de marcação, a equipa adotava uma abordagem estritamente zonal em grande parte do campo, orientando o posicionamento em função da localização da bola e da ocupação racional do espaço. Não existiam perseguições individuais a referências específicas do adversário fora da zona de ação de cada jogador. A única exceção a este regime zonal ocorria no interior da própria área de grande penalidade. Em situações de cruzamento ou de proximidade iminente à baliza, as marcações adaptavam-se: os jogadores abandonavam a zona e assumiam uma referência individual direta ("pegar no homem mais próximo"), garantindo que nenhum adversário dispusesse de espaço e liberdade para a finalização.



Figura 8 - Princípios de Jogo – Organização Defensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26)

3.2.5. Transição Ofensiva

O momento de Transição Defensiva para a Organização Ofensiva — os instantes imediatos à recuperação da posse de bola — era pautado por um princípio de intenção vertical. O objetivo principal da equipa consistia em aproveitar a desorganização temporária do adversário no espaço. A identificação das zonas a explorar neste momento era frequentemente alvo de análise prévia (observação e *scouting*), permitindo que os jogadores soubessem de antemão onde o oponente deixava mais espaços expostos no seu momento ofensivo, com uma preponderância em atacar as zonas dos corredores laterais.

Assim que a equipa ganhava a bola, a prioridade era o ataque rápido e vertical. Esta aceleração do jogo podia ser feita através de passes longos para a profundidade (solicitando os três homens da frente) ou através de um jogo apoiado muito rápido, executado em um ou dois toques, com o intuito de chegar o mais rapidamente possível às zonas de finalização (Garganta, 1997). Contudo, caso a equipa não encontrasse os espaços necessários para ferir o adversário de imediato, o princípio alterava-se: a indicação passava por tirar a bola da zona

de pressão (“sair em segurança”), garantir a posse e iniciar, com critério, a fase de Organização Ofensiva.

A decisão entre explorar o contra-ataque ou temporizar para organizar o jogo dependia de uma leitura rápida do contexto. Os fatores que balizavam esta escolha eram a zona do campo onde a bola era recuperada, o posicionamento estrutural do adversário e a existência (ou não) de vantagem numérica para atacar. Em última análise, a decisão pertencia ao jogador que recuperava a bola, que devia atuar em frações de segundo (“decisão imediata”), guiando-se pela sua observação espacial e, fundamentalmente, pela comunicação dos colegas mais próximos.

Para que a primeira intenção de verticalidade tivesse sucesso, o comportamento do trio ofensivo (ponta de lança e extremos) era determinante. O objetivo primordial era executar movimentos de rotura para ganhar as costas da linha defensiva adversária. No entanto, a equipa técnica exigia a rigorosa aplicação do princípio dos movimentos alternados: se um jogador (por exemplo, o ponta de lança) atacava a profundidade, outro (o extremo) tinha obrigatoriamente de realizar um movimento de aproximação para dar apoio frontal. Esta complementaridade de movimentos criava dilemas na estrutura defensiva adversária: caso o defesa acompanhasse o jogador que baixava para o apoio, abria uma clareira nas costas do colega, que seria explorada pelo colega em rotura; por outro lado, se a linha defensiva optasse por baixar em bloco para proteger a profundidade, o extremo recebia a bola completamente livre de marcação entrelinhas, podendo rodar e conduzir o ataque de frente para a baliza.



Figura 9 - Princípios de Jogo – Transição Ofensiva (Gil Vicente, Sub-19, Época 25/26)

3.2.6. Esquemas Táticos (Bolas Paradas)

No futebol contemporâneo, os esquemas táticos assumem um peso determinante no desfecho das partidas. Na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, este momento do jogo era alvo de planeamento rigoroso e de constante adaptação ao longo da temporada, dividindo-se em comportamentos defensivos e ofensivos muito bem definidos (Castelo, 2004).

Esquemas Táticos Defensivos

A organização da equipa na defesa de cantos e de livres laterais assentava num sistema de marcação misto. A estrutura base consistia na formação de uma linha zonal — posicionada na linha da pequena área ou à entrada da grande área, consoante a tipologia do lance — e em dois jogadores incumbidos de efetuar marcação individual. A seleção destes dois marcadores não era estática, mas sim o resultado do trabalho de observação prévio liderado pelo analista da equipa técnica. Assim que a equipa inicial adversária era

conhecida, identificavam-se os dois melhores cabeceadores oponentes e atribuía-se-lhes a respetiva vigilância direta.

A gestão do espaço e da profundidade no interior da área era coordenada por uma voz de comando, responsabilidade habitualmente assumida por um dos defesas-centrais, que indicava o momento exato em que a linha devia subir para provocar o fora de jogo ou recuar para proteger a baliza. Paralelamente, no que concerne à preparação para o momento de transição ofensiva, a equipa procurava deixar um jogador adiantado. Contudo, esta decisão era flexível e dependia diretamente de fatores contextuais, como a capacidade do adversário, a fase e o resultado do encontro.

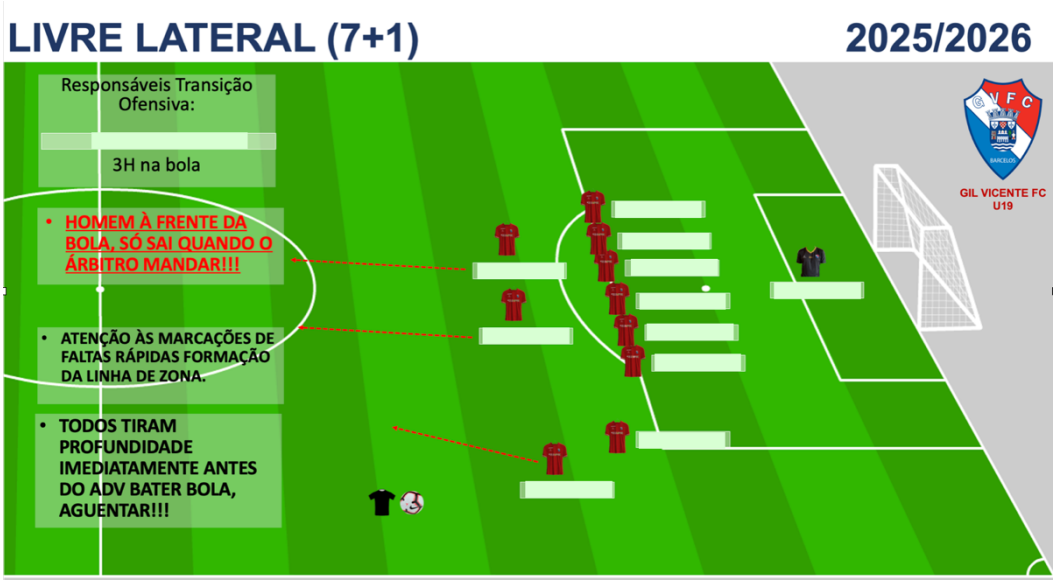


Figura 10- Esquema Tático Defensivo (Exemplo)

Esquemas Táticos Ofensivos

No momento ofensivo, a imprevisibilidade e a variabilidade assumiam-se como princípios orientadores. Os esquemas eram definidos e comunicados por meio de sinais visuais (como a elevação dos braços) executados pelo batedor — um jogador previamente designado —, garantindo a articulação coletiva sobre a zona de finalização a explorar.

Para surpreender a estrutura adversária, a equipa técnica criava dinâmicas variadas. Uma estratégia frequentemente utilizada consistia em isolar

um defesa-central ao segundo poste. À medida que a época avançava e os adversários começavam a referenciar esse padrão, a equipa não abandonou essa rotina, mas introduziu novos comportamentos para preservar a imprevisibilidade, passando a alternar essas cobranças com cruzamentos tensos para o primeiro poste ou com solicitações curtas. A aproximação de um extremo, para simular a cobrança do canto curto, tinha o intuito de arrastar marcações e desposicionar a estrutura defensiva, libertando espaço nas zonas de finalização.

Um especto inegociável na estratégia ofensiva era a gestão das segundas bolas e a prevenção do contra-ataque. A equipa colocava invariavelmente um elemento no limite da grande área com uma instrução taxativa: em caso de ressalto defensivo, a prioridade era finalizar a jogada através do remate, mitigando assim o risco de transição rápida do adversário. Para assegurar o equilíbrio defensivo, mantinham-se dois ou três jogadores na retaguarda (geralmente o médio à entrada da área e o lateral do lado oposto à cobrança), um número que era sempre ajustado em função dos elementos que o oponente mantinha em posições adiantadas.

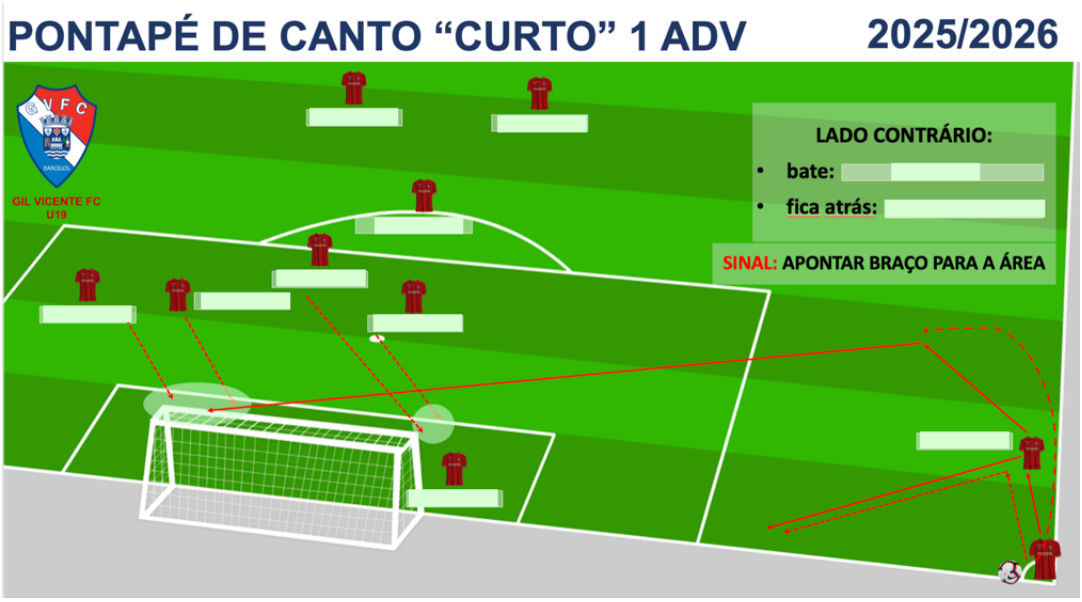


Figura 11 - Esquema Tático Ofensivo (Exemplo)

3.3. Planificações

O planeamento do treino assume um papel central no processo de desenvolvimento e otimização do rendimento no futebol, particularmente em contextos de formação, onde é fundamental conciliar a evolução pluridimensional dos jogadores com as exigências competitivas. Para operacionalizar este processo de forma rigorosa e garantir o controlo adequado das cargas de treino e dos estímulos técnico-táticos, o planeamento da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC estruturou-se em diferentes escalas temporais, numa lógica hierárquica e complementar. Esta organização materializou-se no delineamento do Macrociclo (a visão global da época), dos Mesociclos (a organização em blocos mensais ou fases específicas) e dos Microciclos (a gestão semanal e diária), perspetivas que serão detalhadas nos pontos subsequentes.

3.3.1. Macrociclo

O macrociclo constitui a unidade de planeamento mais abrangente do processo de treino, englobando a totalidade da época desportiva. De acordo com Castelo (2002), esta estrutura deve ser rigorosamente periodizada para permitir uma evolução sustentada da forma desportiva, articulando os objetivos condicionais, técnico-táticos e psicológicos. Na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, o macrociclo foi projetado com uma duração de aproximadamente 46 semanas, compreendendo o período entre 30 de junho e o término previsto para 17 de maio.

Em termos de quantificação de carga e exigência, este macrociclo reflete a realidade do desporto de rendimento na formação de elite, estando previstas cerca de 200 Unidades de Treino (UT) formais em relvado até ao final da época. Esta quantificação global é ainda complementada por uma articulação sistemática com sessões de trabalho de força e de prevenção de lesões no ginásio, bem como momentos regulares de análise de vídeo em auditório, garantindo um desenvolvimento pluridimensional dos atletas. Estruturalmente, o

planeamento anual dividiu-se em dois grandes blocos: o Período Preparatório e o Período Competitivo.

Período Preparatório (Fase de Aquisição)

A fase de pré-época estendeu-se por cinco semanas (de 30 de junho a 2 de agosto). Iniciada com a bateria de exames médicos, avaliações antropométricas e testes físicos, esta etapa assumiu uma importância redobrada pelo facto de a equipa técnica ser nova no clube. O planeamento visou um duplo objetivo: a construção de uma base condicional robusta e a introdução progressiva dos princípios e subprincípios fundamentais do Modelo de Jogo.

Para sustentar e avaliar esta fase de aquisição, o macrociclo contemplou uma progressão de jogos de preparação contra adversários de diferentes exigências e escalões (Sub-23 do Gil Vicente FC, Sub-19 do FC Paços de Ferreira, Brito SC e Sub-23 do Leixões SC). Estes momentos competitivos precoces permitiram expor a equipa a diversos constrangimentos táticos, acelerando o diagnóstico individual e coletivo e a organização da estrutura base.

Período Competitivo (Fase de Estabilização e Evolução)

O período competitivo representa a fase mais extensa do macrociclo, dividindo-se na 1.ª Fase do Campeonato Nacional (Série Norte) e na decisiva Fase de Apuramento de Campeão. Neste período, a lógica de carga altera-se: o volume global diminui face à pré-época, privilegiando-se a intensidade, a recuperação e a prontidão competitiva para o jogo de fim de semana.

É durante esta longa fase que o planeamento evidencia a sua flexibilidade tática. O macrociclo permitiu uma introdução faseada de dinâmicas mais complexas, alavancada pela consolidação prévia das ideias iniciais. A sistematização da “saída a 3” (por meio do posicionamento interior ou da retenção de um lateral) e a incorporação de movimentos de rotura por parte dos médios interiores em estruturas de “1+2” exemplificam esta evolução. O macrociclo foi, assim, desenhado não apenas para manter a performance, mas também para dotar a equipa de um repertório de soluções progressivamente mais rico e capaz de responder às exigências da elite nacional.

Gestão de Interrupções e Quebras Competitivas

O planeamento do macrociclo acautelou ainda a gestão de períodos atípicos, marcados pela ausência de competição oficial (paragens para compromissos das seleções nacionais e interrupção de Natal). Para evitar o fenómeno de destreino e a perda de ritmo competitivo, as cargas de trabalho foram ajustadas intencionalmente nestas semanas. A equipa técnica promoveu sessões de maior volume físico, recorrendo a espaços amplos e à marcação de jogos amigáveis sempre que necessário. Durante a época natalícia, o cumprimento dos objetivos permitiu a atribuição de quatro dias de folga, com o macrociclo a assegurar que as semanas subsequentes compensassem essa paragem, garantindo um regresso à competição nos níveis ótimos de rendimento.

3.3.2. Mesociclo

O mesociclo assume-se como uma estrutura intermédia de planeamento, fazendo a ponte entre a visão global da época (macrociclo) e a gestão diária/semanal do treino (microciclo). No contexto específico da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, o mesociclo foi conceptualizado de forma eminentemente prática e operacional, distanciando-se de periodizações excessivamente rígidas. Estruturalmente, a equipa técnica organizou esta dimensão em blocos de cinco semanas de trabalho.

Gestão Operacional e Contexto Competitivo

Em vez de se fixar em objetivos temáticos estanques para cada bloco mensal, o mesociclo funcionava como um horizonte de antecipação e de planeamento logístico. A entrada num novo bloco de cinco semanas implicava uma análise atenta da calendarização imediata. O foco da equipa técnica incidia na identificação da sequência de adversários a defrontar e, sobretudo, no mapeamento das pausas competitivas (como os compromissos das seleções nacionais). Era através desta visão a médio prazo que se tomavam decisões estruturais e críticas para o rendimento: a marcação estratégica de jogos de

preparação para colmatar fins de semana sem competição, a gestão e a distribuição prolongadas de dias de folga, ou o pedido de alteração das datas de jogos oficiais. O mesociclo era, assim, um instrumento de flexibilidade, garantindo que o planeamento se moldasse à realidade do calendário.

Articulação Vertical e Controlo de Carga

No que concerne à gestão fisiológica e condicional, o controlo da carga não era concebido com base numa perspetiva tradicional de acumulação mesocíclica, mas sim numa dependência direta do microciclo e do nível de exigência dos jogos imediatos. Contudo, havia uma diretriz institucional determinante: a necessidade de verticalidade no processo de formação. Sendo os Sub-19 o patamar de antecâmara para o futebol profissional, a distribuição das cargas semanais e os volumes físicos exigidos (como as distâncias totais percorridas ou os quilómetros em alta intensidade) tinham de cumprir os padrões estabelecidos pela Equipa. O desafio da equipa técnica consistia em replicar esse perfil de exigência profissional e enquadrá-lo na realidade biológica e competitiva dos atletas em formação, assegurando que o patamar de prontidão física facilitasse uma eventual transição dos jogadores para o plantel principal.

#UNIDOS PELA LENDA
#GALOS DE LUTA

MESOCICLO 2 - U19 (AGOSTO – SETEMBRO)
PERIODO COMPETITIVO (2025/2026)

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
4 AGOSTO	5 AGOSTO	6 AGOSTO	7 AGOSTO	8 AGOSTO	9 AGOSTO	10 AGOSTO
UT 20 17H	UT 21 17H	UT 22 17H	UT 23 17H	UT 24 17H	1ª F - 1ª J – FC FAMALICÃO (C)	FOLGA
11 AGOSTO	12 AGOSTO	13 AGOSTO	14 AGOSTO	15 AGOSTO	16 AGOSTO	17 AGOSTO
UT 25 17H	UT 26 17H	UT 27 17H	UT 28 17H	1ª F - 2ª J – MOREIRENSE FC (F)	FOLGA	UT29 10H
18 AGOSTO	19 AGOSTO	20 AGOSTO	21 AGOSTO	22 AGOSTO	23 AGOSTO	24 AGOSTO
UT 30 17H	1ª F - 3ª J – SC BRAGA (C)	UT 31 17H	UT 32 17H	UT 33 17H	UT 34 10H	1ª F - 4ª J – VITÓRIA SC (F)
25 AGOSTO	26 AGOSTO	27 AGOSTO	28 AGOSTO	29 AGOSTO	30 AGOSTO	31 AGOSTO
UT 35 17 H	UT 36 17H	UT 37 17H	UT 38 17H	UT 39 17H	1 F - 5ª J – FC VIZELA (C)	FOLGA
1 SETEMBRO	2 SETEMBRO	3 SETEMBRO	4 SETEMBRO	5 SETEMBRO	6 SETEMBRO	7 SETEMBRO
UT 40 17H	UT 41 17H	UT 42 17H	UT 43 17H	UT 44 17H	JOGO TREINO (F) EMILIANOS FC X GVFC U19	FOLGA

SUJEITO A ALTERAÇÕES:

Figura 12 - Exemplo de Mesociclo (Agosto)

3.3.3. Microciclo

O planeamento do treino assume um papel central no processo de desenvolvimento e otimização do rendimento no futebol, particularmente em contextos de formação, onde é fundamental conciliar a evolução individual dos jogadores com as exigências competitivas. Neste sentido, o microciclo constitui a unidade fundamental de organização do treino, permitindo estruturar, de forma lógica e sequencial, as diferentes sessões ao longo da semana. O seu principal objetivo prende-se à garantia de uma distribuição adequada das cargas de treino, assegurando o equilíbrio ótimo entre estímulo e recuperação. Para além disso, deve considerar fatores como a proximidade da competição, os objetivos específicos de cada sessão e o contexto em que os atletas se encontram inseridos.

A organização do microciclo no futebol de formação tem vindo a assumir um papel determinante na gestão da carga de treino. Evidências recentes demonstram que, em academias de elite, particularmente em escalões mais avançados, como os de Sub-17 e Sub-19, os atletas apresentam uma frequência semanal de treino mais elevada — com cerca de cinco sessões por semana — bem como níveis superiores de carga externa e interna acumulada. Verifica-se a existência de variações significativas na carga diária ao longo da semana, com flutuações ajustadas à proximidade da competição, o que reforça a ideia de que a progressão no percurso de formação exige um aumento progressivo do volume e da intensidade (Franceschi et al., 2024). Foi exatamente sob esta premissa que se estruturou o microciclo padrão da equipa Sub-19 do Gil Vicente FC. Conforme documentado no planeamento semanal da equipa, a estrutura assentava em cinco sessões de treino semanais (de segunda a sexta-feira), contemplando diariamente um momento prévio de ativação/força no ginásio (pelas 15h25), seguido da unidade de treino de campo (pelas 16h00), culminando com o momento competitivo ao sábado e o respetivo dia de descanso no domingo.

Do ponto de vista da distribuição temporal, a literatura evidencia que a carga de treino não é estática ao longo do microciclo. Um estudo longitudinal realizado ao longo de cinco épocas numa academia de elite demonstrou que a

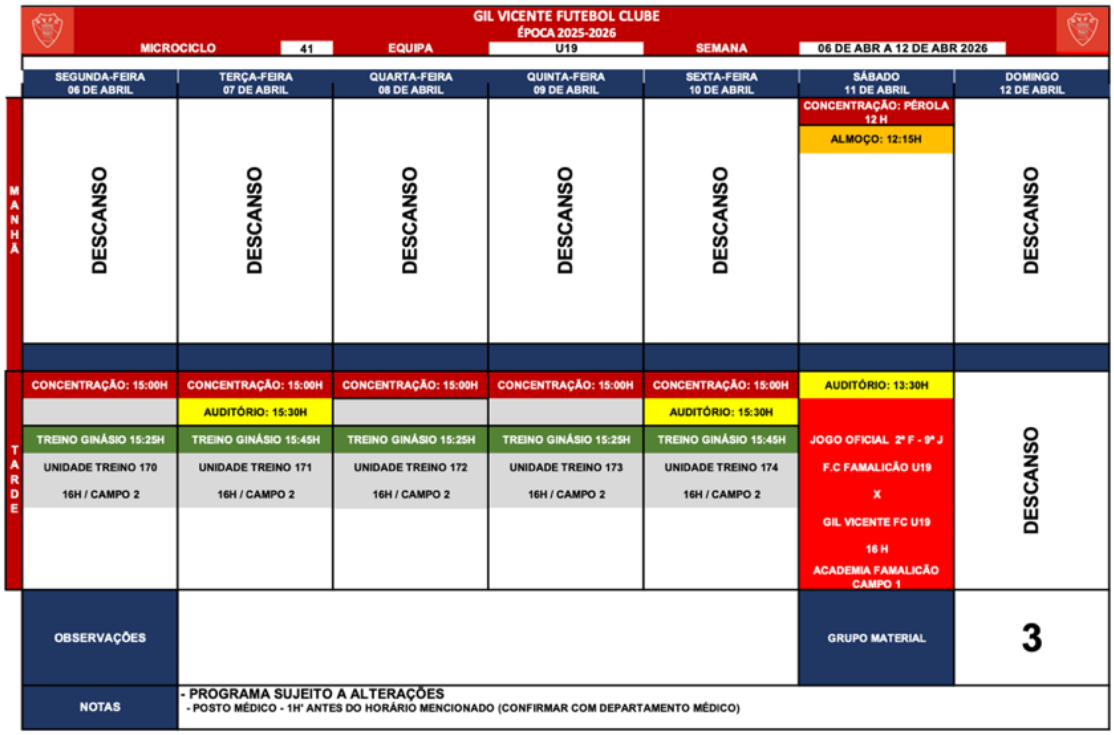
carga varia significativamente, apresentando valores mais elevados nos dias intermédios da semana, nomeadamente três e quatro dias antes da competição (MD-3 e MD-4), seguindo-se uma redução progressiva nos dias que antecedem o jogo (Connolly et al., 2024). Esta perspetiva é corroborada pela análise do futebol profissional, que identifica o MD-4 e o MD-3 como os dias com as maiores métricas de volume e de intensidade, ideais para a aplicação de uma sobrecarga controlada (Oliva Lozano et al., 2022). Na nossa realidade de intervenção no Gil Vicente FC, esta periodização tática e fisiológica era rigorosamente aplicada. Os dias centrais do microciclo (quarta e quinta-feira) assumiam-se como os momentos de maior complexidade, densidade tática e exigência física, orientados para o regime de duração/resistência e para dinâmicas espaciais amplas (formatos de 8x8 a 10x10). À medida que o jogo de sábado se aproximava, o volume diminuía, culminando numa sessão de sexta-feira dedicada apenas à velocidade de reação, à recuperação pré-competitiva e à estratégia (MD-1).

Outro fator crucial na gestão da carga de treino prende-se às diferenças de estatuto competitivo. Estudos realizados em academias sub-elite demonstram que a carga semanal é fortemente influenciada pelo tempo de utilização no jogo anterior, verificando-se que os jogadores não-titulares (*non-starters*) carecem de sessões compensatórias implementadas pelos treinadores para equilibrar as oportunidades de treino e garantir um desenvolvimento uniforme do grupo (Teixeira et al., 2022). Esta constatação científica refletia-se de forma muito clara nas nossas segundas-feiras (MD+2 do jogo anterior). Neste dia, a gestão do plantel era diferenciada: enquanto os atletas com maior volume de jogo realizavam um trabalho estrito de recuperação (focado no ginásio), os jogadores suplentes ou não convocados eram submetidos a exercícios de maior exigência física no relvado, assegurando o nivelamento da carga e a prontidão motora de todo o coletivo.

Por fim, a monitorização da carga no microciclo é essencial para compreender as exigências de cada posição. Uma análise de 19 microciclos padrão revelou diferenças significativas entre posições de jogo nas métricas de carga externa (distâncias de *sprint*, acelerações e desacelerações), destacando

que a carga semanal tende a ser mais influenciada por acelerações e desacelerações do que por distâncias percorridas a altas velocidades. Estes achados reforçam a necessidade de individualizar o planeamento de acordo com a função e as características de cada atleta (Miguel et al., 2022). Neste contexto, e sempre que possível, as tarefas desenhadas para as sessões do Gil Vicente FC procuravam respeitar a especificidade posicional do modelo de jogo, submetendo, por exemplo, os corredores laterais a estímulos de aceleração distintos dos exigidos aos defesas-centrais, promovendo uma adaptação funcional mais eficaz às exigências reais do fim de semana.

De forma a ilustrar a aplicação prática destes pressupostos teóricos e metodológicos no contexto dos Sub-19 do Gil Vicente FC, apresentam-se, seguidamente, dois exemplos reais de microciclos planeados e operacionalizados ao longo da época desportiva. O primeiro exemplo corresponde ao Microciclo 12, que caracteriza um período competitivo normal, com a realização de um único jogo oficial no final da semana, frente ao FC Paços de Ferreira. Ao contrário de contextos mais sobrecarregados, este cenário permitiu maior disponibilidade temporal para o treino, possibilitando uma gestão de carga mais progressiva e a introdução de estímulos de maior exigência, tanto ao nível físico como ao tático. O planeamento teve como objetivo não só a preparação para o momento competitivo, mas também o desenvolvimento das capacidades físicas e dos princípios do modelo de jogo, beneficiando da ausência de congestão competitiva. A estrutura do microciclo organizou-se da seguinte forma: MD-5 – Desenvolvimento físico + princípios gerais; MD-4 – Intensidade alta (jogo reduzido / grandes dimensões); MD-3 – Organização (ofensiva/defensiva); MD-2 – Velocidade; MD-1 –Velocidade / Reação + Estratégia; MD – Jogo; MD+1 – Folga.



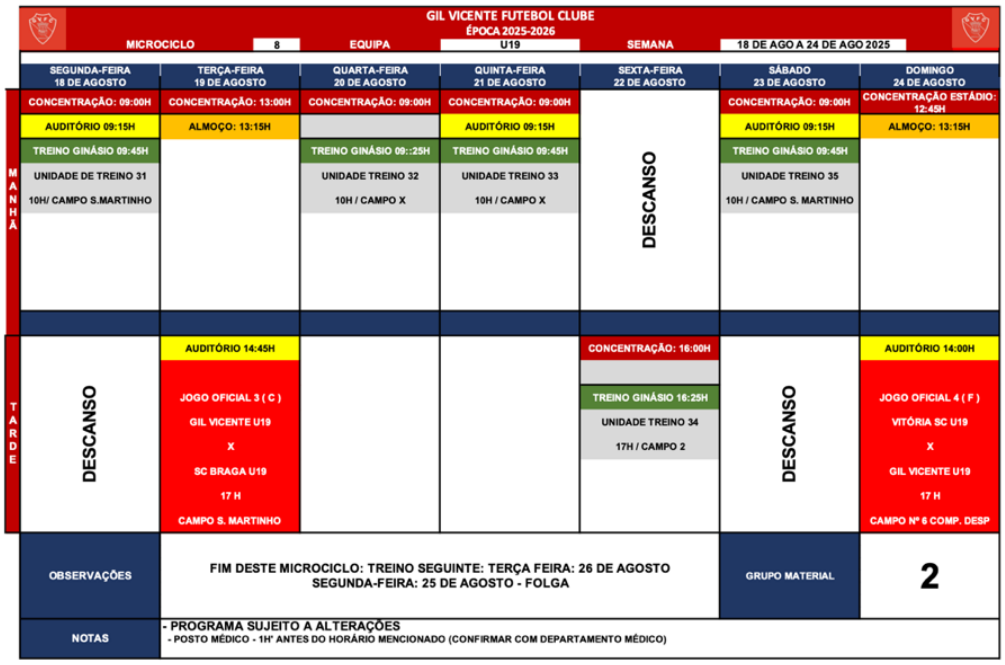
GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE
ÉPOCA 2025-2026

MICROCICLO	41	EQUIPA	U19	SEMANA	06 DE ABR A 12 DE ABR 2026

	SEGUNDA-FEIRA 06 DE ABRIL	TERÇA-FEIRA 07 DE ABRIL	QUARTA-FEIRA 08 DE ABRIL	QUINTA-FEIRA 09 DE ABRIL	SEXTA-FEIRA 10 DE ABRIL	SÁBADO 11 DE ABRIL	DOMINGO 12 DE ABRIL
MANHÃ	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	CONCENTRAÇÃO: PÉROLA 12 H ALMOÇO: 12:15H	DESCANSO
TARDE	CONCENTRAÇÃO: 15:00H TREINO GINÁSIO 15:25H UNIDADE TREINO 170 16H / CAMPO 2	CONCENTRAÇÃO: 15:00H AUDITÓRIO: 15:30H TREINO GINÁSIO 15:45H UNIDADE TREINO 171 16H / CAMPO 2	CONCENTRAÇÃO: 15:00H TREINO GINÁSIO 15:25H UNIDADE TREINO 172 16H / CAMPO 2	CONCENTRAÇÃO: 15:00H TREINO GINÁSIO 15:25H UNIDADE TREINO 173 16H / CAMPO 2	CONCENTRAÇÃO: 15:00H AUDITÓRIO: 15:30H TREINO GINÁSIO 15:45H UNIDADE TREINO 174 16H / CAMPO 2	AUDITÓRIO: 13:30H JOGO OFICIAL 2ª F - 9ª J F.C FAMALICÃO U19 X GIL VICENTE FC U19 16 H ACADEMIA FAMALICÃO CAMPO 1	DESCANSO
OBSERVAÇÕES						GRUPO MATERIAL	3
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 1H' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)						

Figura 13 - Microciclo 12 (Documento orientador enviado para os atletas)

Em sentido inverso, apresenta-se o Microciclo 8, que corresponde a um período competitivo congestionado, caracterizado pela realização de dois jogos oficiais num curto espaço de tempo, frente ao SC Braga e ao Vitória SC. Este contexto implicou uma gestão muito mais criteriosa das cargas, tendo em vista a manutenção do rendimento competitivo e a otimização da recuperação dos atletas entre os jogos (terça-feira e sábado). O planeamento deste microciclo privilegiou unidades de treino com cargas controladas, com especial incidência na recuperação ativa, na preparação estratégica e na manutenção do princípio do modelo de jogo, o que implicou uma adequação contínua em função do estado físico e da disponibilidade dos jogadores.



GIL VICENTE FUTEBOL CLUBE
ÉPOCA 2025-2026

MICROCICLO	8	EQUIPA	U19	SEMANA	18 DE AGO A 24 DE AGO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 18 DE AGOSTO	TERÇA-FEIRA 19 DE AGOSTO	QUARTA-FEIRA 20 DE AGOSTO	QUINTA-FEIRA 21 DE AGOSTO	SEXTA-FEIRA 22 DE AGOSTO	SÁBADO 23 DE AGOSTO	DOMINGO 24 DE AGOSTO
MANHÃ	CONCENTRAÇÃO: 09:00H AUDITÓRIO 09:15H TREINO GINÁSIO 09:45H UNIDADE DE TREINO 31 10H/ CAMPO S.MARTINHO	CONCENTRAÇÃO: 13:00H ALMOÇO: 13:15H	CONCENTRAÇÃO: 09:00H TREINO GINÁSIO 09::25H UNIDADE TREINO 32 10H / CAMPO X	CONCENTRAÇÃO: 09:00H AUDITÓRIO 09:15H TREINO GINÁSIO 09:45H UNIDADE TREINO 33 10H / CAMPO X	DESCANSO	CONCENTRAÇÃO: 09:00H AUDITÓRIO 09:15H TREINO GINÁSIO 09:45H UNIDADE TREINO 35 10H / CAMPO S. MARTINHO	CONCENTRAÇÃO ESTÁDIO: 12:45H ALMOÇO: 13:15H
TARDE	DESCANSO	AUDITÓRIO 14:45H JOGO OFICIAL 3 (C) GIL VICENTE U19 X SC BRAGA U19 17 H CAMPO S. MARTINHO			CONCENTRAÇÃO: 16:00H TREINO GINÁSIO 16:25H UNIDADE TREINO 34 17H / CAMPO 2	DESCANSO	AUDITÓRIO 14:00H JOGO OFICIAL 4 (F) VITÓRIA SC U19 X GIL VICENTE U19 17 H CAMPO Nº 6 COMP. DESP
OBSERVAÇÕES	FIM DESTE MICROCICLO: TREINO SEGUINTE: TERÇA FEIRA: 26 DE AGOSTO SEGUNDA-FEIRA: 25 DE AGOSTO - FOLGA					GRUPO MATERIAL	2
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 1H' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)						

Figura 14 - Microciclo 8 (Documento orientador enviado para os atletas)

A sua estrutura organizou-se da seguinte forma: MD-1 – Velocidade e Reação + estratégia; MD – Jogo; MD+1 – Recuperação (titulares) / Compensatório (não titulares); MD+2 – Organização defensiva + jogo reduzido; MD-2 – Ajustes táticos + bolas paradas; MD-1 – Ativação + estratégia; MD – Jogo.

3.3.4. Plano de Treino Diário (Unidade de Treino)

A Unidade de Treino (UT) consubstancia a dimensão micro do processo de planeamento, representando o momento exato em que os pressupostos teóricos do macrociclo, do microciclo e do Modelo de Jogo são operacionalizados no terreno. Na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, a conceção e a execução da sessão diária obedecem a um rigoroso protocolo metodológico, pautado pela antecipação, pelo controlo da carga e pela especificidade das tarefas, o que exige uma articulação permanente entre o trabalho de gabinete e a intervenção prática.

A gestão logística e metodológica da UT tem início na véspera, durante a reunião pós-treino da equipa técnica, na qual se define o esqueleto da sessão seguinte. Contudo, a validação final ocorre invariavelmente numa reunião pré-

treino, realizada cerca de duas horas antes da subida ao relvado. É neste momento de concertação que se ultimam os detalhes operacionais e se reajustam as tarefas face às dinâmicas diárias do plantel. Esta adaptação é necessária para acomodar as pontuais subidas de atletas aos treinos dos Sub-23 ou da Equipa A — uma prática muito valorizada por expor os jogadores a um contexto mais exigente —, bem como a eventual integração de jovens dos Sub-17 ou de atletas à experiência. Após a definição exata dos jogadores disponíveis, o Treinador Principal delega, de forma estrita, as funções de cada elemento da equipa técnica no relvado — desde a responsabilidade pela explicação e pela gestão espacial dos exercícios até à alimentação de bolas para garantir um elevado tempo útil de prática —, seguindo depois o grupo técnico para o campo, de forma a preparar antecipadamente toda a logística material.

Em termos estruturais, a sessão flui de forma contínua, balizada pela curva de carga projetada para o dia. A rotina diária inicia-se pelas 15h25 com um momento prévio de ativação e prevenção de lesões no ginásio, transitando posteriormente para o relvado (16h00), onde a sessão arranca com uma breve corrida contínua e exercícios de mobilidade articular, fases invariavelmente conduzidas pelo Preparador Físico. A complexidade espacial e orgânica da parte principal do treino não é estática, evoluindo conforme o momento do microciclo. Nos primeiros dias da semana, o planeamento privilegia a utilização de espaços reduzidos e micro-relações numéricas (ex.: 3x2, 4x3), promovendo uma elevada densidade de interações técnicas e de decisões sob pressão. À medida que o microciclo avança em direção ao jogo, os exercícios evoluem para lógicas setoriais e intersectoriais em espaços mais amplos, culminando em dinâmicas formais que reproduzem as dimensões e exigências do jogo de fim de semana.

É fundamental sublinhar que a assimilação dos detalhes do Modelo de Jogo ocorre de forma sistémica e integrada no tronco principal da sessão. As nuances táticas, quer ofensivas quer defensivas, são embutidas nos próprios constrangimentos e regras dos exercícios (jogos condicionados ou jogos de posição). Apenas de forma pontual e casuística, caso o diagnóstico da equipa técnica o exija, a sessão pode ser encerrada com exercícios analíticos e sem oposição — como rotinas específicas de finalização para os elementos do setor

ofensivo ou mecânicas de basculação para a linha defensiva. A própria gestão dos guarda-redes reflete esta lógica de integração: iniciam o treino com trabalho específico da posição e são introduzidos na dinâmica coletiva no momento exato em que a complexidade tática do exercício exige a defesa do espaço vital, conforme planeado na reunião prévia.

A condução do treino e a emissão de *feedback* refletem, por fim, uma hierarquia de intervenção concertada. As fases iniciais e os exercícios de pendor mais condicional ou preparatório são explicados e geridos pelo Preparador Físico e pelo Treinador-Adjunto. O Treinador Principal assume uma postura periférica nesta fase de montagem, centralizando a intervenção e a voz de comando assim que as tarefas assumem a sua plenitude tática. É nestes momentos que o Treinador Principal concentra a sua intervenção no detalhe, emitindo *feedback* corretivo e orientando o comportamento coletivo em estrita consonância com os macro e subprincípios do Modelo de Jogo.

Para compreender a aplicação prática e a operacionalização da metodologia descrita, analisam-se de seguida quatro unidades de treino (UT) específicas, selecionadas em estrita consonância e articulação com os dois microciclos apresentados no ponto anterior (3.3.3). A escolha destas sessões não foi aleatória; visou expor, de forma detalhada, como a equipa técnica reajustava a estrutura diária do treino face às condicionantes do calendário e ao regime de esforço exigido em cada momento da época.

Deste modo, extraídas do Microciclo 8 (período congestionado), são analisadas a UT 30 — que representa um MD-1 focado na ativação para o jogo, mas que exigiu índices de carga ligeiramente superiores por surgir imediatamente após um dia de folga do plantel — e a UT 31, que reflete a complexidade de gerir, numa mesma sessão, a recuperação ativa dos titulares (MD+1) e a aplicação de uma carga compensatória nos não-titulares (MD-3). Em complemento, e como espelho do Microciclo 12 (período padrão), detalha-se a UT 50, selecionada por se configurar como a sessão de máxima exigência da semana (MD-3), caracterizada por dinâmicas de “dia grande”, com o treino estruturado em espaços amplos, campo grande e elevados picos de carga física e tática, e, finalmente, a UT 52, um exemplo de MD-1 padrão que, ao contrário

do anterior, surge após uma semana completa e sequencial de cinco treinos, permitindo uma abordagem de descarga total, com um ritmo significativamente mais pausado e controlado. A análise destas unidades respeita a ordem cronológica da sua execução no terreno.

Unidade de Treino 30 (Segunda-feira, MD-1 – Microciclo 8)

Esta sessão de treino, inserida na véspera do confronto diante do SC Braga, caracterizou-se por uma duração reduzida e uma intensidade rigorosamente controlada, estando o seu foco centralizado na ativação para o jogo. Contudo, por se tratar de um MD-1 vindo diretamente de um dia de folga (domingo), a equipa técnica teve a necessidade de aplicar estímulos com índices de carga e reativação neuromuscular ligeiramente superiores aos de uma véspera de jogo convencional, de forma a despertar o organismo dos atletas para a exigência competitiva do dia seguinte.

A rotina iniciou-se no ginásio, com um trabalho direcionado para a ativação neuromuscular e exercícios de mobilidade. Já no relvado, a unidade de treino foi estruturada em momentos complementares e progressivos. A fase inicial de campo contou com um exercício de posse de bola no formato de "meinho" em 10x2 (com a duração de duas séries de quatro minutos), focado na circulação rápida, na manutenção da posse e na reação imediata à perda.

Seguiu-se a introdução de uma tarefa de organização ofensiva, centrada na ligação entre setores e na criação de linhas de passe em zonas centrais, promovendo a mobilidade e o apoio constante ao portador da bola. Posteriormente, o foco transitou para o momento de organização defensiva, onde a equipa trabalhou estruturada nos sistemas de 1-4-4-1 e 1-4-2-3-1. Esta tarefa foi operacionalizada em duas séries de seis minutos, com dois minutos de recuperação, privilegiando comportamentos como a pressão ao portador, o controlo do espaço de profundidade e a coordenação entre as linhas.

Na fase seguinte da sessão, dedicámos 15 minutos à estratégia ofensiva, com um enfoque na construção de jogo, circulação e finalização, explorando a largura e a profundidade do terreno. Por fim, a unidade de treino encerrou com o trabalho específico de esquemas táticos ofensivos — designadamente cantos

e livres —, realizado em duas séries de seis minutos com dois minutos de descanso, onde se incidiu na organização coletiva, no *timing* dos movimentos e na eficácia da finalização.

De uma forma geral, esta unidade de treino revelou-se coerente com os objetivos propostos. Verificou-se uma boa resposta dos atletas à maioria dos estímulos, embora a análise diária realizada pela equipa técnica tenha identificado a necessidade de continuar a reforçar a consistência dos comportamentos, sobretudo nos momentos de transição e na tomada de decisão em contexto competitivo.

A opção de elevar pontualmente o estímulo neuromuscular num MD-1 que sucede a um dia de descanso encontra respaldo na literatura sobre a gestão de cargas na véspera de competição (Mujika et al., 2004). O dia de folga, embora essencial para a recuperação biológica e psicológica, induz frequentemente uma ligeira depressão na prontidão do Sistema Nervoso Central (SNC) e na velocidade de condução nervosa. A introdução de tarefas de posse em espaço reduzido (como o "meinho" 10x2) com uma forte componente lúdica e reativa visou reativar os mecanismos de *priming* neuromuscular e a taxa de desenvolvimento de força (RFD), sem, contudo, acumular fadiga metabólica ou provocar dano muscular significativo (Thorpe et al., 2016). Conforme preconizado pelos princípios da Periodização Tática no dia de Velocidade/Ativação (Frade, 2004; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012), a manutenção da intensidade em curtos tempos de fração garante a ligação entre a reativação biológica e a fixação dos princípios táticos coletivos.

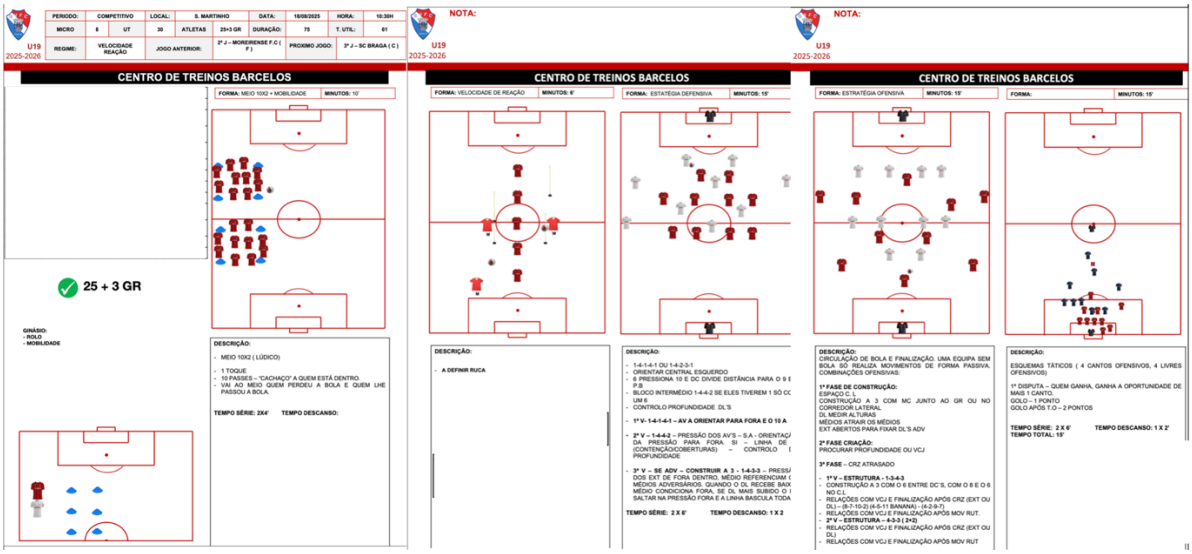


Figura 15 - Unidade de Treino 30 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica)

Unidade de Treino 31 (Quarta-feira, MD+1 / MD-3 – Microciclo 8)

Esta unidade de treino revestiu-se de uma elevada complexidade metodológica e organizacional, uma vez que se posicionou no dia imediatamente seguinte ao jogo oficial diante do SC Braga (MD+1) e, em simultâneo, a escassos três dias do confronto seguinte frente ao Vitória SC (MD-3). Face a esta condicionante, a equipa técnica desenhou uma sessão com uma gestão de plantel, dividindo os atletas disponíveis em dois grupos com objetivos e curvas de carga totalmente distintos.

O primeiro grupo, constituído pelos jogadores que tinham acumulado maior volume de minutos e estatuto de titulares no jogo da véspera, realizou uma sessão curta e de cariz estritamente regenerador. Este grupo cumpriu apenas a fase inicial de campo conduzida pelo Preparador Físico, que englobou oito minutos de corrida contínua contornando os limites do relvado, seguidos de mais oito minutos de exercícios de mobilidade articular. Posteriormente, integraram a tarefa com bola designada por “Quadrado Mágico” no círculo central durante 15 minutos, executando gestos técnicos controlados e sem oposição, tais como cabeceamentos, tabelas e conduções de bola. Assim que este exercício terminou, os titulares recolheram de imediato ao bloco de ginásio para

complementar o protocolo de recuperação ativa, realizando exercícios específicos de mobilidade e trabalho com rolos de libertação miofascial.

Por sua vez, o segundo grupo — composto por 9 atletas não-titulares e suplentes utilizados com menor tempo de jogo, auxiliados por 3 guarda-redes — permaneceu no relvado para cumprirem uma unidade de treino puramente compensatória e de elevada exigência física. Após cumprirem também a ativação e o Quadrado Mágico, estes jogadores foram submetidos a um bloco de trabalho focado na potência aeróbia e na capacidade competitiva sob fadiga, estruturado em três momentos sucessivos: cinco minutos de trabalho intervalado de área a área, 15 minutos de situações de jogo reduzido em formato de 2x2 com uma duração de 45 segundos por repetição e, a culminar, um jogo em espaço condicionado em formato de 4x4 mais um jogador *joker* com a presença de guarda-redes nas balizas (4x4+1JK), com a duração de 20 minutos. Esta dinâmica diferenciada permitiu, com sucesso, nivelar os índices de carga acumulada de todo o plantel e garantir que os atletas menos utilizados mantivessem o ritmo e a prontidão motora necessários para a deslocação que se avizinhava.

De uma forma geral, esta unidade de treino revelou-se coerente com os complexos objetivos propostos para o dia. Verificou-se uma resposta positiva e de enorme compromisso por parte de ambos os grupos de trabalho, registando-se uma boa assimilação dos estímulos diferenciados, embora a equipa técnica tenha reforçado a necessidade de manter a concentração máxima nestes contextos de fadiga acumulada e curto espaço de preparação competitiva.

A dualidade organizacional desta sessão reflete a necessidade contemporânea de equalização da carga num plantel competitivo (Buchheit & Laursen, 2013). Para o grupo de titulares, a restrição ao trabalho regenerador com técnicas de libertação miofascial baseia-se na evidência de que os danos musculares induzidos pelo jogo e a depleção do glicogénio necessitam de 48 a 72 horas para a plena restauração homeostática (Bangsbo et al., 2006). Por outro lado, a aplicação de Jogos Reduzidos (*Small-Sided Games* – SSG em 2x2 e 4x4+1JK) ao grupo de não-titulares permitiu simular a densidade de acelerações, desacelerações e picos de frequência cardíaca característicos do

jogo oficial (Hill-Haas et al., 2011). Desta forma, assegurou-se a manutenção da potência aeróbia e da prontidão neuromuscular de todo o plantel, evitando a perda de capacidade física nos atletas com menor tempo de competição sem comprometer a recuperação dos titulares.

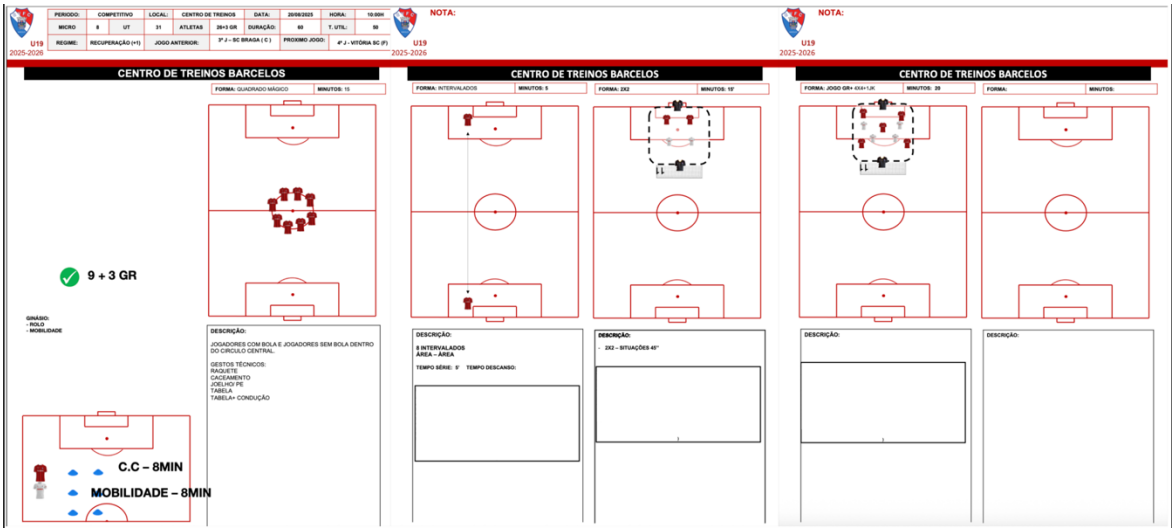


Figura 16 - Unidade de Treino 31 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica)

Unidade de Treino 50 (Quarta-feira, MD-3 – Microciclo 12)

Esta sessão configurou-se como o "dia grande" do microciclo convencional, caracterizando-se por ser a unidade de treino com maior volume (75 minutos de duração) e elevada exigência física e tática. Ao contrário das semanas congestionadas, a ausência de um jogo a meio da semana permitiu focar os estímulos em dinâmicas estruturais de blocos amplos e em espaço alargado, operando predominantemente em formato de 10x10 com a inclusão de guarda-redes, com o objetivo de consolidar os macro princípios do Modelo de Jogo no sistema de 1-4-4-2.

A unidade de treino teve início no ginásio, com um bloco dedicado ao reforço de membros inferiores, transitando para o relvado com uma corrida contínua de quatro minutos conduzida pelo Preparador Físico. A fase inicial de campo fechou com o exercício 1, focado em tarefas de passe e mobilidade articular distribuídas por quatro estações (três séries de 2 minutos e 30 segundos).

A parte principal assentou em quatro blocos táticos progressivos e muito exigentes em regime de 10x10. O Exercício 2 incidiu no ataque à profundidade, exigindo a realização de seis relações e passes consecutivos antes de explorar os movimentos de rutura, contramovimentos e o princípio do terceiro homem após apoio frontal. Seguiu-se o Exercício 3, introduzindo o constrangimento de três portas delimitadas no terreno; para haver finalização, a equipa tinha obrigatoriamente de efetuar uma ligação combinada ou entrar em condução por essas portas laterais e centrais, estimulando movimentos alternados para abrir linhas de passe.

O terceiro bloco da parte principal consistiu num jogo condicionado focado nos *half-spaces* (corredores laterais e interiores), cujo objetivo estratégico passava por garantir uma organização ofensiva coletiva onde houvesse sempre um jogador a preencher a faixa exterior (estruturando as linhas de passe com os jogadores das posições 10, 7, 9 e 2), obrigando os restantes elementos a reajustar os seus posicionamentos em função desse portador. O bloco principal culminou com 20 minutos de jogo formal e livre em espaço total (duas séries de 8 minutos), transferindo todas as regras e subprincípios trabalhados anteriormente para o contexto real de jogo.

Na fase final da sessão (últimos 15 minutos), a equipa técnica optou por uma divisão analítica e posicional por setores para potenciar a especificidade funcional. Enquanto os médios realizaram um circuito fechado de passe técnico focado nas ligações de meio-campo, os extremos e avançados (executaram tarefas de finalização. Os avançados focaram-se em apoios frontais, receções orientadas seguidas de remate e ataque aos cruzamentos, ao passo que os extremos aprimoraram a condução para dentro com remate e os cruzamentos tensos a partir da linha.

De uma forma geral, esta unidade de treino cumpriu com extrema eficácia os índices de sobrecarga e densidade tática delineados para o MD-3. Apesar de se registarem níveis visíveis de fadiga no bloco final de jogo livre devido às dimensões do terreno, a resposta do plantel foi altamente competitiva e concentrada, demonstrando uma evolução sólida na interpretação dos espaços e nos movimentos coordenados de rutura em zonas de finalização.

A arquitetura da UT 50 operacionalizou o princípio da "Tensão/Grandes Espaços" característico do dia -3 do microciclo padrão da Periodização Tática (Garganta, 2008; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). A opção por manipular os constrangimentos espaciais e utilizar blocos formais em 10x10 com campo aberto teve como propósito fisiológico expor os atletas a distâncias significativas percorridas em alta velocidade ($> 19{,}8$ km/h) e em *sprint*, métricas fundamentais monitorizadas pelo GPS para promover adaptações mecânicas e neuromusculares de longo prazo. Do ponto de vista tático-cognitivo, o treino em espaço amplo forçou a equipa a interpretar as relações intersetoriais de largura e profundidade no sistema 1-4-4-2, promovendo a emergência de comportamentos de ataque aos *half-spaces* através da simulação fiel da escala e complexidade do jogo real (Davids et al., 2013).

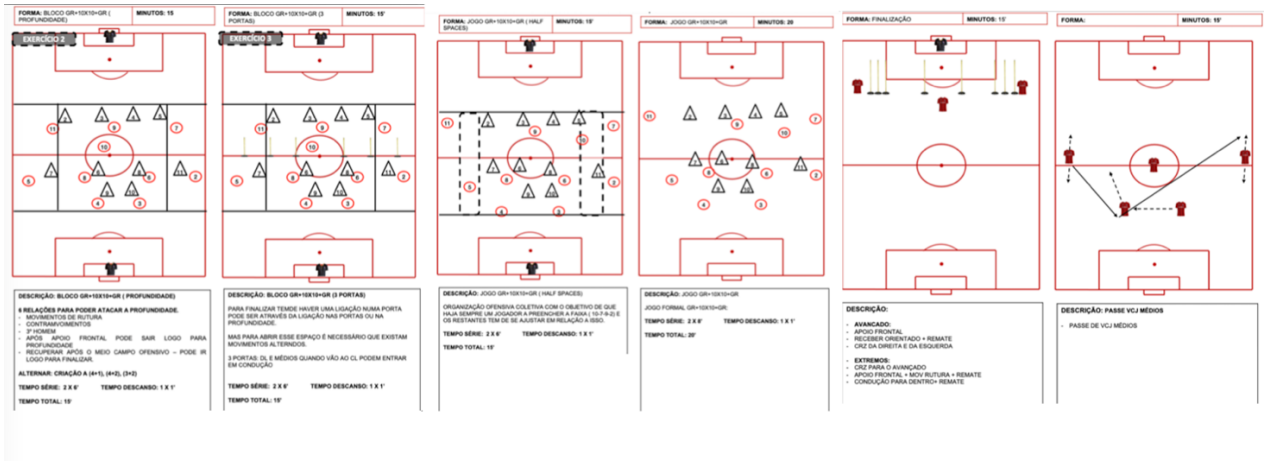


Figura 17 - Unidade de Treino 50 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica)

Unidade de Treino 52 (Sexta-feira, MD-1 – Microciclo 12)

Esta sessão de treino, que antecedeu o confronto diante do FC Paços de Ferreira, representou o exemplo padrão de uma véspera de jogo inserida num microciclo convencional de regime de velocidade e reação. Ao contrário da UT 30, em que os atletas vinham de um dia de descanso, nesta unidade o plantel completava o seu quinto dia consecutivo de trabalho. Por este motivo, e com uma duração total de 70 minutos, a equipa técnica desenhou uma sessão com

uma contenção rigorosa das métricas de volume e intensidade metabólica, privilegiando a componente lúdica, a reatividade pura e a fixação estratégica.

A rotina diária arrancou no ginásio com um protocolo focado no trabalho com rolos de libertação miofascial e mobilidade articular. Já no relvado, a fase inicial de aquecimento (Exercício 1) contou com três "meinhos" no formato de 10x2 com cariz recreativo e a duração de duas séries de quatro minutos. Para estimular a descontração e o foco, a tarefa foi jogada ao primeiro toque com a regra condicional de que a equipa que somasse 10 passes consecutivos aplicava um "cachaço" simbólico aos dois jogadores defensivos que se encontravam no interior do quadrado, indo para o meio quem perdia a bola e quem efetuava o passe falhado. Seguiu-se um bloco de cinco minutos de velocidade de reação pura, em que os jogadores, posicionados de joelhos a dois braços de distância, trocavam uma bola com as mãos e tinham de reagir ao apito ou à cor indicada para fugir ou tentar apanhar o colega.

A parte principal assumiu um pendor vincadamente estratégico, dividida em dois momentos de 15 minutos sem oposição real direta. O primeiro bloco incidiu na estratégia defensiva, simulando os comportamentos necessários para anular a construção a 4 ou a criação a 3 do Paços de Ferreira no sistema de 1-4-1-4-1, balizando os indicadores de pressão coletiva (corpo fechado, mau passe ou má receção do adversário). O segundo bloco focou-se na estratégia ofensiva de circulação de bola e finalização no sistema de 1-3-4-3 e 1-4-3-3, onde uma das equipas realizava apenas movimentos passivos enquanto a equipa com bola refinava os princípios de circulação rápida, alternância entre jogo curto/entrelinhas e ruturas na profundidade.

A unidade de treino encerrou com 20 minutos dedicados aos esquemas táticos de bolas paradas, simulando uma disputa competitiva com pontuação entre a estrutura vermelha e amarela (ambas moldadas em 1-4-4-2). Foram testados detalhadamente quatro cantos ofensivos e quatro livres ofensivos, em que a primeira disputa de bola ganha dava a oportunidade de finalizar, pontuando um golo simples com um ponto e um golo nascido de uma transição ofensiva com dois pontos.

De uma forma geral, esta última unidade de treino revelou-se plenamente coerente com as exigências pré-competitivas de uma semana estável. Os atletas evidenciaram elevados índices de concentração e uma excelente atitude mental nas tarefas reativas e de bolas paradas, deixando o grupo com os níveis de fadiga física completamente controlados e taticamente preparado para o desafio de sábado.

A configuração da UT 52 cumpriu os pressupostos de um MD-1 clássico inserido num microciclo sequencial de cinco dias, onde o controlo estrito da fadiga acumulada assume prioridade absoluta. A introdução de tarefas reativas (velocidade de reação a partir de joelhos) e do "meinho" com regras lúdicas (regra do "cachaço") serviu um duplo propósito: otimizar a velocidade de condução neural e potenciar a recuperação emocional/cognitiva do grupo, reduzindo os níveis de stresse pré-competitivo (Schöllhorn, 2000). A ausência de oposição real nos blocos de estratégia coletiva (1-4-1-4-1 e 1-3-4-3) e no trabalho de bolas paradas permitiu fixar os referenciais posicionais e o plano de jogo sem gerar acidose lática nem sobrecarga mecânica eccentric-concentric, garantindo que a equipa atingisse o pico de supercompensação física e frescura mental no dia do jogo (Mujika, 2010).

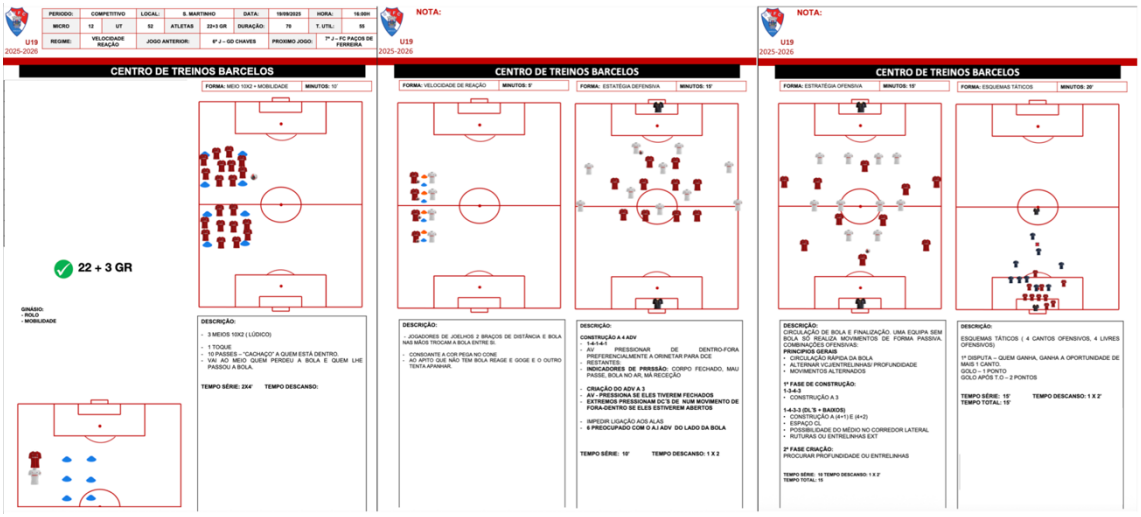


Figura 18 - Unidade de Treino 52 (Documento orientador utilizado pela equipa técnica)

3.4. Avaliação e Controlo do Treino e do Jogo

A avaliação e o controlo do treino e do jogo constituem pilares inegociáveis no processo de otimização do rendimento no futebol de formação de elite. Na equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC, esta monitorização é balizada por um rigoroso nível de exigência tecnológica e metodológica, que visa sustentar a tomada de decisão da equipa técnica em dados objetivos (*evidence-based practice*). Este processo de avaliação divide-se em duas vertentes complementares, mas intrinsecamente ligadas: o controlo fisiológico da carga (interna e externa) e a avaliação técnico-tática através da análise de vídeo e de dados estatísticos avançados.

3.4.1. Controlo de Carga Externa e Interna

A gestão da fadiga, a mitigação do risco de lesões e a garantia de que os atletas atingem o pico de forma no momento da competição exigem monitorização diária e individualizada. Este processo, centralizado na figura do Preparador Físico, é operado por meio do cruzamento constante entre a carga mecânica imposta e a resposta fisiológica do jogador.

Monitorização da Carga Externa (Catapult):

A quantificação do trabalho físico realizado no relvado é assegurada pela utilização de dispositivos GPS (*Global Positioning System*) da marca *Catapult*, utilizados em todas as unidades de treino e jogos oficiais. A literatura científica sustenta que o recurso a estes sistemas microeletromecânicos (MEMS) é fundamental no futebol de elite para quantificar exigências de alta intensidade com elevada precisão (Akenhead & Nassis, 2016). Diariamente, extraem-se relatórios individuais e coletivos. No contexto do Modelo de Jogo da equipa, o foco recai sobre métricas determinantes como a Velocidade Máxima (*Top Speed*), a Distância em *Sprint*, o volume de Acelerações e Desacelerações e as *Power Plays* (ações de alta intensidade repetidas), permitindo perceber se os

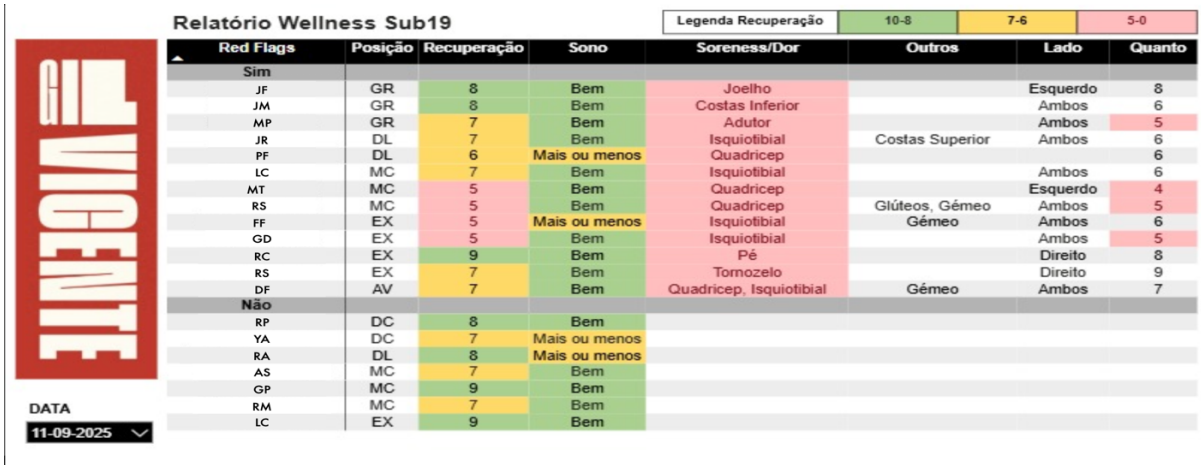
constrangimentos espaciais dos exercícios estão a provocar o estímulo neuromuscular pretendido.

Monitorização da Carga Interna (Questionários *Wellness* e PSE):

Em estreita complementaridade com os dados de GPS, avalia-se a resposta subjetiva dos jogadores ao processo de treino por meio de questionários digitais (disponíveis no *Google Forms* e preenchidos via *smartphone*). Embora sejam medidas subjetivas, estudos clássicos (Hooper & Mackinnon, 1995; Impellizzeri et al., 2004) validam estas métricas como indicadores altamente fiáveis da resposta fisiológica ao stress do treino. Este controlo é feito em dois momentos:

1. Pré-Treino (*Wellness*): Avaliam-se parâmetros como a qualidade do sono, níveis de stress, fadiga geral e nível de dor muscular (DOMS). Estes dados funcionam como um semáforo de prontidão, permitindo ajustar a carga externa preventivamente caso um atleta apresente um índice de recuperação deficitário.

Quadro 3 - Relatório Wellness (exemplo de relatório dia 11/09)



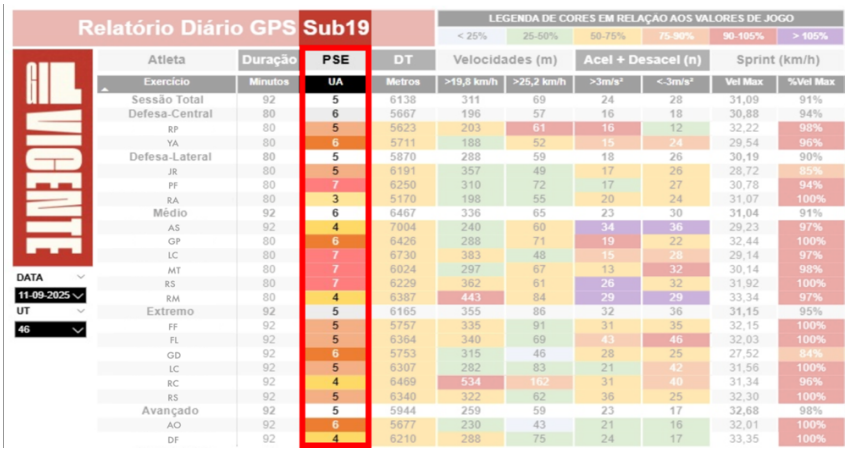
Relatório Wellness Sub19

Legenda Recuperação	10-8	7-6	5-0

Red Flags	Posição	Recuperação	Sono	Soreness/Dor	Outros	Lado	Quanto
Sim							
JF	GR	8	Bem	Joelho		Esquerdo	8
JM	GR	8	Bem	Costas Inferior		Ambos	6
MP	GR	7	Bem	Adutor		Ambos	5
JR	DL	7	Bem	Isquiotibial	Costas Superior	Ambos	6
PF	DL	6	Mais ou menos	Quadricep			6
LC	MC	7	Bem	Isquiotibial		Ambos	6
MT	MC	5	Bem	Quadricep		Esquerdo	4
RS	MC	5	Bem	Quadricep	Glúteos, Gémeo	Ambos	5
FF	EX	5	Mais ou menos	Isquiotibial	Gémeo	Ambos	6
GD	EX	5	Bem	Isquiotibial		Ambos	5
RC	EX	9	Bem	Pé		Direito	8
RS	EX	7	Bem	Tornozelo		Direito	9
DF	AV	7	Bem	Quadricep, Isquiotibial	Gémeo	Ambos	7
Não							
RP	DC	8	Bem				
YA	DC	7	Mais ou menos				
RA	DL	8	Mais ou menos				
AS	MC	7	Bem				
GP	MC	9	Bem				
RM	MC	7	Bem				
LC	EX	9	Bem				

2. Pós-Treino (PSE): Trinta minutos após a sessão, os atletas registam a sua Perceção Subjetiva de Esforço (Método de Foster). A quantificação da intensidade sentida, cruzada com os dados do GPS, permite aferir se a carga imposta externamente teve a repercussão interna expectável, identificando precocemente estados de sobretreino ou fadiga acumulada.

Quadro 4 – Relatório PSE (exemplo de relatório dia 11/09)



Relatório Diário GPS Sub19

VICENTE

DATA 11-09-2025 UT 46

LEGENDA DE CORES EM RELAÇÃO AOS VALORES DE JOGO: < 25% | 25-50% | 50-75% | 75-90% | 90-105% | > 105%

Atleta	Duração	PSE	DT	Velocidades (m)		Acel + Desacel (n)		Sprint (km/h)	
Exercício	Minutos	UA	Metros	>19,8 km/h	>25,2 km/h	>3m/s²	<-3m/s²	Vel Max	%Vel Max
Sessão Total	92	5	6138	311	69	24	28	31,09	91%
Defesa-Central	80	6	5667	196	57	16	18	30,88	94%
RP	80	5	5623	203	61	16	12	32,22	98%
YA	80	6	5711	188	52	15	24	29,54	96%
Defesa-Lateral	80	5	5870	288	59	18	26	30,19	90%
JR	80	5	6191	357	49	17	26	28,72	85%
PF	80	7	6250	310	72	17	27	30,78	94%
RA	80	3	5170	198	55	20	24	31,07	100%
Médio	92	6	6467	336	65	23	30	31,04	91%
AS	92	4	7004	240	60	34	36	29,23	97%
GP	80	6	6426	288	71	19	22	32,44	100%
LC	80	7	6730	383	48	15	28	29,14	97%
MT	80	7	6024	297	67	13	32	30,14	98%
RS	80	7	6229	362	61	26	32	31,92	100%
RM	80	4	6387	443	84	29	29	33,34	97%
Extremo	92	5	6165	355	86	32	36	31,15	95%
FF	92	5	5757	335	91	31	35	32,15	100%
FL	92	5	6364	340	69	43	46	32,03	100%
GD	92	6	5753	315	46	28	25	27,52	84%
LC	92	5	6307	282	83	21	42	31,56	100%
RC	92	4	6469	534	162	31	40	31,34	96%
RS	92	5	6340	322	62	36	25	32,30	100%
Avançado	92	5	5944	259	59	23	17	32,68	98%
AO	92	6	5677	230	43	21	16	32,01	100%
DF	92	4	6210	288	75	24	17	33,35	100%

3.4.2. Avaliação Técnico-Tática e Análise de Vídeo

A segunda dimensão da avaliação afasta-se do foro puramente fisiológico e centra-se na performance e no comportamento da equipa face ao Modelo de Jogo. A utilização de imagens e de dados estatísticos assume um papel decisivo quer na correção formativa do jovem jogador, quer na preparação estratégica.

Gravação e Análise do Treino:

Todas as sessões de treino são gravadas em vídeo. A recolha destas imagens permite à equipa técnica realizar uma autorreflexão sobre o desenho dos exercícios e proceder à correção microtática dos atletas. No âmbito das minhas funções, assumi regularmente a responsabilidade operacional de analisar as imagens de treino e de realizar os cortes de lances específicos. Estes *clips* foram posteriormente utilizados pelo Treinador Principal para fornecer *feedback* visual aos atletas, quer em sessões coletivas em auditório, quer em reuniões individuais.

Análise de Jogo no Decorrer da Partida (*Live Tagging*):

O nível de detalhe evolui para uma abordagem ainda mais tecnológica na competição oficial. Durante os jogos, a equipa técnica opera múltiplas câmaras

para garantir diversos ângulos táticos. Enquanto a equipa principal intervém no banco, o analista opera um sistema de *live tagging*, realizando cortes de vídeo em tempo real. Esta dinâmica permite que, no intervalo da partida, a equipa técnica visualize lances cruciais num *tablet* ou computador, fornecendo aos jogadores imagens objetivas para corrigir posicionamentos ou ajustar dinâmicas de pressão no imediato.

Avaliação Pós-Jogo e Plataforma *Wyscout*:

Concluída a competição, o vídeo integral da partida era disponibilizado na plataforma *Wyscout*. No contexto operacional da equipa técnica de Sub-19 do Gil Vicente FC, a utilização desta ferramenta dividia-se entre o acesso às gravações de jogo e a extração de dados estatísticos. Relativamente à análise da nossa própria equipa, o processo centrava-se na gravação do jogo completo, a partir da qual a equipa técnica efetuava a edição direta das sequências relevantes, com o objetivo de fundamentar as reuniões coletivas e individuais. Por sua vez, a plataforma revelou-se fundamental para o trabalho do analista no estudo das equipas adversárias, garantindo o acesso aos seus jogos completos e utilizando, de forma complementar e pontual, as segmentações automáticas por fases do jogo (ex.: organização ofensiva e defensiva) como suporte para consulta rápida.

Após o carregamento do vídeo do jogo na plataforma, esta gerava um relatório estatístico automatizado (frequentemente com mais de 20 páginas), composto por métricas coletivas e indicadores de rendimento individual (como duelos ganhos/perdidos, passes certos/falhados e mapas de ações). Este relatório era sistematicamente partilhado no grupo de comunicação da equipa técnica e discutido presencialmente no gabinete, servindo para debater o comportamento da equipa e avaliar o desempenho de cada atleta. Contudo, a aplicação prática destes dados permitiu uma reflexão crítica relevante: na ausência de um elemento dedicado exclusivamente à ciência e à análise avançada de dados (*Data Analyst*), a equipa técnica optou por não expor os atletas à totalidade destes relatórios, evitando a dispersão e o excesso de informação (*data overload*) (Sarmento et al., 2018). Deste modo, os dados

estatísticos funcionaram como um indicador de controlo interno e de reflexão para os treinadores, mantendo-se o *feedback* qualitativo, baseado na análise de vídeo, como o pilar central para a evolução individual e coletiva do plantel.



Oportunidades (xG)

	Total	1.ª parte	2.ª parte
Famalicão U19	0.92	0.54	0.39
Simon Pereira	0.29	0.16	0.13
Juan Vacas	0.14	0.08	0.06
Gabriel Mazerochi	0.11	0.11	-
Gil Vicente U19	1.49	0.97	0.52
Tiago Couteiro	0.77	0.77	-
Rui Silva	0.39	0.15	0.23
Diogo Ferreira	0.29	0.04	0.24

Figura 19 - Exemplo de dados obtidos no Relatório da Plataforma Wyscout

3.5. Liderança e Comunicação

O sucesso da operacionalização de um Modelo de Jogo e a eficácia do processo de treino são indissociáveis da dimensão humana e da gestão de liderança. No futebol de alto rendimento, particularmente num escalão de transição como os Sub-19, a liderança e a comunicação assumem-se como ferramentas estratégicas para garantir a coesão do grupo e o alinhamento coletivo com os objetivos institucionais do clube.

No que concerne ao perfil de comando, a gestão do plantel da equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC foi pautada por um estilo de liderança predominantemente diretivo, sustentado na vasta experiência e na competência percebida do Treinador Principal. Segundo o Modelo Multidimensional de Liderança de Chelladurai (2007), a eficácia do líder no desporto depende da concordância entre o comportamento exigido pela situação e a maturidade dos liderados. Neste contexto, a postura assertiva do treinador transmitia segurança e balizava claramente as expectativas de rendimento. Contudo, esta vertente diretiva era complementada por uma dimensão consultiva e aberta ao debate intelectual. O Treinador Principal incentivava a participação ativa da equipa técnica e dos próprios atletas, desde que as opiniões apresentadas fossem devidamente fundamentadas em pressupostos técnicos e táticos. Esta exigência

de racionalidade na comunicação promove o desenvolvimento da autonomia e da inteligência tática dos jogadores, obrigando-os a uma análise crítica do jogo. Cientificamente, esta abordagem aproxima-se de um estilo de liderança transformacional, que procura elevar o nível de consciência dos atletas quanto à importância dos seus comportamentos e objetivos (Arthur et al., 2012).

Em paralelo, a comunicação com o grupo articulava-se em equilíbrio constante entre o reforço motivacional e a atribuição de responsabilidade. O discurso do líder focava-se na manutenção de uma energia positiva e na elevação da confiança, sem nunca descurar a exigência máxima inerente ao regime de rendimento. Esta dualidade é fundamental para a gestão da relação treinador-atleta, que Jowett (2007) define por meio do modelo dos "3+1 Cs": Clareza, Compromisso, Complementaridade e Coorientação. Para operacionalizar esta abordagem, as intervenções comunicativas ocorriam em dois planos complementares. No domínio coletivo, a comunicação materializava-se por meio de preleções no auditório ou no próprio relvado, visando consolidar a unidade do grupo e garantir a clareza da estratégia. Por sua vez, no plano individual, recorria-se a reuniões de proximidade destinadas a correções táticas específicas ou à prestação de apoio socioemocional, reconhecendo-se que cada atleta possui necessidades motivacionais distintas. Este apelo constante à responsabilidade individual visava, primordialmente, preparar a estrutura psicológica dos jovens jogadores para as exigências da Equipa A e da esfera profissional.

Por fim, importa sublinhar que esta estrutura de liderança se estendia de forma coesa a todos os elementos da equipa técnica. Num escalão em que os atletas lidam frequentemente com a pressão competitiva e com a gestão das expectativas de carreira, a equipa técnica desempenhava uma função crítica de mediação e de suporte. Assumíamos o papel de ponte comunicacional entre o Treinador Principal e o balneário, uma distribuição de papéis que permitia uma monitorização mais fina do estado anímico do plantel e uma resolução precoce de eventuais focos de conflito, garantindo que o líder principal pudesse manter o foco nas decisões estratégicas. O funcionamento desta estrutura alicerçava-se no princípio da unidade de comando: embora existisse total liberdade de

discussão e divergência no seio da equipa técnica em gabinete, perante os jogadores a mensagem era invariavelmente blindada, uníssona e estritamente alinhada com as diretrizes do Treinador Principal, assegurando a credibilidade e a estabilidade do processo.

3.6. Barreiras e Dificuldades encontradas

A operacionalização de um estágio inserido num contexto de alto rendimento desportivo acarreta, inevitavelmente, um conjunto de desafios complexos que testam a resiliência e a capacidade de adaptação da estrutura técnica. Importa, todavia, começar por ressalvar que, no domínio logístico e das infraestruturas, a equipa de Sub-19 do Gil Vicente FC beneficiou de condições de excelência. A disponibilidade de horários exclusivos para a utilização do relvado, do ginásio e da sala de análise de vídeo permitiu uma total autonomia institucional, eliminando barreiras comuns em contextos de formação, como a partilha de espaços ou a fragmentação de horários.

A principal dificuldade operacional prendeu-se à gestão da instabilidade numérica e qualitativa do plantel ao longo do microciclo. Devido à proximidade competitiva e à política de valorização de ativos do clube, a articulação vertical com os escalões superiores (Sub-23 e Equipa A) era constante. Embora existisse um planeamento prévio, a flutuação diária de atletas — ora por subidas para integração nos treinos profissionais, ora por reajustes de última hora — gerava um contexto de incerteza permanente. Para a equipa técnica, esta barreira exigia uma elevada competência na gestão das tarefas de treino; era necessário reajustar dimensões, rácios numéricos e objetivos táticos em tempo real, garantindo que, independentemente das ausências, a especificidade do Modelo de Jogo e a densidade de intervenção não sofressem retrocessos. Esta gestão da "equipa invisível" constituiu um dos maiores exercícios de agilidade metodológica do estágio.

No plano do controlo e da avaliação do treino, a barreira identificada foi de natureza comportamental e cultural. A implementação de rotinas rigorosas de monitorização, como o preenchimento diário dos questionários de bem-estar

(*Wellness*) e de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), encontrou resistência inicial por parte de alguns atletas. Dada a importância científica destes dados para a prevenção de lesões e para o ajuste das cargas do GPS, a equipa técnica viu-se obrigada a implementar um sistema de sanções regulamentares (multas). Esta estratégia superou a dimensão punitiva, servindo como uma ferramenta pedagógica de aculturação ao profissionalismo, instigando, nos jovens jogadores, a consciência de que o detalhe invisível e o reporte de dados são componentes intrínsecos à performance de elite.

Por fim, a nível individual, a barreira mais significativa foi o processo de aculturação à exigência e à celeridade de decisão num contexto real de alta competição. O hiato entre o conhecimento teórico de Mestrado e a intervenção prática num clube de elite revelou-se um desafio constante, particularmente na vertente técnico-tática. A necessidade de ler o jogo rapidamente, identificar padrões de comportamento adversário e emitir orientações precisas durante exercícios de alta intensidade exigiu um esforço de aprendizagem acelerado. A adaptação ao manuseamento de plataformas de análise estatística e de vídeo foi apenas o suporte tecnológico para um crescimento muito mais profundo: a capacidade de interpretar o futebol através de uma lente de rendimento absoluto. Esta barreira de adaptação acabou por ser o principal catalisador do meu desenvolvimento profissional, transformando a dificuldade inicial numa competência sólida de análise e de intervenção tática em contextos de elevada pressão.

3.7. Reflexão crítica

A vivência prática no escalão Sub-19 do Gil Vicente FC permitiu uma reflexão profunda sobre a natureza sistémica do futebol e a complexidade inerente ao processo de formação de elite. Uma das principais ilações deste percurso prende-se à ideia de que o Modelo de Jogo não pode ser entendido como uma estrutura estática ou um manual de instruções rígido. Pelo contrário, tal como postula a Teoria da Complexidade aplicada ao desporto (Davids, Button & Bennett, 2008), o jogo é um sistema dinâmico em que o comportamento da

equipa emerge da interação constante entre os princípios táticos do treinador e as características individuais dos atletas, num contexto de incerteza permanente.

Nesta ótica, a gestão das "Barreiras e Dificuldades" discutidas anteriormente não deve ser vista como um entrave ao processo, mas como parte integrante do desenvolvimento holístico do atleta — abrangendo as suas dimensões tática, técnica, física e comportamental. A necessidade constante de reajustar as Unidades de Treino face à flutuação do plantel (provocada pelas subidas de jogadores aos Sub-23 ou à Equipa A) encontra respaldo científico na *Pedagogia Não-Linear* e na Abordagem Baseada em Constrangimentos (*Constraints-Led Approach*) (Davids, Button & Bennett, 2008; Davids et al., 2013). Esta abordagem defende que a aprendizagem motor-funcional não ocorre de forma linear ou prescritiva, mas sim por meio da exposição contínua dos atletas a constrangimentos variáveis na tarefa, no indivíduo e no ambiente envolvente. Esta instabilidade forçou os jogadores a auto-organizarem-se e a encontrarem, de forma autónoma, novas soluções motoras, táticas e decisionais a cada sessão de treino. Assim, a variabilidade do plantel, longe de constituir um mero problema logístico, revelou-se um catalisador do desenvolvimento da inteligência tática e da capacidade de adaptação do grupo, bem como da agilidade metodológica da equipa técnica.

Outro ponto de reflexão crítica incide sobre a "Verticalidade do Processo de Formação". A exigência de replicar as cargas físicas e os padrões táticos das equipas profissionais do clube sublinha que o escalão Sub-19 funciona como um laboratório de alta pressão. A utilização de ferramentas como o sistema *Catapult* e a plataforma *Wyscout* não serve apenas para quantificar o desempenho, mas também para criar uma cultura de objetividade e profissionalismo. Como refere a literatura sobre a transição de carreira no desporto (Stambulova et al., 2009), o sucesso do jovem jogador na passagem para o patamar sénior depende da sua capacidade de lidar com a exigência física extrema e com a avaliação constante. Ao instituirmos o sistema de monitorização e o regime de liderança diretiva, estamos, na verdade, a fornecer os recursos psicológicos e táticos necessários para que os atletas sobrevivam e triunfem no futebol profissional.

Em suma, este capítulo demonstra que a excelência no treino de Sub-19 do Gil Vicente FC assenta num equilíbrio delicado: por um lado, o rigor científico da planificação e do controlo de carga; por outro, a sensibilidade humana na liderança e a flexibilidade tática perante a realidade do dia a dia. A simbiose entre estes fatores permitiu que o processo de treino fosse não apenas um momento de preparação física, mas também uma verdadeira escola de pensamento sobre o jogo, preparando os atletas — e a própria equipa técnica — para as exigências do topo da pirâmide competitiva.

Capítulo IV

DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento da Identidade Profissional

Após a conclusão do estágio profissionalizante nos Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube, posso afirmar que este ano letivo e esta época desportiva representaram um período de profundo crescimento pessoal e profissional. O percurso efetuado ao longo deste ano não só correspondeu, como também acabou por reconfigurar e superar as minhas expectativas iniciais, moldando de forma indelével a minha identidade enquanto treinador. Numa fase inicial, confesso que as minhas expectativas estavam extremamente elevadas.

O contexto competitivo em que me iria inserir — a Primeira Divisão Nacional de Sub-19 — era francamente atrativo pelo nível de excelência exigido, pela qualidade das equipas intervenientes e, em particular, pela constituição da equipa técnica que iria integrar. O facto de já conhecer o percurso e a reputação tática do Treinador Principal, ainda que não a nível pessoal, constituía um estímulo acrescido para o meu início de funções. Contudo, o impacto das primeiras semanas de trabalho trouxe consigo o confronto direto com a realidade do futebol de elite. Percebi, de forma progressiva, que a subida de patamar competitivo que realizei ao entrar nesta estrutura tinha se acentuado a ponto de se tornar extrema. Confrontado com as exigências metodológicas e operacionais daquele contexto, senti que, no fundo, ainda não estava devidamente preparado para esse nível de intervenção. Esta perceção inicial acabou por moldar, em grande parte, a forma como vivenciei e perspetivei o meu estágio.

O facto de não deter, numa fase precoce, o mesmo lastro de conhecimento e experiência que os restantes membros da equipa técnica fez com que percebesse uma perda de espaço e de preponderância nas tomadas de decisão ou na formulação de sugestões estruturais. É imperativo ressaltar que sempre estive presente nas dinâmicas de trabalho, sentindo liberdade e autonomia para opinar, sugerir e integrar ativamente o grupo. Sentia-me, efetivamente, como parte da equipa técnica; contudo, sentia igualmente que a minha voz não detinha um carácter 100% audível ou decisivo nos rumos tomados. Compreendi, contudo, que esta condicionante não se deveu a qualquer postura de exclusão por parte do restante staff, mas sim a uma lacuna estritamente minha, decorrente da ausência de vivências prévias num

ecossistema com tão elevados índices de exigência e rigor. Este choque de realidade obrigou-me a repensar criticamente a postura com que vivenciaria o estágio. Numa fase embrionária, revelou-se psicologicamente complexo aceitar que não desempenharia um papel crucial ou de charneira na condução da equipa, face às elevadas expectativas com que tinha partido. No entanto, com o decorrer do tempo, apercebi-me de que tinha diante de mim duas opções claras: ou adotava uma postura passiva de braços cruzados, ou tentava, ao máximo, extrair proveito pedagógico e metodológico daquela situação de aprendizagem.

Optei, convictamente, pela segunda via. A partir desse momento de viragem conceitual, o estágio assumiu uma dinâmica infinitamente mais interessante e enriquecedora. Adotei uma postura de observação cirúrgica e de assimilação contínua de conteúdos. Passei a recolher e a processar o máximo de informação possível, repensando tudo o que acontecia no quotidiano do clube, inclusive para analisar criticamente se as decisões tomadas coincidiriam com o que eu, pessoalmente, considerava correto ou incorreto à luz dos meus princípios. Sempre tive o espaço necessário para questionar o que me suscitava dúvidas. Esta interação e discussão de ideias ocorreram, na maioria das vezes, com o Treinador-Adjunto, cuja abertura e suporte foram fundamentais para o meu ganho de competências. Esta imersão profunda e proativa no processo permitiu-me adquirir um vasto manancial de conhecimentos técnicos e metodológicos. Ao estar integrado diariamente no âmago da equipa técnica e ao participar ativamente no planeamento, tornou-se significativamente mais fácil compreender o "porquê" e o "para quê" de cada decisão, sendo capaz de decifrar a lógica subjacente à estruturação dos treinos e dos microciclos. Este crescimento foi transversal a várias áreas de intervenção, destacando-se o desenvolvimento de uma identidade e de uma estruturação metodológica, através da compreensão aprofundada da articulação entre os objetivos táticos semanais e a operacionalização das cargas de treino, bem como o aperfeiçoamento na análise de jogo e no diagnóstico, ao avaliar a nossa própria equipa e identificar padrões de comportamento a reforçar ou a retificar. Simultaneamente, evoluí na análise do adversário, intervindo tanto na recolha e na edição de vídeo como na observação in loco (em tempo real durante os

jogos), decifrando as vulnerabilidades estruturais do oponente para explorar estrategicamente no momento competitivo. Por fim, estabilizei competências na gestão humana e psicológica, compreendendo os estados emocionais e anímicos do grupo de atletas ao longo das diferentes fases e das oscilações de resultados que caracterizaram a época desportiva. Com o avançar dos meses, fruto deste processo de assimilação, comecei a sentir-me progressivamente mais capacitado e seguro para dar respostas eficazes ao que era exigido neste patamar, demonstrando maior aptidão para intervir e emitir opiniões sustentadas no relvado e no gabinete.

Paralelamente ao desgaste intelectual e cognitivo, a vivência do estágio impôs desafios logísticos e financeiros severos que testaram a minha resiliência e a minha capacidade de organização. A rotina diária exigia deslocações automotivas sistemáticas entre a minha residência, em Braga, e as instalações do clube, em Barcelos. Tratando-se de um estágio curricular sem qualquer retribuição financeira, o suporte logístico desta operação diária traduziu-se num custo financeiro extremamente pesado e desgastante ao longo de toda a época desportiva, especialmente no que concerne aos gastos com combustível e à manutenção do veículo. Esta contingência obrigou-me a adotar uma gestão orçamental individual rigorosa e minuciosa, um esforço que só se tornou viável e sustentável graças ao auxílio e ao suporte financeiros incondicionais prestados pelos meus pais. Este sacrifício pessoal e familiar foi, contudo, largamente compensado pelo privilégio de testemunhar de perto o funcionamento de uma estrutura desportiva profissional de alto nível. O facto de estar inserido num clube com esta dimensão permitiu-me coabitar e interagir diariamente com um ecossistema multidisciplinar altamente qualificado, onde os diferentes gabinetes de apoio — departamento médico, fisioterapia, psicologia, nutrição e performance — operavam de forma síncrona e integrada no quotidiano dos atletas. Esta proximidade facultou-me uma perspetiva holística sobre o rendimento desportivo; passei a compreender com exatidão o papel e a relevância de cada uma destas áreas na preservação da saúde e na otimização da performance dos jogadores, percebendo de que forma os dados recolhidos por estes departamentos influenciavam as tomadas de decisão táticas e a

regulação das cargas de treino no gabinete da equipa técnica. A partilha de espaço e o trabalho cooperativo com o outro treinador estagiário e com os demais profissionais dotaram-me de ferramentas cruciais no domínio do trabalho em equipa, da gestão humana e das relações interpessoais, evidenciando que o treino de elite contemporâneo dista muito de ser uma ação isolada do treinador desportivo, configurando-se antes como a coordenação concertada de uma estrutura multidisciplinar integrada.

Contudo, em jeito de balanço crítico sobre a minha evolução, importa sublinhar que a imagem construída pela restante equipa técnica a meu respeito na fase inicial acabou por modelar e cristalizar as dinâmicas relacionais do grupo de trabalho até ao término do estágio. Como, nas primeiras semanas, eu manifestamente ainda não detinha a preparação necessária para responder ao nível exigido por aquele contexto, gerou-se no seio do staff uma perceção que acabou por se enraizar. Consequentemente, mesmo numa fase final da época, em que eu já me encontrava substancialmente mais preparado, maduro e capacitado para dar respostas robustas e intervir com segurança, as rotinas de liderança e os fluxos de decisão da equipa técnica já se encontravam completamente estruturados e consolidados. Esta rigidez funcional fez com que, infelizmente, não houvesse abertura ou espaço orgânico para que eu pudesse transcender o papel inicial e ganhar maior preponderância ou voz decisiva nas deliberações finais. Se durante a maior parte do ano aceitei essa condição com naturalidade — reconhecendo que a minha falta de experiência precoce justificava um estatuto mais recatado —, na reta final do campeonato a manutenção desse teto operacional começou a suscitar um compreensível sentimento de frustração, face ao desejo de ver o meu crescimento teórico-prático traduzido numa intenção de carácter mais fulcral. Apesar desta nuance micropolítica, o balanço final deste trajeto é inequivocamente positivo. Foi uma época de enorme aprendizagem em todos os domínios do fenómeno desportivo. Saio deste estágio num patamar de conhecimento tático, metodológico e relacional qualitativamente superior, sentindo-me substancialmente mais preparado e robustecido para enfrentar com sucesso os exigentes contextos que se avizinhem no meu futuro profissional.

Capítulo V

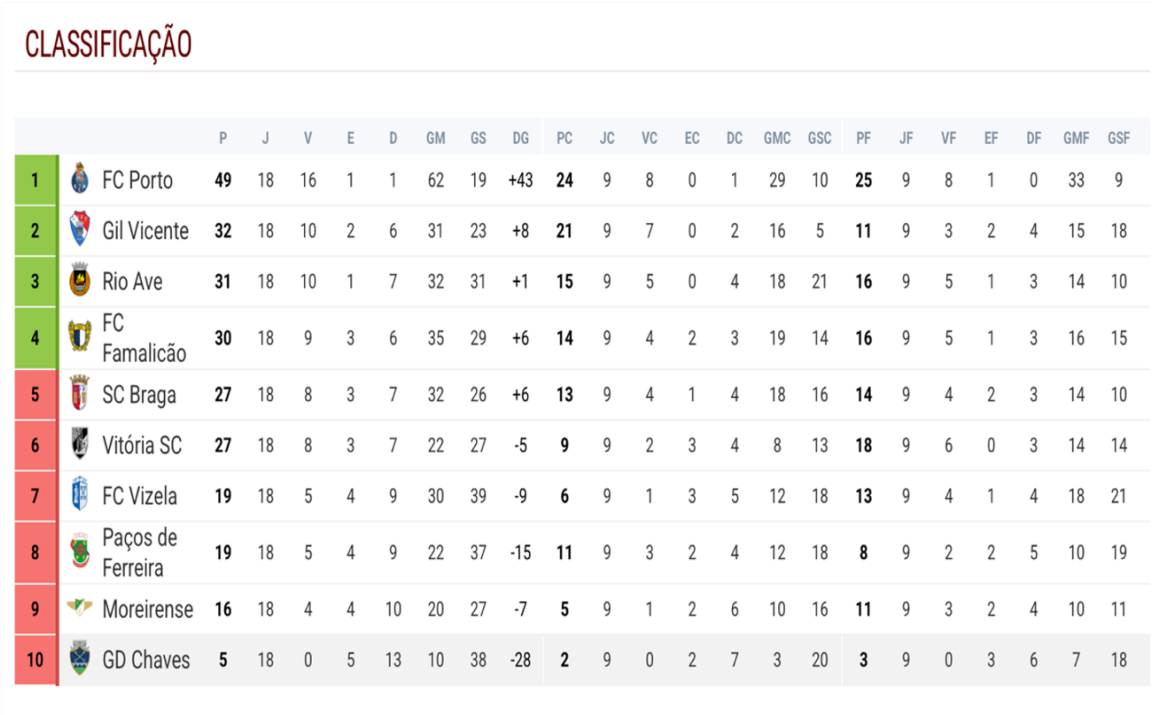
CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. Considerações Finais

Neste capítulo final, pretende-se estruturar uma reflexão conclusiva e aprofundada sobre o percurso desenvolvido ao longo da época desportiva 2025/2026 no escalão Sub-19 do Gil Vicente Futebol Clube. O intuito central reside em aferir em que medida os objetivos propostos pela equipa técnica e pela estrutura do clube foram efetivamente alcançados, mapeando as conquistas desportivas, a evolução dos atletas, bem como os constrangimentos organizacionais e logísticos que influenciaram o rendimento do grupo. Através deste balanço, procura-se consolidar os ensinamentos colhidos na prática e fundamentar recomendações que possam potenciar e guiar o processo de formação em épocas vindouras.

À semelhança das diretrizes institucionais do clube, os objetivos desportivos e formativos delineados para a temporada foram amplamente validados e, em essência, positivamente concretizados. No plano estritamente competitivo, a equipa demonstrou uma excelente capacidade de afirmação num contexto de elevadíssima exigência, caracterizado por uma regularidade exibicional consistente e por uma sólida consolidação do modelo de jogo ao longo da primeira fase do Campeonato Nacional de Juniores A.

Este rendimento inicial permitiu fixar a equipa num honroso segundo lugar da tabela classificativa, posição que ocupou de forma exemplar desde a primeira jornada e que lhe garantiu o apuramento direto para a Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional de Juniores A 2025/26.



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	FC Porto	49	18	16	1	1	62	19	+43	24	9	8	0	1	29	10	25	9	8	1	0	33	9
2	Gil Vicente	32	18	10	2	6	31	23	+8	21	9	7	0	2	16	5	11	9	3	2	4	15	18
3	Rio Ave	31	18	10	1	7	32	31	+1	15	9	5	0	4	18	21	16	9	5	1	3	14	10
4	FC Famalicão	30	18	9	3	6	35	29	+6	14	9	4	2	3	19	14	16	9	5	1	3	16	15
5	SC Braga	27	18	8	3	7	32	26	+6	13	9	4	1	4	18	16	14	9	4	2	3	14	10
6	Vitória SC	27	18	8	3	7	22	27	-5	9	9	2	3	4	8	13	18	9	6	0	3	14	14
7	FC Vizela	19	18	5	4	9	30	39	-9	6	9	1	3	5	12	18	13	9	4	1	4	18	21
8	Paços de Ferreira	19	18	5	4	9	22	37	-15	11	9	3	2	4	12	18	8	9	2	2	5	10	19
9	Moreirense	16	18	4	4	10	20	27	-7	5	9	1	2	6	10	16	11	9	3	2	4	10	11
10	GD Chaves	5	18	0	5	13	10	38	-28	2	9	0	2	7	3	20	3	9	0	3	6	7	18

Figura 20 - Classificação Final 1ª Fase – Zona Norte (fonte: zerozero)

Contudo, a transição para este segundo momento competitivo evidenciou claramente as assimetrias estruturais do nosso grupo de trabalho e expôs a equipa a uma realidade competitiva profundamente distinta, marcada por adversários com maior profundidade de plantel e superior capacidade de recrutamento. O consequente aumento das exigências físicas, táticas e técnicas reduziu de forma drástica a nossa margem de erro, tornando evidente que o nosso plantel se afigurava excessivamente curto em termos de volume e, simultaneamente, deficitário em termos de qualidade individual homogénea nas posições específicas.

Esta lacuna de profundidade foi particularmente visível e penalizadora no setor defensivo, onde a escassez de soluções válidas se traduziu numa sobrecarga contínua dos elementos nucleares. Como se encontra objetivamente documentado na análise do tempo de utilização dos atletas (Anexo VI), a linha defensiva titular concentrou a esmagadora maioria dos minutos de jogo ao longo de toda a temporada, evidenciando uma ausência estrutural de rotação e de competitividade interna no setor.

A monitorização diária do controlo de carga e da Perceção Subjetiva do Esforço (PSE) registou picos sistemáticos de fadiga acumulada durante a Fase de Apuramento de Campeão, o que levou a equipa técnica a reajustar metodologicamente o planeamento e a conceber sessões com maior pendor de descarga física e de controlo de volume na reta final da época. Contudo, a objetividade destes dados de esforço foi fortemente reforçada por uma dimensão intangível: o desgaste mental e emocional do grupo. A exigência competitiva perante os oito melhores clubes do país, aliada à dificuldade de obter sequências de resultados positivos nesta fase de elite, afetou progressivamente a predisposição psicológica, a confiança e a capacidade de superação dos atletas na reta final do campeonato. Deste modo, o oitavo lugar na fase final refletiu não apenas a saturação motora dos jogadores mais solicitados, mas, sobretudo, a sobreposição entre a fadiga física acumulada e a exaustão emocional do grupo.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	FC Porto	33	14	10	3	1	44	16	+28	19	7	6	1	0	26	5	14	7	4	2	1	18	11
2	Benfica	26	14	7	5	2	39	20	+19	17	7	5	2	0	25	9	9	7	2	3	2	14	11
3	Sporting	24	14	7	3	4	25	18	+7	13	7	4	1	2	13	6	11	7	3	2	2	12	12
4	UD Leiria	18	14	5	3	6	23	27	-4	11	7	3	2	2	14	10	7	7	2	1	4	9	17
5	Santa Clara	18	14	5	3	6	15	20	-5	14	7	4	2	1	12	8	4	7	1	1	5	3	12
6	Rio Ave	16	14	5	1	8	16	26	-10	10	7	3	1	3	7	12	6	7	2	0	5	9	14
7	FC Famalicão	14	14	4	2	8	13	24	-11	7	7	2	1	4	7	11	7	7	2	1	4	6	13
8	Gil Vicente	8	14	2	2	10	9	33	-24	4	7	1	1	5	6	13	4	7	1	1	5	3	20

Figura 21 - Classificação Final 2ª Fase - Apuramento de Campeão (fonte: zerozero)

No que tange à valorização e promoção dos atletas — o verdadeiro vetor de sucesso e a grande prioridade estratégica no futebol de formação —, os propósitos da equipa técnica foram plenamente validados. Verificou-se um fluxo contínuo e articulado de comunicação e interpenetração entre os escalões Sub-19 e Sub-23, resultando na chamada sistemática de atletas juniores aos treinos e ao contexto competitivo da equipa superior (Anexo V), promovendo vivências mais exigentes e acelerando a sua prontidão motora e comportamental, mesmo sabendo que estas dinâmicas desfalcavam temporariamente o planeamento do treino semanal. O ponto mais alto desta simbiose metodológica traduziu-se na assinatura de contratos profissionais por dois atletas juniores ao longo da época desportiva.

Adicionalmente, o sucesso do processo formativo reflete-se de forma inequívoca nos dados de transição pós-estágio: do atual plantel de Sub-19, um bloco robusto de doze atletas garantiu a sua transição efetiva para os quadros da equipa Sub-23 do Gil Vicente FC para a temporada seguinte, ao passo que nove jogadores de primeiro ano asseguraram a sua continuidade no escalão júnior, legitimados por uma evolução progressiva e por uma resposta tático-técnica altamente satisfatória.

Paralelamente às condicionantes de cariz tático-estrutural, a gestão das expectativas e dos estados anímicos do grupo constituiu um dos desafios mais complexos do quotidiano do estágio. Encontrando-se os atletas no escalão Sub-19, que representa a linha de fronteira e a última etapa formativa antes do ingresso no futebol sénior, a ansiedade em torno da assinatura de contratos profissionais ou da subida imediata aos Sub-23 gerou focos de instabilidade emocional e de frustração individual. Embora a equipa técnica tenha operacionalizado uma gestão pedagógica e relacional de excelência para controlar estas variáveis, foi percetível que muitos atletas ainda denotavam uma vincada imaturidade psicológica por atingir, traduzida numa manifesta falta de mentalidade para compreenderem que se encontravam no limiar do profissionalismo. Esta lacuna dificultou aos jogadores o entendimento dos elevados padrões de exigência, rigor e sacrifício que o futebol sénior

contemporâneo impõe, comprometendo, em determinados momentos, a sua prontidão para enfrentar contextos competitivos de topo.

Apesar destas vicissitudes, o processo formativo implementado pelo Gil Vicente FC demonstrou uma identidade metodológica robusta, amplamente alinhada com a premissa de valorizar a dimensão qualitativa em detrimento da quantitativa, isto é, focando o investimento no processo de crescimento e na evolução dos atletas mais do que propriamente no produto ou no resultado imediato de ganhar o jogo a qualquer custo. Esta filosofia esteve bem vincada ao longo da época desportiva, servindo de sustentáculo, inclusive, nos períodos mais conturbados, com resultados negativos na fase de campeão, em que a integridade do projeto e a voz de comando nunca foram postas em causa. Prevaleceu a convicção metodológica de que o objetivo do treino passa por conceder um maior número de recursos e competências aos jogadores para resolverem os problemas do jogo com autonomia, interpretando as exibições em campo como uma consequência direta do envolvimento e das experiências proporcionadas no quotidiano do relvado pela equipa técnica.

Num prisma de avaliação estritamente individual e de crescimento autoral, importa realçar que a minha capacidade de análise e de compreensão tática do jogo foi o parâmetro metodológico que registou a evolução mais acentuada e qualitativa ao longo do estágio. Sendo este um dos grandes objetivos que eu pretendia aprofundar e aprimorar no meu perfil, a imersão diária num contexto de elite permitiu-me atingir um patamar de maturidade conceptual francamente superior. Esta evolução não se limitou a um momento isolado, mas manifestou-se de forma global e transversal: desenvolvi uma elevada acuidade na leitura macro e micro das dinâmicas do jogo, tornando-me substancialmente mais apto a decifrar padrões de comportamento tático, a antecipar variações estratégicas dos adversários e a diagnosticar com rigor as necessidades estruturais da nossa própria equipa. A constante necessidade de processar informação complexa e de a sintetizar sob a forma de análises metodológicas dotou-me de ferramentas intelectuais robustas para compreender o futebol na sua plenitude sistémica, transformando a vertente tática num domínio de intervenção seguro, consolidado e altamente diferenciador na minha identidade enquanto jovem treinador.

Todo este exigente processo cognitivo e operacional decorreu em paralelo a severos desafios logísticos e temporais. A dedicação integral ao planeamento das sessões e às tarefas de gabinete estendeu-se muito para além das horas de campo, fazendo com que o escasso tempo fora do clube continuasse a ser consumido pelo trabalho em prol da equipa, inclusive por meio da produção de análises e conteúdos nos dias de folga, o que dificultou imenso a mudança de foco psicológico e o investimento num ritmo consistente de escrita, forçando ao adiamento da redação do Relatório de Estágio numa primeira fase.

No entanto, as exigências severas, o cansaço acumulado das deslocações diárias de carro e a dureza de uma época desportiva, marcada por dinâmicas tão complexas e desafiantes, não abalaram, em momento algum, a minha determinação. Pelo contrário, este contexto de provação serviu como a confirmação mais absoluta e inequívoca da minha vocação profissional.

Desde os meus 13 ou 14 anos de idade, verbalizo e assumo o desígnio convicto de ser treinador de futebol profissional, sendo esta a grande e verdadeira paixão que move as minhas escolhas. Vivenciar por dentro o turbilhão do alto rendimento júnior no Gil Vicente FC, longe de me afastar, fez crescer ainda mais em mim a vontade e o desejo irreprimíveis de pertencer a este meio. Toda a minha trajetória de vida até ao momento presente — englobando o investimento académico rigoroso, a frequência e a superação das etapas do Mestrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, bem como cada passo profissional dado até hoje — configura-se como uma prova material e um testemunho intencional, ambos colocados inteiramente em prol desse objetivo de vida. A conclusão deste documento representa o fecho de um ciclo formativo de excelência e o ponto de partida para novas ambições no terreno.

A proatividade na busca de novos saberes, o desenvolvimento de um espírito crítico e a capacidade de sair da zona de conforto mostraram-se características fundamentais para um crescimento sustentado no futebol.

A perspetiva futura passa agora por capitalizar este vasto manancial de experiências táticas, metodológicas e humanas com o término do Mestrado e, consequentemente, com a obtenção do título de Treinador UEFA B (Grau II),

consolidando as ferramentas necessárias para intervir com autonomia, rigor e excelência nas futuras estruturas profissionais que venha a integrar.

Capítulo VI

REFERÊNCIAS

6. Referências

Akenhead, R., & Nassis, G. P. (2016). Training load and player monitoring in high-level football: Current practice and perceptions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *11*(5), 587–593.

Amieiro, N., Oliveira, J. G., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Compreender o Exercício em Futebol: Da Teoria à Prática*. Edições Prime Books.

Arthur, C. A., Hardy, L., & Woodman, T. (2012). Realising the therapeutic potential of sport and exercise: The role of transformational leadership in athlete development. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674.

Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4.ª ed.). Human Kinetics.

Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part II: anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. *Sports Medicine*, 43(10), 927-954.

Carvalho, T. (2022). *Desenvolvendo um microciclo de treinamento*. Universidade do Futebol.

Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). *Futebol: A Organização do Jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Catapult. (2024). *Prevenção de lesões no desporto*. Catapult Sports.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. Em G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3.ª ed., pp. 113–135).

Connolly, D. R., Stolp, S., Gualtieri, A., Franceschi, A., Ferrari Bravo, D., Rampinini, E., & Coutts, A. J. (2024). How do young soccer players train? A 5-year analysis of weekly microcycle training load characteristics in an elite youth

academy. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *20*(1), 130–138.

Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). Sistema de avaliação táctica no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Motricidade*, *7*(4), 69–84.

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Human Kinetics.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013**).** How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154-161.

Delgado-Bordonau, J. L., & Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Tactical periodization-a proven successful training methodology. *Fitness & Performance Journal*, 11, 23-38.

Frade, V. (2004). *A Periodização Tática como forma de operacionalizar o Modelo de Jogo*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Franceschi, A., Robinson, M. A., Owens, D. J., Brownlee, T., Bampouras, T. M., Ferrari Bravo, D., & Enright, K. (2024). Training loads and microcycle periodisation in Italian Serie A youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*. [Publicação online antecipada].

Gabbett, T. J. (2016). *Carga de treino e lesões* [Relatório técnico]. Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* (Tese de Doutoramento). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.

Garganta, J. (2008). Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização tática em equipas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(1), 86-97.

Graça, A., & Garganta, J. (2012). *Futebol de Formação: Otimização do Processo*. Porto: Edições FADEUP.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports Medicine*, 41(3), 199-220.

Hooper, S. L., & Mackinnon, L. T. (1995). Monitoring overtraining in athletes. *Sports Medicine*, *20*(5), 321–327.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *36*(6), 1042–1047.

Jowett, S. (2007). Interdependence, dashed expectations, and dissension: The dynamics of the coach-athlete relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(1), 15–37.

Matveev, L. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Progress Publishers.

Miguel, M., Cortez, A., Romero, F., Loureiro, N., García-Rubio, J., & Ibáñez, S. J. (2022). Daily and weekly external loads in the microcycle: Characterization and comparison between playing positions on amateur soccer. *Frontiers in Sports and Active Living*, *4*, Artigo 943367.

Mujika, I. (2010). Intense training: the key element of tapering for optimal performance in endurance athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 26-31.

Mujika, I., Padilla, S., Pyne, D., & Busso, T. (2004). Physiological changes associated with the pre-event taper in athletes. *Sports Medicine*, 34(13), 891-927.

Oliva-Lozano, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2022). Effect of training day, match, and length of the microcycle on workload periodization in professional soccer players: A full-season study. *Biology of Sport*, *39*(2), 397–406.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. A Equipagem como paradigma de operacionalização* (Tese de Mestrado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto.

Pappalardo, L., Cintia, P., Rossi, A., Massucco, E., Ferragina, P., Pedreschi, D., & Giannotti, F. (2019). A public data set of spatio-temporal match events in soccer competitions. *Scientific Data*, *6*(1), 1–15.

Sarmento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football. *Sports Medicine*, *48*(4), 799–836.

Schöllhorn, W. I. (2000). Applications of systems theory to movement coordination and motor learning in sports. *Journal of Applied Biomechanics*, 16(1), 101-105.

Silva, D., & Mourão, J. (2011). A importância dos esquemas tácticos no futebol moderno. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *11*(Supl. 2), 120–132.

Silva, J. R., Nassis, G. P., & Rebelo, A. (2015). Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. *Sports Medicine - Open*, *1*(1), Artigo 17.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *7*(4), 395–412.

Teixeira, J. E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2022). Weekly training load across a standard microcycle in a sub-elite youth football academy: A comparison between starters and non-starters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), Artigo 11611.

Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la "Periodización Táctica"?: Vivenciar el "juego" para alcanzar el juego*. MC Sports.

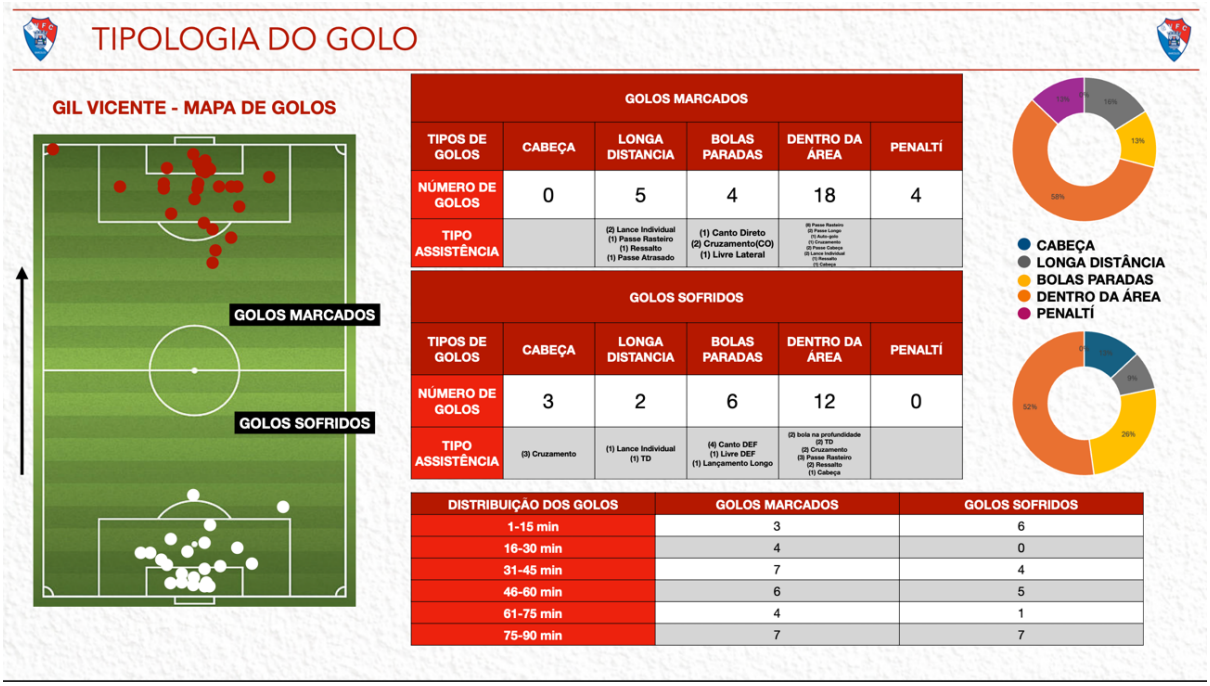
Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). Tracking fatigue during the in-season competitive phase in elite football players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 958-962.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Capítulo VII

ANEXOS

7. Anexos



TIPOLOGIA DO GOLO

GIL VICENTE - MAPA DE GOLOS

GOLOS MARCADOS

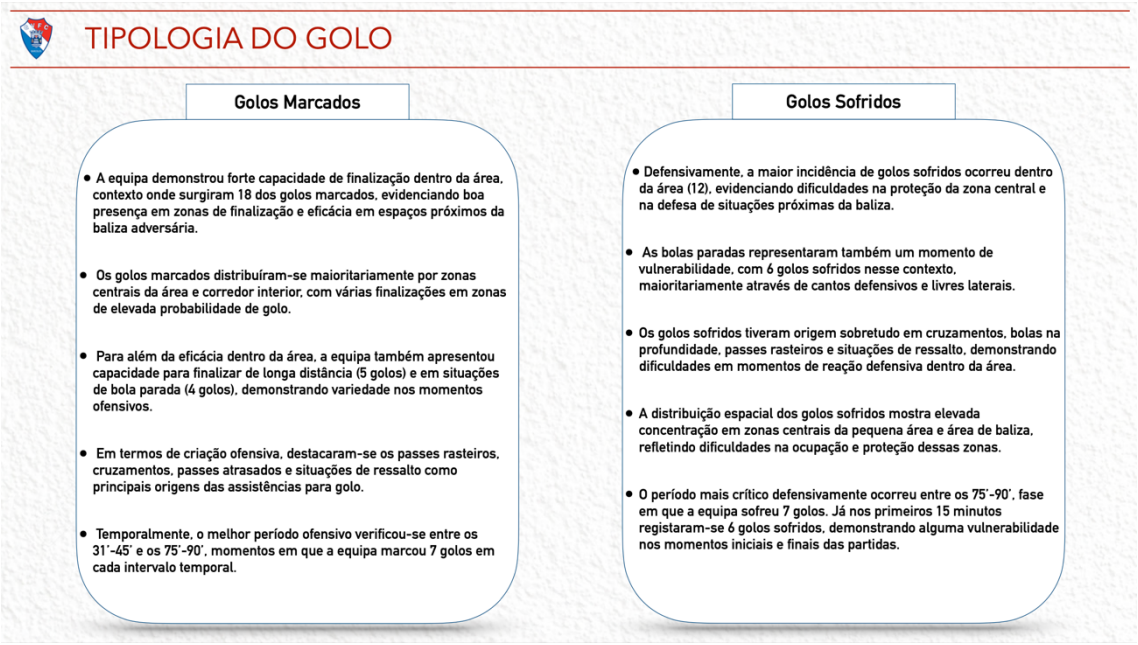
GOLOS SOFRIDOS

GOLOS MARCADOS					
TIPOS DE GOLOS	CABEÇA	LONGA DISTANCIA	BOLAS PARADAS	DENTRO DA ÁREA	PENALTÍ
NÚMERO DE GOLOS	0	5	4	18	4
TIPO ASSISTÊNCIA		(2) Lance Individual (1) Passe Rasteiro (1) Ressalto (1) Passe Atrasado	(1) Canto Direto (2) Cruzamento(CO) (1) Livre Lateral		

GOLOS SOFRIDOS					
TIPOS DE GOLOS	CABEÇA	LONGA DISTANCIA	BOLAS PARADAS	DENTRO DA ÁREA	PENALTÍ
NÚMERO DE GOLOS	3	2	6	12	0
TIPO ASSISTÊNCIA	(3) Cruzamento	(1) Lance Individual (1) TD	(4) Canto DEF (1) Livre DEF (1) Lançamento Longo	(2) bola na profundidade (2) TD (2) Cruzamento (3) Passe Rasteiro (2) Ressalto (1) Cabeça	

DISTRIBUIÇÃO DOS GOLOS	GOLOS MARCADOS	GOLOS SOFRIDOS
1-15 min	3	6
16-30 min	4	0
31-45 min	7	4
46-60 min	6	5
61-75 min	4	1
75-90 min	7	7

Anexo A – Tipologia de golo 1ª Fase (parte 1)



TIPOLOGIA DO GOLO

Golos Marcados

- A equipa demonstrou forte capacidade de finalização dentro da área, contexto onde surgiram 18 dos golos marcados, evidenciando boa presença em zonas de finalização e eficácia em espaços próximos da baliza adversária.
- Os golos marcados distribuíram-se maioritariamente por zonas centrais da área e corredor interior, com várias finalizações em zonas de elevada probabilidade de golo.
- Para além da eficácia dentro da área, a equipa também apresentou capacidade para finalizar de longa distância (5 golos) e em situações de bola parada (4 golos), demonstrando variedade nos momentos ofensivos.
- Em termos de criação ofensiva, destacaram-se os passes rasteiros, cruzamentos, passes atrasados e situações de ressalto como principais origens das assistências para golo.
- Temporalmente, o melhor período ofensivo verificou-se entre os 31'-45' e os 75'-90', momentos em que a equipa marcou 7 golos em cada intervalo temporal.

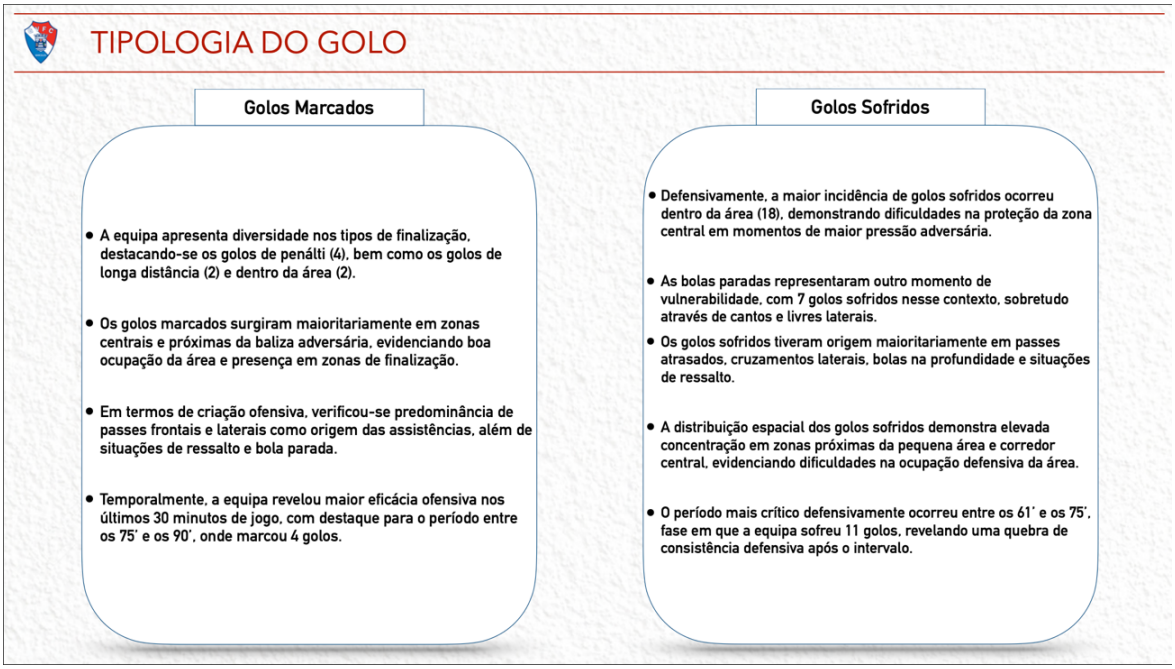
Golos Sofridos

- Defensivamente, a maior incidência de golos sofridos ocorreu dentro da área (12), evidenciando dificuldades na proteção da zona central e na defesa de situações próximas da baliza.
- As bolas paradas representaram também um momento de vulnerabilidade, com 6 golos sofridos nesse contexto, maioritariamente através de cantos defensivos e livres laterais.
- Os golos sofridos tiveram origem sobretudo em cruzamentos, bolas na profundidade, passes rasteiros e situações de ressalto, demonstrando dificuldades em momentos de reação defensiva dentro da área.
- A distribuição espacial dos golos sofridos mostra elevada concentração em zonas centrais da pequena área e área de baliza, refletindo dificuldades na ocupação e proteção dessas zonas.
- O período mais crítico defensivamente ocorreu entre os 75'-90', fase em que a equipa sofreu 7 golos. Já nos primeiros 15 minutos registaram-se 6 golos sofridos, demonstrando alguma vulnerabilidade nos momentos iniciais e finais das partidas.

Anexo B – Tipologia de golo 1ª Fase (parte 2)



Anexo C – Tipologia de Golo 2ª Fase (parte 1)



Anexo D – Tipologia de Golo 2ª Fase (parte 2)

Nome	Nº Treinos U19	Nº Treinos U23	% Treinos U19
PF	164	13	84%
FF	173	3	88%
RP	168	21	86%
TM	134	8	68%
NF	163	7	83%
LC	150	1	77%
JR	167	10	85%
GP	181	10	92%
MT	187	10	95%
RS	182	8	93%
RM	181	2	92%
LC	172	16	88%
DM	129	37	66%
TC	98	88	50%
GD	152	17	78%
RS	156	17	80%
FL	167	7	85%
GP	57	0	29%
RC	109	12	56%
AO	176	8	90%
DF	174	4	89%
AF	163	4	83%
MT	3	173	2%
KC	49	111	25%
NS	94	10	48%
RA	42	3	21%
AS	35	1	18%
RB	27	1	14%
YA	76	3	39%

Anexo E – Nº de Unidades de treino realizadas por atleta

Nome	Numero de Jogos	Minutos	Distancia (Km)
RP	31	2968	281
RS	31	2317	262
TC	28	2152	254
PF	29	2320	251
GP	27	2425	249
RS	28	2036	211
AO	29	1954	207
LC	24	1739	190
GD	29	1807	180
JR	27	1640	175
DM	23	1399	165
FL	26	1377	159
RM	27	1207	149
DF	26	1317	140
KC	15	1119	110
TM	15	867	77
MT	8	432	44
FF	12	343	35
NF	7	214	21
GP	6	130	15
RC	3	89	11
LC	4	79	8
MT	4	42	5
AF	3	94	13
YA	2	20	
MP	26	2295	
JM	4	360	
JF	3	225	

Anexo F – Número de minutos jogados por atleta