Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026

Francisco José Fidalgo Martins Pinto da Costa

Porto, 2026

Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º 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 nº 65/2018, de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor João Manuel Ferreira Ribeiro

Tutor: Marco Daniel Faria de Freitas Paiva

Francisco José Fidalgo Martins Pinto da Costa

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Costa, F. (2026). Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Futebol Clube Paços de Ferreira, na época desportiva 2025/2026. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – Treino de Jovens, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; PLANEAMENTO; COMUNICAÇÃO; REFLEXÃO

Agradecimentos

Não queria deixar de agradecer a todos os que me ajudaram e fizeram parte deste percurso.

Ao clube Futebol Clube Paços de Ferreira, em especial ao Marco por me ter dado a oportunidade de me integrar no clube e me depositar a sua confiança ao longo de toda uma época.

À Faculdade, por me proporcionar uma vasta informação sobre os mais variados temas correspondentes à ciência e arte do treino, e permitir o desenvolvimento da capacidade crítica.

Ao Professor Doutor João Ribeiro, por toda a orientação e por se mostrar sempre disponível para ajudar.

Ao “Mister” Pedro João, por toda a confiança depositada durante a época e pela amizade.

Aos “Misters” Vítor e Toni, por todo o aconselhamento e sentimento de pertença.
Ao “Mister” Pedro Lino, pelas ideias partilhadas e discutidas.

Ao meu pai, pelo constante apoio e demonstração de preocupação semana após semana, e por todas horas em que me ouviu a falar dos treinos e jogos.

Ao resto da minha família pelo apoio e carinho que me garantem, sempre que falo do exercício da minha função.

E, por último, à minha namorada, Catarina, por ser o meu apoio todas as horas, especialmente nas alturas mais difíceis.

Índice Geral

Agradecimentos iii
Índice Geral v
Índice de Figuras viii
Índice de Tabelas x
Índice de Anexos xi
Resumo xii
Abstract xiv
Lista de Abreviaturas xv
1. Introdução 1
1.1. Expectativas e motivações 3
1.2. Objetivos do estágio 4
1.3. Temáticas Estruturantes do relatório 5
1.4. Estrutura do relatório 8
2. Enquadramento da Prática Profissional 11
2.1. Macro Contexto 11
2.2. Contexto institucional 14
2.2.1. Futebol Clube Paços de Ferreira 14
2.2.2. Formação 15
2.2.3. Missão, visão, valores 17
2.2.4. Objetivos do clube - Departamento de Formação 17
2.2.5. Organograma 19
2.2.6. Infraestruturas, Recursos Materiais e Logística 20
2.2.6.1. Estádio Capital do Móvel 20
2.2.6.2. Campos de treino 21
2.2.6.3. Espaços de apoio 23
2.2.6.4. Ginásio e departamento médico 24
2.2.6.5. Recursos Materiais 26

2.2.6.7. Reflexão sobre as infraestruturas, recursos materiais e logística 27
2.3. Contexto funcional 30
2.3.1. Caracterização do escalão 30
2.3.2. Caracterização do Plantel 30
2.3.3. Caracterização da equipa 32
2.3.3.1. Caracterização individual dos jogadores 33
2.3.4. Desenvolvimento Individual no Processo de Treino 35
2.3.5. Caracterização da Equipa Técnica 39
2.3.5.1. Funções do estagiário 41
2.3.6. Caracterização da competição 44
2.3.6.1. Campeonato nacional I divisão de iniciados 1 fase 45
2.3.6.2. Campeonato nacional de iniciados 2ªfase 46
3. Desenvolvimento da prática profissional 50
3.1. Modelo de treino 50
3.1.1. Operacionalização do modelo de jogo 54
3.2. Modelo de Jogo 55
3.2.1. Enquadramento 55
3.2.2. Sistema tático 56
3.2.3. Momentos de organização 58
3.2.3.1. Organização Ofensiva 58
3.2.3.2. Organização Defensiva 66
3.2.4. Momentos de transição 73
3.2.5. Bolas Paradas 75
3.3. Planificações 81
3.3.1. Macrociclo 81
3.3.2. Mesociclo 84
3.3.3. Semanal e diária: A semana enquanto unidade estrutural de planeamento 87
3.4. Microciclo 89
3.4.1. Caracterização dos microciclos 89

3.4.2. Síntese do Microciclo 3 (Período Pré-competitivo) 90
3.4.3. Microciclo 26: Jogo Domingo a Sábado 92
3.4.3.1. Unidade de treino 96 – Terça-Feira (MD+2) 93
3.4.3.2. Unidade de Treino 97- Quarta-feira (MD+3/MD-3) 99
3.4.3.3. Unidade de treino 98- Quinta-feira (MD-2) 105
3.4.4. Síntese Microciclo (Jogo domingo a domingo) 111
3.4.5. Microciclo competitivo: 2ªfase Microciclo com jogo a meio da semana 113
3.5. Avaliação e controlo do treino e de jogo 116
3.6. Observação e análise 122
3.6.1. Análise qualitativa da nossa equipa 126
3.6.2. Apresentação do vídeo à equipa 128
3.6.3. Análise do adversário 130
3.7. Trabalho complementar: Treino funcional e treino de força 133
3.8. Liderança e comunicação 138
3.8.1. Treinador principal 138
3.8.2. A minha relação com os jogadores 140
3.8.3. Relação com a equipa técnica e *staff* 141
3.9. Barreiras e dificuldades encontradas 141
3.9.1. Gestão de um plantel numeroso 141
3.9.2. Limitações do espaço de treino 142
3.9.3. Limitações na ativação pré-treino 143
3.9.4. Gestão do volume de treino 145
3.9.5. Preenchimento dos questionários e valores PSE 145
3.9.6. Condicionantes logísticas 146
4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional 146
5. Considerações finais e perspetivas futuras 150
6. Referências Bibliográficas 152
7. Anexos 157

Índice de Figuras

Figura 1- Organograma FC Paços de Ferreira 20
Figura 2-Estádio Capital do Móvel 21
Figura 3- Centro de treinos FCPF 22
Figura 4- Campo de Sanfins 22
Figura 5- Campo de Seroa 23
Figura 6- Ginásio FCPF 25
Figura 7- Ginásio FCPF 25
Figura 8- Classificação 1ªfase 45
Figura 9- Classificação 2ªfase 46
Figura 10- Zonas do Campo 57
Figura 11-Posicionamento em 4-2-3-1 57
Figura 12- Estrutura base da equipa 58
Figura 13- Variante 1 60
Figura 14- Variante 2 61
Figura 15- Variante 3 61
Figura 16- Variante 4 62
Figura 17- Variante 5 62
Figura 18- Exemplo PB Longo 1 63
Figura 19-Exemplo PB Longo 2 63
Figura 20- Pressão a uma saída com 2 centrais e um pivô 68
Figura 21- Pressão a uma saída com 2 centrais e dois pivôs 68
Figura 22- Pressão com saída com 3 centrais 69
Figura 23- Organização em bloco médio 70
Figura 24- Organização em bloco baixo 71
Figura 25- Canto Ofensivo Lado Esquerdo 76
Figura 26- Canto Ofensivo Lado Direito 76
Figura 27- Canto Defensivo Lado Esquerdo 77
Figura 28- Canto Defensivo Lado Direito 78
Figura 29- Livre Ofensivo Cruzamento 79
Figura 30- Livre Direto 79
Figura 31- Livre Defensivo 80
Figura 32- Microciclo 3 91
Figura 33- Microciclo 26 93
Figura 34- UT 96 94
Figura 35- UT 97 99
Figura 36- UT 98 106
Figura 37- Microciclo 29 111
Figura 38- Microciclo 47 113
Figura 39- Exemplo Relatório PSE 120

Figura 40- Exemplo da análise quantitativa realizada após um jogo 124
Figura 41- Exemplo de relatório de dados sobre momentos defensivos 125
Figura 42- Avaliação qualitativa geral 126
Figura 43- Aspetos bem conseguidos e a melhorar no jogo 127
Figura 44- Exemplo de uma imagem de um vídeo utilizado na apresentação da análise à equipa 129
Figura 45- Exemplo de analise detalhada do adversário 130
Figura 46- Exemplo de elaboração do plano de jogo 131
Figura 47- Proposta de Intervenção 137

Índice de Tabelas

Tabela 1- Caracterização do plantel 31
Tabela 2- Exercícios que faziam parte do plano de mobilidade.....133

Índice de Anexos

Anexo 1- Características dos Jogadores…….....157

Resumo

O presente relatório descreve e analisa o estágio curricular realizado na equipa masculina de Sub-15 do Futebol Clube Paços de Ferreira, durante a época desportiva 2025/2026, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, ramo de Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O estágio proporcionou uma participação ativa no processo de treino e competição, permitindo aprender e aplicar conhecimentos num contexto real de formação de jovens futebolistas.

Ao longo da época, a intervenção desenvolvida abrangeu diferentes áreas do processo de treino, nomeadamente a operacionalização das sessões, a monitorização da carga, a observação e análise de jogo, o trabalho complementar, bem como a comunicação e acompanhamento dos jogadores.

O estágio apresentou igualmente diferentes desafios, entre os quais se destacaram a gestão de um plantel numeroso, as limitações do espaço de treino, a irregularidade na duração das ativações pré-treino, a gestão do volume individual de prática, o compromisso dos jogadores com o preenchimento dos instrumentos de monitorização e algumas condicionantes logísticas.

A experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências ao nível do planeamento, observação e análise, comunicação, liderança, gestão do grupo e capacidade de adaptação. A nível pessoal e profissional, permitiu compreender a importância de adequar a intervenção às características de cada jogador, diferenciar os momentos de proximidade daqueles que exigem maior assertividade e refletir criticamente sobre as decisões tomadas.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL; FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; PLANEAMENTO; COMUNICAÇÃO; REFLEXÃO

Abstract

This report describes and analyses the curricular internship carried out with the Futebol Clube Paços de Ferreira Under-15 male team during the 2025/2026 season, as part of the Master's Degree in Sports Training, Youth Training specialization, at the Faculty of Sport of the University of Porto. The internship provided an opportunity for active involvement in the training and competition process, allowing for the acquisition and application of knowledge in a real youth football development context.

Throughout the season, the intervention covered different areas of the training process, namely the implementation of training sessions, training load monitoring, match observation and analysis, complementary training, as well as communication with and support of the players.

The internship also presented several challenges, including managing a large squad, limited training space, variability in the duration of pre-training activation routines, managing individual training volume, players' commitment to completing monitoring tools, and several logistical constraints.

The experience contributed to the development of competencies in planning, observation and analysis, communication, leadership, group management, and adaptability. On both a personal and professional level, it provided a better understanding of the importance of adapting interventions to each player's characteristics, distinguishing moments of interpersonal proximity from those requiring greater assertiveness and critically reflecting on the decisions made.

KEYWORDS: FOOTBALL; YOUTH FOOTBALL; GAME MODEL; TRAINING PLANNING; COMMUNICATION; REFLECTION

Lista de Abreviaturas

FADEUP- Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCPF- Futebol Clube Paços de Ferreira

PSE- Perceção Subjetiva de Esforço

SCS- Sport Comécio e Salgueiros

VSC- Vitória Sport Clube

FC- Futebol Clube

CD- Clube Desportivo

CF- Clube de Futebol

AD- Associação Desportiva

GR- Guarda-Redes

DC- Defesa Central

LE- Lateral Esquerdo

LD- Lateral Direito

PL- Ponta de Lança

EE- Extremo Esquerdo

ED- Extremo Direito

MO- Médio Ofensivo

MC- Médio Centro

MD- *Matchday*

UT- Unidade de Treino

DOMS- *Delayed Onset Muscle Soreness*

TP- Treinador Principal

1. Introdução

A minha paixão pelo treino de futebol, especialmente na sua dimensão tático-técnica, começou desde cedo. O interesse em pensar o futebol fora dos estritos duelos competitivos já era uma ambição minha enquanto atleta (jogador) de futebol, muito antes de finalizar todas as etapas de formação. Fui jogador federado na Associação de Futebol do Porto durante 9 épocas e foi na última época de formação (Sub-19) que parei esse meu percurso, devido a lesão (com necessidade de duas intervenções cirúrgicas) que se revelou incompatível com a progressão da minha *performance* física em contexto de alto rendimento. Entretanto, fora da minha atividade desportiva, já participara no programa da Universidade Júnior – UP "Quero ser treinador de futebol".

Licenciei-me em Educação Física e Desporto e foi durante o primeiro ano da Licenciatura que iniciei o meu percurso enquanto treinador de futebol juvenil, atividade que fui desenvolvendo até aos dias de hoje. Tive, assim, a oportunidade de acompanhar a prática do treino com o conhecimento científico de que ia beneficiando ao longo da Licenciatura.

No fim da minha segunda época como treinador, que coincidiu com o último ano da Licenciatura, frequentei o programa "Erasmus", em Espanha (Granada), sendo esse o único ano em que não dei treinos. Foi quando regressei, e voltei a essa prática, que realmente tive a certeza de que o treino era a minha vocação e seria a minha vida. No ano seguinte inscrevi-me no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).

Escolhi a FADEUP, desde logo, por sempre ter tido a ambição de ser estudante desta instituição, reconhecida pela qualidade e relevância do conhecimento científico que produz e proporciona, e pelo prestígio nacional e internacional que lhe

é amplamente reconhecido. A escolha deste Mestrado representa a continuidade do meu trajeto, seguindo a minha paixão pelo trabalho de treino, particularmente na especificidade do futebol de 11. Este percurso culminará, após a realização do estágio profissionalizante, com a obtenção do respetivo grau académico e, consequentemente, com a certificação como treinador UEFA B.

O presente relatório constitui um registo da minha atividade desenvolvida no Futebol Clube Paços de Ferreira (FCPF), na época 2025/2026, enquanto treinador estagiário. Visa a conclusão do 2.º ciclo de estudos em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Jovens, opção futebol, pela FADEUP. É um documento de reflexão e partilha de experiências e visão pessoal de toda uma época desportiva, sobre diferentes temas a propósito da atividade realizada.

Relativamente à instituição de estágio, a escolha do FCPF justifica-se por se tratar de um clube histórico e de referência no panorama nacional, tanto no futebol sénior, como nos escalões de formação.

Saio da minha zona de conforto. Durante 5 épocas, exerci funções de treinador em diversos escalões de formação, desde os “traquinas” aos “juniores”, sempre no mesmo clube que me abriu portas, o Sport Comércio e Salgueiros, Este percurso permitiu-me tornar treinador da “casa”, acumulando experiências em diferentes contextos competitivos, desde campeonatos distritais até à segunda divisão nacional, partilhando ideias com diversos treinadores nas diferentes equipas técnicas.

A articulação entre o trabalho desenvolvido num clube de futebol e a formação académica constitui uma excelente oportunidade para alcançar novos patamares de desenvolvimento pessoal e profissional, potenciando a melhoria das competências de intervenção enquanto treinador. Este processo implica a capacidade de adaptação a diferentes contextos, fora da nossa habitual zona de conforto. Foi, por isso, fundamental, procurar um contexto de elevada exigência.

No FCPF foi-me dada a oportunidade de integrar a equipa técnica de Sub-15 “A”, equipa que compete no nível mais elevado das competições nacionais deste escalão. Esta oportunidade despertou bastante o meu interesse, por se tratar de uma etapa de transição no processo de formação dos jogadores, na qual o resultado começa a assumir maior relevância nos objetivos do clube. Contudo, o desenvolvimento do talento individual a longo prazo continua a constituir a principal prioridade. Por outro lado, numa instituição da dimensão do FCPF, tenho uma maior liberdade para desempenhar a minha função.

1.1. Expectativas e motivações

As minhas expectativas e motivações partiam da integração num contexto de primeira divisão nacional, pela primeira vez, no qual procurava ajudar e contribuir para o desenvolvimento da formação de grandes talentos, competindo com os melhores, desafio acrescido, tendo em conta a exigência do próprio contexto.

Esperava, desta forma, possuir um papel ativo na equipa técnica, com funções em vários domínios, de forma a desenvolver um maior conhecimento sobre o treino e tirar o máximo proveito da experiência. Pretendia, assim, não me restringir apenas a uma única área de intervenção, procurando envolver-me diretamente no processo de treino, nas tarefas de observação, participação e apoio à sua operacionalização (fornecimento de *feedbacks*, montagem de exercícios, reposição de bolas), bem como na integração do processo de planeamento semanal.

Além disso, conquistar uma autonomia progressiva, de forma a evoluir para orientar e supervisionar exercícios no próprio treino, tais como fazer propostas de intervenção dentro dos temas em que tenho maior responsabilidade, ao longo da época. Por outro lado, pretendo aprender novos métodos, novos exercícios e abordagens, refletindo sobre a sua aplicação no treino.

1.2. Objetivos do estágio

Neste estágio pretendo:

- Desenvolver competências variadas, das técnicas às relacionais e humanas. Possuir um maior conhecimento do jogo, dominar as dimensões do treino e terminar o estágio com uma maior capacidade para o planeamento e a operacionalização do treino;

-Aprender sobre a história e cultura desportiva do clube onde estagio, nomeadamente no futebol. De que forma os seus valores são incutidos no departamento de formação e os seus efeitos na forma de estar das equipas, com maior foco na equipa onde vou desempenhar funções enquanto estagiário.

- Observar e compreender a dinâmica de funcionamento de uma equipa técnica estruturada, tanto em contexto de treino como de competição, integrando-me num grupo de trabalho com ideias e formas de trabalhar consolidadas desde a época anterior;

- Melhorar as questões de liderança, disciplina e motivação. Analisar o comportamento e a postura do treinador principal para com o grupo em diferentes momentos do treino e da competição.

Para me adaptar a um contexto de elevada exigência e disciplina, terei de aprimorar a minha capacidade crítica, habituando-me a um trabalho diário pautado pelo cumprimento das funções que me forem propostas e por uma reflexão contínua sobre o meu trabalho. Desta forma, pretendo consolidar a minha identidade profissional e pessoal, tornando-me um treinador mais competente e preparado para futuras oportunidades de integração em equipas técnicas multidisciplinares, bem como, para assumir, com confiança, a liderança de uma equipa de futebol de 11.

1.3. Temáticas Estruturantes do relatório

Para a construção do presente relatório considerei importante definir alguns temas que representassem aquilo que foi o meu estágio e que, ao mesmo tempo, fossem ao encontro dos objetivos formativos definidos inicialmente. Assim, procurei partir de um contexto mais global até chegar à realidade mais específica da minha prática enquanto treinador, abordando também tudo aquilo que, de alguma forma, condicionou ou fez parte da minha atividade ao longo da época.

Em primeiro lugar, considerei importante abordar o contexto global do futebol de formação, uma vez que permite situar o FCPF e perceber a realidade em que o clube está inserido. Ford et al. (2012) destacam a importância das experiências de treino e prática no desenvolvimento de jovens futebolistas, demonstrando que o processo de formação é influenciado pela quantidade e pelo tipo de experiências a que os jogadores são sujeitos ao longo do seu percurso desportivo.

Associado a este tema surge o contexto institucional, ou seja, o contexto prático onde estive inserido durante toda a época. A dimensão regional e nacional do clube, a forma como está organizado o seu departamento de formação, os recursos humanos e materiais existentes e as próprias questões logísticas da instituição interferem inevitavelmente na atividade diária. Desta forma, considerei importante perceber a realidade do FCPF, a sua história e cultura desportiva, assim como as condições apresentadas aos treinadores e jogadores para o desenvolvimento das suas funções. Esta temática está também diretamente relacionada com um dos objetivos definidos para o estágio, que passava por compreender de que forma os valores e a cultura do clube estavam presentes no departamento de formação e, particularmente, na equipa onde desempenhei funções.

Achei igualmente relevante realizar uma caracterização da competição, uma vez que esta foi um dos pilares da minha atividade e funcionou como uma linha orientadora para grande parte do trabalho realizado ao longo da época. O contexto

competitivo, os adversários e os diferentes momentos da época tiveram influência naquilo que era planeado e realizado semanalmente. Da mesma forma, tornou-se importante caracterizar o plantel e a equipa técnica, sendo esta última o grupo com quem estive diariamente “no mesmo barco”, partilhando ideias, decisões, dificuldades e responsabilidades. Esta caracterização vai ao encontro do objetivo de observar e compreender a dinâmica de funcionamento de uma equipa técnica estruturada, tanto no treino como na competição.

Especificando depois aquilo que foi a prática do treinador, considerei fundamental abordar o modelo de jogo, as ideias do treinador, a forma como se pretendia que a equipa jogasse e de que forma essas ideias eram implementadas no treino. O modelo de jogo assume-se como uma referência importante para a organização do processo de treino, orientando os comportamentos e princípios que se pretendem desenvolver na equipa (Martín-Moya, 2022). Desta forma, compreender o modelo de jogo permitiu-me também aumentar o meu conhecimento do jogo e perceber melhor a ligação existente entre aquilo que o treinador pretende e aquilo que é realizado diariamente no treino.

O planeamento entra aqui como outro aspeto muito importante, pois reflete uma das tarefas diárias da vida de um treinador e é aquilo que procura dar sentido e uma lógica a todo o processo. Santos et al. (2011) salientam a importância do planeamento e da periodização no futebol, assim como a relação existente entre o modelo de jogo e a organização do processo de treino. No meu caso, este planeamento permitiu construir uma determinada identidade e organizar aquilo que se pretendia trabalhar ao longo dos diferentes microciclos e unidades de treino. Importa também perceber que este processo apenas existiu naquele período e espaço de tempo, com aqueles jogadores, aquela equipa técnica e todas as condições que envolveram a época. Esta singularidade é também aquilo que dá sentido à realização deste relatório e à reflexão sobre o processo vivido.

A reflexão diária incidia maioritariamente sobre o planeamento e a periodização do treino, pelo que considerei importante realizar uma reflexão pedagógica e metodológica sobre a minha forma de pensar o treino e, mais especificamente, sobre o exercício enquanto unidade da prática. Através da análise dos exercícios procurei perceber os seus objetivos, a sua relação com o modelo de jogo, a resposta dos jogadores e também aquilo que, na minha perspetiva, poderia ter sido realizado de outra forma. Esta temática relaciona-se diretamente com um dos principais objetivos definidos para o estágio: terminar esta experiência com uma maior capacidade para planear e operacionalizar o treino.

Não obstante, a reflexão não foi realizada apenas sobre aquilo que acontecia dentro das quatro linhas. Procurei também refletir sobre tudo aquilo que, de alguma forma, condicionava o contexto do estágio e a minha atividade. Neste âmbito entram também os diferentes trabalhos realizados por mim fora das quatro linhas, como o controlo dos valores da perceção subjetiva de esforço (PSE) e *Wellness,* a análise dos jogos e o acompanhamento do trabalho realizado no ginásio. Relativamente ao controlo da carga, Impellizzeri et al. (2004) demonstraram a utilidade da perceção subjetiva de esforço da sessão de treino como um método para quantificar a carga interna no futebol, permitindo acompanhar as exigências impostas aos jogadores.

Por último, considerei importante abordar algumas das problemáticas que foram surgindo ao longo da época, nomeadamente as questões relacionadas com a comunicação, liderança, disciplina, motivação e gestão do grupo. Côté e Gilbert (2009) referem que a eficácia do treinador não depende apenas do conhecimento profissional, mas também da capacidade de estabelecer relações e de responder às necessidades dos atletas e do contexto. Estas questões foram sendo relembradas através de diferentes momentos que considerei relevantes durante o ano, principalmente através da observação do comportamento e da postura do treinador principal perante o grupo. Esta temática encontra-se diretamente ligada ao objetivo de melhorar as minhas próprias competências de liderança, disciplina e

motivação, mas também ao objetivo mais abrangente de desenvolver competências técnicas, relacionais e humanas.

Desta forma, as temáticas escolhidas procuram representar aquilo que foi realmente a minha experiência de estágio e os objetivos que defini inicialmente. Parti de uma compreensão mais global do contexto até chegar à prática diária do treinador, procurando refletir não apenas sobre aquilo que foi realizado, mas também sobre as razões das decisões tomadas, as dificuldades encontradas e aquilo que fui aprendendo e aplicando ao longo de todo o processo.

1.4. Estrutura do relatório

O presente relatório encontra-se organizado em cinco capítulos principais, procurando descrever e refletir de forma crítica sobre a experiência desenvolvida ao longo do estágio curricular realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, ramo de Treino de Jovens, da FADEUP.

Numa primeira fase é apresentada uma breve introdução, onde são descritos o percurso pessoal e académico do estagiário, as motivações que conduziram à realização deste estágio e os principais objetivos definidos para esta experiência, enquadrando igualmente a estrutura do presente relatório.

Segue-se o enquadramento da prática profissional, no qual é caracterizado o contexto onde decorreu o estágio. Neste capítulo são abordadas as características do futebol de formação e da instituição de acolhimento, o FCPF, apresentando a sua estrutura organizacional, os recursos humanos e materiais disponíveis, bem como a missão, visão e valores que orientam o clube. É ainda descrito o contexto específico da equipa de Sub-15, o nível competitivo em que se inseria, a constituição do plantel e da equipa técnica, assim como as funções desempenhadas pelo estagiário ao longo da época.

No capítulo dedicado ao desenvolvimento da prática profissional é apresentada uma análise detalhada das atividades desenvolvidas durante o estágio. São abordados o modelo de treino e o modelo de jogo implementados pela equipa técnica, uma análise crítica dos diferentes níveis de planeamento, bem como as opções metodológicas adotadas. São também apresentados os trabalhos complementares ao processo do treino e prática do estágio, como o controlo da carga, análise e trabalho das capacidades condicionais.

Além disso, são refletidos aspetos relacionados com a liderança, a comunicação, a gestão do grupo, as dificuldades encontradas e as estratégias utilizadas para lhes dar resposta, procurando sempre relacionar a experiência prática com os conhecimentos científicos adquiridos ao longo do percurso académico.

Posteriormente, é apresentado um capítulo dedicado ao desenvolvimento da identidade pessoal e profissional, onde são analisadas as principais aprendizagens realizadas durante o estágio. Através da reflexão sobre as experiências vividas, procura-se evidenciar de que forma esta etapa contribuiu para o crescimento enquanto treinador, desenvolvendo competências técnicas, pedagógicas, metodológicas, comunicacionais, relacionais e humanas, fundamentais para o exercício da profissão.

Por fim, o relatório termina com as considerações finais, nas quais são sintetizadas as principais conclusões retiradas do estágio, bem como as perspetivas futuras relativamente ao percurso académico e profissional. Complementam ainda este trabalho as referências bibliográficas, elaboradas de acordo com as normas APA (7.ª edição), onde se incluem documentos que complementam e fundamentam a informação apresentada ao longo do relatório.

1.5. Enquadramento Legal e institucional

A conclusão deste segundo ano permitirá a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo – ramo Treino de Jovens, através da aprovação em todas as unidades curriculares do plano de estudos e da aprovação no ato público de defesa do Relatório de Estágio, nos termos do disposto no Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 107/2008, de 25 de junho, designadamente no artigo 23.º.

Relativamente ao exercício da atividade de treinador de desporto, a Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, que revogou o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, estabelece o regime de acesso e exercício da profissão. Nos termos desta legislação, e considerando que o ciclo de estudos da FADEUP se encontra reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. (IPDJ), a conclusão do mestrado permite requerer o reconhecimento da formação académica para efeitos de obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto de Futebol – Grau II, nos termos legalmente previstos.

Assim, para além da obtenção do grau de Mestre, a conclusão deste ciclo de estudos possibilita o reconhecimento da formação académica para efeitos de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto de Futebol – Grau II, constituindo uma mais-valia para o exercício da profissão.

Orientado pelo Professor Doutor João Ribeiro, docente da FADEUP, e supervisionado pelo tutor Marco Paiva, este estágio assegura o acompanhamento contínuo e articulado entre o contexto académico e o ambiente prático, possibilitando a adequação da intervenção com os objetivos pedagógicos e o contexto prático profissional.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1. Macro Contexto

Ao longo do meu percurso de aprendizagem na área da ciência e da filosofia do treino, sustentado pela participação em ações de formação, pela leitura de obras especializadas e pela formação académica realizada, constatei que a maioria das abordagens sobre o treino desportivo se encontra direcionada para contextos profissionais e de alto rendimento. A escolha da minha área de especialização em treino de jovens resulta precisamente da necessidade de procurar conhecimento aplicado ao contexto em que me encontro inserido, procurando compreender as suas especificidades e desafios próprios.

No âmbito do futebol de formação, existe uma vasta produção de conhecimento relacionada com o ensino e a aprendizagem do jogo. Contudo, a abordagem à dimensão competitiva numa perspetiva global continua a ser relativamente escassa, verificando-se que existe bastante conteúdo sobre o ensino do jogo, mas pouco sobre a globalidade competitiva do futebol de formação (Magalhães, 2021). Apesar disso, os contextos de treino e de competição constituem realidades incontornáveis na formação dos jogadores e assumem uma importância primordial no seu processo de desenvolvimento, uma vez que permitem evidenciar e acentuar diferenças entre os jogadores ao nível do desempenho técnico e tático, tanto na quantidade como na qualidade das respostas motoras apresentadas (Graça & Mesquita, 2002).

Neste sentido, o papel do treinador assume particular relevância, uma vez que a sua principal função passa por promover o crescimento e a evolução dos jogadores em todas as suas dimensões. Contudo, essa evolução apenas se torna possível através da participação efetiva na competição. O jogador só evolui se participar competindo, sendo fundamental que essa competição esteja ajustada às suas capacidades e ao seu nível de desenvolvimento (Magalhães, 2021). Assim, a

competição não deve ser encarada apenas como um espaço de avaliação do rendimento, mas também como uma ferramenta essencial para a aprendizagem e para o desenvolvimento integral dos jovens jogadores.

Contudo, a participação na competição não ocorre necessariamente em condições semelhantes para todos os jogadores. No futebol de formação, equipas que disputam a mesma competição podem estar inseridas em contextos bastante distintos, tanto ao nível dos recursos disponíveis como das condições proporcionadas aos jogadores ao longo do seu processo de desenvolvimento. Esta realidade torna-se particularmente evidente nos campeonatos nacionais, onde se encontram clubes com estruturas mais próximas de um contexto profissional e outros inseridos numa realidade predominantemente amadora.

Importa, por isso, caracterizar aquilo que se entende por contexto amador. De um modo geral, estes clubes não dispõem de estruturas de apoio devidamente equipadas, quer ao nível dos recursos humanos especializados, quer ao nível dos recursos materiais disponíveis (Magalhães, 2021). Estas limitações acabam por influenciar o processo de treino, acompanhamento e o desenvolvimento dos atletas. A disponibilidade de recursos constitui, assim, uma das principais diferenças entre contextos, não apenas pela quantidade e especialização dos recursos humanos, mas também pelas condições materiais, estruturais, organizacionais e financeiras existentes. Estas diferenças influenciam as possibilidades que cada clube dispõe para organizar e desenvolver o seu processo de formação, bem como o acompanhamento e as oportunidades que consegue proporcionar aos jogadores ao longo do seu percurso.

Estas diferenças não se refletem apenas nas condições existentes naquele momento, mas também nas experiências que os jogadores vão acumulando ao longo do seu processo de formação. Muitos jogadores provenientes de contextos com maiores recursos chegam a estes escalões com uma “bagagem” de experiências construída desde cedo. A qualidade e a exigência do contexto diário

de treino, o acompanhamento em diferentes áreas, a possibilidade de competir em escalões acima da sua idade e a participação em torneios ou convívios nacionais e internacionais são alguns exemplos de experiências que podem contribuir para o seu desenvolvimento.

Naturalmente, a capacidade de proporcionar estas condições encontra-se também relacionada com os recursos financeiros disponíveis em cada contexto, uma vez que estes influenciam as possibilidades de investimento ao nível das infraestruturas, dos recursos humanos, dos materiais e da organização do próprio processo de formação.

Desta forma, quando jogadores provenientes de contextos distintos se encontram na mesma competição, as diferenças observadas não resultam apenas das condições existentes naquele momento. Existe um conjunto de experiências de treino, acompanhamento e competição que muitas vezes foi sendo acumulado ao longo do percurso de cada jogador e que pode contribuir para a forma como este responde às exigências competitivas atuais.

A segunda fase da competição, que será abordada mais à frente no relatório, permitiu evidenciar algumas destas diferenças entre contextos, colocando a equipa perante adversários com condições e experiências formativas distintas. Esta realidade levou-me a refletir sobre a influência que os recursos e as oportunidades proporcionadas ao longo da formação podem assumir no desenvolvimento dos jogadores, para além daquilo que é observado no momento competitivo**.**

Estas limitações identificadas nos pontos anteriores serão posteriormente analisadas de forma mais aprofundada, tendo em consideração a influência que exerceram sobre a minha intervenção ao longo da época.

2.2. Contexto institucional

2.2.1. Futebol Clube Paços de Ferreira

O FCPF é um clube que representa o nome de um concelho e a sua capital. Conhecida como a “capital do móvel”, funcionando como um verdadeiro centro de aprendizagem e divulgação de conhecimento na área do mobiliário, que foram essenciais para a formação de toda uma classe trabalhadora. Desportivamente é uma cidade representado por duas principais instituições, o FCPF e a Juventude Pacense. No FCPF, são praticadas de momentos 3 modalidades desportivas: o futebol, o futsal e o bilhar.

O futebol começou a ser praticado em Paços de Ferreira na década de 1930 através do Sport Club Pacense. Em 5 de abril de 1950 foi fundado o Futebol Clube Vasco da Gama, que deu origem ao atual FC Paços de Ferreira. Em 1961/62, por razões estatutárias, o clube adotou a designação atual e alterou as suas cores de amarelo para azul e branco. Durante os anos 70, o Paços alcançou importantes sucessos, conquistando a I Regional, subindo aos campeonatos nacionais e vencendo a III Divisão Nacional em 1974, consolidando-se como uma referência do futebol português. Na década de 1980, recuperou as cores amarelo e verde, que representam o concelho e permanecem como símbolo da sua identidade.

A subida à Primeira Divisão concretizou-se em 1990/91, quando o FCPF venceu a Divisão de Honra. Nas décadas seguintes, o clube alternou entre momentos de sucesso e dificuldades, mas conseguiu afirmar-se na elite do futebol português. Destacam-se a final da Taça de Portugal em 2009, a final da Taça da Liga em 2011 e, sobretudo, o histórico 3.º lugar alcançado em 2012/13, que garantiu a participação na qualificação para a Liga dos Campeões. Mais recentemente, o clube conquistou a Liga 2 em 2018/19 e voltou a qualificar-se para competições europeias em 2020/21, alcançando uma memorável vitória sobre o *Tottenham Hotspur Football Club*.

O presente não espelha o que tem sido o sucesso do passado recente, tendo o clube caído para a 2ª divisão na época de 2022/23 não conseguindo, desta vez voltar a subir para a primeira divisão. Atualmente, o clube encontra-se com algumas dificuldades financeiras, que se tem espelhado a nível desportivo.

Toda a sua história e peso a nível futebolístico, como também a situação que o clube vive hoje, tem consequências diretas na própria formação do clube, nas vivências, relações e formas de trabalhar. Tudo isto influência, os objetivos e expectativas em determinados escalões, como as próprias condições de trabalho. O relatório é uma representação e reflexão da minha vivência e como essa é condicionada por fatores internos e externos, que estão diretamente interligados.

2.2.2. Formação

O clube tem 16 equipas de competição de futebol masculino e 3 de futebol feminino. Estas três equipas do futebol feminino representam os escalões Sub-13, Sub-17 e Sub-19, sendo muito comum haver uma dispersão de idades no próprio escalão, com permutas de escalão, havendo, desta forma uma ligação muito direta com a equipa sénior. Tem ainda, uma escola de futebol, “os castorzinhos”, dos escalões de Sub-8 a Sub-13, em que varia o formato por escalão etário e nível de desenvolvimento e uma equipa de Sub-5 de iniciação e carácter não competitivo.

Competição masculina:

- Sub-6 aos Sub-8 é praticado futebol de quatro e cinco na Liga Carlos Alberto;
- Sub-9 e Sub-10 “A” e “B” é praticado futebol de sete no campeonato distrital da Associação de Futebol do Porto;
- Sub-11 e Sub-12 praticam futebol de nove no campeonato distrital da Associação de Futebol do Porto;

- Sub-13, Sub-14, Sub-15 “B” e Sub-16, futebol de onze nos campeonatos distritais da Associação de Futebol do Porto;
- Sub-17 e Sub-18 na 2ª divisão nacional dos respetivos escalões;
- Sub-15 e Sub-19 na 1ª divisão nacional dos respetivos escalões.

Importa salientar que o clube adota a política de colocar as equipas dos escalões de Sub-8 a Sub-12, com exceção da equipa de Sub-10 “B”, nas competições correspondentes a um escalão etário superior, abrangendo as modalidades de futebol de 5, 7 e 9. No futebol de 11, até ao escalão de Sub-15 (primeira equipa a competir em campeonato nacional), verifica-se a integração de atletas de duas gerações distintas, embora com uma presença mais acentuada de jogadores mais novos, com o objetivo de proporcionar a estes a oportunidade de competir regularmente contra adversários um ou dois anos mais velhos. Considero estes dados particularmente relevantes para a compreensão da metodologia de trabalho do clube até ao escalão em que me encontro inserido.

Esta prática é igualmente adotada por clubes que dispõem de fortes capacidades ao nível do recrutamento, retenção e desenvolvimento de jovens jogadores. No contexto específico do FCPF, considero que esta estratégia se justifica por diversos motivos. Do ponto de vista competitivo, nos escalões iniciais, os campeonatos encontram-se organizados por séries, nas quais, numa primeira fase, competem equipas da mesma região. Tendo em conta a dimensão regional do clube, o nível de recrutamento apresenta características distintas em comparação com a maioria dos seus adversários, tornando-se mais benéfico para o desenvolvimento dos jogadores a sua exposição a contextos competitivos mais exigentes e adequados às suas capacidades. Assim, ao competir contra equipas de escalões superiores, os atletas são confrontados com adversários que apresentam níveis de desenvolvimento técnico e físico mais avançados, do que aconteceria se fosse do mesmo escalão.

Nas equipas de futebol de 11, a lógica mantém-se, acrescentando-se a preparação progressiva dos jovens talentos para níveis competitivos cada vez mais elevados, culminando na participação em campeonatos nacionais. Considero ainda que esta abordagem contribui para reduzir a dependência do recrutamento externo, privilegiando a valorização e o desenvolvimento dos jogadores formados internamente.

2.2.3. Missão, visão, valores

O Departamento de Formação tem como principal missão desenvolver jovens jogadores não só como atletas, mas também como pessoas, preparando-os para alcançar o futebol profissional e, idealmente, integrar a equipa sénior do FCPF. Para isso, procura promover uma evolução contínua desde os escalões de formação até ao mais alto nível competitivo, incentivando o esforço, a dedicação e a capacidade de superação.

A nível de valores, o departamento pretende destacar-se pela excelência na formação de jovens talentos, oferecendo um ambiente de qualidade que favoreça o crescimento desportivo e pessoal dos jogadores, contribuindo para o seu futuro enquadramento no futebol profissional.

2.2.4. Objetivos do clube - Departamento de Formação

Objetivos gerais

No âmbito do projeto de formação, o clube estabelece um conjunto de objetivos gerais que orientam o trabalho desenvolvido nos diferentes escalões de formação. Estes objetivos refletem a intenção de promover o desenvolvimento integral dos jogadores, potenciar a sua progressão para níveis competitivos superiores e afirmar

o clube enquanto referência na formação de jovens futebolistas. Neste sentido, os objetivos gerais definidos pelo clube para a formação são os seguintes:

- Formar e potenciar jogadores para a equipa sénior.
- Desenvolver os jogadores nas suas dimensões técnica, tática, física e mental;
- Jogadores a representar as respetivas seleções nacionais e distritais;
- Ser uma referência nacional, pela imagem do clube e na competência e qualidade dos jogadores.

Reflexão sobre o objetivo "*Formar e potenciar jogadores para a equipa sénior*":

O clube não dispõe de uma equipa "B" ou de uma equipa Sub-23. Assim, enquanto competia na Primeira Liga, a transição dos Juniores "A" para a equipa sénior profissional, que disputava o principal escalão do futebol português, constituía um desafio particularmente exigente, refletindo-se na reduzida percentagem de jogadores que, ao longo dos anos conseguiam alcançar esse patamar. Para aumentara probabilidade de concretização desse objetivo, torna-se fundamental promover uma estreita ligação entre a equipa principal e a formação. Ao longo do estágio, foi possível observar a integração pontual de vários jogadores dos escalões de juvenis e juniores nos treinos da equipa principal, evidenciando a existência de uma aproximação entre a formação e o contexto sénior. Adicionalmente, houve a assinatura do contrato profissional por parte de dois jogadores, sendo um deles o jogador mais novo a competir no Campeonato da Segunda Nacional da presente época.

A situação desportiva atual do clube poderá facilitar, numa primeira fase, a transição de jogadores da formação para a equipa sénior, uma vez que a diferença entre as exigências dos dois contextos é, neste momento, mais reduzida. Esta proximidade representa uma oportunidade para integrar jogadores com potencial e permitir que estes contribuam para o crescimento competitivo da equipa sénior. O objetivo

passa, assim, por aproveitar o contexto atual para potenciar jogadores capazes de ajudar o clube a alcançar patamares superiores, e não por preservar esse contexto com o propósito de facilitar a sua integração. À medida que a equipa sénior evolua competitivamente, o salto entre a formação e o futebol sénior tenderá naturalmente a tornar-se mais exigente, colocando à formação o desafio de continuar a produzir jogadores com capacidade adaptativa para responder a esse nível.

Objetivos específicos competitivos para a época 25/26:

- Assegurar a manutenção nos respetivos campeonatos nos escalões Sub-19, Sub-18 e Sub-15;
- Subida de divisão nos Sub-17;
- Nos Sub-15 B e Sub-16 o objetivo é ficar no Top-8, assegurando a participação na divisão elite da Associação de Futebol do Porto criada na próxima época.

Desta forma, o objetivo passa por manter as equipas que competem nos campeonatos nacionais na melhor divisão possível, sendo o clube reconhecido por disputar regularmente estas divisões e, sempre que alguma equipa se encontra numa divisão inferior, deve assumir como principal objetivo a respetiva subida.

2.2.5. Organograma

O organograma é uma representação gráfica da estrutura formal de uma organização, permitindo evidenciar as relações hierárquicas e facilitar a comunicação entre os diferentes agentes. Independentemente da forma como a organização está estruturada, é fundamental que exista uma definição clara da hierarquia e das responsabilidades de cada elemento (Pacheco, 2022).

Na Figura 1 encontra-se representado o organograma do FCPF.

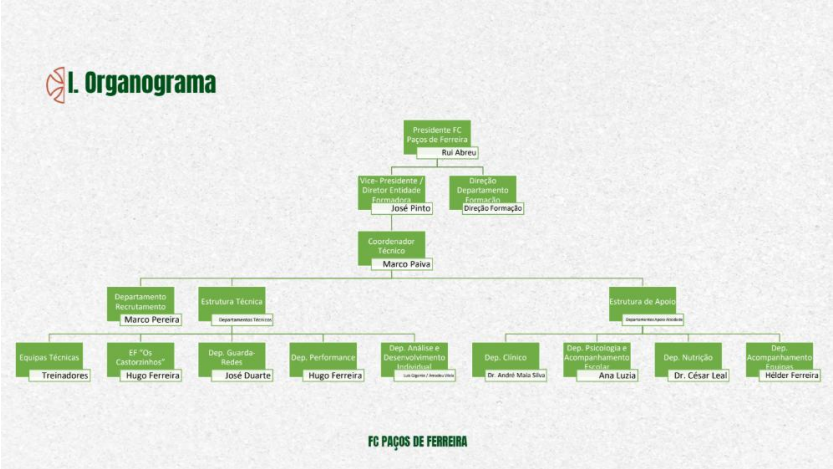


Figura 1- Organograma FC Paços de Ferreira

2.2.6. Infraestruturas, Recursos Materiais e Logística

2.2.6.1. Estádio Capital do Móvel

O Estádio Capital do Móvel (Figura 2), conhecido como “Mata Real”, derivado do nome do antigo estádio desde a década de 70, adotou a designação atual a 9 de março de 2013. Entre 2013 e 2017, o estádio foi alvo de diversas obras de remodelação, que lhe conferiram as características que apresenta atualmente. O recinto é composto por quatro bancadas, três das quais cobertas, tendo uma capacidade para 9 076 espectadores. Na época 2024/2025, foi distinguido com o "Prémio Estádio" para o melhor recinto da Liga Portugal 2 Meu Super.

A proximidade do estádio aos campos de treino da formação facilita o contacto entre os jogadores dos escalões de formação e a equipa principal, bem como entre as respetivas equipas técnicas. Numa perspetiva pessoal, sempre que passava pelos balneários e tinha acesso à zona das bancadas e do relvado, sentia uma motivação acrescida. Considero que esta proximidade ao estádio poderá também exercer um

efeito motivador nos jogadores da formação, reforçando o seu sentimento de pertença ao clube e a ambição de, no futuro, representarem a equipa principal naquele estádio.



Figura 2-Estádio Capital do Móvel

2.2.6.2. Campos de treino

Como se pode observar na Figura 3, o centro de treinos do clube é constituído por quatro campos destinados às diferentes equipas do clube.

O complexo dispunha de dois campos de futebol de 11, um em relvado natural e outro em relvado sintético. Este campo de relvado natural era utilizado somente pela equipa principal, enquanto o campo sintético era destinado aos treinos e jogos das equipas de formação, da equipa sénior feminina e da equipa de masters. Para além destes, existia ainda um campo de relvado natural de dimensões intermédias, superiores às de um campo de futebol de 7, mas inferiores às de um campo regulamentar de futebol de 11, bem como um campo sintético de futebol de 5, com algum espaço de sobra.



Figura 3- Centro de treinos FCPF

Para complementar as infraestruturas próprias, o clube dispunha ainda da possibilidade de utilizar dois campos pertencentes a clubes da região, localizados em Sanfins e em Seroa (Figuras 4 e 5).



Figura 4- Campo de Sanfins



Figura 5- Campo de Seroa

Ao longo da época, a nossa equipa realizou a maioria das sessões de treino no campo sintético de futebol de 11, correspondendo, na generalidade dos microciclos, a três das quatro sessões semanais. Habitualmente, uma sessão era realizada no relvado natural. Excecionalmente, foram ainda utilizados o campo de futebol de 5 e o campo de Sanfins, este último para uma sessão de treino e para alguns jogos de preparação.

2.2.6.3. Espaços de apoio

O complexo desportivo possuía dois balneários destinados às equipas técnicas, seis balneários para as equipas masculinas e um balneário reservado às equipas femininas.

Apesar de responder às necessidades do clube, a utilização dos balneários apresentava algumas limitações, sobretudo antes do início das sessões de treino. A coincidência de horários entre diferentes escalões masculinos originava frequentemente uma elevada ocupação destes espaços, situação agravada pela reduzida dimensão de alguns balneários.

O clube dispunha igualmente de uma lavandaria responsável pela lavagem e preparação diária do equipamento de treino. Cada jogador possuía um cesto individual para o seu equipamento, promovendo a responsabilização dos atletas e garantindo que o material estivesse limpo e seco para cada sessão de treino.

Existia ainda uma sala de imprensa que, para além da sua utilização pela equipa principal em contexto competitivo, era frequentemente utilizada pelas equipas de formação, em particular pela nossa, para a realização de reuniões técnicas, análises de vídeo, palestras e outras atividades de grupo. Este espaço encontrava-se equipado com uma televisão e um número elevado de lugares sentados.

2.2.6.4. Ginásio e departamento médico

O clube disponibilizava um ginásio (Figuras 7 e 8) utilizado pelas equipas de formação e pela equipa sénior feminina, equipado com diversos materiais destinados ao desenvolvimento da força, prevenção de lesões e reabilitação de lesões.

Entre o equipamento disponível destacavam-se:

- BOSU;
- *Foam rollers*;
- Barras e discos;
- Halteres;
- *Kettlebells*;
- Bandas elásticas;
- Bolas medicinais;
- Bola suíça;

- Colchões;
- Caixa pliométrica;
- Bicicletas ergométricas;
- Máquinas de extensão e flexão da coxa;
- Polia.



Figura 6- Ginásio FCPF



Figura 7- Ginásio FCPF

2.2.6.5. Recursos Materiais

O clube disponibilizava material específico para cada equipa, bem como material de utilização partilhada entre os diferentes escalões, cuja utilização dependia da disponibilidade existente em cada sessão de treino.

No caso da nossa equipa, encontravam-se habitualmente disponíveis:

- Aproximadamente 20 bolas por sessão de treino, partilhadas com a equipa de Sub-19, que utilizava o campo no período imediatamente anterior);
- 10 coletes brancos;
- 10 coletes cor-de-rosa;
- 10 coletes laranja;
- Sinalizadores de quatro cores (amarelo, vermelho, azul e branco);
- Duas balizas regulamentares de futebol de 11;
- Uma baliza de futebol de 7.

Relativamente ao material de utilização geral, o clube possuía ainda:

- Cones altos e baixos;
- Estacas altas e baixas;
- Cones perfurados;
- Escadas de coordenação;
- Arcos.

De uma forma geral, o material encontrava-se em bom estado de conservação e era suficiente para responder às necessidades da maioria das sessões de treino planeadas.

2.2.6.6. Logística de transporte

Para além das infraestruturas e dos recursos materiais, o clube assegurava a logística de transporte dos jogadores que necessitavam deste apoio.

O transporte era efetuado através de carrinhas do clube, que realizavam a recolha dos jogadores em pontos de encontro previamente definidos e asseguravam igualmente as deslocações para os campos externos utilizados em treinos ou jogos, nomeadamente os campos de Sanfins e de Seroa.

Este serviço constituía um importante apoio para os jogadores e respetivas famílias, facilitando a participação regular nas atividades desenvolvidas pelo clube.

2.2.6.7. Reflexão sobre as infraestruturas, recursos materiais e logística

De uma forma geral, considero que o clube apresentava boas condições ao nível das infraestruturas e dos recursos materiais, permitindo o desenvolvimento adequado do processo de treino. Ainda assim, ao longo da época, foram identificadas algumas limitações que condicionaram pontualmente a organização das sessões.

Relativamente aos campos de treino, as realizações das sessões em relvado natural resultavam, na maioria das vezes, não de uma opção metodológica, mas sim da indisponibilidade do campo sintético nos dias em causa. Apesar disso, esta situação acabou por revelar alguns benefícios, nomeadamente por proporcionar aos jogadores a adaptação a uma superfície utilizada em algumas partidas da competição. Além disso, o relvado natural constituía o único espaço onde era

possível realizar exercícios em dimensões superiores a meio-campo, permitindo abordar conteúdos que exigiam maior espaço de jogo.

Numa fase inicial da época, a escolha do campo de treino era determinada sobretudo pela disponibilidade das instalações, em detrimento das características da superfície onde se realizaria o jogo seguinte. Contudo, na segunda metade da época, verificou-se uma maior preocupação em adequar este aspeto, procurando, sempre que possível, aproximar o contexto de treino das exigências competitivas da competição.

Com a chegada do período de inverno, o estado de conservação do relvado natural deteriorou-se significativamente devido às condições climatéricas, condicionando a qualidade de algumas sessões de treino e obrigando, em determinados momentos, à adaptação dos exercícios inicialmente planeados.

No que diz respeito aos balneários, estes constituíram uma das principais limitações em termos de organização logística. A sobreposição de horários entre diferentes escalões originava frequentemente uma elevada ocupação dos espaços, situação agravada pela reduzida dimensão de alguns balneários. Embora a gestão do tempo de preparação dependa também da responsabilidade individual dos atletas, verificavam-se situações em que os jogadores que chegavam nas carrinhas do clube encontravam os balneários ainda ocupados, dispondo de pouco espaço para se equiparem de forma organizada.

Relativamente ao ginásio, considero que este possuía material suficiente para responder às necessidades do trabalho individualizado, nomeadamente no desenvolvimento da força ou na recuperação dos atletas lesionados em articulação com o departamento médico. Contudo, a reduzida dimensão do espaço impossibilitava a realização de trabalho simultâneo com um grupo alargado de jogadores. Face a esta limitação, foi necessário adaptar a organização das sessões, recorrendo ao corredor adjacente ao ginásio para a realização de alguns exercícios no solo. Com o decorrer da época, esta organização tornou-se uma rotina, sendo

atribuídos locais específicos aos jogadores, permitindo uma utilização mais eficiente do espaço disponível.

Ao nível dos recursos materiais destinados ao treino, considero que o clube apresentava uma oferta bastante satisfatória. O número de bolas disponível era suficiente para garantir a realização simultânea de diferentes exercícios, evitando interrupções decorrentes da falta deste recurso. Também os coletes existentes, distribuídos por várias cores, permitiam organizar facilmente exercícios com múltiplas equipas, sendo raras as situações em que a sua quantidade se revelou insuficiente. Da mesma forma, os sinalizadores disponíveis responderam sempre às necessidades das sessões de treino.

Quanto ao material de utilização partilhada, foi necessário, por vezes, adaptar o planeamento às condições existentes, situação que considero fazer parte da realidade de muitos clubes de formação. Ainda assim, foi sempre possível encontrar soluções que permitiram cumprir os objetivos das sessões. A principal limitação observada relacionou-se com o desgaste progressivo de alguns materiais, nomeadamente das escadas de coordenação, cujo estado de conservação se foi deteriorando ao longo da época. Relativamente às balizas, a equipa tinha habitualmente acesso a uma baliza regulamentar de futebol de 11 e a uma baliza de futebol de 7, para além da baliza fixa existente no campo, recursos que se revelaram suficientes para a realização dos exercícios planeados.

Por fim, importa referir que a logística de transportes desempenhou igualmente um papel relevante no funcionamento diário da equipa. No entanto, atendendo ao impacto que este tema teve no processo de treino ao longo da época, a sua análise será desenvolvida numa reflexão temática específica apresentada posteriormente neste relatório.

2.3. Contexto funcional

2.3.1. Caracterização do escalão

O escalão de Sub-15, correspondente ao segundo ano de iniciados, assume uma importância fundamental no percurso formativo dos jovens jogadores, constituindo o ponto de partida para a participação nos campeonatos nacionais e para a integração nas seleções jovens. Esta opção não é aleatória, estando diretamente relacionada com as características do desenvolvimento psicomotor, cognitivo e socioafetivo dos jogadores nesta faixa etária (Magalhães, 2021). É caracterizado tendo em conta as etapas de desenvolvimento do jogador de futebol um período de aperfeiçoamento das bases e inicio do rendimento desportivo (Federação Portuguesa de Futebol, 2018).

É então de extrema importância o desenvolvimento das bases do rendimento, com uma aproximação ao potencial do jogador, com o desenvolvimento das capacidades físicas e aspetos técnicos individuais, como táticos e psicológicos tanto individuais como coletivos. (FPF, 2018). Psicologicamente, sendo um período mais sensível com a entrada na adolescência, um dos aspetos diferenciadores acaba por ser a capacidade de resiliência, culminando com a valorização ao trabalho de equipa (FPF, 2018).

Pode, assim, considerar-se que este escalão corresponde à primeira etapa do processo de especialização e de orientação para o rendimento na modalidade. Nesta fase, a competição assume uma importância acrescida, refletindo o aumento do nível de desempenho dos jogadores, da exigência competitiva e das expectativas geradas em torno das equipas e dos seus intervenientes.

2.3.2. Caracterização do Plantel

Ao longo da época o número de jogadores do plantel foi oscilando. Iniciamos o período pré-competitivo com 37 jogadores, sendo que antes do início do período competitivo um baixou para equipa B e dois saíram do clube. Entre o início e meio da 1º fase, verificou-se a entrada de um guarda-redes e posteriormente a saída de dois jogadores. Em meados da época desportiva, o plantel foi reduzindo, com a saída de mais 2 jogadores de campo. Mais para o fim da época, houve mutuamente mais uma entrada e uma saída. Os 36 jogadores mencionados na tabela abaixo, são todos os jogadores que competiram pela nossa equipa.

Tabela 1- Caracterização do plantel

Jogador	*Posição*	*Pé Dominante*	*Ano de Nascimento*	*Clube Época Anterior*
JOGADOR 1	GR	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 2	GR	Direito	2011	AD Lousada
JOGADOR 3	GR	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 4	GR	Direito	2011	VSC
JOGADOR 5	GR	Esquerdo	2011	SCS
JOGADOR 6	DC	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 7	DC	Direito	2011	Infias
JOGADOR 8	DC	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 9	DC	Direito	2011	FC Penafiel
JOGADOR 10	DC/LD	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 11	LD	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 12	LD	Direito	2011	VSC
JOGADOR 13	LD	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 14	LE	Esquerdo	2011	FC Porto
JOGADOR 15	LE	Esquerdo	2011	FCPF
JOGADOR 16	LE	Esquerdo	2011	FCPF
JOGADOR 17	LE/EE	Esquerdo	2011	FC Penafiel
JOGADOR 18	MC/LE/DC	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 19	MC	Esquerdo	2012	FC Porto
JOGADOR 20	MC	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 21	MC	Direito	2011	FCPF

JOGADOR 22	MC/MCO	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 23	MC/MCO	Direito	2011	FC Vizela
JOGADOR 24	MCO/MC	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 25	MCO/MC/ED	Esquerdo	2011	FCPF
JOGADOR 26	ED	Esquerdo	2011	FCPF
JOGADOR 27	ED	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 28	ED/EE	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 29	EE/MCO	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 30	EE	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 31	EE	Direito	2011	GRD Rans
JOGADOR 32	EE/PL	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 33	PL	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 34	PL	Direito	2011	SCS
JOGADOR 35	PL	Direito	2011	FCPF
JOGADOR 36	PL	Direito	2011	FCPF

2.3.3. Caracterização da equipa

De um ponto de vista geral, a equipa possuía individualidades com elevado talento e características bastante diversificadas. Destacam-se, em particular, os jogadores do meio-campo, que demonstraram grande qualidade e rendimento ao longo da época desportiva. Este facto refletiu-se na quantidade de minutos de jogo dos jogadores desta posição, comparativamente aos restantes colegas de equipa. Ao longo da época, alguns destes jogadores foram utilizados em diferentes posições, para além da sua posição de origem, o que contribuiu para uma maior utilização dos mesmos e, consequentemente, para uma menor utilização de outros jogadores que atuavam na mesma posição. Por exemplo, considerando os oito médios que tinham esta posição de origem, e excluindo um jogador que, apesar de fazer parte do plantel, realizou toda a competição pela equipa de Sub-14, por ser o único jogador dessa geração, seis ultrapassaram os 1000 minutos de utilização. Dos restantes dois jogadores, um apresentou um tempo de jogo bastante mais reduzido devido a

uma lesão de longa duração, enquanto o outro foi condicionado por algumas lesões de menor duração ao longo da época, a que se juntou a elevada concorrência existente nessa posição.

Isso traduziu-se numa distribuição do plantel que, na ótica da equipa técnica, se revelou bastante desequilibrada em termos de rendimento e qualidade, refletindo-se numa grande disparidade no número de minutos de jogo entre jogadores que ocupavam a mesma posição.

2.3.3.1. Caracterização individual dos jogadores

Desde o início da época desportiva, e durante a mesma, foram identificadas em cada jogador um conjunto de características principais, relevantes para o seu enquadramento no contexto tático e estratégico do jogo, bem como para uma abordagem individualizada nos treinos, designadamente na preparação dos jogos.

Foi o que sucedeu, designadamente (a título exemplificativo), quanto a dois jogadores do plantel, que a seguir se apresentam, com distintas funções posicionais de base: um defesa central e um extremo direito.

Jogador 7 (Defesa Central):

Jogador com elevada capacidade de rendimento e, simultaneamente, com um potencial de evolução muito significativo. Apresenta um perfil físico de grande interesse, destacando-se pela elevada estatura, equilíbrio e velocidade de deslocamento, características que lhe permitem ter uma presença muito forte nos diferentes momentos do jogo. No plano técnico, evidenciou qualidade no passe e na entrega da bola, procurando colocar os colegas em boas condições para dar continuidade às ações. Apresentava igualmente um forte jogo aéreo e boa capacidade no controlo da profundidade, beneficiando da sua leitura das situações e das características físicas que possui. A nível psicológico, demonstrou um perfil de liderança, transmitindo presença, confiança e competitividade à equipa. A nível

técnico-tático, foram identificados alguns aspetos a melhorar na construção do jogo, sobretudo ao nível da tomada de decisão, da escolha entre o jogo curto e longo e da identificação dos espaços livres para fazer progredir a equipa. Ao longo da época, apresentou uma evolução bastante positiva nestes aspetos. A consistência dos bons níveis de desempenho, associada à ausência de lesões, permitiu-lhe manter uma presença constante no processo de treino e competição, tendo sido o jogador do plantel com mais minutos de utilização.

Jogador 26 (Extremo Direito):

Apesar de se encontrar no primeiro ano do escalão, evidenciou um nível de rendimento e qualidade individual acima da média para a sua faixa etária, tendo assumido particular destaque como melhor marcador da equipa na temporada. No plano técnico, destacou-se pela facilidade em ultrapassar adversários, tirando partido da qualidade na condução, das mudanças de direção e da capacidade de aceleração com bola. Revelou igualmente uma capacidade de finalização muito acima da média, demonstrando eficácia e qualidade de execução em diferentes contextos e zonas de remate. Nas situações de bola parada, evidenciou particular competência na execução de livres diretos. A sua estrutura física já bastante desenvolvida para a idade e as suas capacidades técnicas potenciaram o impacto que conseguiu exibir no jogo. Do ponto de vista comportamental, demonstrou uma excelente atitude perante o treino, competindo com intensidade elevada e mantendo níveis de compromisso e disponibilidade muito positivos ao longo das sessões. Ao nível do desenvolvimento técnico-tático, identificou-se a necessidade de evolução na perceção dos momentos adequados para libertar a bola, procurando melhorar a tomada de decisão e a relação entre ações individuais e coletivas. Deverá igualmente potenciar a sua capacidade de ataque aos espaços e de chegada a zonas de finalização. Pelo rendimento apresentado, pelas competências demonstradas e pela margem de progressão existente, apresenta indicadores muito positivos e reúne condições para uma evolução bastante promissora.

A descrição das características individuais dos jogadores consta do Anexo I ao presente Relatório. Considerando a heterogeneidade dessas características num plantel de 36 jogadores, optou-se por não as categorizar de forma sistemática, organizando-as em dois conjuntos, reunindo os aspetos mais relevantes (“pontos fortes” e “pontos fracos”).

2.3.4. Desenvolvimento Individual no Processo de Treino

Para além da caracterização geral dos jogadores, considero importante refletir sobre a forma como o processo de treino procurou responder às suas características individuais, potenciando os seus pontos fortes e promovendo o desenvolvimento dos aspetos frágeis. Neste âmbito, Magalhães (2021) apresenta a individualização como um dos princípios do treino, defendendo que este deve respeitar as características individuais dos jogadores nas diferentes dimensões do treino. Contudo, a concretização deste princípio nem sempre é simples, sobretudo perante limitações de recursos como o espaço e o tempo, podendo o trabalho por setores e a especificidade dos comportamentos associados às diferentes posições constituir formas de proporcionar um maior grau de individualização.

Estas limitações estiveram presentes ao longo do estágio, não tendo existido um processo sistemático de identificação das necessidades de cada jogador seguido de uma intervenção individualizada sobre as mesmas. Ainda assim, em diferentes momentos foram criados exercícios dentro do próprio treino que procuravam atender a algumas exigências específicas dos jogadores, através de tarefas por posição, trabalhos setoriais e situações mais globais e representativas do jogo. Esta diversidade de contextos é referida pelos autores Dempsey e Carlisle (2025), que abordam o desenvolvimento das competências dos jovens jogadores através de diferentes tipos de atividades, desde práticas mais direcionadas para aspetos técnicos. Neste processo, torna-se particularmente relevante a relação entre as

dimensões técnica e tática, uma vez que aquilo que se pretende que o jogador realize do ponto de vista tático necessita de ser suportado pelos recursos técnicos que lhe permitem concretizar essas ações, além das capacidades físicas e mentais.

Um exemplo deste trabalho específico foi realizado com os laterais/extremos do mesmo lado, através de um exercício de 1x1 defensivo. Após um passe para o jogador que ataca, este procurava ultrapassar o defesa e progredir através de uma porta colocada na diagonal. A intervenção incidia particularmente sobre a orientação dos apoios, o posicionamento corporal, o controlo da distância ao adversário e a utilização dos braços dentro dos limites regulamentares, procurando condicionar e atrasar a progressão ofensiva. Como variante, o treinador funcionava como apoio para uma possível tabela do atacante, acrescentando um novo problema ao defesa, que necessitava de reconhecer essa possibilidade e ajustar o seu posicionamento, orientando-se pelo espaço que precisava de proteger e não exclusivamente pela bola.

Com os pontas de lança foram igualmente realizados exercícios específicos da posição. Num dos exercícios, os jogadores realizavam um circuito que contemplava sucessivamente finalizações com o pé dominante, com o pé não dominante e de cabeça, procurando desenvolver diferentes recursos técnicos para responder às possibilidades de finalização que surgem em jogo. Noutro momento, trabalhou-se o movimento de rotura para explorar o espaço nas costas da linha defensiva, associado posteriormente à finalização de primeira após cruzamento. Neste caso, a tarefa articulava o reconhecimento do espaço e do momento adequado para realizar a rotura com os recursos técnicos necessários para finalizar a ação. Estes exemplos aproximam-se da ideia apresentada por Dempsey e Carlisle (2025) de que aquilo que é taticamente desejável necessita de ser tecnicamente possível, evidenciando a importância do desenvolvimento do detalhe individual para que o jogador consiga concretizar eficazmente os comportamentos pretendidos.

A especificidade surgiu também através do trabalho por setores. Um dos exemplos correspondeu a um exercício realizado com a linha defensiva, na qual uma primeira bola permitia trabalhar o posicionamento, o alinhamento e as coberturas entre os defesas. Posteriormente, era introduzida uma segunda bola em profundidade, obrigando a uma reação rápida da linha para trás e culminando na defesa de uma situação de cruzamento. Ao longo da tarefa, a intervenção incidia sobre aspetos como a orientação dos apoios, o posicionamento e o alinhamento defensivo, as coberturas e a adaptação dos comportamentos perante situações de bola coberta e descoberta. Apesar de a intervenção ocorrer em contexto setorial, os jogadores eram confrontados com problemas e comportamentos diretamente relacionados com as funções que desempenhavam em jogo, constituindo uma forma de aproximar o treino das suas exigências específicas. Todos estes tipos de exercícios eram da responsabilidade e autoridade do treinador principal, que, por vezes, quando necessário tinha o auxílio de um dos treinadores-adjuntos.

Para além destas tarefas mais direcionadas para determinadas posições ou setores, foram também sendo utilizados jogos reduzidos 3x3 e 2x2, com um caráter mais transversal, procurando desenvolver simultaneamente as dimensões técnica, tática e decisional. O recurso a formatos reduzidos permite criar contextos de elevada participação e intensidade, colocando frequentemente os jogadores perante problemas que exigem perceber as condições da tarefa, tomar decisões e executar as respetivas ações técnicas. Santos et al. (2017), por exemplo, recorreram a diferentes formatos reduzidos e relações numéricas com jovens futebolistas, incluindo situações de igualdade, superioridade e inferioridade, procurando proporcionar diferentes problemas e oportunidades de ação aos jogadores.

Um exemplo utilizado durante o estágio consistia numa situação de 3x2+1, organizada através de ações sucessivas. Após finalizar ou perder a posse de bola, o jogador responsável pela ação tinha de tocar num dos postes da baliza para a qual estava a atacar antes de poder regressar ao exercício, criando uma

superioridade numérica instantânea para a equipa que iniciava a ação ofensiva seguinte. A alteração constante da relação numérica obrigava os jogadores a reconhecer rapidamente as condições emergentes da tarefa e a adaptar os seus comportamentos. Ofensivamente, era necessário identificar e explorar a superioridade criada, enquanto defensivamente os jogadores necessitavam de ajustar o posicionamento, proteger os espaços relevantes e gerir temporariamente a inferioridade. Simultaneamente, surgiam de forma contextualizada ações técnicas como o passe, a receção, a condução, o drible e a finalização, associadas à perceção e tomada de decisão perante oposição.

Apesar destes diferentes exemplos, considero que este processo poderia ter adquirido maior intencionalidade através de uma análise mais sistemática dos jogadores em contexto de treino e competição. Esta análise poderia ter permitido construir uma caracterização individual mais aprofundada, identificando não apenas os principais pontos fortes de cada jogador, mas também os aspetos técnicos, táticos e decisionais com maior necessidade de desenvolvimento. A partir desta identificação, seria possível estabelecer prioridades e selecionar os contextos e as estratégias de intervenção mais adequados às necessidades encontradas.

Esta intervenção não teria necessariamente de significar a criação de um programa de treino individual e isolado para cada jogador. Dependendo da natureza do comportamento identificado, uma necessidade de caráter tático poderia ser trabalhada através de tarefas coletivas, setoriais ou específicas por posição, enquanto determinadas competências técnicas poderiam justificar momentos de intervenção mais direcionados. A observação e a análise do desempenho assumiriam, assim, um papel relevante na identificação dos comportamentos a desenvolver e na posterior orientação das tarefas de treino. Esta perspetiva relaciona-se com Dempsey e Carlisle (2025), que abordam a utilização da análise do desempenho para reconhecer e priorizar indicadores técnicos e táticos, orientando posteriormente o desenvolvimento das competências dos jogadores.

Considero, assim, que o trabalho específico por posição e setor, juntamente com a utilização de jogos reduzidos, constituiu uma forma de atender, ainda que parcialmente, às diferentes características, necessidades, e exigências dos jogadores. Contudo, uma identificação e um acompanhamento mais sistemático e personalizado sobre os pontos fortes e aspetos a melhorar poderiam ter permitido utilizar estas estratégias com maior intencionalidade. Desta forma, seria possível não só intervir de forma mais direcionada sobre as principais fragilidades, mas também potenciar as características diferenciadoras de cada jogador, proporcionando-lhe os recursos técnicos, táticos e decisionais necessários para responder de forma mais eficaz aos problemas encontrados no jogo.

2.3.5. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica já vinha desde o ano passado. Era constituída por 5 elementos, o treinador principal, três treinadores-adjuntos e um treinador de guarda-redes. À parte do treinador de GR em que as funções eram apenas ligadas ao treino dos guarda-redes, a restante equipa técnica dividia funções tanto no treino como fora dela, isto é, ligada às várias vertentes.

Abaixo apresenta-se uma breve descrição de cada um dos elementos que integravam a equipa técnica do escalão de Sub-15 do FCPF.

Treinador Principal

Esta foi a sua terceira época consecutiva enquanto treinador principal neste contexto (escalão e clube), pelo que já tinha uma ideia bem definida como queria que fossem distribuídos os papéis de cada elemento da equipa técnica. Naturalmente, enquanto principal a primeira e última palavras eram suas, no que respeita a decisões tomadas ao longo da época. Foi o principal responsável pela criação do modelo de treino e de jogo, com algumas alterações de época para época.

O planeamento do treino era da responsabilidade do treinador principal, que atribuía a cada um dos treinadores funções específicas e objetivos concretos para os diferentes exercícios realizados durante as sessões de treino. Era igualmente responsável pela elaboração do planeamento semanal, que incluía a avaliação da equipa, a definição do plano de jogo, a estruturação do microciclo e o estabelecimento dos respetivos objetivos. Para além disso, realizava uma análise detalhada dos adversários e preparava os vídeos de apoio ao plano do jogo, incidindo sobre as componentes ofensiva e defensiva, que eram apresentados à equipa antes e após as sessões de treino.

Apesar de uma visão já bem vincada dos aspetos referidos, estava quase sempre aberto a opiniões diferentes. No que toca ao modelo de jogo, relembro um momento de mudança em que dispúnhamos do melhor extremo a jogar no lado esquerdo e solicitei que o trocássemos para o lado direito, pois eu acreditava que ele teria mais prazer e por consequência maior rendimento naquela posição. Não foi inicialmente aceite, não por não concordar com essa hipótese, mas por acreditar que esse jogador rendia mais a jogar por dentro nesse sistema. E inicialmente no modelo de jogo, o extremo que jogava por dentro era do lado esquerdo. Acabou por experimentar e alterou o sistema no período pré-competitivo para que o extremo do lado direito jogasse por dentro para que este jogador, com tremendo talento, se sentisse o mais confortável possível. Olhando para trás, penso que foi um momento decisivo pela época não só a equipa, mas que este jogador produziu a nível da equipa dentro das suas dinâmicas.

No que toca à tomada de decisões, convocatória e onze inicial, perguntava sempre a opinião a cada elemento da equipa técnica e a decisão era tomada sempre em conjunto.

Treinador-Adjunto Principal

O treinador-adjunto principal tinha um papel de grande importância no que toca à operacionalização do treino. Ficava a maior parte das vezes responsável pela

distribuição das equipas e pela explicação do primeiro e segundo exercícios da sessão de treino, no caso de haver só um. No caso de haver mais que um, a supervisão dividia-se entre ele e o treinador principal. Desta forma, tinha um papel importante pela autonomia que lhe era dada para o funcionamento do treino. Com isto, o treinador principal intervinha quando achasse necessário e progressivamente ao longo do treino. É uma dinâmica estabelecida desde o ano anterior, pela confiança e ligação que partilham um com o outro. Era também responsável pela análise dos jogos da nossa equipa, em particular da parte ofensiva. Era igualmente responsável pela apresentação à equipa, e pela operacionalização do aquecimento dos jogos.

Treinador-adjunto 2

Também proveniente do ano passado, teve um papel mais de aconselhamento nas decisões mais difíceis, já se encontra como treinador no clube há muitos anos. No treino tem um papel de passar o tipo de *feedback* nos exercícios que o treinador solicita, bem como na ajuda em corrigir certos aspetos mais técnicos individuais nos jogadores. Sempre importante nas discussões do treino e do jogo, sendo alguém que o treinador principal depositava muita confiança.

Treinador de GR

É a terceira época que integra este escalão. É também o treinador de guarda-redes das equipas séniores e Sub-19 do escalão feminino. É responsável por toda a operacionalização do treino específico dos guarda-redes.

2.3.5.1. Funções do estagiário

Ao longo da época foram-me atribuídas diversas funções o que contribuiu significativamente para o desenvolvimento dos meus conhecimentos em diferentes áreas do treino. Esta diversidade de responsabilidades permitiu-me adquirir

competências importantes e atuar de forma cada vez mais eficaz no contexto competitivo.

Uma das minhas principais responsabilidades foi o controlo dos questionários de bem-estar (*Wellness*) e dos valores de perceção subjetiva de esforço (PSE) em todas as sessões de treino, ao longo de toda a época. Para esse efeito, disponibilizava diariamente o computador aos jogadores para que pudessem preencher os respetivos dados. Esta função permitiu-me desenvolver competências na utilização do Excel, nomeadamente na construção e gestão das tabelas de monitorização da equipa.

Uma das maiores dificuldades que tive relacionou-se com a necessidade de atualizar constantemente as folhas de cálculo sempre que ocorria a entrada ou saída de jogadores do plantel. Paralelamente, desenvolvi um questionário online através do *Google Forms*, que era disponibilizado no grupo da equipa antes das sessões de treino. Esta solução permitia recolher atempadamente os dados de bem-estar, especialmente dos jogadores que não conseguiam chegar mais cedo ao treino para preencher o questionário presencialmente. No final de cada sessão, disponibilizava novamente o computador para que os jogadores registassem a sua PSE.

Outra das funções que desempenhei foi a orientação e supervisão dos exercícios de mobilidade realizados pelos jogadores no ginásio. O meu papel incidia sobretudo no acompanhamento e na garantia de que os exercícios eram executados corretamente, não participando diretamente no planeamento, uma vez que seguíamos um programa estabelecido desde o ano anterior.

Fiquei igualmente responsável pela análise da componente defensiva dos jogos e pela respetiva apresentação à equipa na primeira sessão de treino de cada semana. Nessa análise, procurava destacar três ou quatro situações suscetíveis de melhoria, bem como evidenciar alguns aspetos positivos observados durante a competição. Esta função permitiu-me desenvolver competências de observação, análise crítica

e comunicação, obrigando-me a selecionar informação relevante e a transmiti-la de forma clara e objetiva aos jogadores.

No contexto de treino, era responsável pela condução do aquecimento analítico padronizado, definido pelo departamento de performance. Com o decorrer da época, fui ganhando alguma liberdade para introduzir novas variantes e adaptações. O treinador principal queria que a equipa chegasse ao campo com bastante antecedência, o que me obrigava frequentemente a preparar atividades complementares para esse período inicial. Sempre que havia espaço disponível, procurava incluir exercícios com bola.

Durante a sessão de treino propriamente dita, assumia frequentemente a responsabilidade por uma das tarefas da fase inicial. Na parte fundamental do treino, cada elemento da equipa técnica tinha funções específicas, tais como a reposição de bolas, controlo da pontuação dos exercícios ou observação e *feedback* sobre determinados comportamentos táticos, como a pressão, a reação à perda da bola ou os posicionamentos defensivos.

Na fase final das sessões de treino, especialmente em exercícios de jogo em campo grande, era comum ficar responsável pela observação e orientação da linha defensiva. Em outras ocasiões, conduzia exercícios complementares destinados aos jogadores que ficavam temporariamente fora do exercício principal.

Foi algo bastante desafiante, em particular devido à falta de espaço para a realização de qualquer exercício, o que exigiu grande criatividade e capacidade de adaptação. Por fim, em contexto de jogo, era responsável por uma parte do aquecimento.

2.3.6. Caracterização da competição

Sendo a primeira divisão nacional do escalão de Iniciados, este representava o mais elevado nível de exigência competitivo. Trata-se de um campeonato onde, por norma, competem os jogadores com maior rendimento atual e maior potencial de desenvolvimento, o que se traduz num nível coletivo muito elevado.

Este campeonato tem sofrido algumas alterações ao longo dos anos, tanto no número de equipas, como na organização destas por séries. Durante muitos anos, só havia uma divisão nacional neste escalão, com um habitual de 72 equipas distribuídas por 6 séries. Em 2022/23 foi criada uma 2ª divisão nacional em que o número naturalmente reduziu. Foi então em 2023/24 que foi feita uma divisão por 3 séries (Norte, Centro e Sul), cada uma composta por 10 equipas. Na época seguinte, o modelo foi reformulado para o que conhecemos atualmente com a existência de apenas 2 séries (dividido por Norte e Sul), com 10 equipas cada e 20 no total.

2.3.6.1. Campeonato nacional I divisão de iniciados 1 fase



CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	FC Porto	**46**	18	15	1	2	55	12	+43
2	Vitória SC	**36**	18	10	6	2	54	15	+39
3	SC Braga	**35**	18	10	5	3	39	21	+18
4	CD Tondela	**30**	18	8	6	4	22	16	+6
5	Paços de Ferreira	**26**	18	7	5	6	22	21	+1
6	FC Famalicão	**23**	18	5	8	5	22	31	-9
7	Feirense	**20**	18	5	5	8	16	28	-12
8	Rio Ave	**13**	18	3	4	11	15	33	-18
9	SC Salgueiros	**10**	18	2	4	12	17	43	-26
10	Taboeira	**9**	18	3	0	15	11	53	-42

Ver classificação detalhada

Qualificação - Apuramento de Campeão
Qualificação - Manutenção/Despromoção

Figura 8- Classificação 1ªfase

Fizemos uma primeira fase muito positiva, em que alcançámos, desde logo, o objetivo que o clube nos tinha proposto da manutenção, ao qualificarmo-nos para a fase de campeão, pela segunda vez, no escalão de Iniciados.

Com 26 pontos em 18 jornadas, e 22 golos marcados e 21 golos sofridos, obtendo, desta forma um saldo positivo de golos, o que demonstra consistência não só a nível pontual, como também a nível de resultados. Sofrendo a maior derrota na primeira jornada por 0-4 frente ao Vitória SC, um resultado bastante pesado para a realidade do jogo. A equipa demonstrou seriamente a sua capacidade de competir, na semana que eu considero, a semana mais exigente a nível mental e físico, pois foi uma semana congestionada, a única deste estilo nesta fase. Nesses 3 jogos, conseguimos exibições e resultados bastante positivos, empatando 0-0 fora frente ao CD Tondela, 3 dias depois, uma derrota fora frente ao FC Porto por 2-1, num

jogo bastante disputado e terminando com a vitória mais volumosa em casa por 4-0 frente ao AD Taboeira.

Na 2ª volta, sublinho três momentos de grande importância para a equipa, em que empatámos em ambos jogos fora, contra o Vitória SC e SC Braga, após uma primeira volta em que tínhamos sofrido 4 golos em casa contra ambas estas equipas. E, por fim, a última jornada decisiva, depois de uma derrota na penúltima jornada com o CD Feirense, um jogo em que podíamos ter passado a depender só de nós, para depender de terceiros para passar à fase seguinte. Foi um momento importante de reflexão interna para perceber aquilo que fizemos mal e que não podia voltar a acontecer. Assim, esta semana assumiu particular importância pela forma como a equipa reagiu a um momento menos positivo, e, sobretudo, pela vitória alcançada, que garantiu o acesso à fase de Apuramento de Campeão.

2.3.6.2. Campeonato nacional de iniciados 2ªfase

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	FC Porto	44	18	14	2	2	48	21	+27	+
2	Sporting	35	18	11	2	5	34	24	+10	+
3	SC Braga	35	18	11	2	5	31	20	+11	+
4	Benfica	33	18	9	6	3	47	20	+27	+
5	Belenenses	27	18	8	3	7	30	28	+2	+
6	Vitória SC	24	18	7	3	8	28	25	+3	+
7	CD Tondela	23	18	6	5	7	20	31	-11	+
8	Paços de Ferreira	13	18	3	4	11	21	35	-14	+
9	FC Alverca	10	18	2	4	12	12	34	-22	+
10	Estoril Praia	9	18	2	3	13	16	49	-33	+

Ver classificação detalhada

Campeão

Figura 9- Classificação 2ªfase

Após garantirmos a passagem à fase de campeão, foram apresentados à equipa novos objetivos internos definidos pela equipa técnica. Antes disso, realizou-se uma atividade exclusiva para os jogadores, na qual estes tiveram de chegar a um consenso enquanto grupo e apresentar propostas de objetivos aos treinadores. Posteriormente, esses objetivos foram discutidos e estabelecidos em conjunto.

Pessoalmente, não esperava esta abordagem, uma vez que o principal objetivo definido pela direção já tinha sido alcançado. Considerava que, a partir desse momento, a prioridade passaria por "desfrutar e dar o nosso melhor". No entanto, essa perspetiva não foi descartada; pelo contrário, a definição de novos objetivos permitiu-nos ter metas concretas para orientar o nosso desempenho. Considero que esta abordagem teve um efeito positivo, pois, conhecendo a exigência da competição e as capacidades da equipa, a definição de objetivos desafiantes, mas realistas, funcionou como um guia para o nosso trabalho.

Os objetivos estabelecidos foram os seguintes:

Objetivo macro

- Terminar no Top 8.

Objetivos micro

- Conquistar 15 pontos;
- Vencer uma equipa considerada "grande";
- Marcar em 13 dos 18 jogos;
- Pontuar em 5 dos 9 jogos realizados em casa;
- Ser decisivos na atribuição do título;
- Não apresentar uma diferença entre golos sofridos e golos marcados superior a dois por jogo.

No final da competição, terminámos na oitava posição do campeonato. Tendo em conta que a última presença do clube nesta fase tinha ocorrido há dez anos e que fomos o último quinto classificado a garantir o apuramento, considero este resultado bastante positivo.

Relativamente ao objetivo dos 15 pontos, ficámos apenas a dois pontos de o alcançar, algo que considero que seria bastante possível. No entanto, tivemos um final de época particularmente difícil, marcado por várias lesões de jogadores importantes e por um desgaste psicológico generalizado da equipa.

Nesta fase da competição, qualquer vitória e alguns empates devem ser considerados resultados positivos. Ainda assim, os resultados mais marcantes foram os empates em casa frente ao FC Porto (3-3) e ao SL Benfica (1-1), bem como a vitória em Guimarães por 3-2.

Quanto ao objetivo de marcar em 13 jogos, este foi alcançado com sucesso. Trata-se de uma melhoria significativa relativamente à primeira fase, em que marcámos apenas em 12 jogos, apesar do grau de dificuldade ser inferior. Considero que este foi um dos objetivos mais exigentes, pois obrigou a equipa a desenvolver uma maior capacidade de superação. O regresso à competição do nosso melhor ponta de lança, após lesão, também teve um impacto importante neste aspeto.

Por outro lado, o objetivo de ser decisivo na luta pelo título parece-me menos relevante, uma vez que dependia sempre dos resultados de outras equipas e estava fora do nosso controlo direto.

Já o objetivo de não sofrer derrotas por diferenças superiores a dois golos revelou-se bastante importante, pois incentivava a equipa a manter-se competitiva em todos os momentos e a nunca desistir, independentemente das circunstâncias do jogo. Este objetivo esteve muito próximo de ser alcançado, falhando apenas nas derrotas

frente ao CF “Os Belenenses”, fora de casa, por 3-0, e frente ao SC Braga, em casa, por 4-1.

A presença nesta fase do campeonato trouxe benefícios não apenas para o coletivo, mas também para o desenvolvimento individual dos jogadores, que passaram a estar mais expostos e a ser observados por diferentes entidades.

Desta forma, outro dos objetivos do clube não só foi alcançado como superado. Para mim, um dos pontos mais altos da época foi a convocatória de quatro jogadores para a Seleção Nacional, algo que nunca tinha acontecido na história do clube. Um desses atletas foi convocado em duas ocasiões distintas, tendo inclusivamente representado a Seleção num torneio internacional.

Um dos maiores motivos de orgulho para um treinador é ver os seus jogadores atingirem este tipo de patamares e competirem ao lado de atletas provenientes de clubes de grande dimensão. Acredito que nada disto teria sido possível sem a qualidade coletiva demonstrada pela equipa ao longo da época e sem o trabalho desenvolvido diariamente por todos os intervenientes.

Em termos de rendimento global, considero que a época foi bastante positiva. Ainda assim, penso que faltou definir alguns objetivos adicionais, nomeadamente relacionados com a gestão do tempo de jogo dos jogadores. Acredito que, nesta fase da competição, deve existir um equilíbrio entre o rendimento competitivo e as oportunidades de participação dos jogadores. Contudo, o elevado número de jogadores disponíveis e as diferenças qualitativas existentes entre eles tornaram essa tarefa particularmente complexa. Nesse sentido, considero que poderia ter existido uma maior comunicação e consenso entre a coordenação e a equipa técnica relativamente a este tema.

3. Desenvolvimento da prática profissional

3.1. Modelo de treino

O treino assume um papel central no desenvolvimento dos jogadores, na medida em que deve proporcionar contextos de prática que lhes permitam desenvolver uma diversidade de recursos táticos, percetivo-decisionais, técnicos, físicos e mentais, possibilitando-lhes responder de forma eficiente e eficaz aos problemas emergentes do jogo. Adicionalmente, a manipulação adequada dos constrangimentos específicos do jogo pode contribuir para a criação de situações que estimulem comportamentos tático-técnicos coerentes com as exigências do modelo de jogo e com os princípios que o orientam (Frade, 1985, citado em Freitas, 2004). Mais do que uma simples seleção de exercícios, este processo engloba a organização dos conteúdos ao longo da semana, a definição das prioridades de intervenção e a adaptação constante do treino às necessidades dos jogadores e da equipa, bem como às características do adversário seguinte.

Neste contexto, o treino procurava reproduzir e desenvolver os comportamentos pretendidos em competição, através de tarefas específicas e coerentes com os princípios definidos no modelo de jogo (Martín-Moya, 2022). Estes comportamentos podem assumir diferentes níveis de importância ao longo da época, de acordo com as necessidades que vão surgindo no processo. O desempenho da equipa em competição ou as características do adversário podem, por exemplo, levar o treinador a atribuir maior relevância a determinados princípios em momentos específicos (Gouveia, 2023).

Assim, o planeamento semanal resultava da articulação entre o desenvolvimento dos jogadores, a identidade de jogo da equipa, a análise do adversário, a observação do jogo anterior e o momento competitivo em que a equipa se encontrava.

A metodologia utilizada seguia o Princípio da Especificidade, procurando que todos os exercícios contribuíssem para o desenvolvimento dos macro, meso e microprincípios do modelo de jogo. Segundo Pinheiro et al. (2025), o Princípio da Especificidade estabelece que as adaptações decorrentes do treino ocorrem de acordo com a natureza dos estímulos aplicados, sendo específicas do tipo de esforço realizado, da sua intensidade, dos grupos musculares solicitados e dos movimentos executados. Partindo deste princípio, procurava-se que as exigências táticas, técnicas, físicas e psicológicas inerentes ao jogo estivessem presentes nos exercícios, tendo sempre como referência a ideia de jogo do treinador. Estas dimensões não eram, assim, entendidas ou trabalhadas de forma isolada, mas manifestavam-se simultaneamente em função dos comportamentos que se pretendiam desenvolver.

Outro princípio metodológico presente na organização do treino relacionava-se com a representatividade das tarefas. Segundo Brunswik (1956), uma tarefa representativa deve preservar as fontes de informação relevantes para a emergência dos comportamentos funcionais que se pretende reproduzir no contexto para o qual a prática é direcionada. Neste sentido, procurava-se manter nas tarefas relações representativas do próprio jogo, recorrendo predominantemente à oposição, à autonomia da tomada de decisão e à interação entre jogadores. O propósito principal subjacente à criação de tarefas de prática consistia no desenvolvimento de jogadores criativos e inteligentes, capazes de desenvolver uma compreensão do jogo cada vez mais elaborada, de modo a apresentar comportamentos versáteis e funcionais, que lhes permitissem lidar com a incerteza e a imprevisibilidade características do jogo.

Porém, nem todas as tarefas apresentavam o mesmo grau de representatividade. Quando o principal foco incidia sobre o gesto técnico ou motor, eram utilizados exercícios de caráter semi-analítico, por vezes sem oposição, procurando aumentar a frequência de repetição das ações desejadas e direcionar a atenção dos jogadores para determinados aspetos da execução. Existiam igualmente situações

de caráter predominantemente posicional e coletivo, utilizadas para trabalhar a forma como a equipa pretendia atacar ou defender em função das características do adversário.

Nos exercícios com oposição, as condições iam variando através da manipulação de elementos como o espaço, o número de jogadores e de equipas, a utilização de *jokers*, o limite de toques e o objetivo da tarefa. Nos exercícios de manutenção da posse de bola, por exemplo, o objetivo podia passar por manter a posse no mesmo espaço ou fazê-la transitar para um espaço diferente. Por sua vez, os jogos realizados no final das sessões aproximavam-se mais das condições do jogo formal, quer pela sua organização e complexidade, quer pela maior liberdade de ação proporcionada aos jogadores. Em determinados momentos, o campo era dividido por zonas, de acordo com o objetivo que se pretendia trabalhar.

A transição defensiva foi um momento do jogo trabalhado frequentemente ao longo da época e que se encontrava igualmente implícito numa grande diversidade de exercícios. Ao nível tático, após a perda da posse de bola, procurava-se uma reação coletiva que permitisse pressionar de imediato o adversário, sem comprometer o equilíbrio defensivo da equipa. Este equilíbrio era assegurado através das relações estabelecidas entre os jogadores, nomeadamente pelas constantes coberturas, procurando garantir que a equipa se mantinha preparada para responder caso a primeira ação de pressão fosse ultrapassada.

Nos exercícios de manutenção da posse de bola, este tipo de situação ocorria com elevada frequência. A utilização de espaços mais reduzidos comparativamente ao jogo promovia uma maior proximidade entre os jogadores e, consequentemente, favorecia as relações de cobertura e a possibilidade de uma reação conjunta após a perda. Simultaneamente, a constante alternância da posse de bola submetia os jogadores a exigências físicas associadas à repetição de acelerações, desacelerações e mudanças bruscas de direção, resultantes da necessidade de responder rapidamente às alterações que ocorriam durante o exercício.

Ao nível psicológico, a perda da posse implicava igualmente uma mudança imediata de atitude, exigindo uma elevada predisposição dos jogadores para abandonar o comportamento associado ao momento ofensivo e reagir rapidamente com o objetivo de recuperar a bola (Simão, 2015).

Desta forma, num mesmo exercício e em torno de um comportamento pretendido, procurava-se estimular simultaneamente diferentes exigências do jogo. No exemplo apresentado, a ideia orientadora encontrava-se associada a um princípio definido para a transição defensiva: perante a perda da posse de bola, pretendia-se uma reação coletiva e imediata da equipa, procurando recuperá-la rapidamente e, simultaneamente, manter o equilíbrio defensivo caso essa recuperação não fosse conseguida. A repetição deste comportamento em diferentes tarefas permitia, assim, trabalhá-lo de forma recorrente e enquadrada na ideia de jogo pretendida.

Também a complexidade dos exercícios seguia uma progressão ao longo do treino, nomeadamente nos treinos a meio da semana, as sessões iniciavam normalmente com tarefas reduzidas, recorrendo frequentemente a exercícios de rondos, evoluindo depois para exercícios de maior dimensão, envolvendo um maior número de jogadores e aproximando-se gradualmente da complexidade do jogo formal. Durante a realização dos exercícios, esta progressão não era totalmente rígida, podendo a dificuldade da tarefa ser ajustada sempre que esta não permitisse fazer emergir os comportamentos pretendidos.

Embora o processo de treino fosse estruturado em torno do modelo de jogo e das necessidades coletivas da equipa, procurávamos igualmente considerar as características e necessidades individuais dos jogadores, ajustando o *feedback* às especificidades de cada um. Este processo encontra-se aprofundado no Capítulo 2.3.3.

Relativamente à distribuição e à gestão da carga, esta não era determinada através de um controlo rigoroso dos tempos de esforço e recuperação. A organização das sessões partia sobretudo da definição de um tempo já estimado para cada exercício,

considerado suficiente para permitir a repetição e a consolidação dos comportamentos pretendidos, tendo igualmente em consideração as trocas de funções entre jogadores ou equipas, em alguns exercícios. A gestão da densidade era realizada de forma predominantemente observacional, sendo efetuadas alterações pontuais e individualizadas sempre que um jogador demonstrava sinais de fadiga ou apresentava alguma condicionante, sem que isso implicasse necessariamente uma alteração do tempo previamente definido para o exercício.

3.1.1. Operacionalização do modelo de jogo

Ao longo da época foi possível identificar um padrão relativamente estável na organização dos conteúdos semanais. O primeiro treino após o jogo destinava-se sobretudo ao desenvolvimento dos princípios gerais, tanto ofensivos como defensivos, através de exercícios de manutenção da posse de bola, procura do lado livre, reação à perda e situações de finalização.

Nos treinos subsequentes, o foco passava progressivamente para a preparação estratégica do jogo seguinte. Habitualmente, um dos treinos incidia sobre a primeira fase de construção e o seguinte sobre a segunda fase de construção e organização ofensiva. O último treino antes da competição privilegiava ações de desequilíbrio ofensivo, finalização e bolas paradas, procurando consolidar os principais comportamentos definidos para o jogo.

Um aspeto que considero diferenciador neste processo prendia-se com a intervenção constante do treinador durante os exercícios. O *feedback* pretendido era permanente, procurando corrigir os comportamentos inadequados quando

ocorriam e reforçar continuamente os princípios base do modelo de jogo. A intervenção era igualmente repartida pelos diferentes elementos da equipa técnica. Em várias sessões fiquei responsável pelos comportamentos relacionados com a reação à perda da bola, sendo incentivado pelo treinador principal a realizar uma intervenção enérgica, vocal e imediata sempre que a equipa não reagia da forma pretendida, como também pelo posicionamento e comportamentos da linha defensiva.

3.2. Modelo de Jogo

3.2.1. Enquadramento

O modelo de jogo corresponde à adaptação da ideia de jogo do treinador ao contexto em que a equipa se insere (Pacheco, 2022). Desta forma, representa a identidade coletiva da equipa, definindo um conjunto de princípios e comportamentos que orientam a atuação dos jogadores nos diferentes momentos do jogo. Para Bertazzo Tobar (2018), o modelo de jogo constitui uma identidade estrutural e funcional em permanente construção, sendo continuamente ajustado às características dos jogadores, do contexto competitivo e da evolução da própria equipa.

Associado ao modelo de jogo surge a estrutura de jogo ou sistema tático, entendido como a organização posicional inicial dos jogadores em campo (Magalhães, 2021). Contudo, importa distinguir estes dois conceitos: enquanto o sistema tático representa apenas um ponto de partida estrutural, o modelo de jogo engloba os

princípios, comportamentos e dinâmicas que caracterizam a forma como a equipa pretende jogar.

O modelo de jogo desenvolvido durante o estágio foi organizado em função dos diferentes momentos do jogo: organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque e esquemas táticos.

Antes da caracterização dos diferentes momentos do jogo, importa compreender a ideia de jogo transmitida pelo treinador ao longo da época. Constantemente reforçada relacionava-se com o papel da bola no jogo. O treinador acreditava que o jogador é feliz a jogar, ou seja, com bola, procurando que a equipa assumisse o protagonismo da partida independentemente do adversário, privilegiando um estilo de jogo apoiado, dominador e capaz de controlar os diferentes momentos do jogo através da posse de bola.

3.2.2. Sistema tático

A equipa partia habitualmente de uma estrutura 1-4-2-3-1 assimétrico, podendo esta sofrer adaptações em função das características dos jogadores disponíveis, do adversário e dos objetivos estratégicos definidos para cada jogo (Figuras 11 e 12).

Para facilitar a comunicação entre a equipa técnica e os jogadores, o treinador dividia ainda o campo em quatro zonas de referência, como se encontra na Figura 10.

Zona 1 – À frente da primeira linha de pressão;

Zona 2 – Entre a linha avançada e a linha média adversária;

Zona 3 – Entre a linha média e a linha defensiva adversária;

Zona 4 – Nas costas da linha defensiva.

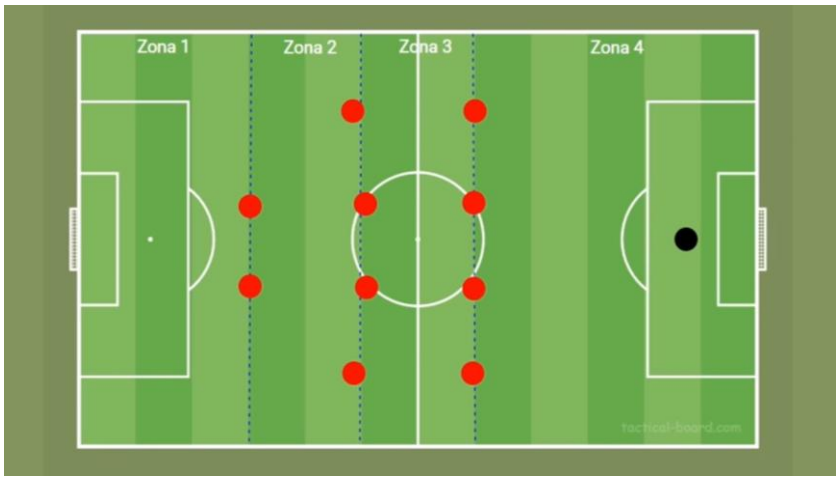


Figura 10- Zonas do Campo

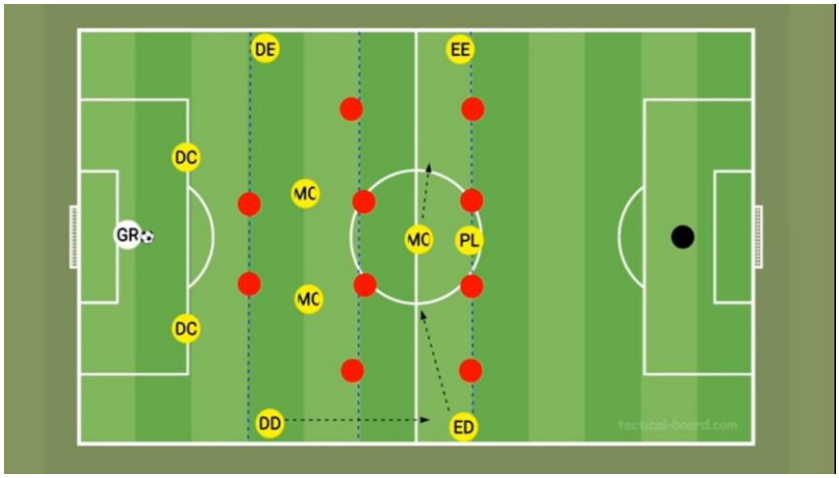


Figura 11-Posicionamento em 4-2-3-1

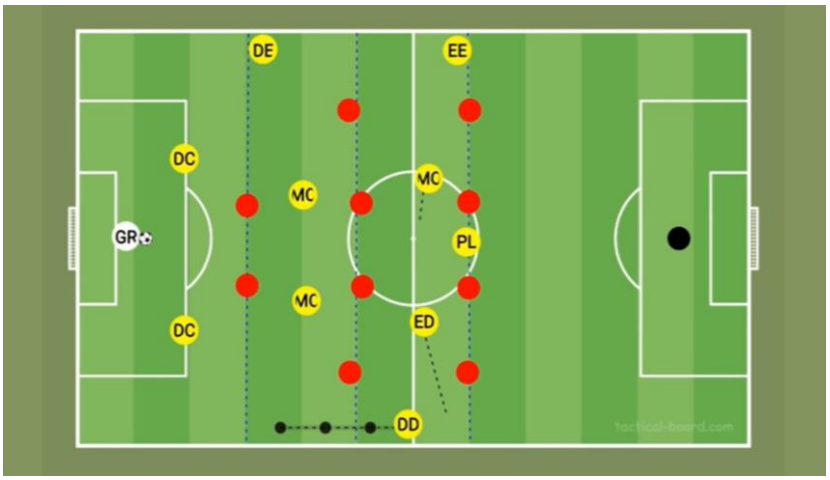


Figura 12- Estrutura base da equipa

3.2.3. Momentos de organização

3.2.3.1. Organização Ofensiva

Princípios gerais

Em organização ofensiva, a equipa procurava assumir o controlo do jogo através da posse de bola, privilegiando um ataque organizado e uma circulação capaz de criar vantagens posicionais e numéricas.

Os principais princípios orientadores eram:

- Bola como centro do jogo.
- Procura constante da superioridade numérica e espacial.
- Posicionamento em triângulos.

- Mobilidade permanente.
- Ajudas rápidas ao portador da bola.
- Procura do lado livre.
- Conquista da Zona 3.
- Jogo de frente perante pressão.
- Alternância entre jogo interior, exterior e profundidade.
- Aceleração sempre que existisse espaço.
- Ocupação racional da área na fase de finalização.
- Equilíbrio defensivo durante o ataque.

1.ª fase de construção

O objetivo principal desta fase consistia em chegar à Zona 3 nas melhores condições possíveis, minimizando o risco associado à saída de bola.

Posicionalmente, a equipa apresentava duas larguras altas, asseguradas pelo lateral direito e pelo extremo esquerdo, enquanto os dois médios, o médio ofensivo e o extremo direito procuravam gerar superioridade na zona central.

Nesta fase eram constantemente reforçados princípios como:

- jogar de frente perante pressão;
- criar linhas de passe através da mobilidade;
- formar triângulos de apoio;
- antecipar ajudas ao portador da bola;

- procurar o lado oposto quando não existiam condições para progredir.

Quando a pressão adversária impedia uma saída apoiada segura, a equipa procurava diretamente a profundidade, subindo em bloco para disputar a segunda bola.

Saída em pontapé de baliza

A saída curta constituiu a solução preferencial durante praticamente toda a época.

O objetivo passava por criar superioridade numérica na primeira fase de construção, estabelecer ligações entre setores e chegar à Zona 3 em condições vantajosas.

Para evitar que o adversário antecipasse os comportamentos da equipa, eram utilizadas diferentes variantes posicionais.

Variantes Ponta pé de baliza curto

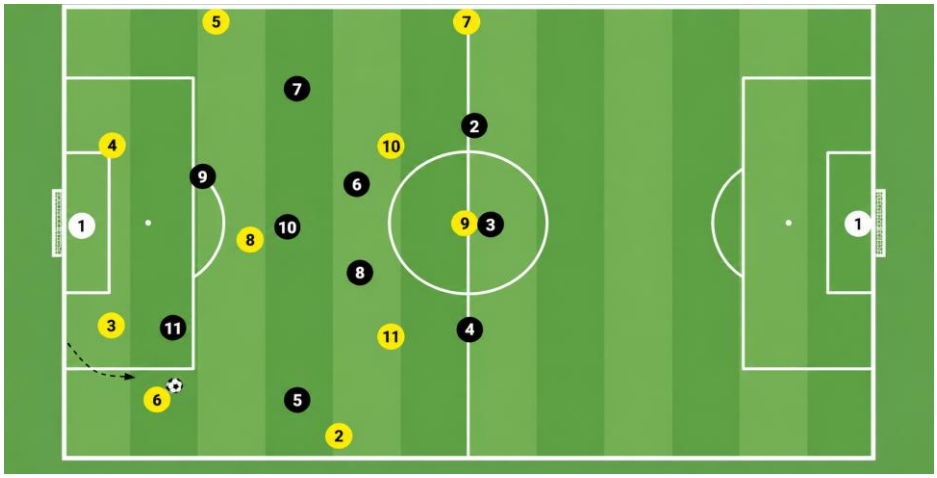


Figura 13- Variante 1

Descrição: Superioridade dada por um dos pivôs do lado da bola. No momento do passe do GR para o central. Objetivo: Atrair o avançado desse lado e gerar dois contra um (Figura 13).

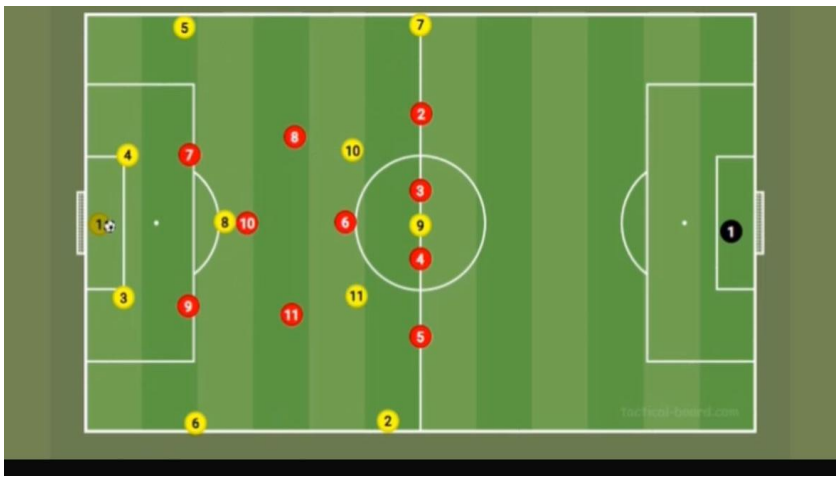


Figura 14- Variante 2

Descrição: Posicionamento do medio pivô na largura já no início do PB. Criar duvida para quem defende. Abrir espaços interiores (Figura 14)

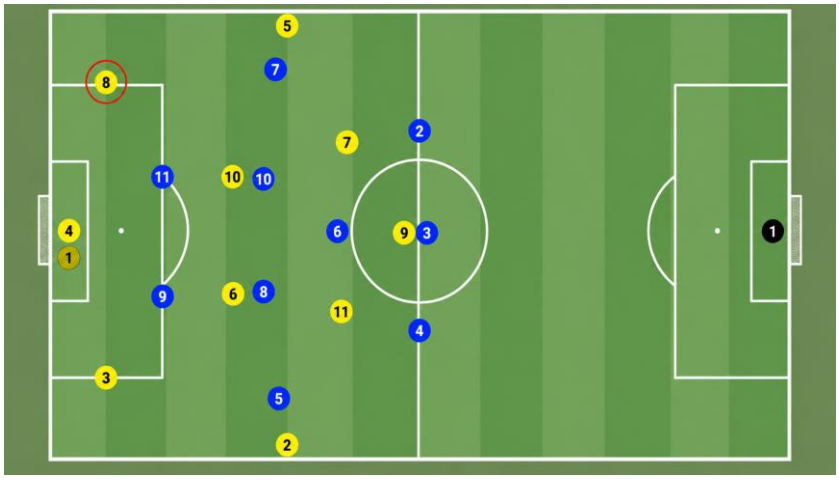


Figura 15- Variante 3

Descrição: Linha de 3 criada pelo pivô do lado esquerdo entre central e lateral. Ganhar qualidade na construção e libertar os laterais (Figura 15).

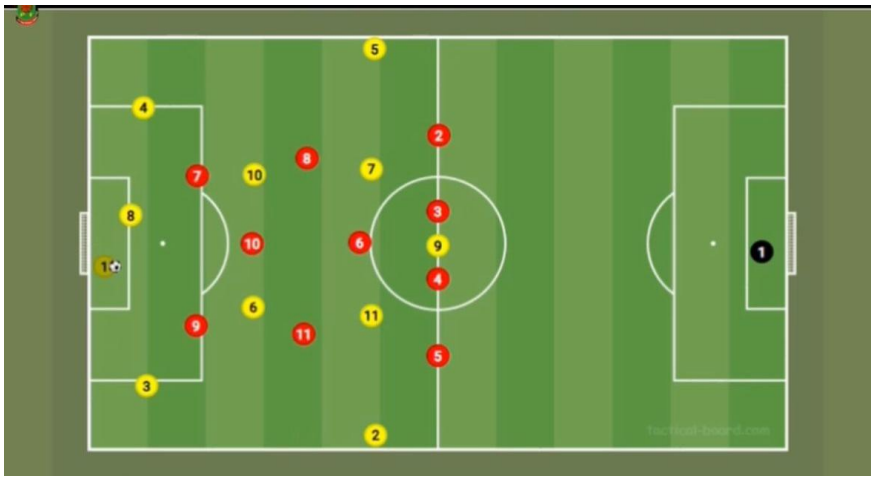


Figura 16- Variante 4

Descrição: Linha de 3 criada pelo pivô do lado esquerdo entre entrais. Ganhar qualidade na construção e libertar os laterais (Figura 16).

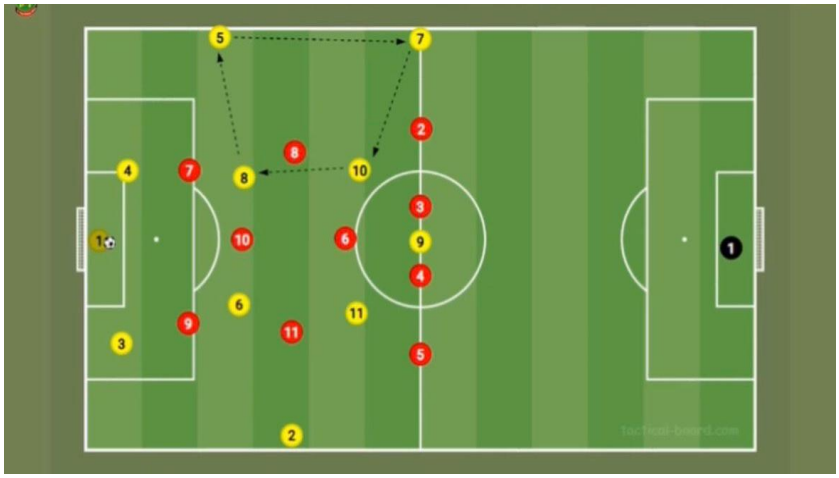


Figura 17- Variante 5

Descrição: Trocas posicionais entre os jogadores da largura à esquerda criando duvida no adversário (Figura 17).

Saída Pontapé de baliza- Objetivo direto na profundidade

Perante equipas cuja pressão alta apresentava elevados níveis de eficácia, nomeadamente FC Porto e SL Benfica, optou-se pontualmente por uma saída mais direta.

Nestes casos, a equipa reorganizava-se numa estrutura mais simétrica, privilegiando movimentos de profundidade dos extremos e do avançado, procurando explorar o espaço nas costas da última linha adversária e garantir simultaneamente o equilíbrio defensivo em caso de perda. (Figuras 18 e 19)

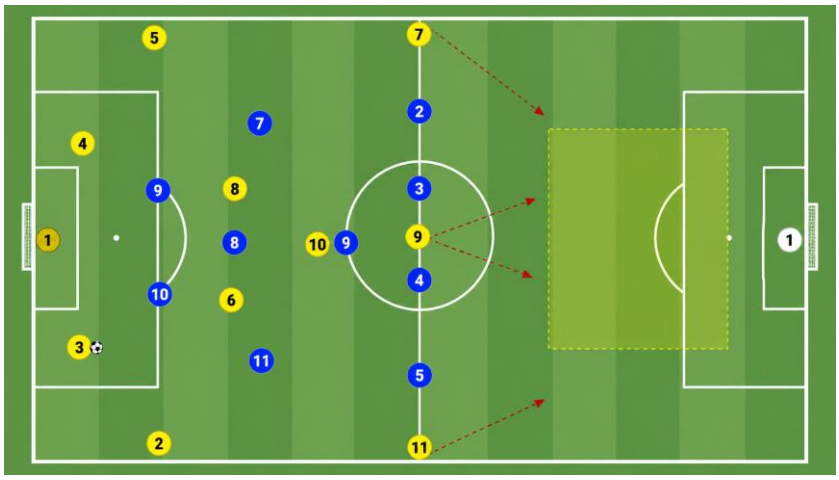


Figura 18- Exemplo PB Longo 1

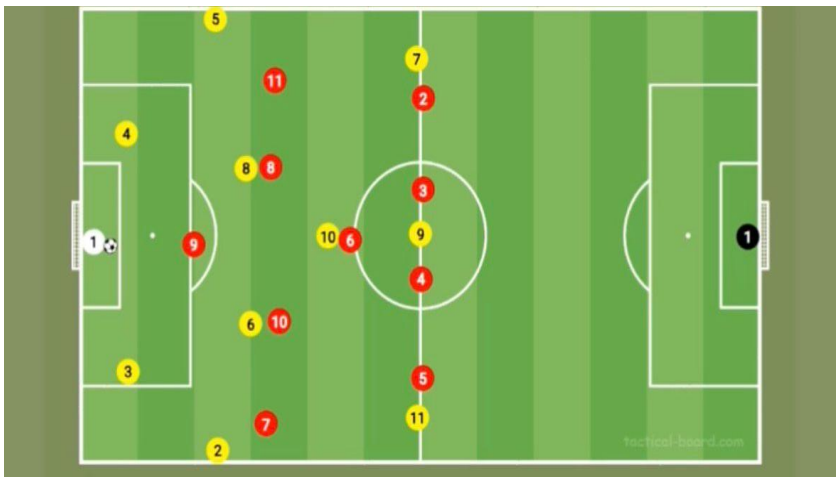


Figura 19-Exemplo PB Longo 2

2.ª fase de construção

Após ultrapassar a primeira pressão, a equipa procurava instalar-se no meio-campo ofensivo através da identificação dos espaços livres.

Os princípios orientadores passavam por:

- alternar jogo interior, exterior e profundidade;
- evitar regressar à Zona 1;
- procurar constantemente o lado oposto;
- equilibrar risco e segurança na circulação.

Criação e finalização

Nesta fase privilegiavam-se movimentos de rutura, criação de situações de 2x1, tabelas, ações de 1x1 e passes de rutura.

A equipa procurava finalizar sempre que possível através de remates, cruzamentos ou ataques à profundidade, evitando regressar à fase de construção.

Na ocupação da área procurava garantir-se a presença de três a quatro jogadores em zonas de finalização, mantendo simultaneamente quatro jogadores responsáveis pelo equilíbrio defensivo.

Reflexão do ataque: Ao longo da época, a saída curta em pontapé de baliza foi a solução mais usada pela equipa. Na maioria dos jogos, este momento foi eficaz, permitindo ultrapassar a primeira linha de pressão adversária e chegar à zona 3 em boas condições. A equipa encontrava-se bem preparada para este tipo de situações, apresentando diferentes estruturas e comportamentos que lhe permitiam criar superioridade numérica e progredir de forma sustentada.

Contudo, ao longo da época observei que, sobretudo na segunda parte dos jogos, o rendimento da equipa tendia a diminuir, muito em consequência do desgaste físico acumulado. Essa quebra refletia-se na menor qualidade da circulação de bola e na perda de eficácia na saída curta, originando um maior número de perdas de bola ou a necessidade de recorrer ao jogo direto. Nesses momentos, a equipa encontrava-se menos preparada, tanto do ponto de vista tático como estrutural, para disputar esse tipo de jogo, uma vez que a organização ofensiva estava maioritariamente orientada para a construção apoiada. Esta alteração do contexto proporcionava igualmente maior confiança ao adversário para intensificar a pressão, aumentando ainda mais a dificuldade em manter a identidade de jogo.

Ainda assim, considero que a equipa demonstrou, ao longo da época, uma elevada qualidade na chegada à zona 3. A qualidade técnica e a capacidade de decisão dos jogadores que habitualmente ocupavam este espaço permitiam dar continuidade às ações ofensivas, mantendo a posse de bola e encontrando, com frequência, o lado livre para dar sequência ao ataque.

Por outro lado, a fase de criação e finalização constituiu, na minha perspetiva, o momento do jogo em que a equipa revelou maiores dificuldades. Apesar da facilidade em chegar a zonas de criação, verificou-se uma reduzida agressividade ofensiva no último terço, traduzida num baixo número de entradas na área, poucas situações de cruzamento e reduzida presença em zonas de finalização. Este aspeto refletiu-se também nos dados da época, tendo a equipa marcado apenas um golo através de cruzamento em jogo corrido.

Considero que esta limitação esteve, em parte, relacionada com as características dos jogadores utilizados nos corredores. A utilização frequente de extremos de pé contrário potenciava as ações de condução para zonas interiores, tirando partido da sua qualidade técnica e capacidade no 1x1. No entanto, essa tendência reduzia a frequência de cruzamentos com o pé dominante e, consequentemente, o número de situações de finalização provenientes dos corredores laterais.

Adicionalmente, a própria dinâmica coletiva contribuía para esta realidade. O extremo direito, jogador de referência da equipa, procurava frequentemente espaços interiores, levando a que a profundidade nesse corredor fosse assegurada pelo avançado ou pelo lateral direito. Quando essa ocupação era realizada pelo avançado, diminuía-se a presença de jogadores na área em momento de cruzamento; quando era o lateral a projetar-se, a exigência física inerente a constantes percursos de grande amplitude condicionava, sobretudo neste escalão etário, a frequência com que esse comportamento podia ser realizado ao longo do jogo.

3.2.3.2. Organização Defensiva

Princípios gerais

Independentemente da zona do campo onde a equipa defendia, existiam princípios comuns que orientavam o comportamento coletivo.

Os principais princípios defensivos eram:

- Atitude permanentemente pressionante sobre o portador da bola;
- Orientação da pressão de forma a bloquear linhas de passe interiores;
- Superioridade defensiva na zona da bola;
- Forte agressividade nos duelos e disputa das segundas bolas;
- Aplicação permanente dos princípios de contenção e cobertura;
- Pressão coletiva sempre que um jogador saía da sua posição;
- Recuperação rápida do posicionamento atrás da linha da bola.

A organização defensiva procurava sempre proteger prioritariamente o corredor central, orientando o adversário para os corredores laterais, onde existiam melhores condições para criar superioridade defensiva e recuperar a posse de bola.

Pressão a partir do pontapé de baliza

Perante o pontapé de baliza adversário, a equipa organizava-se habitualmente numa estrutura 4-4-2 em losango.

O ponta de lança e o médio ofensivo eram responsáveis pela primeira linha de pressão sobre os centrais adversários, enquanto os médios e extremos ajustavam o seu posicionamento em função da estrutura ofensiva do adversário.

O principal objetivo passava por recuperar a posse de bola nos primeiros sete segundos após a reposição, indicador constantemente reforçado pela equipa técnica durante o treino e a competição. Caso essa recuperação não fosse possível, a equipa reorganizava-se rapidamente para uma estrutura de equilíbrio defensivo.

Em função da organização ofensiva adversária, os comportamentos dos médios e alas variavam ligeiramente, adaptando-se à existência de um ou dois médios defensivos ou de uma saída a três jogadores. Na saída a dois, os médios alternavam consoante o posicionamento dos médios da equipa adversária e os alas/extremos dividiam entre médio e lateral tendo sempre a marcação de um destes como referência, dependendo do lado da bola.

Apesar destas adaptações posicionais, mantinham-se inalterados os princípios de pressão coletiva, proteção do corredor central e manutenção do equilíbrio defensivo.

Segue abaixo dois exemplos de duas formas diferentes da equipa se posicionar na pressão contra uma saída a dois, nas respetivas Figuras 20 e 21.

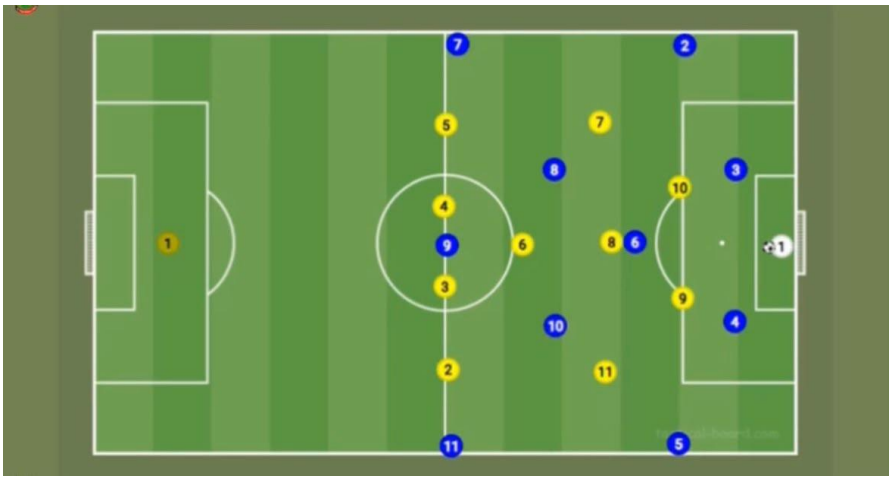


Figura 20- Pressão a uma saída com 2 centrais e um pivô

Descrição: Pressão em 1-4-4-2 losango, com o médio mais subido na marcação a homem e o médio de equilíbrio a dividir entre os dois interiores da equipa adversária.

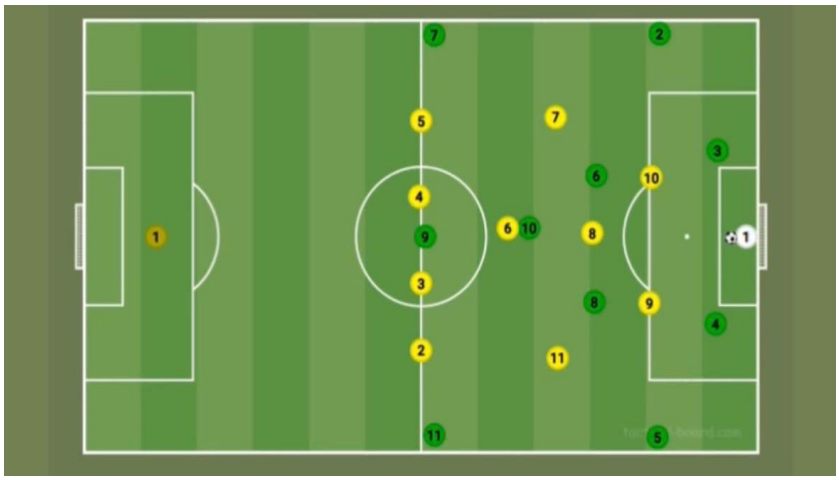


Figura 21- Pressão a uma saída com 2 centrais e dois pivôs

Descrição: Pressão em 1-4-4-2 losango, com o médio mais subido a dividir os dois pivôs e o médio de equilíbrio a realizar marcação a homem ao médio ofensivo da equipa adversária.

Na pressão contra uma linha de 3, a marcação a homem na saída de bola era realizada pelos PL, MO e EE. Esta nuance originava um ajuste principalmente por parte dos laterais, em que o DE acompanhava o EE e o DD juntava aos DC, garantindo desta forma o equilíbrio desejado (Figura 22).

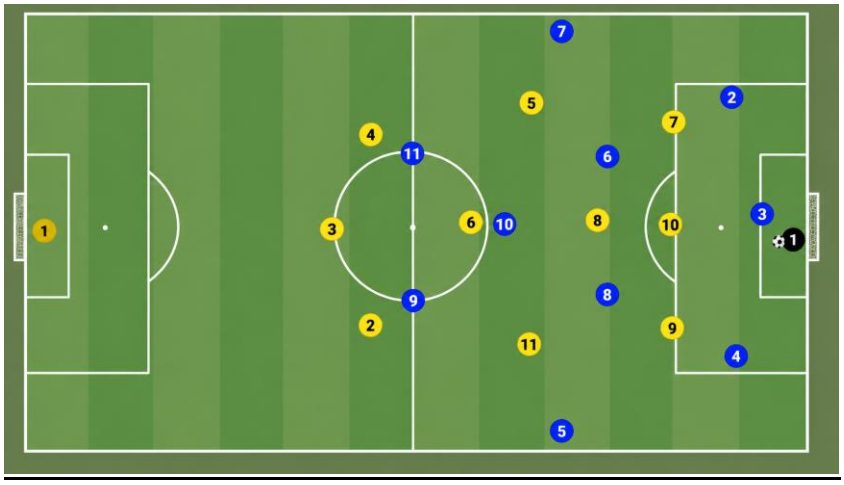


Figura 22- Pressão com saída com 3 centrais

Pressão alta

Quando a equipa defendia no meio-campo ofensivo, mantinha como referência uma estrutura **4-4-2 em losango**, procurando condicionar desde cedo a construção adversária.

Os dois jogadores mais avançados realizavam uma pressão curva sobre o portador da bola, bloqueando simultaneamente as linhas de passe interiores. Os médios aproximavam-se rapidamente da zona da bola, enquanto o extremo contrário fechava o corredor central, funcionando como terceiro médio.

A linha defensiva mantinha um comportamento coordenado, ajustando a profundidade em função da pressão exercida sobre a bola. Sempre que esta se encontrava descoberta, a prioridade passava por retirar profundidade; quando a

bola estava coberta, o central do lado da bola encurtava distâncias, garantindo as respetivas coberturas.

O principal objetivo consistia em orientar o adversário para o corredor lateral, impedindo a progressão pelo corredor central.

Organização em bloco médio

Quando o adversário conseguia ultrapassar a primeira linha de pressão, a equipa reorganizava-se mantendo referências semelhantes. (Figura 23)

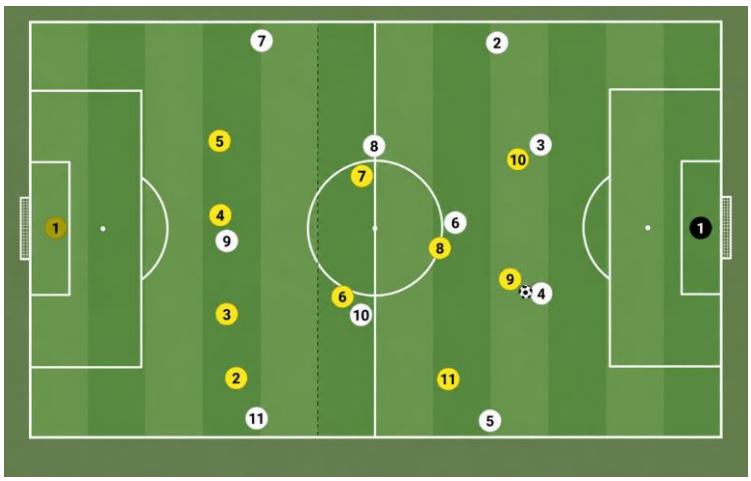


Figura 23- Organização em bloco médio

Os dois jogadores mais adiantados mantinham a pressão sobre os centrais, enquanto os extremos fechavam o corredor central, formando praticamente uma linha de três médios. O comportamento coletivo continuava a privilegiar a proteção do espaço interior e a condução do adversário para os corredores laterais.

Organização em bloco baixo

Quando o adversário ultrapassava a linha média, a equipa reorganizava-se numa estrutura **4-2-3-1**, procurando garantir rapidamente que todos os jogadores se posicionassem atrás da linha da bola.

A dinâmica e posicionamento dos extremos continua a ser o mesmo, atuando como terceiros médios priorizando um controlo inicial do corredor central e pressionar a sua referência do corredor lateral quando esta é jogada para lá. A maior diferença é o posicionamento do número 10, que tem como tarefa marcar o médio defensivo, se for um, ou o do lado da bola se forem dois. (Figura 24)

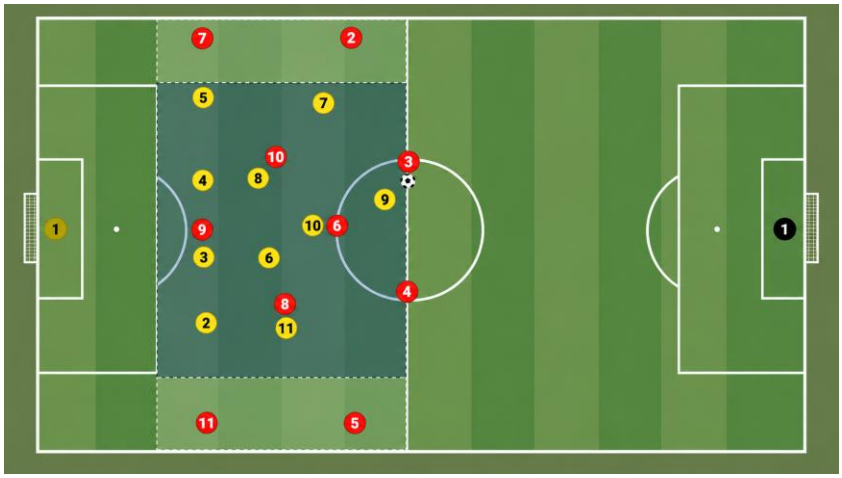


Figura 24- Organização em bloco baixo

Neste momento, a prioridade passava por proteger o corredor central, controlar a profundidade e impedir que o adversário jogasse entre linhas, mantendo constantes comportamentos de contenção e cobertura.

Controlo da área

Perante situações de cruzamento, o objetivo consistia em impedir, numa primeira fase, a realização do cruzamento através da criação de superioridade defensiva sobre o portador da bola.

Caso o cruzamento ocorresse, os jogadores assumiam referências predominantemente individuais dentro da área, mantendo simultaneamente referências visuais sobre a bola e sobre o respetivo adversário direto. Os médios garantiam o controlo da zona frontal da área, enquanto os restantes jogadores

asseguravam o equilíbrio defensivo necessário para responder a eventuais segundas bolas.

Reflexão da defesa: A forma como a equipa defendia, implicava um elevado desgaste físico, sobretudo para os jogadores dos setores mais adiantados. O modelo assentava numa pressão alta, intensa e permanente, procurando recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível e impedir que o adversário construísse desde trás com conforto.

De uma forma geral, considero que a primeira fase da pressão foi bastante eficaz ao longo da época. A equipa conseguia condicionar a maioria dos adversários e recuperar um número significativo de bolas em zonas altas do terreno. No entanto, perante equipas de maior qualidade, especialmente aquelas que possuíam um guarda-redes com boa capacidade de construção e recorriam a uma estrutura com duplo pivô, surgiam por vezes algumas dificuldades. Em determinadas situações, a distância entre os nossos médios dificultava a cobertura do espaço central, permitindo que um dos médios adversários surgisse livre para receber. Ainda assim, mesmo quando o adversário conseguia ultrapassar esta primeira pressão, a equipa mantinha, na maioria das vezes, um bom equilíbrio defensivo.

O aspeto que mais me suscitou reflexão ao longo da época relacionou-se com a transição entre a pressão alta e a organização defensiva em bloco médio. A estratégia passava por manter o médio ofensivo responsável pelo central adversário até ao momento em que toda a equipa adversária entrasse no nosso meio-campo, sendo a linha de meio-campo a principal referência para essa mudança de comportamento.

Embora compreenda a lógica desta referência, considero que existia um período intermédio em que a equipa perdia algum controlo do jogo. Quando os centrais adversários ainda se encontravam próximos da linha de meio-campo, mas os restantes jogadores já estavam instalados em zonas próximas da nossa área, o médio ofensivo continuava muitas vezes ligado ao central, deixando um dos médios

adversários sem marcação direta. Esta situação obrigava um dos nossos médios a sair da sua posição para pressionar, o que, por sua vez, levava os extremos a fechar mais por dentro para compensar esse movimento. Como consequência, surgiam frequentemente situações de superioridade numérica do adversário, ou no corredor central, ou nos corredores laterais, obrigando os nossos jogadores a percorrer maiores distâncias e aumentando o desgaste físico numa zona do campo onde o risco associado à perda de controlo é naturalmente superior.

Na minha perspetiva, esta transição poderia beneficiar de uma referência diferente da linha de meio-campo. Considero que faria sentido iniciar mais cedo a reorganização defensiva, permitindo ao médio ofensivo abandonar a referência ao central e integrar mais rapidamente a estrutura do meio-campo, reforçando o controlo da zona central antes de o adversário se instalar nas imediações da nossa área. Trata-se, naturalmente, de uma interpretação pessoal, resultante da observação realizada ao longo da época.

Relativamente ao controlo da área, concordo com a opção pela marcação individual. Na minha opinião, esta abordagem facilita a responsabilidade defensiva de cada jogador, reduzindo a probabilidade de perdas de referência e permitindo um acompanhamento mais eficaz dos movimentos dos adversários em zonas de finalização.

3.2.4. Momentos de transição

3.2.4.1. Transição Defensiva

A transição defensiva constituiu um dos momentos de jogo mais valorizados ao longo da época, sendo considerada um princípio inegociável da identidade da equipa. Tanto em treino como em competição, a reação imediata à perda da posse de bola foi alvo de constante reforço por parte da equipa técnica, procurando criar

um hábito coletivo que permitisse recuperar rapidamente a posse ou impedir a progressão adversária.

Os princípios orientadores deste momento eram:

- Mudança imediata de atitude após a perda da bola;
- Identificação rápida do local da perda;
- Pressão coletiva e intensa sobre o portador da bola;
- Acumulação de jogadores na zona da bola para garantir superioridade defensiva;
- Proteção da baliza e do corredor central;
- Recuperação imediata da posse ou obrigar o adversário a jogar para trás;
- Preparação da linha defensiva para retirar profundidade caso a recuperação imediata não fosse possível.

A reação à perda era encarada como uma responsabilidade coletiva, procurando impedir a saída do adversário através de uma pressão intensa sobre o portador da bola, acompanhada por sucessivas coberturas dos jogadores mais próximos. Sempre que a recuperação não era possível, a equipa reorganizava-se rapidamente, privilegiando a proteção da profundidade e do corredor central.

3.2.4.2. Transição Ofensiva

Comparativamente aos restantes momentos do jogo, a transição ofensiva foi o momento menos desenvolvido ao longo da época, quer na elaboração dos planos de jogo, quer na operacionalização do modelo de treino.

De uma forma geral, após a recuperação da posse de bola, a principal referência passava pela procura imediata do ponta de lança em profundidade, explorando o espaço existente nas costas da linha defensiva adversária. Apesar de existir esta

ideia orientadora, considero que este momento poderia ter sido alvo de um maior desenvolvimento ao longo da época, permitindo dotar a equipa de um maior número de soluções após a recuperação da posse de bola.

3.2.5. Bolas Paradas

Este foi um momento treinado de forma mais específica e posicional no último treino da semana, pelo que o posicionamento tinha uma base prévia, embora, por vezes, eram adicionados alguns posicionamentos ou variantes tanto ofensivas como defensivas, tendo em conta as características do adversário neste momento do jogo. Embora o posicionamento e o comportamento da equipa fosse treinado no último treino da semana, o treino de bolas paradas com um menor número de jogadores, podia por vezes ser incluído noutros dias da semana.

Cantos Ofensivos

- Procurar variar cantos ao 1º poste e 2º poste
- Se o adversário colocar muitos jogadores na marcação homem a homem, muito importante, partir mais atrás e fazer corridas que enganem as marcações
- Se o adversário ganhar a bola, impedir o contra-ataque recorrendo à falta tática, se necessário
- Fundamental 9 bloquear GR quando agarrar a bola

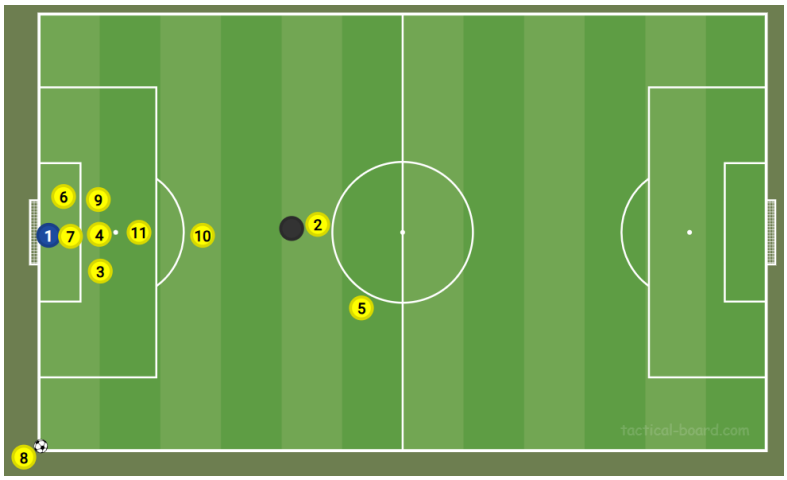


Figura 25- Canto Ofensivo Lado Esquerdo

Entrada: 10

Equilíbrio: 2+5

Ataque ao 2ºposte: 6+11

Penálti: (Frente-trás:7)

Travar GR: 9

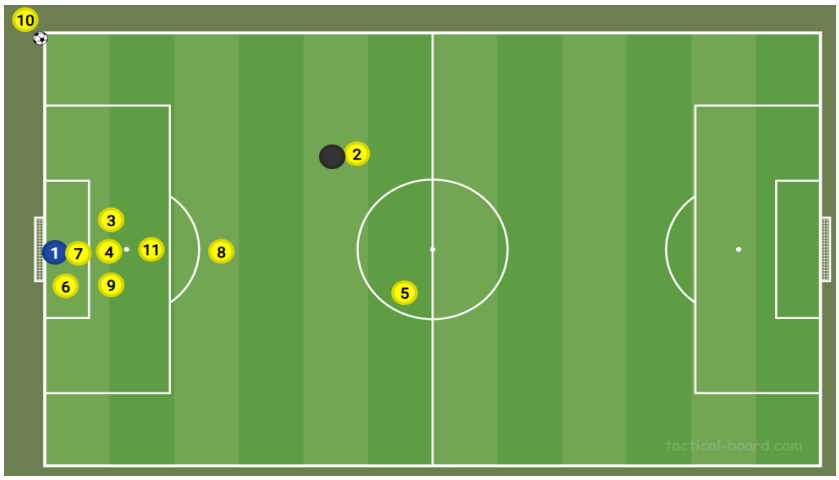


Figura 26- Canto Ofensivo Lado Direito

Entrada:8

Equilíbrio: 2+5

Ataque ao 2ºposte: 6+11

Ataque ao 1ºposte:3+4+9

Penálti: (Frente-trás:7)

Travar GR: 9

Cantos Defensivos

- Defesa Mista
- Seis jogadores à zona e dois H-H
- Fundamental atacar 1º a bola e afastá-la para longe e subir em bloco
- Se surgir uma segunda bola de cruzamento, marcação H-H na área aos elementos do adversário que estiverem na área

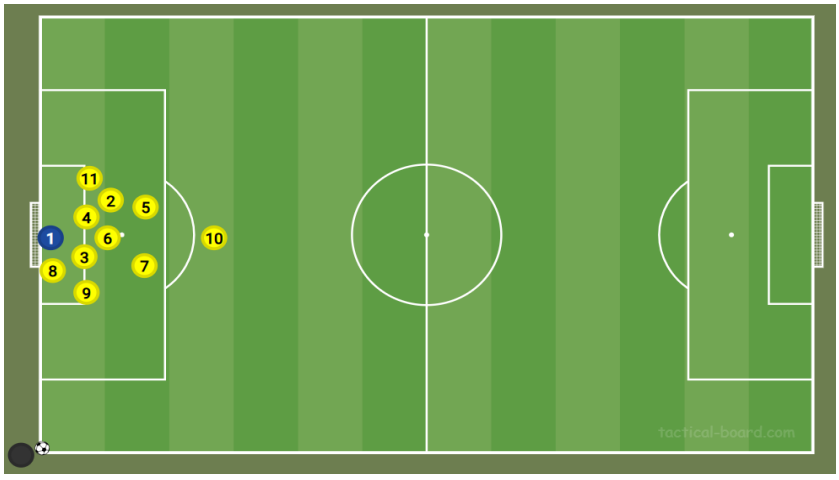


Figura 27- Canto Defensivo Lado Esquerdo

Primeiro poste: 8

Canto curto: 9+5

Marcação H-H: 5+7

Entrada de área: 10

Ataque à bola: 9+3+4+11 (em linha pela pequena área) 6+2 (Entre os centrais e segundo poste)

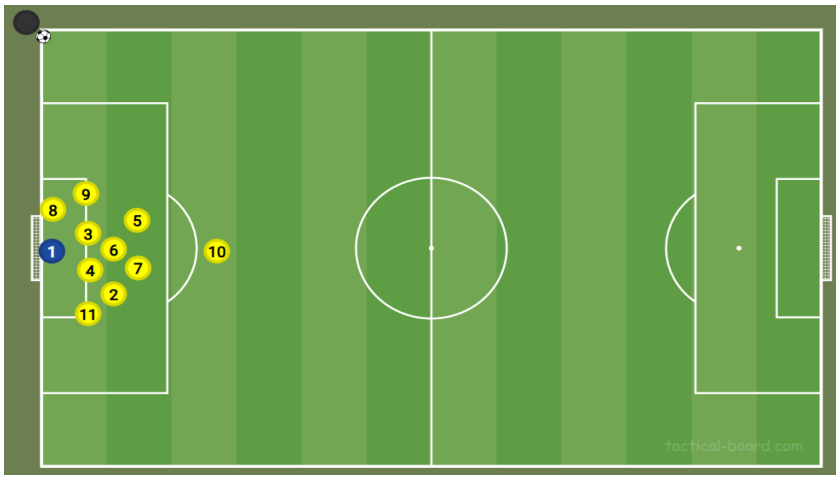


Figura 28- Canto Defensivo Lado Direito

Livres Ofensivos

- Variar as zonas de bloqueio

6 a bloquear ao 1º poste

6+8 bloquear ao penalti para entrada de 3+4

6 a bloquear ao 2º poste para entrada de 3

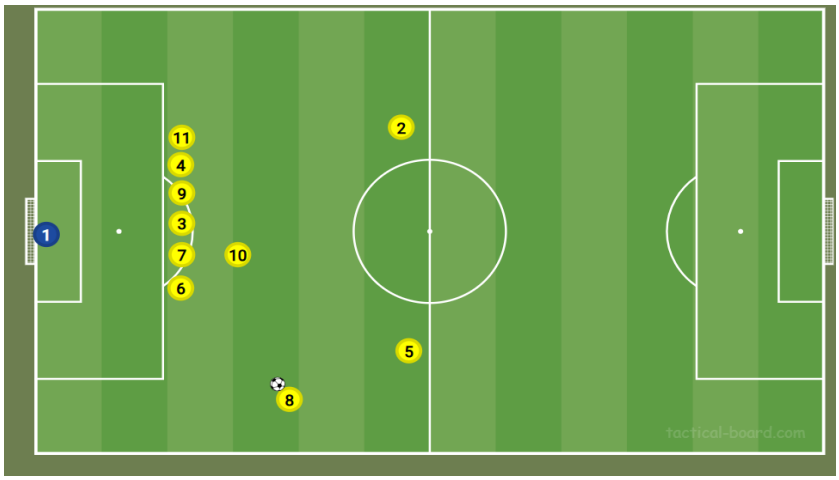


Figura 29- Livre Ofensivo Cruzamento

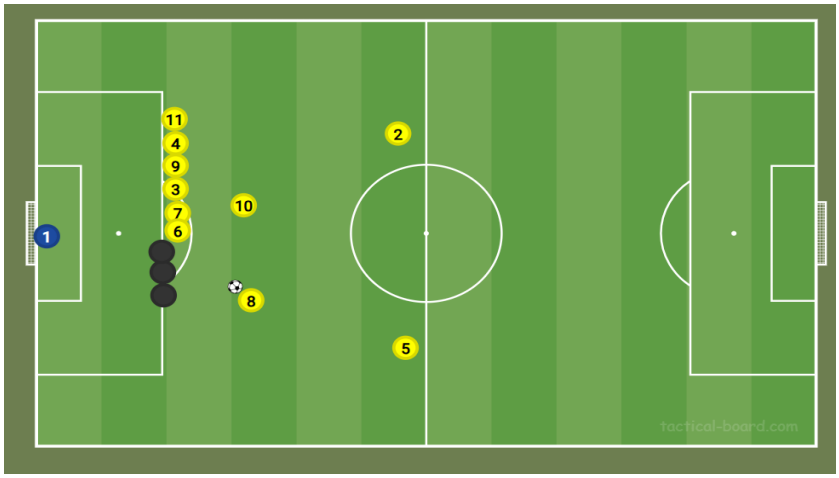


Figura 30- Livre Direto

Livres Defensivos

- Jogador sair ao portador se colocarem dois na bola
- Não deixar que o adversário ganhe a frente no duelo
- Quando o batedor coloca o pé de apoio na bola, equipa baixa retirando profundidade

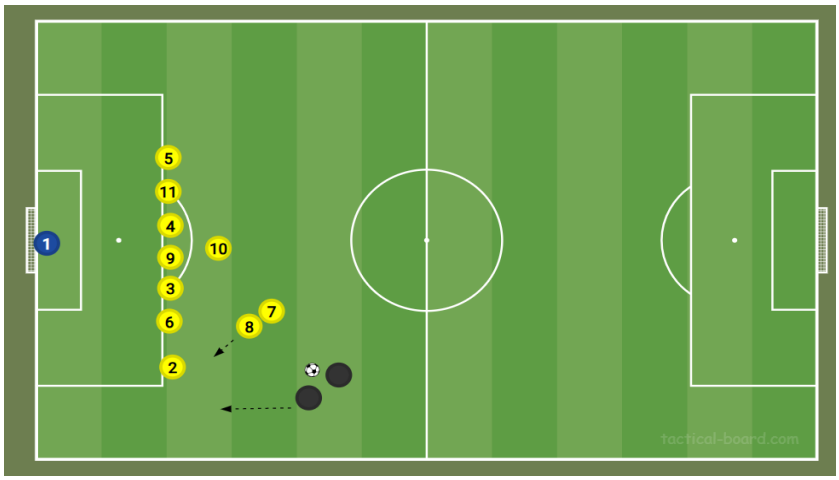


Figura 31- Livre Defensivo

Entrada: 10

Barreira: 8+7 (Se ganharem a bola saem para contra-ataque)

Linha: Restantes

1ªHomem fora: 2

Reflexão: Ao longo da época, considero que a equipa evoluiu significativamente na organização das bolas paradas, sobretudo no momento defensivo. Em particular, houve dois aspetos que me marcaram durante a época. O primeiro relaciona-se com a defesa da segunda bola em cantos e livres laterais. Recordo um jogo particularmente importante frente ao FC Famalicão, adversário direto na luta pelo apuramento para a fase de campeão, em que sofremos um golo precisamente numa segunda bola após um canto. Nesse lance, todos os nossos jogadores reagiram apenas à trajetória da bola, abandonando as referências individuais dentro da área e permitindo que um jogador adversário surgisse completamente livre para finalizar. Foi um momento marcante que dificilmente esquecerei. A partir dessa análise, reforçou-se constantemente a importância de, antes de atacar a bola, controlar o jogador que cada um tinha a responsabilidade de marcar. Curiosamente, esse erro

nunca mais voltou a repetir-se durante a época, demonstrando a importância da reflexão sobre a competição e da aprendizagem através da experiência.

O segundo aspeto prendeu-se com a estratégia adotada nos cantos defensivos relativamente ao contra-ataque. Foi a primeira vez que trabalhei com uma equipa técnica que optava por não deixar qualquer jogador projetado para a frente, privilegiando totalmente a defesa na área. Inicialmente, esta opção causou-me alguma estranheza, por estar habituado a ver equipas deixarem um ou dois jogadores preparados para explorar uma eventual transição ofensiva.

No entanto, a justificação apresentada por um dos treinadores levou-me a refletir sobre esta questão. A pergunta que colocou foi bastante simples: *"Quantos golos são realmente marcados em contra-ataque após um canto defensivo?"* Esta perspetiva fez-me perceber que, em muitos contextos, o benefício de garantir maior segurança defensiva poderá superar a reduzida probabilidade de criar uma oportunidade de golo em transição. Por outro lado, também é verdade que a inexistência de jogadores projetados pode permitir ao adversário colocar mais unidades dentro da nossa área, aumentando a pressão ofensiva. Assim, não sei se existe uma solução universal para este problema.

3.3. Planificações

3.3.1. Macrociclo

No contexto observado ao longo do estágio, não existia uma planificação dos conteúdos de treino numa perspetiva de macrociclo. Embora fossem conhecidos os principais momentos da época e o calendário competitivo, não existia uma distribuição prévia dos conteúdos tático-técnicos e físicos a desenvolver ao longo da mesma. A intervenção da equipa técnica era, assim, definida essencialmente em

função das necessidades identificadas no decorrer do processo de treino e competição.

Esta forma de organização apresentava como principal vantagem a capacidade de responder às necessidades que iam emergindo ao longo da época. Neste sentido, a definição dos conteúdos a partir da realidade observada permitia direcionar o treino para os problemas considerados prioritários em cada momento.

Por outro lado, considero que a ausência de uma visão global da época poderá dificultar a organização e a continuidade do processo. Neste sentido, considero pertinente a existência de uma planificação macro de caráter orientador, que permitisse planear antecipadamente os diferentes períodos da época, identificar as particularidades do calendário competitivo e estabelecer linhas gerais relativamente aos conteúdos a desenvolver.

Na elaboração do macrociclo consideraria os períodos pré-competitivo, competitivo e transitório. Contudo, atendendo ao formato da competição disputada, o período competitivo teria necessariamente de ser dividido em duas fases. Numa primeira etapa seria possível planear o período pré-competitivo e a primeira fase competitiva, uma vez que os respetivos calendários eram conhecidos. A planificação da segunda fase competitiva apenas poderia ser concretizada após o término da primeira fase, momento em que ficaria conhecido o novo calendário. Posteriormente, seria ainda contemplado o período transitório, correspondente ao período após o término da competição.

Esta organização permitiria, sobretudo, obter uma visão global das diferentes exigências competitivas ao longo da época. Este aspeto revelou-se particularmente relevante no contexto vivenciado, uma vez que as paragens associadas às seleções originaram períodos sem competição e contribuíram para uma maior concentração de jogos na fase final da época. Consequentemente, verificaram-se momentos com características bastante distintas ao nível da relação entre treino, competição e recuperação.

A análise antecipada do calendário permitiria, assim, identificar a distribuição de microciclos extraordinários, unicompetitivos e pluricompetitivos, possibilitando uma melhor compreensão das oportunidades e limitações existentes em cada período. Semanas sem competição ou com maior intervalo entre jogos proporcionariam uma maior disponibilidade para o treino, enquanto períodos de elevada densidade competitiva reduziriam o tempo existente entre a recuperação do jogo anterior e a preparação para o jogo seguinte.

Neste âmbito, considero igualmente importante contemplar no macrociclo a periodização das exigências do treino e da competição. A sua finalidade, no contexto específico do estágio, não seria estabelecer programas de desenvolvimento físico complementar, mas orientar a gestão da carga decorrente do próprio treino e da competição. A existência de períodos com diferentes densidades competitivas implica necessariamente diferentes possibilidades ao nível do volume e intensidade do treino, sendo fundamental procurar um equilíbrio entre estímulo, preparação e recuperação.

Esta opção decorre também das condições existentes no contexto de estágio. Não eram realizadas avaliações físicas periódicas que permitissem acompanhar objetivamente a evolução das capacidades dos jogadores, nem existia uma articulação sistemática entre a equipa técnica e um departamento de performance que possibilitasse definir e acompanhar objetivos individuais desta natureza. Paralelamente, as limitações de recursos e a dificuldade em estabelecer horários compatíveis não proporcionavam condições para um acompanhamento físico individualizado regular. Desta forma, considero que não seria coerente propor no macrociclo uma estrutura assente em objetivos específicos de desenvolvimento físico individual ou em trabalho complementar que não pudesse posteriormente ser devidamente operacionalizado e controlado.

A dimensão física estaria, portanto, contemplada sobretudo através da gestão das cargas de treino e da competição, considerando a densidade competitiva e as necessidades de recuperação e preparação.

Paralelamente, o macrociclo poderia estabelecer uma orientação geral relativamente aos conteúdos táticos-técnicos, articulados com o desenvolvimento contínuo do jogador e dos comportamentos associados ao modelo de jogo. A identificação dos períodos com maior disponibilidade para treinar permitiria reconhecer momentos potencialmente mais favoráveis para aprofundar determinados princípios e subprincípios. Da mesma forma, poderiam ser identificadas oportunidades para um maior investimento no desenvolvimento técnico individual, de acordo com as necessidades apresentadas pelos jogadores e as possibilidades proporcionadas pelo calendário.

Assim, no contexto específico do estágio, considero que o macrociclo teria essencialmente duas funções: proporcionar uma visão global da época e das diferentes exigências do calendário competitivo, orientando a gestão das cargas de treino; e estabelecer linhas gerais para o desenvolvimento dos conteúdos tático-técnicos associados ao desenvolvimento do jogador e do modelo de jogo. A sua construção teria de ser compreendida por todos os elementos envolvidos no processo e permanentemente atualizada perante as informações e necessidades que fossem surgindo ao longo da época.

3.3.2. Mesociclo

No que diz respeito ao mesociclo, também não se verificou durante o estágio uma organização formal dos conteúdos através de períodos intermédios compostos por várias semanas.

Considero, contudo, que a utilização de mesociclos poderia constituir uma ferramenta interessante do ponto de vista da esquematização e organização geral dos conteúdos, permitindo estabelecer objetivos específicos para um determinado conjunto de semanas. Desta forma, o mesociclo funcionaria como um nível intermédio entre as linhas orientadoras estabelecidas para a época e aquilo que posteriormente seria operacionalizado no treino.

A sua principal utilidade estaria, na minha perspetiva, na possibilidade de definir e hierarquizar objetivos tático-técnicos específicos associados ao modelo de jogo, tendo em consideração o momento vivido pela equipa. A observação do treino e da competição permitiria identificar os comportamentos coletivos e individuais que necessitassem de maior atenção, sendo posteriormente estabelecidas prioridades para as semanas seguintes.

A definição destas prioridades permitiria proporcionar maior continuidade na abordagem dos conteúdos, evitando que o processo fosse exclusivamente determinado pelos acontecimentos do jogo anterior e jogo seguinte. A competição continuaria a constituir uma importante fonte de informação para o planeamento, mas seria analisada também em função dos objetivos de desenvolvimento previamente identificados. Desta forma, seria possível avaliar não apenas o resultado imediato da intervenção, mas também a evolução da equipa relativamente aos comportamentos que se pretendiam desenvolver.

Importa igualmente considerar que nem todos os períodos da época proporcionam as mesmas condições para o desenvolvimento dos conteúdos definidos. A informação proveniente do macrociclo, nomeadamente a densidade competitiva e a distribuição dos diferentes tipos de microciclo, condicionaria necessariamente aquilo que poderia ser realizado em cada mesociclo. Um conjunto de semanas predominantemente unicompetitivas proporcionaria maior tempo útil de treino do que um período marcado por vários jogos e menores intervalos de recuperação.

Consequentemente, a definição dos objetivos de cada mesociclo teria de considerar simultaneamente as necessidades dos jogadores e da equipa, bem como as condições existentes para intervir sobre as mesmas.

Neste contexto, a dimensão física estaria novamente associada sobretudo à gestão das exigências do treino e da competição, mas também à definição de objetivos complementares de desenvolvimento físico individual, por exemplo. A densidade competitiva condicionaria o volume de trabalho possível e, consequentemente, a quantidade e profundidade dos conteúdos tático-técnicos que poderiam ser desenvolvidos ao longo do mesociclo.

Paralelamente aos objetivos coletivos, considero que poderiam ser identificadas necessidades tático-técnicas individuais, procurando aproveitar as oportunidades existentes para intervir sobre elementos específicos do desenvolvimento dos jogadores. Contudo, tendo em consideração os recursos humanos, o tempo disponível e as condições existentes no contexto do estágio, esta intervenção teria de ser integrada, sempre que possível, no próprio processo de treino da equipa, em vez de depender da criação de uma estrutura complementar de acompanhamento individual.

A definição dos objetivos para cada mesociclo deveria ainda ser acompanhada por um processo de observação e avaliação contínua. A resposta apresentada pela equipa no treino e na competição permitiria perceber se os comportamentos pretendidos estavam a evoluir e se os objetivos inicialmente estabelecidos continuavam a corresponder às principais necessidades. Desta forma, o planeamento não representaria apenas uma definição de conteúdos, mas também um instrumento para acompanhar o processo e sustentar as decisões da equipa técnica.

Assim, considero que a utilização do mesociclo poderia acrescentar valor ao processo observado durante o estágio, sobretudo enquanto instrumento de organização e hierarquização. A definição de objetivos específicos para conjuntos

de semanas permitiria conferir maior intencionalidade e continuidade ao trabalho, sendo estes permanentemente ajustados em função da evolução da equipa, das necessidades identificadas e das possibilidades proporcionadas pelo calendário competitivo.

3.3.3. Semanal e diária: A semana enquanto unidade estrutural de planeamento

A semana constituía a principal unidade de planeamento do processo de treino. Embora todas as dimensões do rendimento fossem consideradas, a prioridade incidia claramente sobre a dimensão tática, procurando desenvolver simultaneamente as componentes técnica, física e psicológica de forma integrada e sempre em função do modelo de jogo.

Apesar do predomínio do trabalho coletivo, existia igualmente espaço para tarefas mais específicas e individualizadas. Eram frequentes exercícios de 1x1, situações específicas de finalização para os avançados, trabalho setorial da linha defensiva e jogos reduzidos de posse de bola, todos eles adaptados aos objetivos definidos para cada semana.

Todos os conteúdos eram selecionados tendo como referência o modelo de jogo, existindo uma relação direta entre os princípios treinados e os comportamentos pretendidos em competição. Assim, o planeamento semanal iniciava-se com a análise do jogo anterior e do adversário seguinte, permitindo identificar os conteúdos prioritários a desenvolver e construir um plano de jogo ajustado às necessidades da equipa.

A distribuição desses conteúdos pelas diferentes unidades de treino seguia a metodologia anteriormente descrita, procurando respeitar uma progressão lógica ao longo da semana e garantindo que os jogadores chegavam ao dia da competição preparados para responder às exigências específicas do adversário.

Importa ainda referir que a gestão emocional do grupo fazia igualmente parte do processo de planeamento. A abordagem do treinador variava consoante o momento vivido pela equipa e era previamente discutida com toda a equipa técnica. Em períodos de maior tensão competitiva ou quando era percetível um maior desgaste físico e emocional, eram introduzidas tarefas de caráter mais lúdico e cooperativo após a ativação inicial, procurando melhorar o ambiente do grupo e reduzir os níveis de ansiedade antes da competição.

Relativamente à dimensão física, não existia uma distribuição semanal baseada em capacidades condicionais específicas. Contudo, ao nível dos microciclos, é possível identificar uma maior diferenciação da predominância dos conteúdos e das capacidades condicionais trabalhadas em função de cada dia da semana. No primeiro dia da semana, era habitual força específica/recuperação para os jogadores mais utilizados, usando-os como *jokers.* Neste treino, era comum a predominância de exercícios de campo mais reduzido. Nos treinos do meio da semana uma junção entre força específica e resistência específica, onde era comum o uso tanto de rondos e exercícios de posse, que variavam na sua utilização de espaço, e terminavam sempre com jogo na área total de treino. No último treino da semana, eram trabalhadas diferentes capacidades condicionais, um pouco de força com mudanças de direção, por exemplo nos rondos, mas principalmente maior foco na velocidade específica (motora e decisional), que era aplicada em exercícios mais focados em finalização. Acabava sempre com um jogo final, com dimensões mais reduzidas do que nos treinos anteriores, com mais pausas e objetividade e focado nas ações de finalização. Neste dia da semana, eram igualmente realizados exercícios de velocidade analítica antes do treino e após o aquecimento num espaço entre os 25 e 30 metros.

Deste modo, a carga física resultava essencialmente das exigências táticas dos exercícios propostos, estando sempre subordinada às necessidades estratégicas da semana e resposta coletiva à fadiga.

3.4. Microciclo

3.4.1. Caracterização dos microciclos

Ao longo da época, a organização semanal do processo de treino teve como estrutura de referência um microciclo composto por quatro sessões de treino, com um dia de folga no dia seguinte ao jogo (MD+1) e outro na véspera da competição (MD-1). Contudo, a variabilidade do calendário competitivo, marcada por diferentes intervalos entre jogos, encontros realizados a meio da semana e períodos de interrupção devido às competições das seleções, obrigou a constantes adaptações da estrutura do microciclo.

Assim, ao longo da época verificaram-se diferentes organizações semanais, nomeadamente microciclos com sete dias entre competições (quatro sessões de treino), microciclos com apenas seis dias entre jogos (três sessões de treino) e microciclos com jogo a meio da semana.

Desta forma, optou-se por apresentar quatro tipos de microciclo que, pela sua frequência e relevância ao longo da época, melhor representam o processo de treino desenvolvido: um correspondente ao período pré-competitivo e três relativos ao período competitivo.

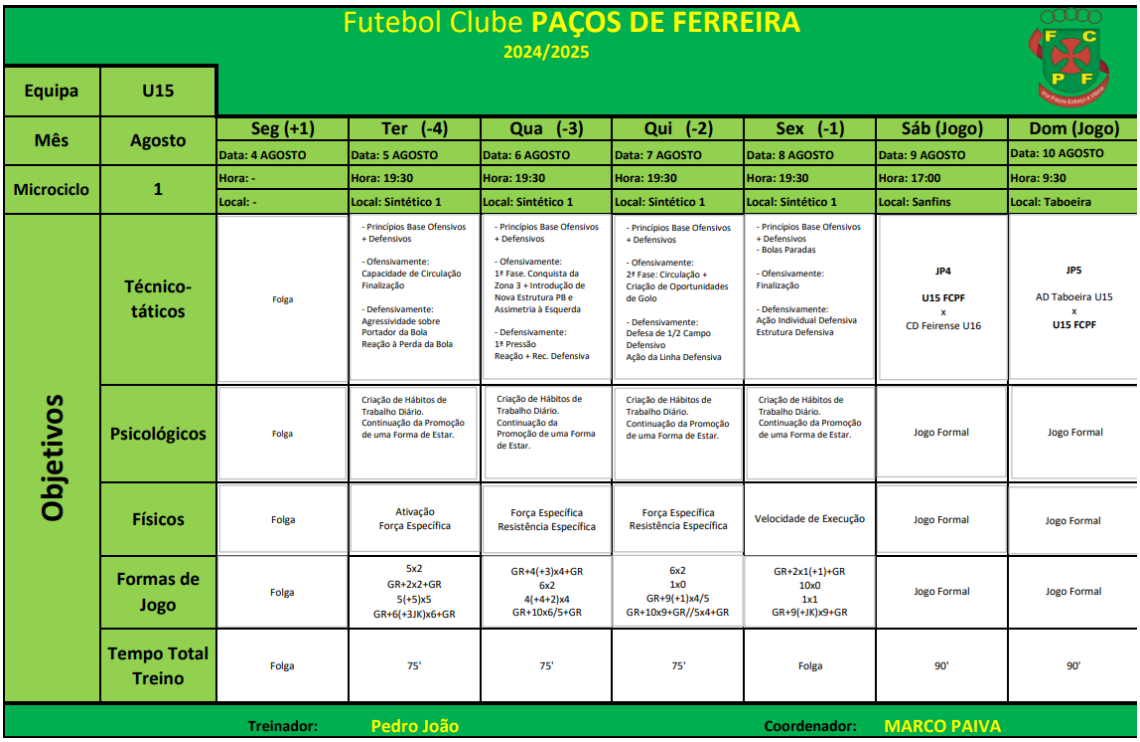
Independentemente da distribuição dos dias da semana, considera-se que o aspeto de maior relevância foi a forma como os conteúdos e carga foram organizados em função da proximidade da competição, exigindo uma constante adaptação do planeamento semanal às exigências do calendário competitivo.

3.4.2. Síntese do Microciclo 3 (Período Pré-competitivo)

O período pré-competitivo decorreu ao longo de cinco semanas, sendo constituído, de forma geral, por quatro sessões de treino semanais e dois jogos de preparação ao fim de semana.

Nesta fase, os principais objetivos passaram pela implementação dos princípios gerais do modelo de jogo e pela gestão progressiva da carga competitiva dos jogadores. Neste sentido, o tempo de jogo foi sendo aumentado gradualmente, procurando que todos os jogadores atingissem a capacidade para completar a totalidade dos minutos de jogo antes do início oficial da competição.

Atendendo ao elevado número de jogadores presentes no plantel durante este período, a realização de dois jogos de preparação por fim de semana revelou-se uma estratégia importante para garantir uma distribuição equilibrada dos minutos de competição. As equipas eram constituídas de forma equilibrada, permitindo proporcionar oportunidades semelhantes de utilização a todos os jogadores e facilitando simultaneamente o processo de avaliação individual por parte da equipa técnica.



Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**
2024/2025

Equipa	U15							
Mês	Agosto	Seg (+1)	Ter (-4)	Qua (-3)	Qui (-2)	Sex (-1)	Sáb (Jogo)	Dom (Jogo)
		Data: 4 AGOSTO	Data: 5 AGOSTO	Data: 6 AGOSTO	Data: 7 AGOSTO	Data: 8 AGOSTO	Data: 9 AGOSTO	Data: 10 AGOSTO
Microciclo	1	Hora: -	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 17:00	Hora: 9:30
		Local: -	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sanfins	Local: Taboeira
Objetivos	Técnico-táticos	Folga	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Capacidade de Circulação Finalização - Defensivamente: Agressividade sobre Portador da Bola Reação à Perda da Bola	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 1ª Fase. Conquista da Zona 3 + Introdução de Nova Estrutura PB e Assimetria à Esquerda - Defensivamente: 1ª Pressão Reação + Rec. Defensiva	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª Fase: Circulação + Criação de Oportunidades de Golo - Defensivamente: Defesa de 1/2 Campo Defensivo Ação da Linha Defensiva	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Bolas Paradas - Ofensivamente: Finalização - Defensivamente: Ação Individual Defensiva Estrutura Defensiva	JP4 U15 FCPF x CD Feirense U16	JP5 AD Taboeira U15 x U15 FCPF
	Psicológicos	Folga	Criação de Hábitos de Trabalho Diário. Continuação da Promoção de uma Forma de Estar.	Criação de Hábitos de Trabalho Diário. Continuação da Promoção de uma Forma de Estar.	Criação de Hábitos de Trabalho Diário. Continuação da Promoção de uma Forma de Estar.	Criação de Hábitos de Trabalho Diário. Continuação da Promoção de uma Forma de Estar.	Jogo Formal	Jogo Formal
	Físicos	Folga	Ativação Força Específica	Força Específica Resistência Específica	Força Específica Resistência Específica	Velocidade de Execução	Jogo Formal	Jogo Formal
	Formas de Jogo	Folga	5x2 GR+2x2+GR 5(+5)x5 GR+6(+3JK)x6+GR	GR+4(+3)x4+GR 6x2 4(+4+2)x4 GR+10x6/5+GR	6x2 1x0 GR+9(+1)x4/5 GR+10x9+GR//5x4+GR	GR+2x1(+1)+GR 10x0 1x1 GR+9(+JK)x9+GR	Jogo Formal	Jogo Formal
	Tempo Total Treino	Folga	75'	75'	75'	Folga	90'	90'

Treinador: Pedro João Coordenador: MARCO PAIVA

Figura 32- Microciclo 3

Conforme observado na Figura 28, o microciclo está organizado em seis sessões, correspondentes a quatro treinos e dois jogos de preparação. Comparativamente ao período competitivo, verifica-se um maior volume de trabalho semanal, distribuído por seis momentos de exercitação, com o objetivo de promover uma adaptação progressiva dos jogadores às exigências do treino e da competição. Os conteúdos abordados centram-se, essencialmente, na introdução e consolidação dos princípios gerais do modelo de jogo, constituindo uma estrutura semelhante à que viria a ser utilizada ao longo da época competitiva. Destaca-se, na sessão de terça-feira, a introdução da estrutura de jogo que ficou como modelo para o resto da temporada, anteriormente referida no capítulo 2.4.4. marcando o início da sua implementação no processo de treino.

3.4.3. Microciclo 26: Jogo Domingo a Sábado

Caracterização do microciclo

A escolha deste microciclo prende-se com vários fatores. Em primeiro lugar, por se situar sensivelmente a meio da época competitiva, correspondendo à última semana da primeira fase do campeonato. Tal como referido anteriormente, tratava-se de um momento de elevada importância competitiva, uma vez que a equipa vinha de uma derrota com impacto emocional, mas mantinha a possibilidade de garantir o apuramento para a fase de campeão através de uma vitória.

Por outro lado, este foi o tipo de microciclo que mais se repetiu ao longo da época, resultante da frequência com que existiam apenas seis dias de intervalo entre competições. A concentração dos conteúdos em apenas três sessões de treino exigia um planeamento rigoroso, privilegiando os princípios considerados fundamentais e evitando a introdução de novos conteúdos. Desta forma, os exercícios selecionados refletem de forma representativa o modelo de jogo e a metodologia de treino implementados ao longo da época.

Assim, considera-se que este microciclo reúne as condições ideais para ilustrar a lógica de organização semanal adotada pela equipa técnica, bem como os princípios metodológicos que orientaram o processo de treino durante a época competitiva.

Comparativamente a um microciclo semanal com maior intervalo entre competições, este caracterizou-se pela redução de uma sessão de treino, o que implicou a necessidade de condensar os conteúdos considerados prioritários.



Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**
2025/2026

Equipa	U15							
Mês	Janeiro	Seg (+1)	Ter (+2)	Qua (-4)	Qui (-3)	Sex (-2)	Sáb (-1)	Dom (Jogo)
		Data: 12 JANEIRO	Data: 13 JANEIRO	Data: 14 JANEIRO	Data: 15 JANEIRO	Data: 16 JANEIRO	Data: 17 JANEIRO	Data: 18 JANEIRO
Microciclo	3	Hora: -	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: -	Hora: 11:00	Hora: 10:00
		Local: -	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: -	Local: Sintético 1	Local: Rebordosa
Objetivos	Técnico-táticos	Descanso	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Manutenção da Posse de Bola Ações de Finalização Finalização - Defensivamente: Pressão sobre Portador da Bola Reação à Perda da Bola	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Circulação pelos 3 Corredores Plano Macro Ofensivo - Defensivamente: Ação da Linha Defensiva Plano Macro Defensivo	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Bolas Paradas - Ofensivamente: Ações de Desequilíbrio Finalização - Defensivamente: Ação da Linha Defensiva	Descanso	**Jornada 18** **U15** x Rio Ave FC	**Jogo de Preparação** Rebordosa AC x **U15**
	Psicológicos	Descanso	Recuperação Emocional da última Derrota. Foco no Jogo seguinte: 1 Vitória garante presença na tão desejada Fase de Apuramento de Campeão.	Recuperação Emocional da última Derrota. Foco no Jogo seguinte: 1 Vitória garante presença na tão desejada Fase de Apuramento de Campeão.	Recuperação Emocional da última Derrota. Foco no Jogo seguinte: 1 Vitória garante presença na tão desejada Fase de Apuramento de Campeão.	Descanso	Jogo Oficial	Jogo Formal
	Físicos	Descanso	Ativação Força Específica	Força Específica Resistência Específica	Velocidade de Execução	Descanso	Jogo Oficial	Jogo Formal
	Formas de Jogo	Descanso	5x2 4(+3)x4 GR+2x2+GR 10x0+GR	4(+4)x4 6x2(+4) GR+5(+2)x5(+2)+GR 4(+1)x3 / 7(+2)x7	7x2 1x0 GR+10x6/6+GR	Descanso	Jogo Oficial	Jogo Formal
	Tempo Total Treino	Descanso	75'	75'	75'	Descanso	80'+	80'+

Treinador: Pedro João **Coordenador:** MARCO PAIVA

Figura 33- Microciclo 26

3.4.3.1. Unidade de treino 96 – Terça-Feira (MD+2)

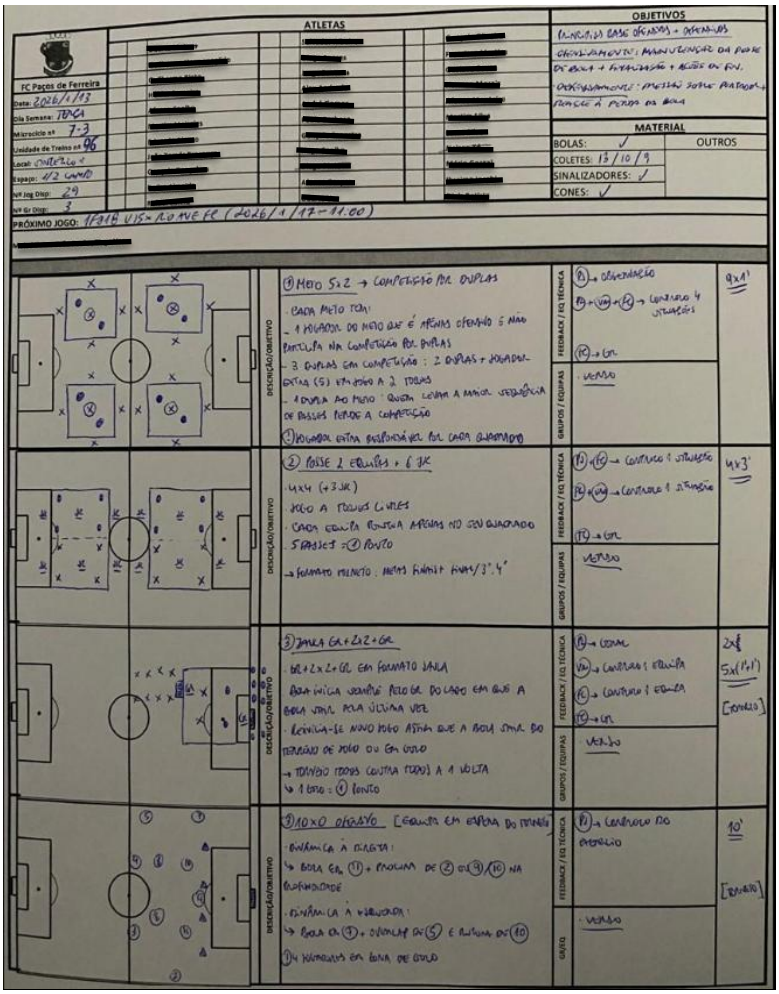


Figura 34- UT 96

A UT96, realizada na terça-feira (MD+2), correspondeu à primeira unidade de treino deste microciclo e apresentou uma organização que procurou dar continuidade a princípios do modelo de jogo trabalhados de forma recorrente ao longo da época. Teve como objetivo a consolidação dos princípios base ofensivos: manutenção da posse de bola, ações de finalização e finalização, e princípios base defensivos: pressão ao portador da bola e reação à perda.

A sessão foi estruturada através de uma progressão de tarefas que partiu de situações reduzidas, nas quais se privilegiavam relações mais elementares entre

jogadores, para uma situação final de natureza coletiva, direcionada para dinâmicas ofensivas específicas.

A sessão iniciou-se através de um exercício reduzido do tipo rondo, num formato de 5x2, utilizado com frequência no início das unidades de treino ao longo da época. Apesar de o número de jogadores poder variar entre sessões, a estrutura e os comportamentos pretendidos mantinham uma lógica semelhante. Nesta situação, os jogadores em posse distribuíam-se pelas quatro arestas do quadrado, existindo um jogador interior que funcionava exclusivamente como elemento ofensivo. A organização procurava favorecer a manutenção da posse e, simultaneamente, reforçar um dos princípios recorrentes do modelo de jogo: a criação permanente de triangulações e de, pelo menos, duas linhas de passe para o portador da bola.

A valorização do passe realizado através do jogador interior tinha, na minha perspetiva, particular importância. Por um lado, incentivava os jogadores em posse a procurar soluções interiores em vez de circularem exclusivamente pelo exterior. Por outro, colocava o próprio jogador interior perante a necessidade de interpretar o contexto: caso identificasse vantagem, poderia procurar uma relação com um terceiro homem; perante uma situação de pressão, deveria privilegiar uma solução de frente. Defensivamente, a mesma regra obrigava os dois jogadores sem bola a protegerem com maior atenção o espaço interior. O facto de existir um jogador em cada aresta do quadrado exigia mobilidade dentro do respetivo espaço para melhorar constantemente os ângulos e as condições de passe e receção.

A segunda tarefa deu continuidade a alguns destes conteúdos, mas acrescentou maior complexidade através de uma situação de 4x4 com três *jokers*. Em momento ofensivo, procurava-se uma manutenção mais pausada da posse, acompanhada de mobilidade constante e preocupação com a qualidade do passe e a ocupação dos espaços. A existência de uma superioridade proporcionada pelos apoios não eliminava a dificuldade da tarefa, uma vez que o espaço reduzido obrigava os

jogadores a apresentarem elevados níveis de concentração no momento de receber e entregar a bola.

Contudo, considero que um dos conteúdos mais relevantes desta tarefa surgia no momento da perda da posse. A equipa deveria modificar imediatamente o seu comportamento, realizando uma reação forte à perda para impedir que o adversário estabilizasse a posse, realizasse os cinco passes definidos e obrigasse os jogadores a deslocarem-se para o outro quadrado. Durante o exercício, observei que este comportamento foi conseguido com frequência, sobretudo porque os próprios jogadores perceberam que uma reação imediata lhes permitia recuperar a bola mais cedo e, consequentemente, evitar um maior desgaste associado à necessidade de continuar a defender.

A dimensão reduzida e a proximidade dos quadrados pareciam estar diretamente relacionadas com essa intenção. O espaço favorecia uma mudança imediata de atitude após a perda, aumentava a frequência dos duelos e contribuía para a competitividade da tarefa. No sentido inverso, após recuperar a posse, os jogadores tinham de identificar rapidamente o espaço disponível, procurar os *jokers* e criar apoios ao portador para restabelecer a circulação.

Ainda assim, esta organização levantou-me algumas dúvidas. Em determinados momentos considerei que os quadrados eram excessivamente reduzidos, uma vez que se verificavam perdas resultantes não apenas da ação defensiva, mas também da dificuldade em executar com qualidade num espaço tão limitado. Apesar disso, compreendi a opção metodológica subjacente à manipulação do espaço: aumentar as dimensões ou a distância entre os quadrados poderia facilitar a execução, mas reduziria simultaneamente a intensidade da tarefa e a necessidade de uma reação tão rápida após a perda.

A sessão avançou posteriormente para a parte final em que a equipa foi dividida em dois grupos. Para uma situação de GR+2x2+GR, denominada “Jaula”, realizada num espaço reduzido e com as balizas relativamente próximas. Comparativamente

com as tarefas anteriores, esta configuração aumentava a frequência de duelos e de situações de finalização. A curta duração das ações, terminando sempre que existia finalização ou saída da bola, contribuía igualmente para manter uma dinâmica elevada.

Do ponto de vista defensivo, procurava-se uma saída rápida sobre o portador para evitar que este finalizasse, acompanhada por uma cobertura orientada prioritariamente para a proteção da baliza. Ofensivamente, a igualdade numérica e o espaço reduzido obrigavam a constantes movimentos de ajuda ao portador e à procura de espaços que permitissem criar vantagem. Assim, apesar da simplicidade estrutural da tarefa, os jogadores eram constantemente confrontados com duelos, necessidade de decisão rápida e alternância entre comportamentos ofensivos e defensivos. Do ponto de vista fisiológico, este tipo de exercício pode promover uma elevada solicitação cardiovascular e uma participação relevante do metabolismo anaeróbio (Chen et al., 2023).

Ao mesmo tempo, a outra metade estava num exercício de situação coletiva de 10x0 ofensivo, exercício-tipo realizado praticamente todas as semanas, tanto na vertente ofensiva como defensiva. Nesta sessão, a intenção passou especificamente por consolidar as dinâmicas e os comportamentos pretendidos quando a bola chegava aos extremos, particularmente na transição da segunda fase de construção para a fase de criação e finalização.

No corredor direito, a chegada da bola ao extremo procurava estimular a relação com o lateral para cruzamento ou, alternativamente, os movimentos de rutura em profundidade do avançado e do médio ofensivo. No corredor esquerdo eram igualmente trabalhadas relações entre extremo, lateral e médio ofensivo, incluindo situações de *overlap* e movimentos de rutura. Independentemente do corredor utilizado, pretendia-se que o cruzamento fosse acompanhado pela presença de quatro jogadores em zonas de finalização.

Relativamente ao padrão de contração muscular dominante, considero que a UT apresentou uma maior incidência na dimensão da tensão, particularmente nas tarefas realizadas em espaços reduzidos. No 5x2, no 4x4 com três *jokers* e, sobretudo, na situação de GR+2x2+GR, a reduzida dimensão dos espaços e a elevada frequência de duelos promoveram sucessivas ações de aceleração, desaceleração e mudanças de direção, realizadas em períodos de esforço relativamente curtos.

A dimensão da velocidade esteve igualmente presente, embora com diferentes manifestações ao longo da sessão. Nos jogos reduzidos, esta surgiu sobretudo associada à componente cognitiva e motora, uma vez que o reduzido espaço e a pressão adversária exigiam uma rápida perceção do contexto, tomada de decisão e execução. Na situação de GR+2x2+GR, estas exigências eram particularmente evidentes pela necessidade constante de responder às ações do adversário e às sucessivas mudanças entre comportamentos ofensivos e defensivos. Por sua vez, no exercício de 10x0, a velocidade manifestou-se também através dos movimentos de rutura realizados para atacar a profundidade. Contudo, tendo em consideração o espaço disponível e a configuração da tarefa, estes movimentos solicitavam predominantemente ações de aceleração, não existindo distância suficiente para que os jogadores atingissem a sua velocidade máxima.

Considero relevante a inclusão desta tarefa porque permitia transportar comportamentos trabalhados de forma mais fragmentada para uma organização coletiva, aproximando-os das dinâmicas ofensivas pretendidas em competição. Na minha perspetiva, a chegada de vários jogadores à área, os movimentos de rutura e os cruzamentos poderiam até ter sido estimulados com maior frequência ao longo da época. Curiosamente, o único golo obtido pela equipa através de um cruzamento em jogo corrido surgiu precisamente na competição realizada nessa semana. Este acontecimento não permite afirmar que existiu uma relação causal direta com o treino, mas constitui um exemplo interessante da possível manifestação em competição de comportamentos anteriormente estimulados.

3.4.3.2. Unidade de Treino 97- Quarta-feira (MD+3/MD-3)

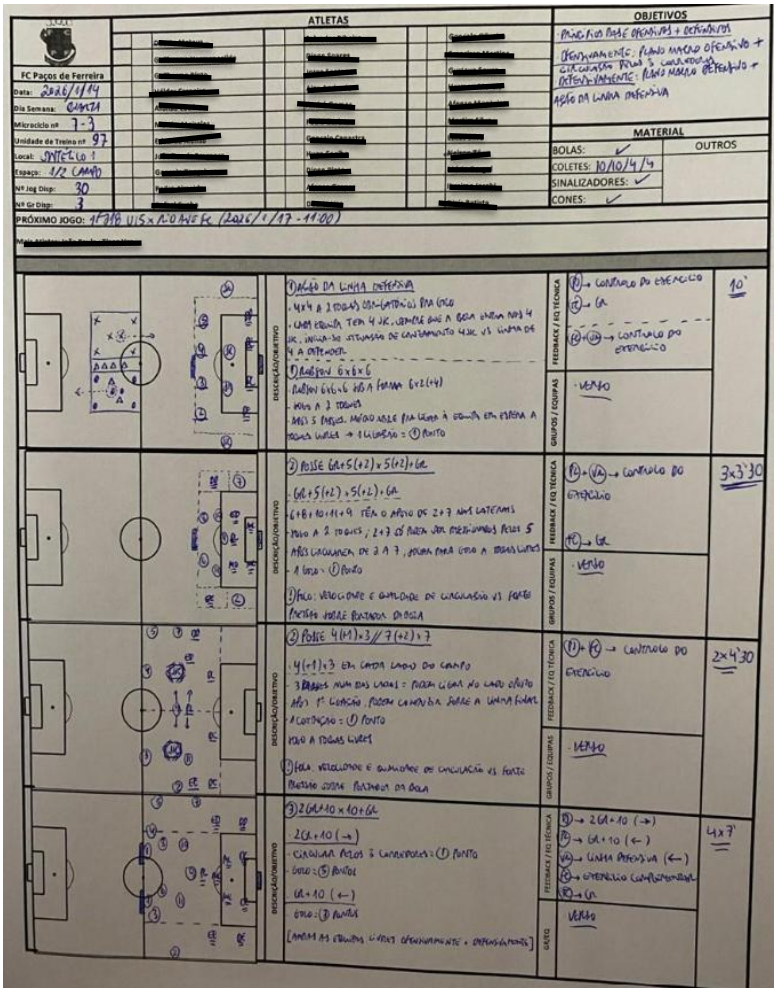


Figura 35- UT 97

A UT97, realizada na quarta-feira (MD+3/MD-3), correspondeu à sessão intermédia do microciclo e apresentou uma forte incidência sobre comportamentos dos princípios base relacionados com a circulação da bola, criação permanente de linhas de passe, procura do lado livre, ocupação da largura, pressão ao portador e comportamentos da ação da linha defensiva. Ao longo da sessão verificou-se igualmente uma progressiva aproximação ao contexto da competição, com a

implementação dos planos macro ofensivo e defensivo, culminando numa situação de jogo na qual os princípios do nosso modelo foram articulados com comportamentos específicos relacionados com o adversário seguinte.

Relativamente ao padrão de contração muscular dominante, considero que a UT97 apresentou uma maior incidência nas dimensões da tensão e da duração. Comparativamente à sessão anterior, a progressão para exercícios com maior espaço, maior número de jogadores e períodos de execução mais prolongados conferiu maior relevância à dimensão da duração, exigindo aos jogadores a manutenção da intensidade e dos comportamentos pretendidos ao longo das tarefas. A tensão manteve igualmente uma presença relevante, sobretudo nas situações mais reduzidas. Desta forma, a sessão procurou conjugar períodos de maior volume, relativamente ao treino anterior.

O primeiro exercício consistiu numa posse 6x6x6, denominado "*Robson*", realizado com limitação de dois toques. Apesar de se tratar de uma situação de posse, a sua configuração estava direcionada para um comportamento específico implementado no plano macro ofensivo, que poderia assumir particular importância na competição dessa semana: o movimento do médio para dar largura, abandonando momentaneamente uma posição central para oferecer uma linha de passe exterior e procurar o espaço livre. A intenção era proporcionar várias oportunidades para que este comportamento fosse reconhecido e executado pelos jogadores, procurando a sua posterior manifestação em contexto competitivo.

A organização em quadrado e as relações entre jogadores interiores e exteriores permitiam simultaneamente reforçar a criação de triângulos e de linhas de apoio ao portador. A limitação a dois toques aumentava a necessidade de decidir antes da receção e de dar continuidade à circulação, enquanto a equipa sem bola era obrigada a realizar deslocações constantes para pressionar e fechar linhas de passe.

Durante a realização da tarefa, contudo, identifiquei dois aspetos que poderiam ser melhorados. O primeiro relacionava-se com a dimensão reduzida do espaço, que dificultava a manutenção da posse e, consequentemente, diminuía as oportunidades para repetir o comportamento específico pretendido. O segundo estava relacionado com a ausência de uma delimitação clara da zona exterior destinada ao movimento do médio, o que permitia alguma indefinição posicional. Além disso, a ligação diagonal para o quadrado oposto tornou-se progressivamente previsível e era frequentemente intercetada pelos defensores.

Perante estas dificuldades foi introduzida uma alteração durante o próprio exercício. Depois de determinado número de passes, tornou-se necessário ligar primeiro com o médio que dava largura antes de procurar o quadrado oposto. Contudo, esse jogador deixou de estar obrigado a realizar imediatamente o passe seguinte, podendo voltar a combinar com os colegas interiores. Na minha perspetiva, esta adaptação melhorou significativamente a dinâmica da tarefa, uma vez que reduziu a previsibilidade da circulação e obrigou a linha defensiva a modificar a sua organização, abrindo simultaneamente novas possibilidades de passe pelo corredor central.

Como possível evolução, considero que poderia ainda ser criada uma zona exterior especificamente destinada ao médio e à ação da linha defensiva, evitando que outros jogadores abandonassem o espaço pretendido. Esta alteração poderia conferir maior objetividade à tarefa e reforçar o comportamento que se pretendia estimular.

A sessão prosseguiu com uma tarefa especificamente direcionada para a ação da linha defensiva. A sua riqueza, na minha perspetiva, estava na possibilidade de trabalhar dois momentos diferentes dentro do mesmo exercício: o encurtamento sobre o portador da bola e o posterior controlo da área perante cruzamento.

Inicialmente, duas equipas de quatro jogadores competiam num espaço reduzido. Defensivamente, pretendia-se que um elemento realizasse rapidamente a pressão

ao portador enquanto os restantes três garantiam cobertura, protegendo prioritariamente a baliza e assegurando o equilíbrio da linha. A limitação a dois toques contribuía para aumentar a velocidade de circulação e exigia qualidade na receção orientada, no passe e no posicionamento corporal. Simultaneamente, não permitia uma finalização tão imediata que impedisse a linha defensiva de executar os comportamentos que constituíam o objetivo da tarefa.

Quando a bola chegava a um dos *jokers* exteriores, a tarefa modificava-se e surgia uma situação de cruzamento. O lateral deveria impedir ou condicionar a execução, enquanto os restantes elementos realizavam o controlo da área através das coberturas e marcações. A entrada do *joker* contrário na área acrescentava uma referência ofensiva e aumentava a complexidade da situação.

Inicialmente considerei que uma possível evolução passaria pela introdução dos *jokers* interiores no jogo corrido, criando uma situação de superioridade ofensiva e obrigando os defensores a controlarem permanentemente o espaço nas costas e as distâncias entre si. Contudo, refletindo sobre a configuração utilizada pelo treinador, compreendi igualmente a sua intenção. Mantendo esses jogadores fora do jogo corrido, a linha era constantemente obrigada a alternar entre o encurtamento sobre o portador e a recuperação rápida para controlo da área quando a bola era colocada no corredor lateral. Se estivesse excessivamente subida, tinha de recuperar rapidamente o posicionamento, reproduzindo uma situação que ocorria frequentemente em competição.

É também relevante destacar que o *feedback* do treinador incidia sobretudo sobre a necessidade de encurtar rapidamente sobre o portador e manter três elementos em cobertura. As distâncias concretas entre os jogadores não eram permanentemente determinadas pelo treinador, ficando estes responsáveis por interpretar a situação e ajustar o posicionamento em função da evolução da jogada.

Posteriormente, a sessão evoluiu para uma situação de GR+5(+2) x5(+2) +GR, destinada essencialmente aos médios, avançados e lateral com participação

ofensiva. Os jogadores exteriores funcionavam como apoios laterais, proporcionando superioridade numérica, enquanto ambas as equipas procuravam reproduzir a estrutura habitual. O principal objetivo passava por desenvolver a velocidade e a qualidade da circulação perante uma forte pressão ao portador.

Foi uma tarefa que observei com níveis de intensidade bastante elevados. A equipa defensiva procurava impedir agressivamente a circulação entre corredores, enquanto a equipa em posse tentava encontrar constantemente o jogador livre no apoio exterior. Isto obrigava os jogadores interiores a apresentarem mobilidade constante, criando linhas de passe e rápidas ajudas ao portador. A intenção era encontrar o lado livre através da circulação e, quando essa vantagem surgia, acelerar imediatamente para a finalização. Caso não existissem condições, a equipa deveria preservar a posse até voltar a criar uma vantagem posicional.

A própria manipulação das regras contribuía para diferenciar os momentos da jogada. Até a bola chegar ao corredor oposto, existia uma limitação a dois toques; depois de encontrada essa vantagem, os jogadores passavam a ter liberdade de toques para procurar a finalização. Na minha interpretação, esta regra ajudava a distinguir a construção da criação/finalização: primeiro circular e encontrar a vantagem; depois acelerar.

No outro exercício a acontecer em simultâneo, manteve o objetivo de procurar rapidamente o lado livre, mas alterou o contexto e aproximou-se mais da primeira fase de construção. Passaram a estar envolvidos a linha defensiva, os extremos e o ponta de lança, existindo superioridade numérica em cada corredor. A equipa deveria conservar a posse até encontrar condições para mudar o centro do jogo e progredir através da largura. Novamente, a intenção não era acelerar permanentemente, mas reconhecer o momento adequado para fazê-lo.

Defensivamente, a inferioridade numérica tornava a tarefa exigente, obrigando a uma pressão constante sobre o portador e à coordenação entre pressão e coberturas. Quando a bola chegava ao corredor lateral eram ainda estimulados

comportamentos específicos da linha defensiva, particularmente a coordenação entre central e lateral no fecho do espaço entre ambos e a rápida ajuda defensiva do extremo ao lateral.

A sessão terminou num 10x10+GR, apresentando um perfil significativamente mais próximo da competição. O princípio da utilização dos diferentes corredores continuava presente, mas deixava de constituir uma obrigação. A equipa podia chegar ao golo através de outras soluções, embora a circulação pelos três corredores fosse valorizada através de pontuação adicional.

Considero esta diferença particularmente importante. Nos exercícios anteriores, as regras procuravam provocar determinados comportamentos de forma mais explícita. No exercício final, o jogador dispunha de maior liberdade para decidir de acordo com aquilo que o contexto apresentava. O comportamento continuava a ser valorizado pelo treinador, mas sem impedir outras soluções. Na minha perspetiva, isto aumentava a representatividade da tarefa e aproximava-a das exigências decisórias da competição.

A dimensão estratégica estava igualmente presente. A equipa que iniciava a construção reproduzia o nosso posicionamento e os nossos comportamentos, enquanto a oposição era organizada de acordo com a estrutura e os princípios do adversário que encontraríamos. O exercício permitia, portanto, consolidar o modelo de jogo e simultaneamente operacionalizar conteúdos específicos do plano para a competição.

Os oito jogadores que se encontravam fora deste exercício realizavam comigo uma tarefa complementar num espaço bastante reduzido, procurando manter uma componente dinâmica e competitiva através de uma competição de passes sobre uma mini-baliza.

Globalmente, considero que a UT97 evidencia de forma bastante clara uma progressão do específico para o global. A sessão iniciou-se através de um

comportamento muito concreto — o médio dar largura — e foi aumentando progressivamente a complexidade e o número de relações existentes. A circulação, a procura do lado livre, a pressão, as coberturas e a ocupação dos corredores reapareceram em diferentes configurações até culminarem num jogo de maior representatividade, no qual os princípios do modelo coexistiam com a preparação estratégica para o adversário.

3.4.3.3. Unidade de treino 98- Quinta-feira (MD-2)

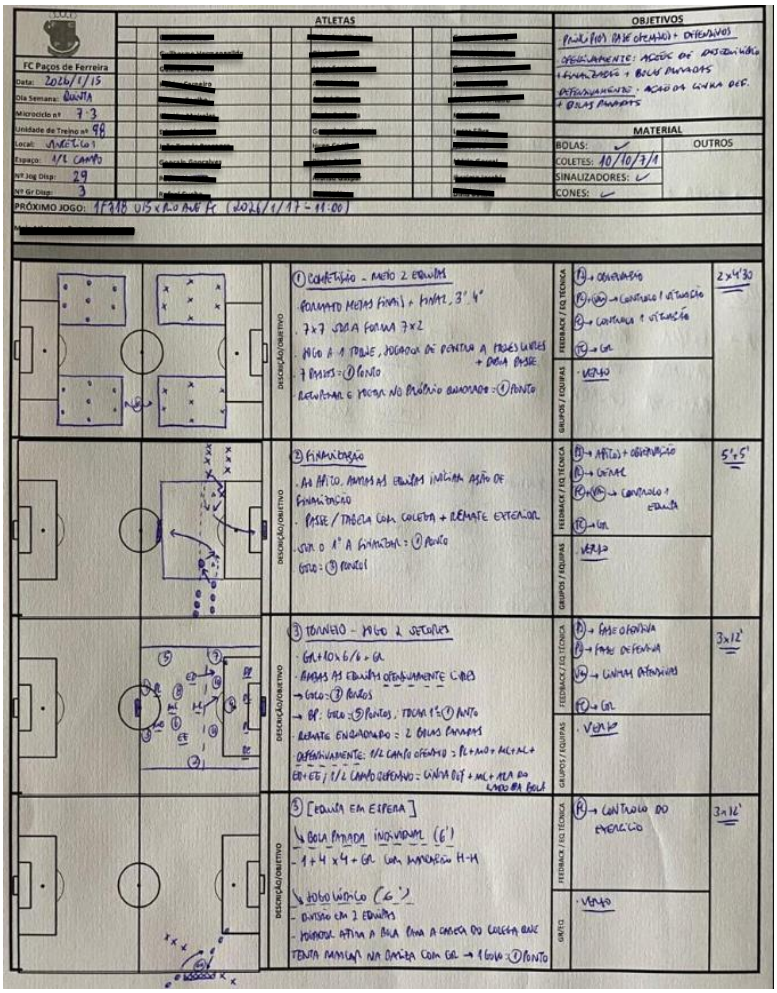


Figura 36- UT 98

A UT98, realizada na quinta-feira (MD-2), constituiu o último treino antes da competição. Tendo em consideração a proximidade do jogo, a sessão apresentou sobretudo uma lógica de consolidação de conteúdos anteriormente trabalhados, mantendo a componente competitiva, mas sem introduzir comportamentos substancialmente novos. A unidade de treino teve como objetivo rever princípios relacionados com a circulação da bola, finalização, ação da linha defensiva e bolas paradas ofensivas e defensivas.

O treino iniciou-se com um exercício-tipo utilizado praticamente todas as semanas no último treino antes da competição. O formato podia variar entre 7x2, 8x2 ou 9x2, assim como o objetivo específico, mas a estrutura fundamental e os princípios pretendidos permaneciam semelhantes. Nesta sessão foi organizado sob a forma de competição entre duas equipas, com meia-final, final e disputa do terceiro lugar.

A presença do jogador interior reforçava novamente a formação constante de triângulos e a existência de uma linha de apoio ao portador. A distribuição dos restantes jogadores em redor do espaço obrigava ainda a uma adequada orientação dos apoios, abertura corporal antes da receção e capacidade de identificar rapidamente a melhor solução para manter a circulação. Desta forma, apesar de se tratar de um exercício conhecido, permitia revisitar comportamentos estruturais do modelo de jogo imediatamente antes da competição.

A realização frequente a um toque conferia velocidade à circulação e exigia qualidade de execução sob pressão. Defensivamente, os jogadores procuravam pressionar agressivamente para intercetar ou condicionar o passe. Perante a perda, todos deveriam reagir imediatamente dentro do próprio quadrado para impedir a ligação ao espaço oposto, reforçando novamente a rápida reação à perda, considerada um princípio inegociável do nosso modelo.

Apesar da riqueza comportamental da tarefa, considero existir uma limitação importante do ponto de vista da gestão da carga. A intensidade individual dependia significativamente do tempo que cada dupla permanecia a defender. Alguns jogadores podiam acumular bastante tempo consecutivo de pressão e desgaste elevado, enquanto outros poderiam passar pouco tempo nessa função. Consequentemente, apesar de o exercício ser intenso e rico do ponto de vista metodológico, o controlo do volume e da intensidade individual não era totalmente rigoroso.

Posteriormente realizou-se uma tarefa analítica de finalização em competição. Ao sinal do treinador, duas equipas iniciavam simultaneamente uma sequência

constituída por passe, tabela e remate exterior. Para além da componente técnica do passe, receção e finalização, procurava-se aperfeiçoar a coordenação dos movimentos entre os dois jogadores envolvidos na ação.

A organização desta tarefa exigia também coordenação entre os elementos da equipa técnica. O treinador principal dava o sinal de início, o treinador-adjunto principal controlava a pontuação associada à equipa que chegava primeiro à bola e eu, juntamente com o outro treinador-adjunto, contabilizava os golos. No final de cada série era determinada a equipa vencedora. Esta distribuição de responsabilidades permitia controlar permanentemente a tarefa e reforçava a sua natureza competitiva.

A atribuição de um ponto à equipa que realizava a ação mais rapidamente e de três pontos pelo golo acrescentava uma condicionante competitiva a um exercício essencialmente analítico. Na minha perspetiva, esta regra contribuía para aumentar a velocidade de reação, a explosividade na saída e, sobretudo, o envolvimento dos jogadores, permitindo realizar uma tarefa de finalização com elevados níveis de compromisso.

O conteúdo central da sessão surgiu posteriormente através de um torneio em GR+10x6/6+GR, com o campo dividido em dois setores. Esta divisão utilizava a linha de meio-campo como referência para diferenciar claramente dois momentos defensivos: a pressão em zonas altas e a organização defensiva quando essa primeira pressão era ultrapassada.

No meio-campo ofensivo, a equipa organizava-se na estrutura habitual de pressão, num 1-4-4-2 em losango. A equipa adversária iniciava a primeira fase de construção em superioridade, uma vez que apenas seis jogadores podiam defender nesse setor. Perante essa situação, procurava-se uma primeira pressão forte e coordenada, tentando impedir que o adversário progredisse em condições favoráveis para o meio-campo defensivo.

Quando a bola ultrapassava essa primeira zona e entrava no meio-campo defensivo, as prioridades modificavam-se. A linha defensiva organizava-se de acordo com os princípios trabalhados durante a semana, sendo acompanhada pelo médio de equilíbrio e pelo extremo do lado da bola. Esta organização procurava criar uma situação de 2x1 sobre o portador no corredor lateral, dificultando o cruzamento e garantindo uma maior proteção da zona de baliza.

Considero particularmente interessante o facto de estes dois momentos não serem trabalhados separadamente. Os jogadores eram obrigados a reconhecer a evolução da jogada e modificar o comportamento coletivo: primeiro pressionar alto e tentar impedir a progressão; se essa pressão fosse ultrapassada, reorganizar rapidamente e proteger a própria baliza. Esta continuidade aproximava a tarefa das situações que efetivamente surgem no jogo e permitia trabalhar a transição entre diferentes formas de organização defensiva.

As bolas paradas foram igualmente integradas no próprio exercício. Os jogadores recebiam previamente informação relativa aos posicionamentos e, posteriormente, essas situações eram operacionalizadas de forma contínua com o jogo. A pontuação atribuída à bola parada reforçava a importância da agressividade sobre a bola e da concentração individual na tarefa. Simultaneamente, durante o jogo, o remate enquadrado permitia conquistar situações de bola parada, incentivando também a equipa a procurar a baliza.

Paralelamente ao exercício principal, fiquei novamente responsável por uma tarefa complementar. A equipa encontrava-se dividida em três grupos que competiam alternadamente, garantindo que todos passavam pelo exercício complementar. Cada período tinha 12 minutos, dividido em dois momentos de seis minutos. No primeiro realizava-se uma situação de bola parada ofensiva em 4x4, procurando consolidar comportamentos trabalhados durante a semana. No segundo, era utilizada uma tarefa lúdica de finalização de cabeça através de lançamentos com a mão, mantendo simultaneamente uma componente competitiva.

Durante esta parte da sessão observei um estado de ativação inferior ao verificado anteriormente. Esta situação foi particularmente evidente no grupo que terminou em último lugar e sabia que já não regressaria ao exercício principal, apresentando menor envolvimento e ritmo. Tendo em consideração a importância da competição seguinte, inicialmente este comportamento causou-me alguma preocupação, uma vez que considerei que, mesmo num exercício mais lúdico, deveria existir um elevado nível de compromisso.

Contudo, a reflexão posterior levou-me a interpretar a situação de outra forma. Tratando-se do último treino antes da competição, numa semana marcada por elevada exigência emocional, o propósito deste momento poderia passar precisamente pela redução dos níveis de tensão. Terminar a sessão através de uma tarefa mais descontraída poderia permitir que os jogadores chegassem à competição com maior tranquilidade, mantendo, ainda assim, o espírito competitivo existente no grupo.

No panorama da dimensão física, esta UT apresentou solicitações associadas às três dimensões referidas. A tensão esteve particularmente presente no primeiro exercício, sobretudo para os jogadores que permaneciam em situação defensiva, sujeitos a períodos de pressão cuja duração variava em função do sucesso na recuperação da bola. A velocidade manifestou-se através da velocidade de reação após a perda, dos deslocamentos realizados para pressionar, e na velocidade de execução no exercício de finalização analítico. Por sua vez, a dimensão da duração assumiu maior expressão no exercício principal de GR+10x6/6+GR. Ainda assim, comparativamente com o jogo realizado na sessão anterior, esta tarefa apresentou um menor volume, devido à utilização de um espaço mais reduzido e à existência de mais interrupções, nomeadamente para a operacionalização das situações de bola parada.

Analisando globalmente a UT98, considero que esta unidade de treino cumpriu essencialmente uma função de consolidação e preparação final para a competição.

Não se procurou introduzir conteúdos novos, mas revisitar princípios já conhecidos através de contextos distintos.

3.4.4. Síntese Microciclo (Jogo domingo a domingo)

Futebol Clube PAÇOS DE FERREIRA
2025/2026

Equipa	U15							
Mês	Fevereiro	Seg (+1)	Ter (+2)	Qua (-4)	Qui (-3)	Sex (-2)	Sáb (-1)	Dom (Jogo)
		Data: 2 FEVEREIRO	Data: 3 FEVEREIRO	Data: 4 FEVEREIRO	Data: 5 FEVEREIRO	Data: 6 FEVEREIRO	Data: 7 FEVEREIRO	Data: 8 FEVEREIRO
Microciclo	1	Hora: -	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: 20:45	Hora: -	Hora: 15:00
		Local: -	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: -	Local: Benfica Campus
Objetivos	Técnico-táticos	Descanso	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Introdução do Plano Estratégico Manutenção da Posse de Bola Finalização - Defensivamente: Reação à Perda da Bola Pressão sobre Portador da	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Otimização da 1ª Fase Plano Estratégico vs SLB - Defensivamente: 1ª Pressão Ação da Linha Defensiva	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: 2ª Fase: Criação de Oportunidades Plano Estratégico vs SLB - Defensivamente: 1x1 Defensivo Reação à Perda da Bola Defesa de 1/2 Campo	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Bolas Paradas - Ofensivamente: Ações de Desequilíbrio Finalização - Defensivamente: Reação à Perda da Bola Ação da Linha Defensiva	Descanso	2FJ2 SL Benfica x U15
	Psicológicos	Descanso	Plano de Jogo com maior Componente Estratégica que o Habitual. Gestão de Nervosismo e Confiança para Jogo vs Grande Adversário.	Plano de Jogo com maior Componente Estratégica que o Habitual. Gestão de Nervosismo e Confiança para Jogo vs Grande Adversário.	Plano de Jogo com maior Componente Estratégica que o Habitual. Gestão de Nervosismo e Confiança para Jogo vs Grande Adversário.	Plano de Jogo com maior Componente Estratégica que o Habitual. Gestão de Nervosismo e Confiança para Jogo vs Grande Adversário.	Descanso	Jogo Oficial
	Físicos	Descanso	Ativação Força Específica	Força Específica Resistência Específica	Força Específica Resistência Específica	Velocidade de Execução	Descanso	Jogo Oficial
	Formas de Jogo	Descanso	5x2 3(+4)x3(+4) GR+2x2+GR 10x0	4x4 4(+4)x4 GR+7+GR+7x6+x6 GR+10x10/0/4+GR	1x1 4(+2+2)x4(+2) 6(+5)x6 10x9(+1)+3GR	8x2 1x0 GR+10x6/5+GR	Descanso	Jogo Oficial
	Tempo Total Treino	Descanso	75'	75'	75'	75'	Descanso	80'+

Treinador: Pedro João — Coordenador: MARCO PAIVA

Figura 37- Microciclo 29

Este microciclo é particularmente interessante pelo contexto competitivo em que se inseria. Após a vitória na primeira jornada do campeonato, a equipa preparou a primeira deslocação da época frente ao então tricampeão nacional. Para além da elevada exigência competitiva do adversário, este contexto trouxe uma componente psicológica relevante, marcada pelo aumento da motivação, das expectativas e do nervosismo associados à possibilidade de competir frente a uma das melhores equipas do país. Simultaneamente, tratando-se da primeira deslocação a Lisboa,

verificou-se uma maior competitividade interna pela conquista de um lugar na convocatória. Neste contexto, tornou-se igualmente importante a gestão emocional do grupo, procurando que a motivação acrescida e a vontade de competir se traduzissem num maior compromisso com o processo de treino e não em ansiedade generalizada ou perda de foco na preparação para o jogo.

Ao nível da preparação competitiva, o primeiro treino da semana teve como objetivo gerir a carga dos jogadores em função do tempo de utilização no jogo anterior. Para esse efeito, os jogadores mais utilizados desempenhavam frequentemente a função de *joker* nos primeiros exercícios da sessão, permitindo reduzir o volume e a intensidade das suas ações. Paralelamente, iniciou-se a introdução do plano de jogo através do 10x0 e exercícios centrados na manutenção da posse de bola e na finalização, complementados, em momento defensivo, pelo trabalho da reação à perda e da pressão ao portador da bola.

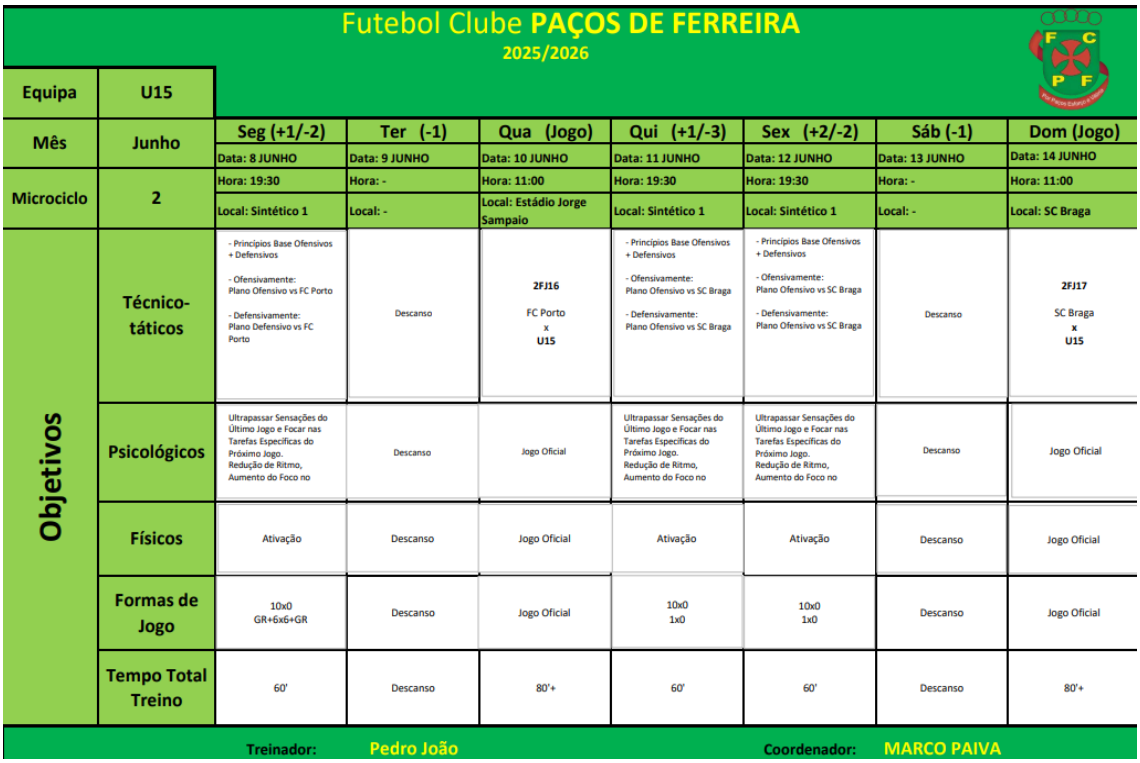
A segunda sessão realizou-se em relvado natural, o mesmo piso onde decorreria a competição, permitindo simultaneamente promover a adaptação dos jogadores às características do terreno. Neste treino, foram ainda analisados e corrigidos aspetos identificados no jogo anterior, iniciando-se a implementação do plano estratégico para o adversário, com especial incidência na primeira fase de construção ofensiva e na primeira fase de pressão defensiva. Devido à disponibilidade de um campo de maiores dimensões, esta sessão integrou exercícios mais representativos do jogo formal, como situações de 7x7 + GR e 10x10 + GR.

Na terceira sessão, aprofundou-se o trabalho da segunda fase de construção ofensiva, mantendo-se a preparação específica para o adversário. Defensivamente, privilegiou-se o trabalho da organização defensiva em meio-campo, bem como situações de 1x1 defensivo, conteúdos considerados fundamentais face às características individuais e coletivas do adversário.

Na última sessão, foram privilegiados exercícios de finalização e de ações de desequilíbrio ofensivo, complementados pelo trabalho da linha defensiva, pelo

reforço dos princípios de reação à perda da bola e pela preparação das bolas paradas, procurando consolidar os comportamentos considerados determinantes para o jogo.

3.4.5. Microciclo competitivo: 2ªfase Microciclo com jogo a meio da semana



Futebol Clube **PAÇOS DE FERREIRA**
2025/2026

		Seg (+1/-2)	Ter (-1)	Qua (Jogo)	Qui (+1/-3)	Sex (+2/-2)	Sáb (-1)	Dom (Jogo)
Equipa	U15							
Mês	Junho	Data: 8 JUNHO	Data: 9 JUNHO	Data: 10 JUNHO	Data: 11 JUNHO	Data: 12 JUNHO	Data: 13 JUNHO	Data: 14 JUNHO
Microciclo	2	Hora: 19:30	Hora: -	Hora: 11:00	Hora: 19:30	Hora: 19:30	Hora: -	Hora: 11:00
		Local: Sintético 1	Local: -	Local: Estádio Jorge Sampaio	Local: Sintético 1	Local: Sintético 1	Local: -	Local: SC Braga
Objetivos	Técnico-táticos	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Plano Ofensivo vs FC Porto - Defensivamente: Plano Defensivo vs FC Porto	Descanso	2FJ16 FC Porto x U15	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Plano Ofensivo vs SC Braga - Defensivamente: Plano Ofensivo vs SC Braga	- Princípios Base Ofensivos + Defensivos - Ofensivamente: Plano Ofensivo vs SC Braga - Defensivamente: Plano Ofensivo vs SC Braga	Descanso	2FJ17 SC Braga x U15
	Psicológicos	Ultrapassar Sensações do Último Jogo e Focar nas Tarefas Específicas do Próximo Jogo. Redução de Ritmo, Aumento do Foco no	Descanso	Jogo Oficial	Ultrapassar Sensações do Último Jogo e Focar nas Tarefas Específicas do Próximo Jogo. Redução de Ritmo, Aumento do Foco no	Ultrapassar Sensações do Último Jogo e Focar nas Tarefas Específicas do Próximo Jogo. Redução de Ritmo, Aumento do Foco no	Descanso	Jogo Oficial
	Físicos	Ativação	Descanso	Jogo Oficial	Ativação	Ativação	Descanso	Jogo Oficial
	Formas de Jogo	10x0 GR+6x6+GR	Descanso	Jogo Oficial	10x0 1x0	10x0 1x0	Descanso	Jogo Oficial
	Tempo Total Treino	60'	Descanso	80'+	60'	60'	Descanso	80'+

Treinador: Pedro João Coordenador: MARCO PAIVA

Figura 38- Microciclo 47

Este microciclo revelou-se particularmente exigente, não só pela qualidade dos adversários enfrentados, correspondentes a três das equipas que terminaram a época nos primeiros lugares da classificação, mas também pela sua elevada densidade competitiva, com jogos disputados ao domingo, quarta-feira e novamente

ao domingo. Para além da exigência física inerente a este calendário, a equipa encontrava-se já na penúltima semana da época, depois de duas semanas consecutivas de calendário congestionado, o que potenciava igualmente o desgaste físico e emocional dos jogadores. A gestão da carga assume particular importância em períodos de calendário congestionado, sobretudo quando o tempo disponível para recuperação entre jogos é reduzido. Jiménez et al. (2023), ao analisarem jovens futebolistas de elite em períodos congestionados, definidos pela realização de três jogos em oito dias ou menos, verificaram alterações em alguns indicadores de desempenho físico, nomeadamente uma redução da distância percorrida nos períodos mais exigentes do jogo. Estes resultados reforçam a necessidade de uma gestão cuidada da carga e da recuperação quando existe uma elevada densidade competitiva.

Esta preocupação torna-se ainda mais relevante quando falamos de jogadores jovens e das particularidades de cada escalão. No estudo de Teixeira et al. (2021), os jogadores Sub-15 apresentaram maior distância total percorrida e maior distância em corrida a velocidade moderada comparativamente aos Sub-19, apesar de os escalões mais velhos apresentarem, de uma forma geral, maior intensidade de treino. Os autores (2021) relacionam estas diferenças com uma evolução, ao longo da idade, da capacidade de gestão do esforço e de interpretação do jogo, verificando também que a periodização do treino e o momento do microciclo influenciam a carga realizada.

Desta forma, perante um microciclo com jogos ao domingo, quarta-feira e novamente ao domingo, e tratando-se de uma equipa de Sub-15, tornou-se importante encontrar um equilíbrio entre a preparação para os diferentes adversários e a recuperação dos jogadores, procurando não acrescentar uma carga excessiva num período já marcado por uma elevada exigência competitiva.

Neste contexto, tornou-se fundamental encontrar um equilíbrio entre a gestão da carga de treino e a preparação específica para cada jogo. Verificou-se uma redução

do tempo de treino em campo, acompanhada por um reforço das sessões de análise e apresentação do plano de jogo, procurando otimizar o tempo disponível sem aumentar excessivamente a carga física dos jogadores.

Um aspeto que considerei particularmente interessante foi a gestão da folga semanal. Ao contrário do que acontecia habitualmente, a folga foi realizada antes do primeiro jogo do microciclo e não após o mesmo. Na minha perspetiva, esta decisão prendeu-se com a necessidade de maximizar o tempo disponível para a preparação estratégica do jogo frente ao FC Porto, uma vez que existiam apenas dois dias de treino até à competição. Paralelamente, a equipa técnica encontrava-se dependente da evolução clínica de dois jogadores habitualmente titulares na mesma posição, tendo sido preparados três cenários distintos para a convocatória, de acordo com a informação disponibilizada pelo departamento médico.

O treino correspondente ao MD+1/MD-2 caracterizou-se por uma forte componente estratégica. A apresentação do plano de jogo ocupou mais tempo do que o habitual na sala de conferências, sendo posteriormente realizado um treino de curta duração em campo. A sessão iniciou-se com exercícios lúdicos de futvólei, seguindo-se um exercício do tipo 10x0 ofensivo. No final da sessão, os jogadores com menor utilização realizaram um jogo reduzido de 7x7, enquanto os atletas mais utilizados iniciaram imediatamente o processo de recuperação, através da realização de banhos de gelo.

A sessão seguinte apresentou uma estrutura semelhante. Novamente, o tempo dedicado à apresentação do plano de jogo foi superior ao habitual, sendo reduzida a carga de treino em campo. Os jogadores com maior acumulação de minutos participaram apenas nas primeiras tarefas da sessão de treino, desempenhando posteriormente funções de *joker* em alguns exercícios, abandonando a sessão mais cedo para iniciarem o processo de recuperação.

No último treino antes do jogo, verificou-se um regresso a uma estrutura mais próxima do habitual, embora mantendo uma intensidade global baixa a moderada.

A sessão iniciou-se com um exercício de passe e combinações em formato competitivo, seguindo-se o habitual 10x0 ofensivo e defensivo, terminando com exercícios específicos de finalização.

Durante a realização do 10x0 ofensivo surgiu uma situação que considerei pertinente do ponto de vista da gestão da carga. Apesar de se tratar de um exercício sem oposição, a sua estrutura implicava sucessivas ações de construção, passe de rotura e finalização. Observei que determinados jogadores, particularmente o lateral esquerdo, realizavam repetidamente movimentos de elevada intensidade, nomeadamente ações de *overlap* em velocidade máxima, acumulando um volume de ações que considerei elevado para o contexto da sessão e para o momento competitivo em que a equipa se encontrava. Perante esta situação, tomei a iniciativa de transmitir a minha preocupação à equipa técnica, sugerindo a alternância entre jogadores na execução dessa função. A sugestão foi aceite, reduzindo a exposição repetida do mesmo jogador ao esforço específico.

3.5. Avaliação e controlo do treino e de jogo

Ao longo dos últimos anos têm sido desenvolvidas diversas ferramentas que permitem aos treinadores monitorizar e controlar a carga de treino de forma cada vez mais objetiva. A avaliação e o controlo do treino assumem particular importância no futebol, na medida em que permitem acompanhar as exigências a que os jogadores são sujeitos e interpretar a forma como estes respondem aos estímulos do treino e da competição. Rebelo (2016) destaca a importância de um controlo sistemático do treino, considerando que a análise conjunta de informação relativa à carga interna e externa pode contribuir para interpretar as alterações da *performance* e sustentar as opções metodológicas adotadas no processo de treino.

Inicialmente, o foco incidia sobretudo na monitorização da carga interna, através de instrumentos como os cardiofrequencímetros. Mais recentemente, a utilização de

dispositivos GPS veio possibilitar também a quantificação da carga externa, fornecendo informação sobre as exigências dos deslocamentos realizados pelos jogadores. Estas tecnologias constituem diferentes possibilidades de apoio ao controlo do treino, apresentando diferentes instrumentos utilizados neste processo, entre os quais os sistemas GPS, a PSE e o controlo da frequência cardíaca, evidenciando a possibilidade de recorrer a diferentes formas de monitorização em função dos objetivos e dos recursos disponíveis (Tojo, 2015).

No entanto, a realidade da maioria dos clubes de formação nem sempre permite o acesso a este tipo de recursos tecnológicos. No caso do FCPF, apenas as equipas de Juniores (Sub-19 e Sub-18) dispunha de dispositivos GPS, pelo que, no escalão de Iniciados (Sub-15), onde decorreu o estágio, se tornou necessário recorrer a métodos com maior facilidade de aplicação, como a PSE e os questionários *Wellness*, pelo reduzido custo e possibilidade de recolher regularmente informação individual sobre os jogadores. Desta forma, estas ferramentas destacam-se pela sua simplicidade, de caráter não invasivo e reduzido custo associados à sua utilização, apresentando evidência da validade e fiabilidade em diferentes modalidades, idades e níveis competitivos (Haddad et al., 2017).

No contexto de estágio, estas ferramentas constituíram o principal método de monitorização da carga de treino e competição. Foi-me atribuída a responsabilidade de assegurar a recolha diária dos dados, o respetivo tratamento em Excel e a sua apresentação ao treinador sempre que este o solicitasse ou quando identificava valores que justificassem uma análise mais aprofundada. A Figura 46 apresenta um exemplo de um dos relatórios elaborados com base nos dados recolhidos durante uma sessão de treino.

Antes do início de cada sessão de treino, os jogadores preenchiam o questionário *Wellness* através de um formulário criado no *Google Forms* ou, em alternativa,

diretamente no computador disponibilizado por mim. O questionário incluía quatro indicadores, avaliados numa escala de 1 a 10:

- **Qualidade do sono** – "Como avalia a qualidade do seu sono na última noite?", sendo 1 correspondente a "muito má" e 10 a "muito boa";
- ***Readiness*** – "Sinto-me preparado para a sessão de treino de hoje", sendo 1 correspondente a "nada preparado" e 10 a "totalmente preparado";
- **Fadiga** – "Sinto-me cansado?", sendo 1 correspondente a "nada cansado" e 10 a "muito cansado";
- **DOMS** – "Qual o nível de dor muscular que sente neste momento?", sendo 1 correspondente a "ausência de dor" e 10 a "dor muito elevada".

A recolha destes indicadores permitia obter, antes da sessão de treino, informação relativa ao estado percecionado pelo jogador, complementando a informação recolhida posteriormente através da PSE. Esta utilização conjunta encontra suporte em Haddad et al. (2017), que, apesar de reconhecerem a utilidade da PSE na monitorização da carga, salientam a importância de considerar igualmente indicadores relacionados com o estado de bem-estar do atleta antes da sessão. Desta forma, a utilização do questionário *Wellness* permitia acrescentar informação acerca da condição em que o jogador se apresentava para treinar, enquanto a PSE permitia conhecer a sua perceção relativamente ao treino realizado.

No final de cada sessão de treino ou jogo, os jogadores registavam a sua PSE, através de uma escala adaptada de 1 a 10, em que o valor 1 correspondia a "Nada" e o valor 10 a "Máximo/Exaustão.

O valor de PSE atribuído por cada jogador era multiplicado pela duração da sessão, em minutos, permitindo obter um indicador da carga interna da sessão (*session-RPE*). Desta forma, a utilização deste método no futebol, possui uma

boa aplicabilidade prática na quantificação da carga interna dos jogadores (Rebelo, 2016).

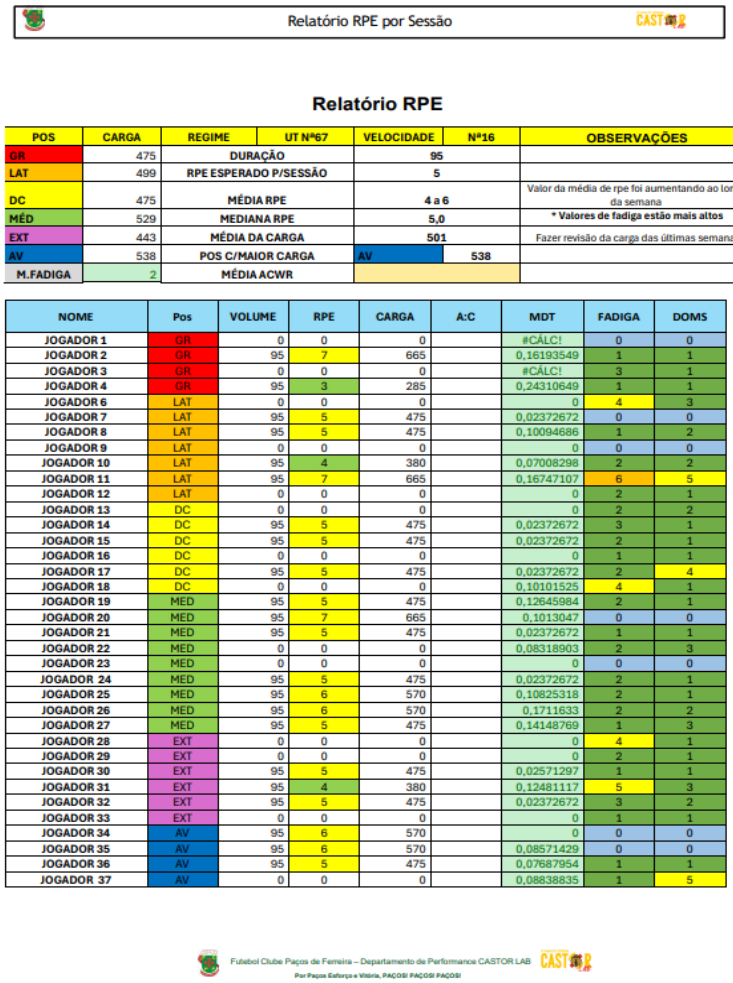
Na análise dos dados recolhidos, verificou-se igualmente que os valores de PSE registados em contexto de jogo eram, de forma geral, consideravelmente superiores aos observados nas sessões de treino. Esta diferença poderá estar naturalmente associada às maiores exigências físicas e competitivas do jogo, nomeadamente ao volume e à intensidade dos esforços realizados, mas não deverá ser interpretada exclusivamente a partir da dimensão física. A competição coloca igualmente maiores exigências ao nível da concentração, da tomada de decisão e do envolvimento dos jogadores, podendo estas contribuir para uma perceção superior de esforço. Neste sentido, Oliveira (2004, citado por Freitas, 2004) salienta que a necessidade de permanecer concentrado pode constituir, por si só, uma importante fonte de fadiga. Esta perspetiva levou-me a considerar que os valores superiores de PSE observados nos jogos poderiam refletir não apenas o desgaste físico associado à competição, mas também uma componente de fadiga mental resultante das maiores exigências de concentração presentes neste contexto.

Um aspeto particularmente relevante na interpretação destes dados relacionava-se com a sua natureza individual. Segundo Rebelo (2016) as variações na carga interna percecionada por diferentes jogadores submetidos à mesma sessão, reforçam a importância da individualização no processo de monitorização. Assim, a interpretação dos valores recolhidos não deveria basear-se apenas na comparação entre jogadores, mas também na evolução de cada atleta relativamente ao seu próprio padrão.

A utilização conjunta do questionário *Wellness* e da PSE permitiu, desta forma, obter informação em dois momentos. Antes da sessão procurava-se compreender o estado percecionado pelo jogador, enquanto após a sessão se procurava conhecer a exigência que este atribuía ao estímulo realizado e,

posteriormente, quantificar a carga interna através da relação entre essa perceção e a duração da sessão.

Na figura 39 encontra-se um exemplo de um relatório de PSE referente ao treino MD-2, realizado numa semana atípica, marcada por níveis de fadiga superiores ao habitual. Estes dados permitiram analisar globalmente a resposta dos jogadores às cargas acumuladas ao longo da semana e refletir sobre possíveis ajustamentos no planeamento.



Relatório RPE por Sessão

Relatório RPE

POS	CARGA	REGIME	UT Nº67	VELOCIDADE	Nº16	OBSERVAÇÕES
GR	475	DURAÇÃO		95		
LAT	499	RPE ESPERADO P/SESSÃO		5		
DC	475	MÉDIA RPE		4 a 6		Valor da média de rpe foi aumentando ao longo da semana
MÉD	529	MEDIANA RPE		5,0		* Valores de fadiga estão mais altos
EXT	443	MÉDIA DA CARGA		501		Fazer revisão da carga das últimas semanas
AV	538	POS C/MAIOR CARGA		AV	538	
M.FADIGA	2	MÉDIA ACWR				

NOME	Pos	VOLUME	RPE	CARGA	A:C	MDT	FADIGA	DOMS
JOGADOR 1	GR	0	0	0		#CÁLC!	0	0
JOGADOR 2	GR	95	7	665		0,16193549	1	1
JOGADOR 3	GR	0	0	0		#CÁLC!	3	1
JOGADOR 4	GR	95	3	285		0,24310649	1	1
JOGADOR 6	LAT	0	0	0		0	4	3
JOGADOR 7	LAT	95	5	475		0,02372672	0	0
JOGADOR 8	LAT	95	5	475		0,10094686	1	2
JOGADOR 9	LAT	0	0	0		0	0	0
JOGADOR 10	LAT	95	4	380		0,07008298	2	2
JOGADOR 11	LAT	95	7	665		0,16747107	6	5
JOGADOR 12	LAT	0	0	0		0	2	1
JOGADOR 13	DC	0	0	0		0	2	2
JOGADOR 14	DC	95	5	475		0,02372672	3	1
JOGADOR 15	DC	95	5	475		0,02372672	2	1
JOGADOR 16	DC	0	0	0		0	1	1
JOGADOR 17	DC	95	5	475		0,02372672	2	4
JOGADOR 18	DC	0	0	0		0,10101525	4	1
JOGADOR 19	MED	95	5	475		0,12645984	2	1
JOGADOR 20	MED	95	7	665		0,1013047	0	0
JOGADOR 21	MED	95	5	475		0,02372672	1	1
JOGADOR 22	MED	0	0	0		0,08318903	2	3
JOGADOR 23	MED	0	0	0		0	0	0
JOGADOR 24	MED	95	5	475		0,02372672	2	1
JOGADOR 25	MED	95	6	570		0,10825318	2	1
JOGADOR 26	MED	95	6	570		0,1711633	2	2
JOGADOR 27	MED	95	5	475		0,14148769	1	3
JOGADOR 28	EXT	0	0	0		0	4	1
JOGADOR 29	EXT	0	0	0		0	2	1
JOGADOR 30	EXT	95	5	475		0,02571297	1	1
JOGADOR 31	EXT	95	4	380		0,12481117	5	3
JOGADOR 32	EXT	95	5	475		0,02372672	3	2
JOGADOR 33	EXT	0	0	0		0	1	1
JOGADOR 34	AV	95	6	570		0	0	0
JOGADOR 35	AV	95	6	570		0,08571429	0	0
JOGADOR 36	AV	95	5	475		0,07687954	1	1
JOGADOR 37	AV	0	0	0		0,08838835	1	5

Futebol Clube Paços de Ferreira – Departamento de Performance CASTOR LAB

Figura 39- Exemplo Relatório PSE

Como exemplo, os valores reportados pelo “Jogador 11” nesse dia. O valor de 5 na perceção de fadiga destacou-se relativamente ao seu padrão habitual, uma vez que o jogador apresentava normalmente valores entre 1 e 2 nesta variável. Este desvio suscitou particular atenção por parte da equipa técnica, sobretudo por não se tratar de uma situação isolada no plantel. A informação recolhida foi, assim, considerada na gestão da sessão, podendo traduzir-se num ajustamento da carga externa a que o jogador foi exposto.

Neste caso, o valor da PSE reportado após o treino foi mais baixo comparativamente ao valor habitualmente apresentado pelo jogador, que se situava próximo de 5. Este dado poderá ser interpretado como consequência da menor exigência da sessão e dos ajustamentos realizados perante o estado de fadiga previamente identificado. Contudo, importa salientar que a interpretação destes indicadores não deverá ser realizada de forma isolada, mas considerando o histórico individual do jogador, a carga acumulada nos dias anteriores e o contexto competitivo em que a equipa se encontrava.

A responsabilidade pela recolha e tratamento destes dados permitiu-me, ao longo da época, compreender melhor as potencialidades e limitações destas ferramentas e, sobretudo interpretar esses dados em função das características individuais de cada jogador e do contexto em que este se encontrava, e desta forma chegar a algumas conclusões:

- Foi uma ferramenta bastante importante e muito tida em conta pelo treinador no planeamento das sessões de treino. Por exemplo, se os valores estivessem muito altos, o volume dos exercícios era adaptado. Se fosse uma situação mais individual, era dada uma maior atenção a esse jogador, por exemplo, colocando-o a *joker*.
- No início, houve alguma falta de compromisso por parte de alguns jogadores em realizar o questionário todos os dias. Em ocasiões futuras, penso que poderá ser importante fazer uma apresentação sobre a importância desta

ferramenta, explicando a sua utilidade com recurso a dados e exemplos práticos, e não apenas solicitar que o preencham.

- Era a primeira vez que os jogadores utilizavam este tipo de ferramenta, pelo que ainda estavam a aprender a avaliar o seu próprio estado e esforço.
- Algumas respostas eram dadas rapidamente apenas para ficar feito ou seguiam a resposta do colega, por pensarem que essa seria a mais adequada. No entanto, não existem respostas certas ou erradas, pois trata-se de uma avaliação subjetiva.
- Os valores de um jogador não significam o mesmo para outro. Assim, é importante, principalmente nos primeiros meses, perceber o padrão individual de cada atleta.
- Os valores do questionário pré-jogo são muitas vezes influenciados pelo facto de os jogadores quererem demonstrar que estão bem para jogar, pelo que deixei de lhes atribuir tanto valor.
- Não se pode esquecer o contexto da vida destes jovens, que acordam muito cedo para ir às aulas. Alguns moram mais longe e deitam-se mais tarde. Além disso, por vezes têm aulas de Educação Física no mesmo dia. Tudo isto contribui para os níveis de fadiga e é importante ter em conta aquando da interpretação dos dados recolhidos. Muitas vezes, a fadiga tem origem em fatores externos ao futebol. Uma forma mais rigorosa de interpretar estes dados seria ter acesso ao horário escolar dos jogadores, de modo a compreender melhor as suas rotinas.

3.6. Observação e análise

A observação e análise constituem uma componente importante para o processo de treino, permitindo recolher e interpretar informação relativa aos comportamentos da própria equipa e do adversário. Para que a informação obtida tenha utilidade

prática, os métodos de observação e análise devem estar relacionados com o Modelo de Jogo, sendo construídos e adaptados em função do mesmo (Nicolau, 2022).

O Futebol caracteriza-se pela sua complexidade e imprevisibilidade, resultantes das interações dos intervenientes com o contexto. Neste sentido, observar não significa apenas identificar acontecimentos isolados, mas procurar compreender os comportamentos e as relações que se estabelecem no decorrer do jogo. A identificação de padrões comportamentais constitui, assim, uma componente importante do processo de análise, permitindo organizar a informação recolhida e atribuir-lhe significado (Garganta, 1997). A compreensão dessas relações permite interpretar os comportamentos enquanto partes de uma realidade coletiva mais ampla (Barreira, 2012).

Como já foi referido no capítulo do planeamento semanal, a equipa técnica realizava uma análise tanto quantitativa como qualitativa do jogo. Esta dividia-se em duas vertentes: a análise da própria equipa e a análise do adversário. A componente quantitativa organizava determinados acontecimentos através de indicadores objetivos, enquanto a qualitativa procurava interpretar os comportamentos apresentados pela equipa tendo como referência aquilo que era pretendido.

Tendo em conta a realidade deste estágio, a análise da própria equipa era dividida entre os elementos da equipa técnica. O treinador-adjunto era responsável pela organização ofensiva, transição ofensiva e esquemas táticos, enquanto eu analisava os momentos de organização defensiva e transição defensiva. Procurávamos que a análise apresentada não incidisse apenas sobre aspetos coletivos, mas também sobre comportamentos individuais que considerássemos relevantes destacar.

Após cada jogo eram registados diferentes indicadores quantitativos, como o número de remates, remates enquadrados, ocasiões reais de golo e cantos ofensivos, entre outros, e uma contagem da forma como surgiam os golos marcados

e sofridos, o tipo de último toque, a localização do último passe e as zonas onde ocorria a finalização.

O preenchimento da ficha de observação iniciava-se com uma análise quantitativa, permitindo uma primeira observação objetiva e geral do jogo. Nesta fase, eram registados indicadores como remates, remates enquadrados, cantos e a descrição dos golos marcados e sofridos (Figura 40).



Figura 40- Exemplo da análise quantitativa realizada após um jogo

A Figura 41 apresenta um exemplo da organização desta informação. Para além da contabilização das ações, eram identificadas as circunstâncias em que estas aconteciam. No caso dos golos marcados, por exemplo, eram diferenciadas situações provenientes de ataque posicional, ataque rápido, recuperação da bola seguida de contra-ataque, cantos, livres ou outras situações. Paralelamente, a representação espacial do último passe e da finalização permitia complementar os

valores registados com informação relativa às zonas do campo onde as ações tinham ocorrido.



Figura 41- Exemplo de relatório de dados sobre momentos defensivos

Para Mulvenna e Oxenham (2025), o recurso ao vídeo na análise do desempenho permite desenvolver informação específica e direcionada para os treinadores, contribuindo para uma compreensão global do desempenho.

Neste sentido, a Figura 41 apresenta um exemplo do relatório de dados utilizado para analisar os momentos defensivos da equipa. A representação das zonas do último passe e da finalização, juntamente com a identificação da forma como surgiram os golos sofridos, permitia complementar os dados quantitativos com uma componente visual. Esta informação podia auxiliar o treinador na identificação de tendências e na demonstração de determinados comportamentos defensivos, como, por exemplo, a importância da marcação individual dentro da área.

A evolução tecnológica permite atualmente recolher e processar uma quantidade muito superior de informação, mas continua a ser necessária uma interpretação contextualizada dos dados para que estes tenham significado para o treinador (Rein & Memmert, 2016). Neste sentido, os dados devem ser interpretados em conjunto

com aquilo que efetivamente se observa, uma vez que um valor isolado dificilmente permite compreender os comportamentos que estiveram na sua origem. Desta forma, a análise quantitativa pode complementar a análise qualitativa, contribuindo para uma interpretação mais completa do desempenho (Nicolau, 2022).

3.6.1. Análise qualitativa da nossa equipa

Eram avaliados os comportamentos da equipa de acordo com o modelo de jogo. Na fase ofensiva, eram analisados os princípios base, a fase de construção, criação, finalização e bolas paradas. Na fase defensiva, eram avaliados os comportamentos inerentes à primeira pressão, o equilíbrio defensivo, o controlo da área e as bolas paradas. Cada parâmetro era classificado numa escala entre "Urgente", "Mal", "Estável", "Bem" e "Muito Bem", terminando com uma avaliação global do desempenho da equipa. Um exemplo completo desta análise da componente ofensiva é apresentado na figura 42.



Análise de Jogo – Fase Ofensiva

U15 FCPF 0-1 CD Tondela

Estrutura: 4-4-2 **MJD:** Bloco Alto

+ ORG que Adversário?			SIM			+ Posse que Adversário?			SIM		
Princípios Base	Urgente	Mal	Estável	Bem	Muito Bem	Criação	Urgente	Mal	Estável	Bem	Muito Bem
• Jogo para Zonas Livres/ Vantajosas				X		• Chegada a Zona 3			X		
• Capacidade para Combinar				X		• Conforto e Segurança em 2ª Fase			X		
• Jogar de Frente com Pressão					X	• Posicionamento			X		
• Acelerar em Condução com Espaço				X		• Dinâmica em Posse			X		
• Posicionamento em Triângulos			X			• Circulação da Bola a Zonas Livres		X			
• Ajuda Rápida ao Portador			X			• Manutenção da Bola Alta			X		
Construção	Urgente	Mal	Estável	Bem	Muito Bem	• Opções em Largura Alta			X		
• Conforto e Segurança em 1ª Fase					X	• Opções em Profundidade			X		
• Chegada a Zona 2					X	Desequilíbrio/ Finalização	Urgente	Mal	Estável	Bem	Muito Bem
• Posicionamento					X	• Criação de Oportunidades de Golo		X			
• Alternância de Estruturas				X		• Desequilíbrio com Combinações		X			
• Velocidade de Circulação				X		• Criação de 2x1 sobre Adversário		X			
• Opções de Largura Alta					X	• Desequilíbrio com Ruturas		X			
• Opções em Profundidade					X	• Receção para Zona 4		X			
Bolas Paradas	Urgente	Mal	Estável	Bem	Muito Bem	• Presença em Zonas de Finalização		X			
• Posicionamento + Ataque à Bola			X			• Eficácia na Finalização		X			
• Criação de Situações de Finalização				X		Avaliação Geral de Desempenho	1	2	3	4	5
• Eficácia na Finalização		X				• Avaliação Geral Fase Ofensiva			X		
• Equilíbrio Defensivo				X		• Avaliação Geral BP Ofensivas			X		

Figura 42- Avaliação qualitativa geral

A organização da análise através de diferentes dimensões e categorias qualitativas permitia sistematizar a observação dos comportamentos da equipa e identificar os aspetos mais relevantes em cada momento do jogo. A definição prévia de dimensões e categorias constitui uma forma de estruturar a observação e facilitar a interpretação dos comportamentos táticos observados (Aranda et al., 2019).

A informação recolhida ao longo da análise era resumida num formato de ficha, como observado na figura 43, sendo organizada de acordo com os diferentes momentos do jogo: Fase Ofensiva, Fase Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva e Bolas Paradas. Em cada uma destas fases e momentos eram selecionados os aspetos considerados mais relevantes, distinguindo aquilo que tinha sido "Bem Conseguido" daquilo que havia "A Melhorar". Desta maneira, a informação mais detalhada recolhida anteriormente era resumida, facilitando a identificação dos principais aspetos positivos e aqueles que necessitavam de maior atenção.



Figura 43- Aspetos bem conseguidos e a melhorar no jogo

3.6.2. Apresentação do vídeo à equipa

Entre o jogo e a primeira sessão de treino da semana seguinte, realizava a análise do jogo, mantendo uma comunicação constante com os restantes elementos da equipa técnica, de forma a chegarmos a um consenso relativamente à informação que seria transmitida aos jogadores. Apesar de me ser dada liberdade para preparar a apresentação, existiam sempre pequenos aspetos que eram discutidos, uma vez que cada elemento podia ter uma perspetiva diferente sobre aquilo que era mais importante transmitir.

A minha função consistia na recolha de vídeos curtos da própria equipa, que eram posteriormente utilizados para enaltecer determinados aspetos dos momentos de jogo da componente defensiva. Estes vídeos tinham como objetivo potenciar a motivação ou chamar a atenção para comportamentos que necessitavam de correção. A apresentação tinha uma duração máxima de 15 minutos e era realizada sempre no primeiro treino de cada microciclo.



Figura 44- Exemplo de uma imagem de um vídeo utilizado na apresentação da análise à equipa

A Figura 44 apresenta um exemplo de uma das situações selecionadas. Neste caso, foi identificado um comportamento relacionado com a reação à perda da bola e equilíbrio ofensivo no qual alguns jogadores se encontravam demasiado afastados das referências pretendidas.

O objetivo não passava simplesmente por mostrar que determinado comportamento tinha sido realizado de forma incorreta, mas por permitir que os jogadores observassem a situação no contexto em que este tinha ocorrido e compreendessem aquilo que se pretendia corrigir. Este processo exigia igualmente capacidade de seleção, uma vez que não seria pertinente apresentar todas as situações identificadas durante a análise. Procurava, por isso, selecionar os excertos que melhor representavam os comportamentos defensivos considerados relevantes, tornando a apresentação mais curta, objetiva e direcionada.

A análise era apresentada à equipa de acordo com o contexto do jogo. Normalmente selecionávamos apenas dois ou três aspetos, positivos ou negativos, consoante a análise realizada. Por exemplo, após um resultado negativo, para além de identificarmos os erros cometidos, procurávamos valorizar os comportamentos positivos, permitindo que os jogadores percebessem que, apesar do resultado, o caminho estava a ser construído. Da mesma forma, após uma vitória, eram igualmente identificados aspetos a melhorar.

3.6.3. Análise do adversário

Relativamente à análise do adversário, esta era realizada pelo treinador principal através de uma observação detalhada dos comportamentos ofensivos e defensivos da equipa adversária.



Figura 45- Exemplo de analise detalhada do adversário

No exemplo apresentado na Figura 45, relativo à fase ofensiva do adversário, eram registados aspetos como o sistema tático utilizado, a estrutura na primeira fase de

construção, posicionamentos ofensivos, a mobilidade, a ocupação dos corredores e os comportamentos apresentados em diferentes zonas do campo.

A análise do adversário não deve ser entendida apenas como uma descrição das suas características. A identificação de padrões permite aumentar o conhecimento acerca daquilo que a equipa poderá encontrar em competição, contribuindo para a preparação estratégica do jogo. Neste sentido, a observação procura reduzir parte da incerteza associada ao jogo através da identificação de regularidades comportamentais, sem eliminar a imprevisibilidade que lhe é característica (Barreira, 2012).

Com base nessa análise era elaborado o plano de jogo, tendo sempre em consideração as características da nossa equipa e da equipa adversária (Figura 46).

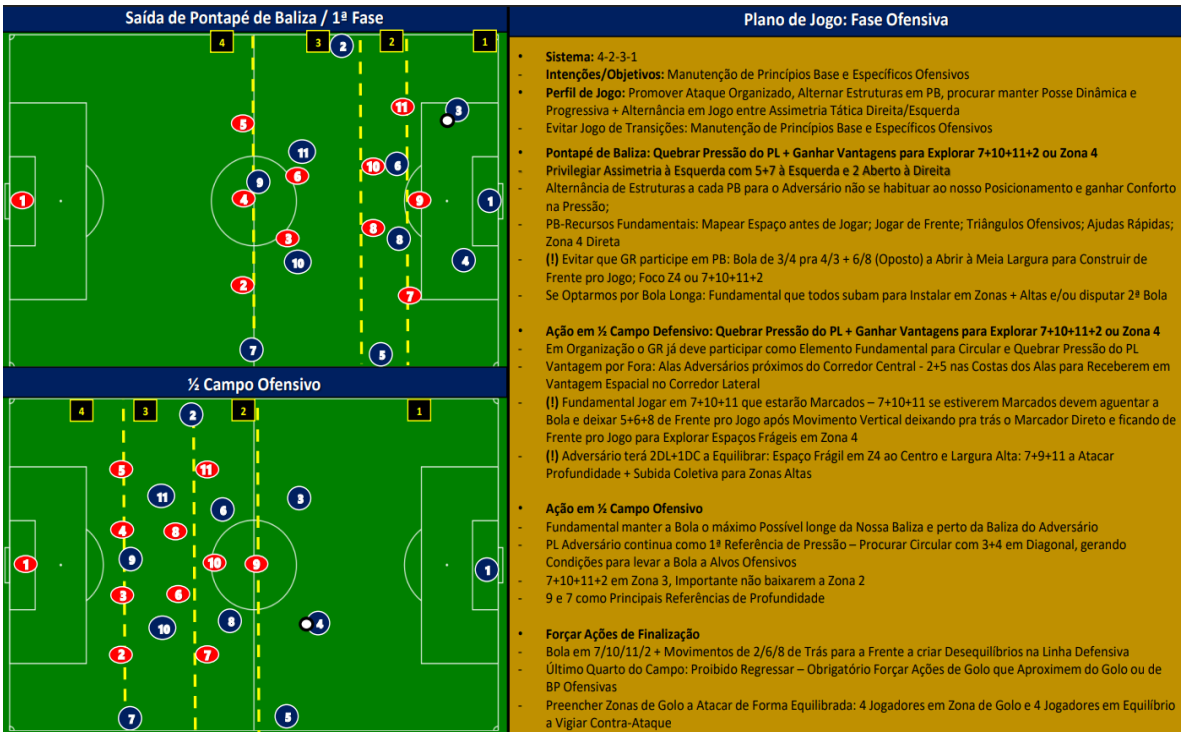


Figura 46- Exemplo de elaboração do plano de jogo

Esta informação era transmitida aos jogadores ao longo do microciclo através de dois vídeos, habitualmente divididos entre o momento ofensivo e o momento defensivo, e enviados durante o segundo e o terceiro treinos da semana. Em cada vídeo procurava-se relacionar, de forma sucinta, o plano de jogo da nossa equipa com os comportamentos identificados na análise do adversário, recorrendo a pequenos excertos de vídeo acompanhados por uma breve descrição. Por exemplo, no vídeo referente ao momento defensivo eram reforçados os princípios pretendidos para a nossa organização defensiva e para a transição da defesa para o ataque, relacionando-os com os principais comportamentos ofensivos identificados no adversário. Desta forma, os jogadores recebiam apenas a informação considerada mais relevante para a preparação do jogo, apresentada de forma simples e diretamente relacionada com aquilo que se pretendia realizar em campo.

A opção pelo envio destes vídeos surgiu também das condições existentes no contexto de estágio. Como referido anteriormente, o período anterior ao primeiro treino da semana era utilizado para a apresentação da análise da nossa equipa relativamente ao último jogo. Nos restantes dias, a disponibilidade para realizar novas reuniões presenciais com todo o plantel era reduzida, sendo ainda o período anterior ao treino destinado ao trabalho condicional e de mobilidade. Assim, o envio dos vídeos permitia transmitir a informação relativa ao adversário e ao plano de jogo sem retirar tempo à sessão de treino.

Numa segunda fase da época, procurámos também aumentar o envolvimento dos jogadores com esta informação através dos “campeões da semana”, uma competição interna em que eram atribuídos pontos pelas vitórias nos diferentes exercícios de treino. Os jogadores vencedores da semana anterior tinham a possibilidade de escolher colegas para, antes do treino, realizarem um breve resumo dos vídeos enviados. Esta dinâmica introduzia um momento de brincadeira e alguma “picardia” entre os jogadores, promovendo simultaneamente a interação entre eles e uma maior responsabilização pela visualização dos vídeos. O facto de poderem ser escolhidos para explicar o seu conteúdo obrigava-os a estar mais

atentos à informação transmitida e ao plano de jogo, que seria posteriormente abordado no treino.

3.7. Trabalho complementar: Treino funcional e treino de força

O trabalho complementar ao treino tem vindo a assumir uma importância cada vez maior, tanto na prática como na investigação, podendo contribuir para o desenvolvimento da aptidão física, melhoria da performance e prevenção de lesões (Gomes Neto et al., 2017).

O treino funcional consiste numa abordagem orientada para o aprimoramento da função motora global, procurando tornar os movimentos do corpo mais eficientes (Alves et al., 2017a). O trabalho de mobilidade assume um papel importante na preparação dos jogadores, procurando garantir uma adequada amplitude de movimento e funcionalidade articular. Segundo Alves et al. (2017a), com base na abordagem de Boyle (2010), limitações na mobilidade de articulações como a anca e a tibiotársica podem originar compensações noutras estruturas. Neste sentido, torna-se pertinente a integração de exercícios de mobilidade nas sessões de treino.

Tabela 2- Exercícios que integram o plano de mobilidade

Exercício	Descrição	Ilustração
Rotação da anca	Sentado, com as pernas fletidas e ligeiramente afastadas, rodar as coxas dirigindo os joelhos para o chão, alternadamente num ritmo lento e controlado.	

Mobilidade do tornozelo	Colocar o calcanhar de uma perna mais à frente e procurar levar o joelho deste membro inferior para a frente e para trás, num movimento controlado, sempre com o calcanhar em contacto com o solo.	
Mobilidade dinâmica da anca em adução e abdução	Controladamente subir o calcanhar do meio para fora, tocando com este no solo, apenas no início e no fim do movimento.	
Ponte de glúteos dinâmica	Em decúbito dorsal, com os joelhos fletidos e os pés apoiados no solo, realizar a elevação e descida controlada da bacia, através da extensão da anca, mantendo o tronco estável.	
Mobilidade dinâmica dos adutores	Colocar uma perna em extensão lateral enquanto a outra permanece fletida, realizando-se normalmente um movimento controlado da bacia para trás e para a frente.	
Mobilidade torácica em meio-ajoelhado	Com um joelho apoiado no solo e o tronco direito, realizar uma rotação controlada do tronco para ambos os lados, mantendo a bacia estável e os braços abertos à altura dos ombros.	
Alongamento de adutores e flexores da anca	Com um joelho no chão, com uma mão apoiada no solo, realizar a rotação controlada do tronco, elevando o braço oposto em direção ao teto e acompanhando o movimento com o olhar.	

Este era o plano inicialmente delineado e foi sendo cumprido pelos jogadores no trabalho complementar realizado no ginásio ao longo da época, ao qual designávamos de pré-treino e pelo qual ficava responsável, como referido anteriormente. Nos dias em que o treino tinha início às 19h30, o pré-treino começava cerca de uma hora antes e prolongava-se, aproximadamente, até às 19h00. Competia-me chegar mais cedo para acompanhar os jogadores, que iam chegando em horários diferentes.

Relativamente a este trabalho, considerei que os conteúdos realizados eram algo limitados, o que me levou a procurar mais informação e a aprofundar os meus conhecimentos sobre esta temática. Contudo, numa fase inicial, não me sentia suficientemente confortável para alterar aquilo que me tinha sido proposto, nem considerava possuir ainda conhecimentos suficientes para o fazer de forma fundamentada.

Ao longo da época fui introduzindo alguns exercícios para o *core*, tendo em conta a importância desta região para a estabilidade corporal, o controlo neuromuscular e a transferência de forças entre os membros superiores e inferiores (Dinc et al., 2017). Essencialmente, o objetivo era trabalhar a musculatura abdominal, responsável por contribuir para a estabilização do corpo durante a posição de pé e na realização de movimentos específicos, como o passe e o remate. Neste sentido, Regado et al. (2016) salientam que a musculatura do *core* é solicitada nos diferentes movimentos realizados pelo corpo, reforçando a pertinência do seu trabalho no processo de treino.

A pesquisa realizada levou-me a refletir sobre a importância de um trabalho de força mais estruturado neste escalão. O treino de força pode contribuir para o desenvolvimento da força e potência muscular e para a melhoria do desempenho motor dos jovens jogadores (Duhig, 2013; Granacher et al., 2016; Saavedra, 2011). Quando devidamente planeado e supervisionado, pode ser realizado de forma

segura em crianças e adolescentes, devendo ser ajustado ao nível de maturação e à competência técnica de cada jogador.

No caso dos jogadores deste escalão, com cerca de 14 anos, considero que este trabalho poderia ter sido desenvolvido de forma progressiva, recorrendo a exercícios adequados à capacidade dos jogadores e evoluindo gradualmente na sua complexidade e resistência. Os exercícios com o peso corporal poderiam constituir uma das opções, procurando assegurar inicialmente uma correta execução técnica antes da progressão para maiores resistências (Duhig, 2013).

Apesar de considerar pertinente a existência de um trabalho de força mais estruturado, esta reflexão surgiu numa fase já avançada da época. Nesse momento, os jogadores apresentavam já uma carga acumulada elevada, pelo que não considerei adequado introduzir alterações significativas no processo de treino. Esta experiência levou-me, contudo, a refletir sobre a importância de uma maior articulação entre o Departamento de Performance e a equipa técnica, uma vez que, no início da época, tinham sido apresentadas propostas para o desenvolvimento deste trabalho que não chegaram a ser concretizadas.

Uma possível solução poderia passar pela organização de pequenos grupos de jogadores em diferentes horários, permitindo um acompanhamento mais próximo, maior controlo da execução e *feedback* individualizado. Contudo, existiam limitações logísticas, uma vez que vários jogadores se deslocavam na carrinha do clube e chegavam próximo da hora do treino, dificultando a realização regular do trabalho no ginásio. A realização autónoma seria uma alternativa, embora a ausência de supervisão pudesse comprometer a qualidade da execução, particularmente numa faixa etária em que o acompanhamento e a correta execução técnica assumem especial importância.

Ainda no âmbito do trabalho complementar, realizava, geralmente às quartas-feiras e após o aquecimento, exercícios com escadas de agilidade, aproveitando o espaço

disponível nesse dia para desenvolver conteúdos relacionados com a coordenação, agilidade e força excêntrica (Regado et al., 2016).

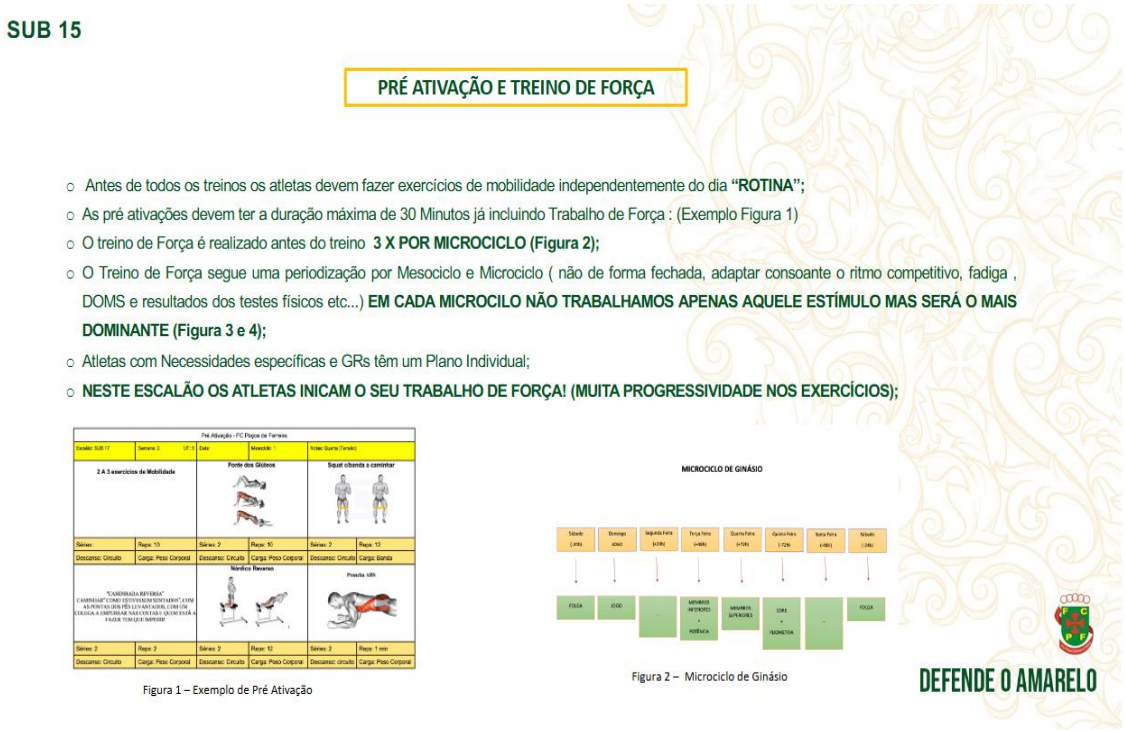


Figura 47- Proposta de Intervenção

A Figura 47 apresenta a proposta elaborada pelo Departamento de Performance para os Sub-15. De um modo geral, os exercícios de mobilidade e pré-ativação apresentados correspondiam ao trabalho que já era habitualmente realizado, ao qual se juntavam exercícios como agachamentos com bandas elásticas e *Nordics*. A proposta previa, contudo, uma organização mais estruturada do treino de força, com três momentos por microciclo e uma progressão dos exercícios ajustada ao ritmo competitivo, à fadiga, à presença de DOMS e aos resultados das avaliações físicas. Destaca-se ainda a indicação de que este escalão correspondia ao início do trabalho de força, devendo existir uma elevada progressividade nos exercícios.

3.8. Liderança e comunicação

3.8.1. Treinador principal

Mais importante do que a forma de jogar, era constantemente reforçada a importância da forma de estar. O treinador defendia que os resultados seriam consequência dos hábitos criados diariamente em treino, repetindo frequentemente que **"***ganhar não é uma escolha, criar hábitos sim*".

Esta filosofia refletia-se tanto nos comportamentos individuais como coletivos, valorizando aspetos como a concentração, a disciplina, a intensidade competitiva e o compromisso com o processo de treino, mas também na consolidação de princípios de jogo que permitissem construir uma identidade coletiva consistente.

Um dos aspetos em que considero que o treinador principal mais se destacava era na comunicação. Em todas as palestras e momentos de intervenção junto da equipa, demonstrava uma grande capacidade para transmitir a mensagem de forma clara, objetiva e assertiva. Esta competência permitia reforçar a relação de confiança com os atletas e facilitar o próprio processo de liderança. Como refere Dias (2020), uma comunicação eficaz constitui um dos pilares da liderança, favorecendo o compromisso dos jogadores e a criação de um ambiente de confiança entre treinador e equipa.

Na minha perspetiva, esta capacidade tornava-se ainda mais evidente nos momentos emocionalmente mais exigentes. Independentemente do resultado, o treinador procurava sempre transmitir uma mensagem forte e coerente, adaptando o discurso ao contexto vivido pela equipa. Na minha opinião, uma das intervenções mais marcantes ocorreu após um jogo em que a equipa revelou uma quebra acentuada de rendimento na segunda parte, muito influenciada pelas adversidades que foram surgindo durante a partida. Na palestra durante a semana, o treinador centrou a sua mensagem na ideia de que **"***desistir é inegociável***"**, reforçando que a

principal causa da quebra de rendimento não tinha sido a qualidade do adversário, mas sim a forma como a equipa reagiu às dificuldades encontradas. A mensagem procurou alterar a forma como os jogadores encaravam os problemas do jogo, incentivando-os a enfrentá-los de forma positiva e determinada. Como o próprio treinador referiu, *"o futebol não é uma questão de vida ou de morte"*, procurando retirar pressão aos jogadores e fazê-los compreender que os erros e as adversidades fazem parte da competição, sendo a capacidade de reação um fator determinante para o rendimento coletivo.

Da mesma forma, quando a equipa atravessava um momento positivo, procurava controlar a euforia do grupo. No final da primeira volta, encontrando-nos no 5.º lugar da classificação, o discurso incidia na necessidade de manter os pés assentes na terra, relembrando tanto os jogos em que a equipa tinha estado a um bom nível como aqueles em que esteve abaixo do esperado. A mensagem transmitida era de que a capacidade para competir já tinha sido demonstrada, dependendo apenas da consistência do trabalho diário continuar a evoluir e alcançar objetivos mais ambiciosos.

Outro aspeto que me marcou foi a gestão do grupo nos dias de convocatória. Tendo em conta que, em praticamente todos os jogos, cerca de quinze jogadores ficavam de fora da convocatória, o treinador fazia questão de reunir sempre com todo o grupo antes da divulgação da lista final. Nesses momentos, procurava valorizar o contributo de todos os jogadores, reforçando que aqueles que não eram convocados continuavam a ser fundamentais para o processo de treino e para o sucesso coletivo. Simultaneamente, reconhecia o mérito dos jogadores convocados, procurando aumentar os seus níveis de confiança e motivação. Na minha opinião, esta estratégia revelou-se bastante eficaz, contribuindo para minimizar sentimentos de frustração e manter elevados níveis de compromisso entre todos os elementos do plantel.

Para além dos momentos de maior exigência, procurava-se também promover um bom ambiente dentro do grupo. Apesar da elevada seriedade e exigência durante os momentos de treino, o treinador procurava criar espaços de descontração no final das sessões de treino. Uma dinâmica que considerei particularmente interessante consistia em escolher diariamente alguns jogadores, (com critérios que variavam de sessão para sessão numa primeira fase, e campeões da semana numa segunda fase) para selecionarem os colegas responsáveis por recolher o material de treino. Este momento gerava um ambiente de brincadeira saudável e de interação entre os jogadores, fortalecendo a coesão do grupo.

3.8.2. A minha relação com os jogadores

Para Pacheco (2022), um jogador motivado é um jogador com a sua melhor capacidade mental para aproveitar o seu talento ao máximo. Neste sentido, um dos aspetos que procurei valorizar ao longo de todo o estágio foi a motivação dos jogadores, particularmente daqueles que tinham menos tempo de jogo ou que se encontravam lesionados. Considero que, embora a gestão do grupo seja liderada pelo treinador principal, os treinadores-adjuntos desempenham um papel determinante na comunicação individual com os jogadores, sendo muitas vezes quem se encontra mais próximo destes no dia a dia.

Desde o início da época procurei estabelecer uma relação próxima, aberta e baseada na confiança. Acredito que pequenas demonstrações de interesse, como uma palavra de incentivo, um elogio ou a preocupação com situações do dia a dia, podem ter um impacto significativo na motivação dos jogadores, sobretudo quando estes atravessam momentos menos positivos. Considero que esta proximidade permitiu criar uma relação de confiança que facilitou a comunicação individual e contribuiu para uma melhor gestão do grupo. Na minha perspetiva, a liderança numa equipa técnica deve ser partilhada, sendo importante que cada elemento compreenda o seu papel e contribua para o desenvolvimento do ambiente de trabalho.

3.8.3. Relação com a equipa técnica e *staff*

Relativamente à relação com a restante equipa técnica, esta foi marcada por uma grande abertura, confiança e disponibilidade para a partilha de ideias, tanto relacionadas com o processo de treino como com aspetos do quotidiano. Da mesma forma, a relação estabelecida com os restantes departamentos do clube caracterizou-se por uma grande proximidade e espírito de colaboração, proporcionando-me a integração numa estrutura onde me senti como parte integrante da equipa.

3.9. Barreiras e dificuldades encontradas

Ao longo do estágio foram surgindo diversos desafios inerentes ao contexto de treino, à gestão do grupo e às condições disponibilizadas para a operacionalização do processo de treino. Estas dificuldades exigiram uma adaptação constante da equipa técnica e constituíram uma oportunidade de aprendizagem enquanto treinador estagiário.

3.9.1. Gestão de um plantel numeroso

Uma das principais dificuldades encontradas esteve relacionada com a gestão de um plantel bastante numeroso. Para além da competitividade natural existente entre os jogadores, havia um número significativo de atletas com pouco ou nenhum tempo de jogo, o que poderia comprometer os seus níveis de motivação e, consequentemente, a intensidade e qualidade das sessões de treino.

Perante esta realidade, considerei fundamental estabelecer uma relação de proximidade com estes jogadores, através de uma comunicação individual frequente e honesta. Procurava reforçar os aspetos positivos do seu desempenho

em treino, atribuir-lhes pequenas responsabilidades e fazê-los sentir parte integrante do processo, independentemente do tempo de jogo. Compreendi, contudo, que nem todos os jogadores necessitavam do mesmo tipo de acompanhamento. Alguns apresentavam elevados níveis de autonomia e compromisso, enquanto outros necessitavam de maior intervenção por parte do treinador, quer através de *feedback* frequente, quer através de um acompanhamento mais próximo durante a realização dos exercícios.

Esta experiência permitiu-me perceber que a gestão de grupo passa também pela capacidade de individualizar a comunicação e a liderança, ajustando a intervenção às necessidades específicas de cada jogador.

3.9.2. Limitações do espaço de treino

Outra dificuldade relevante prendeu-se com o espaço disponível para a realização das sessões de treino. Durante a semana, a equipa treinava maioritariamente em meio-campo, condicionando a operacionalização de determinados conteúdos do modelo de jogo que exigiam maiores dimensões espaciais.

Um exemplo evidente surgiu na preparação do jogo frente ao FC Porto. Face às características do adversário, tornou-se importante preparar alternativas para ultrapassar a sua forte pressão alta, nomeadamente através de um jogo mais direto para o meio-campo ofensivo, permitindo instalar a equipa a partir dessa zona. No entanto, a impossibilidade de treinar em campo inteiro dificultou a reprodução destas situações num contexto próximo da realidade competitiva.

Esta limitação não se refletia apenas nos exercícios principais e nos conteúdos tático-técnicos que se pretendiam desenvolver. O espaço destinado aos exercícios complementares era igualmente bastante reduzido, condicionando significativamente o tipo e a variedade de tarefas que podiam ser propostas. Ao longo da época, senti que este trabalho se tornou, por vezes, repetitivo, não só pelas limitações espaciais, mas também pelo facto de serem habitualmente os mesmos

jogadores a integrar durante mais tempo esta parte do treino. Considero que esta foi uma limitação relevante, uma vez que estes momentos poderiam ter sido aproveitados para proporcionar estímulos mais diversificados e direcionados para o desenvolvimento técnico individual dos jogadores. Contudo, o reduzido espaço disponível limitava a possibilidade de explorar outro tipo de tarefas e de introduzir maior variabilidade neste trabalho.

Apesar destas limitações, procurou-se adaptar os exercícios às condições existentes, transmitindo aos jogadores os princípios pretendidos. Ainda assim, considero que, no exemplo da preparação do jogo frente ao FC Porto, a resposta dos jogadores ao treino não foi tão positiva como nos conteúdos habitualmente trabalhados, uma vez que se tratava de comportamentos menos treinados ao longo da época e cuja operacionalização em meio-campo não permitia reproduzir fielmente as exigências do jogo. A equipa técnica optou, contudo, por não alterar a ideia de jogo da equipa, utilizando esta solução apenas como uma alternativa estratégica para momentos específicos da partida.

3.9.3. Limitações na ativação pré-treino

As ativações pré-treino constituíram outro desafio ao longo da época. A maioria destas sessões era realizada na parte de fora do campo, num espaço bastante reduzido. À quarta-feira existia maior disponibilidade de espaço, uma vez que a ativação decorria junto ao relvado. Contudo, por indicação do clube, os exercícios tinham de ser realizados nas zonas laterais do campo, de forma a preservar o estado do relvado principal. Em períodos de chuva, estas zonas degradavam-se rapidamente, tornando igualmente difícil a concretização de algumas tarefas previamente planeadas.

Outro constrangimento esteve relacionado com a duração deste período. Por indicação do treinador principal, pretendia-se que os jogadores chegassem cedo e iniciassem a preparação para o treino assim que possível, o que fazia com que o

período de ativação geral tivesse, em média, cerca de 20 minutos. Considero que este tempo tornava-se demasiado prolongado para a realização de uma ativação analítica, sobretudo tendo em conta as limitações de espaço existentes.

A gestão deste momento tornava-se ainda mais complexa devido à irregularidade na chegada dos jogadores. Enquanto a restante equipa técnica aproveitava a transição entre o final do treino anterior e o início do nosso para preparar o campo e montar os exercícios da sessão, eu permanecia responsável pelos jogadores que já se encontravam presentes. Neste sentido, procurei complementar esta componente com outras tarefas, com ou sem bola, incluindo exercícios de caráter mais lúdico. Contudo, o espaço disponível e o número de jogadores dificultavam a criação de propostas suficientemente variadas para ocupar este período de forma adequada.

Simultaneamente, era necessário aguardar pelos restantes elementos da equipa, nomeadamente aqueles que chegavam nas carrinhas do clube e que, por vezes, se atrasavam. Consequentemente, a duração efetiva da ativação era pouco previsível. Em algumas situações, tarefas previamente planeadas acabavam por não ser realizadas devido a uma redução inesperada do tempo disponível; noutras, era necessário prolongar este momento até próximo do início do treino.

Esta variabilidade dificultava o planeamento e, sobretudo nos períodos mais longos, podia tornar a ativação monótona para os jogadores. Verifiquei que, quando isso acontecia, surgiam com maior frequência comportamentos de distração e menor envolvimento na tarefa, algo que não correspondia à postura pretendida pelo treinador principal, e que era expressa por este. Por outro lado, a introdução de exercícios de caráter mais lúdico nem sempre resolveu esta dificuldade, uma vez que, em algumas situações, os jogadores procuravam contornar as regras ou realizavam as tarefas com menor rigor, fazendo com que estas perdessem parte do objetivo inicialmente pretendido.

3.9.4. Gestão do volume de treino

O elevado número de jogadores condicionava igualmente o volume efetivo de treino individual. Em exercícios de maior dimensão, existiam inevitavelmente momentos de menor participação por parte de alguns jogadores, reduzindo o tempo útil de prática e podendo refletir-se, por vezes, na perceção subjetiva de esforço reportada pelos jogadores.

Para minimizar este problema, procurou-se reduzir ao máximo os tempos de transição entre exercícios e aumentar a densidade das tarefas, garantindo um maior número de ações por jogador e diminuindo os períodos de espera.

3.9.5. Preenchimento dos questionários e valores PSE

Durante a época deparei-me com algumas falhas no preenchimento destes dados por parte de determinados jogadores, muitas vezes por desleixo ou falta de interesse. Considero que uma sessão de esclarecimento no início da época, na qual fosse explicado a importância deste processo para a monitorização e gestão da carga de treino, bem como a definição de consequências adequadas para situações de incumprimento, poderia ter contribuído para minimizar estas ocorrências.

Ainda assim, esta questão melhorou significativamente na segunda fase da época, com a implementação de uma competição interna baseada na atribuição de pontos obtidos durante os treinos. Aproveitámos essa dinâmica para penalizar os jogadores que não preenchiam os questionários, retirando-lhes pontos na classificação interna, o que aumentou consideravelmente os níveis de compromisso e responsabilidade.

3.9.6. Condicionantes logísticas

Por fim, surgiram ainda algumas dificuldades de natureza logística. A impossibilidade de utilizar o ginásio obrigou à adaptação dos programas de mobilidade, que passaram a ser realizados noutros espaços disponíveis. Paralelamente, alguns jogadores dependiam do transporte disponibilizado pelo clube, chegando frequentemente muito próximo da hora de início do treino ou já após o seu começo. Como consequência, estes jogadores não realizavam a mobilidade, a ativação e alguns exercícios pré-treino, reduzindo o volume total de trabalho realizado ao longo da semana.

No seu conjunto, estas dificuldades reforçaram a importância da capacidade de adaptação do treinador perante constrangimentos organizacionais, demonstrando que a qualidade do processo de treino depende não apenas do planeamento inicial, mas também da capacidade de encontrar soluções eficazes perante os desafios que surgem diariamente.

4. Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

O estágio curricular representou um momento determinante no meu desenvolvimento enquanto treinador. Muito mais do que aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e profissional, esta experiência permitiu-me compreender a complexidade que pode ter função do treinador-adjunto e desenvolver competências técnicas, metodológicas, comunicacionais e humanas. O contacto diário com uma realidade competitiva exigente obrigou-me a assumir responsabilidades, tomar decisões, comunicar com diferentes intervenientes e refletir continuamente sobre a minha intervenção.

Desde o início do estágio procurei assumir uma postura ativa e disponível para aprender. Para além de observar o trabalho desenvolvido pelo treinador principal e

pelos restantes elementos da equipa técnica, procurei compreender a razão por detrás das decisões tomadas, relacionando aquilo que observava com os conhecimentos adquiridos ao longo do mestrado. Esta postura permitiu-me desenvolver um pensamento mais crítico, percebendo que não existem soluções universais para os problemas do treino e da competição. Cada contexto, cada jogador e cada momento competitivo exigem adaptações, sem nunca perder a identidade e os princípios que governam a equipa.

Uma das expectativas que tinha para este estágio passava por assumir responsabilidades na condução de exercícios da parte fundamental do treino. Ao longo da época, essa oportunidade surgiu diversas vezes, sobretudo em exercícios de posse de bola e jogos reduzidos, fruto da confiança demonstrada pelo treinador-adjunto principal, que me incentivava constantemente a assumir esse papel. Esta experiência permitiu-me desenvolver competências de comunicação perante o grupo, procurando apresentar os exercícios de forma objetiva, clara e sucinta, mantendo contacto visual com todos os jogadores e confirmando sempre se existiam dúvidas antes do início da tarefa.

Inicialmente senti que o facto de não ser o treinador principal poderia dificultar a captação da atenção dos jogadores. Além disso, a proximidade criada durante os momentos de pré-treino, em que a comunicação era naturalmente mais descontraída, fazia com que, por vezes, alguns jogadores confundissem essa relação informal com os momentos de maior exigência. Com o decorrer da época, fui aprendendo a adaptar a minha postura às diferentes situações, conseguindo distinguir os momentos de proximidade daqueles em que era necessária uma comunicação mais firme e assertiva.

Durante o treino, o *feedback* assumia um papel central na metodologia adotada pela equipa técnica. Os diferentes treinadores eram frequentemente responsáveis por determinados exercícios em função do tipo de *feedback* que conseguiam transmitir. No meu caso, a intervenção passava, por vezes, por assumir um papel mais ativo

nos exercícios relacionados com a reação à perda da bola, nos quais o treinador principal solicitava uma comunicação vocal, intensa e constante da minha parte. Nestes momentos procurava utilizar um *feedback* direto, reforçando positiva ou negativamente comportamentos que os jogadores já conheciam e pretendíamos consolidar. Por outro lado, entre repetições do exercício ou no final da tarefa, privilegiava um *feedback* mais individualizado e de carácter interrogativo, procurando estimular a reflexão dos jogadores sobre as suas próprias decisões e comportamentos.

Também aprendi bastante através da observação da função exercida pelo treinador principal. Um dos aspetos que mais me marcou foi perceber que a comunicação não depende apenas daquilo que se diz, mas sobretudo da forma como se transmite a mensagem. Houve várias palestras que me ficaram na memória, não apenas pelo conteúdo, mas pela forma como o discurso era construído, pela entoação, pelos momentos escolhidos para intervir e pela capacidade que tinha para captar completamente a atenção dos jogadores. Percebi que comunicar bem é também uma competência que se treina.

Outro aspeto importante para o meu desenvolvimento foi a responsabilidade pela preparação e apresentação semanal das análises de jogo. Inicialmente, sentia algum nervosismo perante os jogadores e a equipa técnica. No entanto, a repetição deste processo permitiu-me ganhar progressivamente maior confiança e naturalidade nestes momentos, contribuindo também para melhorar a minha capacidade de comunicação. Por outro lado, o caráter semanal desta tarefa, com prazos e momentos de apresentação definidos, exigia um elevado compromisso e rigor da minha parte. Cada apresentação obrigava-me a preparar cuidadosamente os conteúdos e a dominar os temas abordados, de forma a transmitir a mensagem de forma clara e objetiva e a estar preparado para responder a eventuais questões. Considero, por isso, que esta responsabilidade contribuiu não só para a melhoria da minha capacidade de intervenção perante o grupo, mas também para o desenvolvimento da minha autonomia, organização e sentido de responsabilidade.

Ao nível da liderança e da gestão do grupo, o estágio permitiu-me perceber que liderar não significa apenas orientar o treino ou tomar decisões técnicas. A relação diária com os jogadores demonstrou-me a importância da comunicação individual, da empatia e da capacidade de perceber que diferentes jogadores necessitam de diferentes formas de acompanhamento. Procurei estabelecer uma relação próxima com todo o grupo, não descartando dos jogadores menos utilizados ou lesionados. Muitas vezes um treinador principal tem inúmeras preocupações para gerir e considero que também cabe aos treinadores-adjuntos terem esta sensibilidade, mostrando preocupação, valorizando pequenas conquistas e ajudando a manter todos os jogadores motivados e envolvidos no processo. Acredito que, uma simples palavra de incentivo ou demonstração de preocupação, pode fazer diferença na motivação de um jogador.

Ao longo da época, fui também percebendo que uma das competências mais importantes de um treinador é a capacidade de adaptação. Surgiram frequentemente constrangimentos relacionados com o espaço disponível para treinar, o elevado número de jogadores, questões logísticas e diferentes contextos competitivos. Estas situações obrigaram-me a perceber que o planeamento raramente acontece exatamente como está previsto e que o treinador deve ser capaz de encontrar soluções sem comprometer os princípios do modelo de jogo.

Também retirei várias aprendizagens através da forma de trabalhar do treinador principal. Pequenos hábitos chamaram-me particularmente a atenção, como chegar sempre cedo ao treino, preparar cuidadosamente cada sessão, preparar atempadamente o material e a montagem do campo para os exercícios, procurar exercícios iniciais com bola diferentes e motivantes ou manter uma atitude muito energética durante todo o treino. São detalhes que, na minha opinião, acabam por influenciar a qualidade do processo de treino e que pretendo transportar para a prática futura enquanto treinador.

Ao longo da elaboração deste relatório procurei igualmente desenvolver a minha capacidade de reflexão crítica. Mais do que descrever aquilo que foi realizado, procurei analisar as decisões tomadas, identificar os aspetos que considero terem funcionado melhor e refletir sobre outros que, na minha opinião, poderiam ter sido abordados de forma diferente. Considero que esta capacidade de questionar continuamente a própria intervenção constitui uma das competências mais importantes para a evolução de qualquer treinador.

Em síntese, considero que este estágio foi um passo importante para a construção da minha identidade pessoal e profissional. Levo comigo não apenas novos conhecimentos técnicos, táticos e metodológicos, mas também uma forma de estar baseada na responsabilidade, na capacidade de adaptação, na comunicação, na reflexão crítica e na vontade constante de aprender e evoluir.

5. Considerações finais e perspetivas futuras

Concluindo, considero que os objetivos inicialmente definidos para o estágio foram alcançados e que, de uma forma geral, as expectativas que tinha no início deste percurso foram correspondidas. Com exceção na participação e na planificação semanal e diária, tendo sido sempre esta responsabilidade do Treinador Principal.

Não estava à espera de trabalhar com tantos jogadores de elevado talento. Como já referi anteriormente, considero que tive alguma sorte por integrar uma geração com enorme qualidade individual, o que tornou todo o processo ainda mais enriquecedor. Ao mesmo tempo, também me surpreendeu o facto de a equipa praticamente nunca dispor de um campo inteiro para treinar. Com exceção da sessão de quarta-feira, em que treinávamos em relvado natural, trabalhávamos praticamente sempre em meio-campo, o que obrigava a uma constante adaptação dos exercícios e condicionava inevitavelmente o processo de treino.

Do ponto de vista pessoal, considero que poderia ter contribuído ainda mais na área do trabalho complementar de ginásio e da prevenção de lesões. Apesar das limitações existentes e da necessidade de respeitar as opções do treinador principal, sinto que este é um aspeto que gostaria de continuar a desenvolver na minha formação e futura intervenção.

Durante todo o estágio procurei dar sempre o meu melhor, contribuindo da forma mais positiva possível para o funcionamento da equipa técnica, para a qualidade dos treinos, para o desenvolvimento dos jogadores e para a criação de um bom ambiente de trabalho.

Acima de tudo, termino este percurso com a convicção de que o desenvolvimento de um treinador nunca está concluído e que cada experiência representa uma nova oportunidade para continuar a crescer. Sinto-me hoje mais maduro, com menos inseguranças e mais consciente daquilo que realmente importa para exercer esta função com qualidade. Sei que ainda tenho um longo caminho pela frente, mas termino este estágio com a mesma paixão pelo treino com que o iniciei e com a convicção de que cada experiência me tornará um treinador cada vez mais competente.

6. Referências Bibliográficas

Alves, A., Garganta, R., & Casanova, F. (2017a). O treino funcional no futebol aplicado à qualidade de movimento: Parte I. *Treino Científico, 32*, 12–16.

Aranda, R., González-Ródenas, J., López-Bondia, I., Aranda-Malavés, R., Tudela-Desantes, A., & Anguera, M. T. (2019). "REOFUT" as an observation tool for tactical analysis on offensive performance in soccer: Mixed method perspective. *Frontiers in Psychology, 10*, 1476. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01476

Barreira, D. (2012). Observação e análise de jogo: uma arte? Um jovem estudioso no ensino do futebol. *Treino Científico*, 11–12

Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. University of California Press.

Chen, X., Zheng, R., Xiong, B., Huang, X., & Gong, B. (2023). Comparison of the physiological responses and time-motion characteristics during football small-sided games: Effect of pressure on the ball. *Frontiers in Physiology, 14*, 1167624. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1167624

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

Dempsey, N., & Carlisle, R. (2025). Coaching in the youth development phase. In C. Wild (Ed.), *Football coaching: Putting the theory into practice* (pp. 84–97). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003464013-7

Dias, B. (2020). *Motricidade humana aplicada ao futebol: Um guia prático*. Prime Books.

Dinc, E., Kilinc, B. E., Bulat, M., Erten, Y. T., & Bayraktar, B. (2017). Effects of special exercise programs on functional movement screen scores and injury prevention in

preprofessional young football players. *Journal of Exercise Rehabilitation, 13*(5), 535–540.

Duhig, S. J. (2013). Strength training for the young athlete. *Journal of Australian Strength and Conditioning, 21*(4), 5–13.

Federação Portuguesa de Futebol. (2018). *Etapas de desenvolvimento do jogador de futebol: Níveis de desempenho*.

Ford, P. R., Carling, C., Garces, M., Marques, M., Miguel, C., Farrant, A., Stenling, A., Moreno, J., Le Gall, F., Holmström, S., Salmela, J. H., & Williams, A. M. (2012). The developmental activities of elite soccer players aged under-16 years from Brazil, England, France, Ghana, Mexico, Portugal and Sweden. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1653–1663. https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701762

Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na «Concentração Táctica» que está na ESPECIFICIDADE... no que deve ser uma operacionalização da «Periodização Táctica»*.

Garganta, J. M. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Tese de doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.

Gomes Neto, M., Conceição, C. S., de Lima Brasileiro, A. J. A., de Sousa, C. S., Carvalho, V. O., & de Jesus, F. L. A. (2017). Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and performance in football players: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation, 31*(5), 651–659. https://doi.org/10.1177/0269215516675906

Gouveia, V. (2023). *Treino em futebol: O exercício de treino como meio de comunicar uma forma de jogar*. Lidel.

Graça, A. S., & Mesquita, I. R. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2*(5), 67–79. https://doi.org/10.5628/rpcd.02.05.67

Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., Gollhofer, A., & Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and athletic performance: A conceptual model for long-term athlete development. *Frontiers in Physiology, 7*, 164. https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164

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

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 36*(6), 1042–1047. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F

Jiménez, S. L., Mateus, N., Weldon, A., Bustamante-Sánchez, Á., Kelly, A. L., & Sampaio, J. (2022). Analysis of the most demanding passages of play in elite youth soccer: A comparison between congested and non-congested fixture schedules. *Science and Medicine in Football, 7*(4), 358–365. https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2117404

Magalhães, L. (2021). *Futebol juvenil de competição: Guia para treinadores em contexto amador*. Prime Books.

Martín-Moya, R. (2022). Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol. Modelo de Juego. *Retos, 45*, 693–703. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92675

Mulvenna, C., & Oxenham, P. (2025). Using performance analysis to improve performance. In C. Wild (Ed.), *Football coaching: Putting the theory into practice* (pp. 205–229). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003464013-16

Nicolau, J. (2022). *Aprender a ser treinador: Partilha de visões*. Cultura Editora.

Pacheco, R. (2022). *Para além da tática: Uma visão do jogo*. Prime Books.

Pinheiro, V., Baptista, B., & Rolo, M. (Eds.). (2025). *Ensinar a jogar futebol: Com o inovador método TOCOF*. Prime Books.

Rebelo, A. N. C. (2016). *Avaliação e controlo do treino em futebol: Estado da arte e perspetivas*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Regado, J., Garganta, R., & Casanova, F. (2016). O treino funcional no contexto do futebol. *Treino Científico*, (26), 12–16.

Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: Future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus, 5*, 1410. https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2

Saavedra, F. J. F. (2011). Bases gerais do treino de força com crianças e jovens. In *Artigos do 2.º e 3.º Congresso da Federação de Ginástica de Portugal 2007 e 2009* (Vol. 1, pp. 185–192). Federação de Ginástica de Portugal.

Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planejamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 25*(3), 455–472. https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010

Santos, S., Jiménez, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2017). Effects of the Skills4Genius sports-based training program in creative behavior. *PLOS ONE, 12*(2), e0172520. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172520

Simão, J. (2015). Transição defensiva. In J. Ferraz (Comp.), *Mestrado em futebol: Compilação de artigos da revista "Treino Científico"* (pp. 206–209).

Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021**).** Quantifying sub-elite youth football weekly training load and recovery variation. *Applied Sciences, 11*(11), 4871. https://doi.org/10.3390/app11114871

Tobar, J. B. (2018). *Periodização tática: Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Prime Books.

Tojo, O. (2015). A importância do controlo do treino em futebol. In J. Ferraz (Ed.), *Mestrado em Futebol: Compilação de artigos da revista "Treino Científico"* (pp. 236–239).

7. Anexos

Anexo I - Características dos jogadores

Descrições técnicas dos 36 jogadores do plantel, considerando os seus pontos fortes e os seus pontos fracos. As observações incluem notas contextuais.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 1 **GR**	• Reflexos rápidos em geral • Qualidade dos reflexos entre os postes	• Estatura abaixo da média para a posição • Dificuldade na gestão da adversidade (concorrência interna e situações de lesão)	Iniciou a época como primeira opção (após ter sido o mais utilizado na temporada anterior). A lesão sofrida no primeiro jogo do campeonato (onde era titular) condicionou o seu início de época e o seu processo competitivo.
Jogador 2 **GR**	• Grande potencial a nível físico e técnico. • Excelente espírito de grupo e companheirismo	• Baixos níveis de confiança	Iniciou a temporada como 2.ª opção. Evolução significativa na fase inicial da época. A sua saída, motivada pela procura de maior tempo de jogo noutro contexto, representou uma perda para o grupo.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 3 GR	• Competências consistentes no jogo com os pés e entre os postes • Atitude, compromisso e papel positivo nas dinâmicas de grupo	• Défice de concentração	----------
Jogador 4 GR	• Qualidade na construção de jogo • Capacidade de comunicação e liderança em campo • Bons reflexos e forte sentido posicional • Transmite segurança à equipa	• Estatura baixa • Saída da baliza e controlo da profundidade	Chegou com a época em andamento (proveniente do Vitória SC) para colmatar necessidades decorrentes de lesões e doença na posição. Revelou-se uma excelente surpresa.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 5 GR	• Bom jogo de pés	• Inconstante • Depende muito da sua concentração e motivação para um bom desempenho	Chegou na fase final da época (proveniente do Rio Ave FC) num contexto difícil para competir. Competiu apenas no campeonato distrital pela equipa B; necessita de ser melhor avaliado em contexto competitivo de grau mais elevado.
Jogador 6 DC	• Defensivamente comprometido e compreende bem os princípios da linha defensiva • Contribui para uma boa dinâmica de grupo	• Inconsistência das ações ofensivas	Não tem nenhum ponto forte evidente que o ajude a fazer a diferença, nem nenhum defeito que o prejudique de forma decisiva.
Jogador 8 DC	• Estatura elevada • Muito agressivo sobre a bola • Boa velocidade de deslocamento • Bastante interessado e com vontade em aprender e evoluir	• Lacunas no entendimento tático do jogo • Lacunas a nível técnico ao sair a jogar • Precipitação na tomada de decisão	Esteve parado 1 ano devido a lesão e apenas ingressou nos treinos da equipa a meio da época.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 9 DC	• Grande talento defensivo e elevado rendimento atual • Extremamente competente nos duelos, muito agressivo e muito rápido • Mais-valia nas bolas paradas ofensivas (capacidade de fazer golo)	• Dificuldades ofensivas na qualidade e definição do passe • Limitação na velocidade de execução	----------
Jogador 10 DC/LD	• Jogador que atingiu a sua maturidade física • Agressivo e combativo nos duelos	• Pouca consistência na positividade das ações ofensivas	----------
Jogador 11 LD	• Boa capacidade de potencial e rendimento • Grande capacidade técnica e boa relação com a bola • Muito energético defensivamente, com grande velocidade de reação e aceleração • Muito equilibrado ofensiva e defensivamente	• Por vezes um pouco inconstante • Peca por não ter grande velocidade de deslocamento	----------

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 12 LD	• Muito rápido e forte fisicamente • Bom nos duelos • Grande capacidade de antecipação • Qualidade na condução de bola	• Dificuldades na tomada de decisão • Dificuldades na vertente do passe • Dificuldade de compreensão em alguns momentos do jogo	Apresenta características interessantes para a posição, mas requer evolução na compreensão do jogo e passe.
Jogador 13 LD	• Algumas qualidades técnicas demonstradas por vezes em campos mais reduzidos	• Atrasado maturacionalmente • Grandes dificuldades no aspeto ofensivo e defensivo, especialmente em campo aberto	Considera-se que um contexto inferior de competição seria o melhor para o seu desenvolvimento em todos os aspetos.
Jogador 14 LE	• Boa relação com a bola • Demonstra potencial nos aspetos posicionais defensivos	• Atrasado maturacionalmente (afeta o rendimento desportivo) • Velocidade de execução afeta a positividade das ações • Dificuldades de rendimento defensivo	Não esteve com a equipa na 2.ª fase, tendo trocado de clube em procura de um contexto com maior tempo de jogo.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 15 LE	• Jogador com potencial • Tecnicamente forte e equilibrado em todos os momentos do jogo • Boa postura e disciplina em treino	• Lacunas a nível físico • Altura abaixo da média (prejudica o controlo de profundidade e o duelo aéreo neste escalão)	As limitações físicas/estatura prejudicam a utilização em funções específicas do escalão
Jogador 16 LE	•Tecnicamente evoluído • Boa relação com a bola e potencial ofensivo • Versatilidade para jogar como lateral ou ala	• Lacunas defensivas (micro e macro) • Deficiências na vertente competitiva do jogo • Quebras de autodisciplina em tarefas de pré-treino e treino quando desmotivado	----------

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 17 LE/EE	• Boas condições físicas (resultantes de avanço maturacional) • Espírito competitivo e comunicação muito importantes para a equipa • Consegue extremos de bom rendimento em treino	• Bastante inconstante em termos de performance • Muita precipitação na tomada de decisão ofensiva • Execução pouco definida e lapsos de concentração em jogo • A emoção apaga o discernimento no jogo quando as coisas não correm bem	----------
Jogador 18 MC/LE/DC	• Diferenciado na leitura e interpretação do jogo • Grande velocidade de aprendizagem • Bastante bom a nível técnico • Grande valia nos processos ofensivos e defensivos • Consistência, transmitindo confiança em diferentes posições	----------	Médio de origem (posição de eleição), mas utilizado com maior frequência como defesa ao longo da época, devido às suas competências gerais e menor competitividade nessa posição. Aposta bem-sucedida do treinador.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 19 MC	• Elevada qualidade técnica (passe, drible, controlo de bola e remate) • Atitude muito aplicada	• Compreensão deficiente de alguns aspetos táticos	Jogador mais jovem do plantel (1.º ano do escalão / Sub-14). Convocado frequentemente para a Seleção da AF Porto.
Jogador 20 MC	• Elevado rendimento e potencial • Amplo raio de ação, agressividade e competitividade • Elevada resistência e velocidade • Capacidade de utilizar ambos os pés com eficácia (versatilidade)	----------	Primeiro jogador da história do escalão do clube a ser convocado e a representar a Seleção Nacional em competição nesse escalão.
Jogador 21 MC	• Rendimento equilibrado nos diferentes momentos do jogo • Excelente relação com a bola, qualidade no passe longo e capacidade de remate • Boas valências físicas (médio bastante completo)	----------	Jogador de grande importância para a equipa, com elevado tempo de utilização ao longo da época.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 22 MC/MCO	• Extremamente talentoso • Excelente relação com a bola e recursos técnicos criativos e diferenciadores	• Limitações na velocidade de deslocamento • Dificuldade em manter elevados níveis de intensidade por períodos prolongados	A época ficou marcada por várias lesões e inatividade, limitando significativamente a disponibilidade competitiva e o tempo de jogo expectável.
Jogador 23 MC MCO	• Elevada qualidade técnica (controlo e proteção de bola) • Atitude muito aplicada no treino e disciplina acima da média nas tarefas complementares (ginásio e questionários)	• Tendência para prolongar excessivamente a posse de bola • Limitações físicas para as exigências do campeonato	Apresenta elevada margem de progressão se evoluir na compreensão e interpretação de determinados momentos do jogo.
Jogador 24 MCO MC	• Elevada qualidade técnica • Excelente capacidade de drible e facilidade em sair com bola controlada sob elevada pressão e espaço reduzido	• Níveis de intensidade e agressividade abaixo do desejável • Dificuldades de coordenação motora	----------

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 25 MCO/MC/ED	• Excelente relação com a bola (controlo e progressão) • Confiança para assumir o jogo e arriscar na tomada de decisão • Extremamente competitivo, com mentalidade coletiva e atitude exemplar • Boa capacidade de interpretação do jogo e elevada versatilidade (jogou no meio-campo e a extremo)	----------	Atleta versátil e de elevado caráter que transmite grande confiança ao treinador.
Jogador 27 ED	• Explosividade e espontaneidade nas ações • Qualidade na condução de bola • Potencial para assumir papel importante no plantel	• Dificuldades em reproduzir o rendimento da temporada anterior (devido a características físicas e contexto competitivo)	A meio da época, procurou outro contexto de clube para obter maior tempo de jogo.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 28 ED/EE	• Versátil (atua nas três posições da frente de ataque) • Rendimento equilibrado, beneficiando de uma constituição física já desenvolvida • Elevada entrega, agressividade competitiva e espírito de luta	----------	Foi o atleta mais utilizado a partir do banco de suplentes ao longo da época.
Jogador 29 EE/MCO	• Velocidade, explosão, capacidade no 1x1 e coragem ofensiva • Humildade, disponibilidade para aprender e elevada capacidade de assimilar feedback	----------	Iniciou a época como médio, atuou com sucesso como avançado titular e afirmou-se como a principal referência da equipa a extremo esquerdo.
Jogador 30 EE	• Pormenores técnicos muito interessantes (sobretudo na finalização) • Bom rendimento em contexto de treino	• Atraso maturacional (condiciona a velocidade e intensidade das ações) • Dificuldades em transportar o desempenho do treino para a competição	----------

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 31 EE	• Alguma capacidade de aceleração (nas ações sem bola e na condução) • Excelente atitude no treino (entrega máxima e contributo positivo para o grupo)	• Dificuldades na compreensão de funções e posicionamento em jogo • Alguns défices técnicos • Estatura e constituição física geram dificuldades • Não se destaca particularmente em nenhuma dimensão específica	Vinha de um contexto competitivo de menor exigência, sentindo a diferença ao longo da época.
Jogador 32 EE/PL	• Muito habilidoso e tecnicamente dotado • Boa capacidade para interpretar momentos de rutura e atacar o espaço nas costas da linha defensiva	• Falta de objetividade (prolonga a posse de bola) • Limitações na resistência aeróbia e anaeróbia (associadas a menor compromisso e hábitos fora do treino) • Instabilidade emocional que condiciona o desempenho	Possui características para rendimento muito superior, mas é limitado por instabilidade emocional e compromissos fora do contexto competitivo.

Jogador	Pontos Fortes	Pontos Fracos	Observações
Jogador 33 PL	• Aceleração acima da média, elevada velocidade e capacidade de criar desequilíbrios • Elevado rendimento atual e grande potencial (referência na posição)	• Histórico de lesões graves e sucessivas pequenas lesões que limitaram a continuidade competitiva	Lesão grave no primeiro jogo afastou-o cerca de metade da época, seguindo-se pequenas lesões associadas que afetaram a época.
Jogador 34 PL	• Forte fisicamente com boa estatura • Bom a segurar e a jogar de costas; bom jogo aéreo • Grande espírito de grupo	• Dificuldades técnicas e de coordenação • Problemas de autoconfiança	----------
Jogador 35 PL	• Resiliente e esforçado nos treinos	• Dificuldades técnicas • Dificuldades físicas (nomeadamente a resistência) • Não mostra por vezes o melhor espírito de grupo e apresenta comportamentos de frustração	Atitude esforçada contrasta com comportamentos de frustração e integração no grupo.