U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2025/2026

Diogo Cardoso D'Aquino

Porto, 2026

U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2025/2026

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

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Tutor: Diogo Gabriel Teixeira

Diogo Cardoso D'Aquino

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

D’Aquino, D. (2026). Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Juniores C (Sub-15) de futebol masculino do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2025/2026. Porto: D. D’Aquino. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR; RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; PROCESSO DE TREINO

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio representa o culminar de uma etapa muito importante do meu percurso académico, profissional e pessoal. Mais do que um documento que descreve uma época desportiva, este trabalho reflete um conjunto de aprendizagens, desafios, conquistas e experiências que contribuíram de forma decisiva para o meu crescimento enquanto treinador e enquanto pessoa.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a todos os docentes que, ao longo do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento em Futebol, contribuíram para a minha formação académica e científica, fornecendo conhecimentos fundamentais para a minha evolução profissional.

Ao meu orientador de estágio, Professor Doutor José Guilherme, agradeço toda a disponibilidade, orientação, exigência e apoio demonstrados ao longo da elaboração deste relatório. As suas sugestões, espírito crítico e acompanhamento foram determinantes para a qualidade deste trabalho e para o meu desenvolvimento enquanto futuro treinador.

Ao Sporting Clube de Portugal, expresso o meu profundo agradecimento pela oportunidade de integrar uma das maiores academias de formação do futebol mundial. Poder acompanhar diariamente um contexto de elevada exigência, aprender com profissionais de excelência e participar ativamente no desenvolvimento de jovens jogadores constituiu um privilégio que levarei para toda a minha carreira.

Um agradecimento muito especial a toda a equipa técnica dos Sub-15, pela forma como me recebeu desde o primeiro dia. A confiança depositada em mim, a disponibilidade para partilhar conhecimento e a oportunidade de assumir progressivamente maiores responsabilidades permitiram-me crescer diariamente enquanto treinador. A todos os jogadores, agradeço a dedicação, o compromisso e a vontade constante de aprender, tornando esta experiência ainda mais enriquecedora.

Gostaria igualmente de agradecer a todos os profissionais da Academia Cristiano Ronaldo com quem tive oportunidade de contactar ao longo da época, treinadores, departamento de performance, departamento clínico, analistas, treinadores de guarda-redes, coordenadores e restantes colaboradores. O ambiente de colaboração, partilha de conhecimento e procura permanente pela excelência constituiu uma fonte diária de aprendizagem.

À minha família, agradeço todo o apoio incondicional ao longo deste percurso. A compreensão, o incentivo e a confiança que sempre depositaram em mim foram fundamentais para ultrapassar os desafios encontrados durante esta etapa, especialmente num ano em que, pela primeira vez, vivi longe de casa para perseguir este objetivo.

À minha namorada, agradeço toda a paciência, apoio e compreensão demonstrados ao longo desta época. A distância, as exigências do estágio e o tempo dedicado ao treino e à elaboração deste relatório tornaram este percurso particularmente desafiante, sendo o seu apoio essencial para manter o equilíbrio necessário para continuar a perseguir os meus objetivos.

Agradeço igualmente a todos os colegas, amigos e restantes treinadores com quem tive oportunidade de partilhar experiências, ideias e diferentes perspetivas sobre o jogo. As conversas, os debates e a troca constante de conhecimento contribuíram significativamente para enriquecer a minha visão sobre o treino e sobre o processo de formação de jovens jogadores.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o meu percurso e para a concretização desta etapa. Este estágio reforçou a minha convicção de que a aprendizagem no futebol é um processo contínuo e que a evolução de um treinador resulta, acima de tudo, da capacidade de aprender diariamente com as pessoas e com as experiências que o rodeiam.

A todos, o meu sincero obrigado.

Índice Geral

Ficha de Catalogação IV
Agradecimentos V
Índice de Figuras XII
Índice de Tabelas XV
Resumo XVI
Abstract XVIII
Lista de abreviaturas XX
1. Introdução 1
1.1 Motivações e enquadramento pessoal 2
1.2 Objetivos do estágio 4
1.2.1 Objetivos pessoais 4
1.2.2 Objetivos profissionais 5
1.2.3 Objetivos da Entidade Acolhedora 6
1.3 Temáticas estruturantes do relatório 9
1.4 Estrutura do relatório 10
1.5. Enquadramento legal e institucional 11
2. Enquadramento da Prática Profissional 13
2.1 Enquadramento do futebol de formação de alto rendimento 13
2.2 Enquadramento institucional – Sporting Clube de Portugal 13
2.2.1 História do Clube 14
2.2.2 Evolução do emblema do clube 16
2.2.3 Palmares Futebol 18
2.2.4 Academia Cristiano Ronaldo 19
2.2.5. Missão e Objetivos 27
2.2.*6*. Visão e Estratégia 29
2.3 Enquadramento funcional – Equipa de Sub-15 30

2.3.1. Capítulo Reflexivo I – Integração na Equipa Técnica e Primeiras Dinâmicas de Trabalho 31

2.3.2 Reflexão sobre o período competitivo inicial (período preparatório) 40

2.4. Enquadramento do contexto e exigência do alto rendimento 41

2.4.1 Adaptação ao papel do treinador em contexto de alto rendimento 41

2.4.2. Importância das métricas e controlo do desempenho 42

2.4.3. Importância do Team Building e dinâmica de grupo 44

2.4.4. Palestras e reforço dos princípios de jogo 45

2.4.5. Gestão do grupo e diferenciação competitiva 46

2.4.6 Liderança, exigência e comportamento 46

2.4.7 Desenvolvimento do treinador estagiário 47

2.4.8 Avaliação do potencial e evolução dos jogadores 47

2.4.9 Influência de modelos internacionais: Formação do PSV Eindhoven 48

2.4.10. Utilização de modelos de referência na aprendizagem 50

2.4.11. Contacto com diferentes modelos de jogo 50

2.5. Modelo Centrado no Jogador: Foco na Ação Técnica 51

2.5.1 Promoção do desafio individual e gestão do talento 51

2.5.2 Flexibilidade pedagógica e individualização do processo 52

2.5.3 Intervenção comportamental e construção da mentalidade competitiva 52

2.5.4 Valorização da ação técnica e integração metodológica 53

2.5.5 Implicações práticas para o treino 54

2.6. Contexto de Natureza Funcional do Sporting Clube de Portugal ... 56

2.6.1. Caracterização do Contexto Competitivo 59

2.6.2. Caracterização do Plantel 62

2.7. Primeiras Tarefas Atribuídas na Equipa Técnica 75

2.7.1. Documento de Controlo de Tempo por posição (em treino e em jogo) 75

2.7.2. Mapa de presenças 78
2.7.3. Controlo de competição 80
2.7.4. Síntese e implicações práticas 81
3. Desenvolvimento da Prática Profissional 83
3.1. Macrociclo da Época 2025/2026 83
3.2 Divisão de Mesociclos 86
3.3 Objetivos 88
3.3.1. Objetivos de Formação 89
3.3.2 Objetivos de Preparação 91
3.3.3 Objetivos de Competição 93
3.3.4 Objetivos Pessoais 96
3.4. Reflexão acerca da evolução dos jogadores 98
3.5 Modelo de Jogo 102
3.5.1 Sistema Tático 106
3.5.2 Organização Defensiva 112
3.5.3 Esquemas Táticos Defensivos 127
3.5.4 Transição Defesa-Ataque 133
3.5.5. Organização Ofensiva 138
3.5.6. Transição Ataque-Defesa 160
3.5.7. Esquemas Táticos Ofensivos 165
3.5.8. Organização do Processo de Treino 171
3.6. Organização do Processo Competitivo e Pedagógico 174
3.6.1. Organização das Palestras de Jogo 179
3.6.2 Participação em Torneios Internacionais 184
3.6.3 Estruturação dos Mesociclos 191
3.6.4 Diferentes Tipos de Microciclo e Estratégias Utilizadas 206
3.6.5. Controlo e avaliação do processo de treino 213
3.6.6. Controlo do Processo Competitivo 216
3.7. Gestão de Expectativas 224

3.7.1. Controlo emocional e pedagógico da competição 228
3.7.2. Jogos Grandes e Torneios Internacionais 230
3.7.2. Gestão de Expectativas Pessoais 234
3.8. Seleção Nacional 237
3.9. Reflexão sobre o Microciclo Competitivo 240
3.10. Controlo da Carga 243
3.11. Bateria de Testes Físicos 247
4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional 253
4.1. Dificuldades na Adaptação 254
4.2. Evolução Enquanto Treinador 257
4.3. Primeiros Processos Liderados 260
4.3.1 Exercícios Complementares 261
4.3.2. Exercícios Gerais 266
4.3.3 Unidade de Treino Integralmente Planeada e Liderada 272
4.3.4. Reflexão sobre a Unidade de Treino 105 276
4.4 Importância do Contexto Sporting CP 278
4.5 Pontos de Melhoria 280
4.5.1. Demasiados Momentos Competitivos 282
4.5.2 Maior Relação Entre Departamentos 284
4.5.3 Relação com a Escola 286
4.5.4 Condições de Treino 289
5. Considerações Finais 293
Referências 299

Índice de Figuras

Figura 1. Evolução do emblema do clube. Da esquerda para a direita: 1906, 1913, 1930, 1945 e 2001 17
Figura 2. Vista geral da Academia Cristiano Ronaldo, centro de formação do Sporting CP. 20
Figura 3. Campos de treino da Academia Cristiano Ronaldo. 21
Figura 4. Auditório utilizado para sessões de vídeo-análise e reuniões técnicas 22
Figura 5. Estádio Aurélio Pereira, palco competitivo das equipas de formação do Sporting CP. 23
Figura 6. Painel com jogadores formados no Sporting que chegaram à equipa principal. 24
Figura 7. Espaço simbólico da Academia Cristiano Ronaldo com referências a Luís Figo e Cristiano Ronaldo, vencedores da Bola de Ouro formados no Sporting 27
Figura 8. Exemplo de divisão do campo em zonas e corredores utilizada no processo de treino. 36
Figura 9. Representação do modelo centrado no jogador no Sporting Clube de Portugal, evidenciando a articulação entre as diferentes áreas funcionais da estrutura..... 59
Figura 10. Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados – 1.ª Fase 60
Figura 11. Campeonato Nacional 1.º Divisão Iniciados – 2.ª Fase – Apuramento de Campeão 61
Figura 12. Percentagem de jogadores nascidos em cada trimestre 68
Figura 13. Caracterização do plantel em altura por posição..... 70
Figura 14. Caracterização do plantel em anos de clube, por percentagem..... 72
Figura 15. Caracterização do plantel por zona geográfica dos jogadores..... 74
Figura 16. Documento de controlo de tempo por posição até ao mês de maio. 77
Figura 17. Registo acumulado do tempo competitivo realizado pelos jogadores em diferentes posições ao longo da época desportiva até ao mês de maio. ... 78
Figura 18. Mapa de presenças semanal utilizado pela equipa técnica ao longo da época desportiva. 79
Figura 19. Controlo de tempo de jogo por jogador 81
Figura 20. Macrociclo da época desportiva 2025/2026 do escalão de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal. 83
Figura 21. Estrutura tática ofensiva principal 107

Figura 22. Estrutura tática ofensiva com dinâmica de construção a 3 108
Figura 23. Sistema tático ofensivo secundário..... 109
Figura 24. Estrutura tática defensiva principal 110
Figura 25. Estrutura tática defensiva – dinâmica de linha defensiva de 5 jogadores 111
Figura 26. Intervenção defensiva em 3º setor - Pressão..... 118
Figura 27. Intervenção defensiva em 2º setor - Organização..... 119
Figura 28. Intervenção defensiva em 1º setor - Proteção..... 120
Figura 29. Livre Lateral Defensivo em Corredor Lateral Direito..... 129
Figura 30. Livre Lateral Defensivo em Corredor Lateral Esquerdo 129
Figura 31. Canto Defensivo em Corredor Lateral Direito..... 131
Figura 32. Canto Defensivo em Corredor Lateral Esquerdo..... 131
Figura 33. 1ª Etapa ofensiva base – Construção 143
Figura 34. 1ª Etapa ofensiva – Construção com uma linha de 3 defesas 144
Figura 35. Momento da tripla largura (Defesa lateral esquerdo, medio centro do lado esquerdo e extremo esquerdo no mesmo corredor (corredor 3)..... 145
Figura 36. 2ª Etapa ofensiva base – Preparação..... 147
Figura 37. 3ª Etapa ofensiva base – Decisão 149
Figura 38. Dinâmica de 3º Homem – a preto na vertical, a branco na horizontal 156
Figura 39. Zonas de finalização em situação de cruzamento..... 157
Figura 40. Canto Ofensivo no lado direito 167
Figura 41. Canto Ofensivo no lado esquerdo 167
Figura 42. Livre lateral ofensivo no corredor lateral esquerdo..... 169
Figura 43. Livre lateral ofensivo no corredor lateral direito..... 169
Figura 44. Microciclo com dois jogos no mesmo dia..... 210
Figura 45. Microciclo com dois jogos em dias diferentes do fim de semana . 211
Figura 46. Microciclo com dois jogos em dias diferentes (um durante a semana e outro no fim de semana)..... 211
Figura 47. Documento de Controlo de Treino (Conteúdos) – exemplo 215
Figura 48. Total de minutos totais do plantel..... 217
Figura 49. Total de titularidades por atleta este ano 218
Figura 50. Total de minutos totais do plantel no campeonato nacional sub 15 219
Figura 51. Total de titularidades por atleta este ano no campeonato nacional sub 15 219
Figura 52. Total de minutos totais do plantel no campeonato distrital sub 16 220
Figura 53. Total de titularidades por atleta este ano no campeonato distrital sub 16 221

Figura 54. Total de minutos por posição, por cada atleta em contexto campeonato nacional sub 15 222
Figura 55. Total de minutos por posição, por cada atleta em contexto campeonato distrital sub 16 222
Figura 56. Finalização após Desmarcação de Rutura 261
Figura 57. Relação passe–VCJ–Cruzamento 263
Figura 58. Situação Complementar Específica 264
Figura 59. Exercícios de vagas crescentes 266
Figura 60. Dinâmica de terceiro homem 268
Figura 61. Linha defensiva + jogo reduzido 270
Figura 62. MPB de terceiro homem 272
Figura 63. MPB + VCJ com finalização 273
Figura 64. MPB + VCJ com jogo reduzido 274
Figura 65. Jogo formal GR + 8 x 8 + GR 275

Índice de Tabelas

Tabela 1. Principais títulos conquistados pelo Sporting Clube de Portugal no futebol profissional e nos escalões de formação. 19
Tabela 2. Caracterização do plantel sub-15 Sporting Clube de Portugal..... 65
Tabela 3. Organização metodológica, ao longo das diferentes etapas do futebol de formação. 92

Resumo

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento em Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, e resulta do estágio curricular realizado na equipa masculina de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, durante a época desportiva 2025/2026. A integração num contexto de formação de elite permitiu acompanhar diariamente um ambiente de elevada exigência, proporcionando uma experiência determinante para o desenvolvimento profissional e pessoal enquanto treinador.

Os principais objetivos definidos para o estágio consistiram em aprofundar os conhecimentos relacionados com o processo de treino em contexto de alto rendimento, compreender a operacionalização do modelo de jogo do clube, desenvolver competências de planeamento, condução e avaliação do treino e consolidar capacidades de liderança, comunicação e reflexão crítica sobre a prática desenvolvida.

O relatório encontra-se organizado em diferentes capítulos, iniciando-se com a caracterização do contexto de estágio e da estrutura organizacional do clube. Posteriormente, são abordados o modelo de jogo, a metodologia de treino, a planificação e organização do processo de treino e competitivo, o controlo e avaliação do treino, a participação em torneios internacionais, a bateria de testes físicos e a intervenção prática do estagiário, evidenciando-se uma abordagem predominantemente reflexiva suportada pela literatura científica.

Como principal conclusão, destaca-se que o estágio constituiu uma experiência fundamental para a consolidação de competências técnicas, pedagógicas e metodológicas inerentes à função de treinador. A integração numa estrutura de referência como o Sporting Clube de Portugal reforçou a importância da aprendizagem contínua, da capacidade de adaptação e da reflexão crítica como pilares essenciais para a intervenção no futebol de formação.

Palavras-chave: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; MODELO DE JOGO; DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR; RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE; PROCESSO DE TREINO

Abstract

This Internship Report was developed within the scope of the Master's Degree in High Performance Sports Training in Football at the Faculty of Sport of the University of Porto and results from the curricular internship carried out with the Under-15 masculine team of Sporting Clube de Portugal during the 2025/2026 competitive season. The integration into an elite youth development environment provided the opportunity to experience a highly demanding daily context, representing a decisive stage in my professional and personal development as a football coach.

The main objectives established for the internship were to deepen my knowledge of the training process in a high-performance environment, understand the implementation of the club's game model, develop competencies in planning, delivering and evaluating training sessions, and strengthen my leadership, communication and critical reflection skills regarding coaching practice.

The report is organised into several chapters, beginning with the characterisation of the internship context and the club's organisational structure. It then addresses the game model, training methodology, the planning and organisation of both the training and competitive processes, training monitoring and evaluation, participation in international tournaments, the physical testing battery, and the practical intervention carried out throughout the internship, adopting a predominantly reflective approach supported by the scientific literature.

In conclusion, the internship proved to be a fundamental experience in consolidating the technical, pedagogical and methodological competencies required of a football coach. The opportunity to work within a leading academy such as Sporting Clube de Portugal reinforced the importance of continuous learning, adaptability and critical reflection as essential pillars for coaching practice in youth football.

Keywords: YOUTH FOOTBALL; GAME MODEL; PLAYER DEVELOPMENT; PROFESSIONAL INTERNSHIP REPORT; TRAINING PROCESS.

Lista de abreviaturas

ATT - Ações Tático-Técnicas

CL - Corredor Lateral

CMJ - Countermovement Jump

DC - Defesa Central

DD - Defesa Direito

DDI - Desenvolvimento e Desempenho Individual

DE - Defesa Esquerdo

DL - Defesa Lateral

ED - Extremo Direito

EE - Extremo Esquerdo

GPS - Global Positioning System

GR - Guarda-Redes

IMTP - Isometric Mid-Thigh Pull

MC - Médio Centro

MD - Médio Defensivo

MPB - Manutenção da Posse de Bola

OREJ - Organização Relacional Estrutural do Jogo

PEJ - Princípios Específicos do Jogo

PEJD - Princípios Específicos do Jogo Defensivos

PL - Ponta de Lança

PSE - Perceção Subjetiva de Esforço

SCP - Sporting Clube de Portugal

VCJ - Variação do Centro de Jogo

1. Introdução

O estágio profissionalizante constitui um momento central no percurso formativo do estudante do 2.º ciclo em Treino Desportivo, assumindo-se como uma oportunidade privilegiada para articular o conhecimento científico adquirido em contexto académico com a sua aplicação prática em ambientes reais de treino e de competição. Através do estágio, o treinador estagiário procura confrontar modelos teóricos com a complexidade do treino e do jogo, desenvolvendo competências técnicas, pedagógicas, relacionais e reflexivas essenciais ao exercício da função de treinador (Abraham et al., 2006).

No contexto dos jogos desportivos coletivos, e particularmente no futebol, o processo de treino assume uma natureza complexa e dinâmica, exigindo do treinador a capacidade de compreender e intervir sobre múltiplas dimensões do desempenho, incluindo as componentes tática, técnica, física e psicológica (Garganta, 2001). Neste enquadramento, o treinador desempenha um papel determinante na criação de contextos de aprendizagem representativos do jogo, capazes de estimular a tomada de decisão, a perceção do contexto e a adaptação às exigências emergentes da competição (Davids, 2008).

O presente Relatório de Estágio resulta da experiência desenvolvida ao longo da época desportiva 2025/2026, na equipa de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal. A escolha deste contexto prendeu-se com a possibilidade de integração num ambiente de formação de alto rendimento, reconhecido pela sua identidade metodológica clara, elevados padrões de exigência e visão de desenvolvimento do jogador centrada no longo prazo. O presente estágio corresponde à terceira participação do autor em competições nacionais de Iniciados na 1.ª Divisão, ao longo de seis anos de experiência como treinador, percurso que inclui ainda a conquista de uma Taça Distrital de Sub-15 da Associação de Futebol de Aveiro.

Este trajeto reflete uma progressão sustentada e uma opção consciente por contextos formativos exigentes, nos quais a aprendizagem enquanto treinador ocorre de forma situada, através da prática, da reflexão crítica e da exposição a diferentes realidades competitivas. O estágio no Sporting Clube de Portugal

surge, assim, como um passo natural neste percurso, permitindo consolidar aprendizagens anteriores e aprofundar a intervenção em contextos de maior complexidade. Neste contexto, o processo de formação de jovens jogadores exige uma abordagem pedagógica estruturada, capaz de articular as exigências competitivas com o desenvolvimento individual dos jogadores, promovendo contextos de aprendizagem que favoreçam a tomada de decisão e a compreensão do jogo (Garganta, 2001).

1.1 Motivações e enquadramento pessoal

A motivação para a realização do estágio no Sporting Clube de Portugal resulta de um percurso pessoal e profissional marcado por uma forte ligação ao futebol e por uma procura constante de aprendizagem enquanto treinador. Ao longo dos últimos seis anos, o treinador estagiário tem vindo a construir a sua identidade no futebol de formação, passando por diferentes contextos competitivos e assumindo progressivamente maiores responsabilidades, com o objetivo de compreender de forma aprofundada o jogo, o processo de treino e o desenvolvimento do jogador.

Desde cedo, o papel do treinador foi entendido não apenas como o de um orientador do rendimento desportivo, mas como um agente formativo, com influência direta no crescimento pessoal, emocional e social dos jogadores. Esta convicção tem orientado a sua intervenção em treino e competição, procurando equilibrar exigência, rigor e empatia, especialmente em escalões de formação, nos quais os jogadores se encontram em fases sensíveis do seu desenvolvimento.

Ao longo do seu percurso, procurou complementar a experiência prática com uma forte aposta na formação contínua. Participou regularmente em ações de formação, workshops e momentos de partilha com treinadores e especialistas de diferentes áreas do futebol, o que lhe permitiu contactar com diversas escolas de pensamento e modelos de intervenção. No contexto do Sporting CP, integrou formações realizadas em parceria com clubes de referência internacional, como o Manchester City, o PSV Eindhoven e o Real Madrid, experiências que

contribuíram para alargar a sua compreensão sobre diferentes abordagens ao treino, ao desenvolvimento do jogador e à organização do processo formativo.

Paralelamente, participou em diversas formações promovidas pela iniciativa “Quarentena da Bola”, que reuniram treinadores de reconhecido mérito nacional e internacional, bem como profissionais das áreas da preparação física, análise de jogo, scouting e treino específico de guarda-redes. Estes momentos de aprendizagem reforçaram a importância de uma abordagem multidisciplinar ao treino, bem como a necessidade de o treinador manter uma postura aberta, crítica e reflexiva face às suas próprias crenças e práticas.

O estágio coincidiu igualmente com a primeira experiência de vida autónoma do treinador estagiário, afastado do seu contexto familiar e social habitual. Esta transição representou um desafio pessoal significativo, exigindo o desenvolvimento de competências como a responsabilidade, a organização pessoal, a gestão do tempo e a autorregulação emocional. Esta vivência permitiu-lhe compreender de forma mais profunda as exigências emocionais enfrentadas por muitos jogadores da academia, que, em idades precoces, se encontram afastados dos pais, familiares e amigos para prosseguir o seu percurso desportivo.

Esta experiência pessoal contribuiu para uma maior empatia na relação com os jogadores, levando o a valorizar ainda mais a dimensão humana do treino e a importância de criar um ambiente seguro, de confiança e de proximidade, sem abdicar dos níveis de exigência característicos de um contexto de alto rendimento. Assim, procurou estar atento não apenas ao comportamento do jogador em campo, mas também ao seu estado emocional, à sua capacidade de adaptação ao contexto e ao equilíbrio entre as exigências desportivas e pessoais.

Assim, considera-se que o contexto pessoal do treinador o influenciou de forma direta a sua intervenção profissional, reforçando uma visão do treino como um processo educativo e relacional, no qual o desenvolvimento do jogador deve ser entendido de forma integrada. Esta perspetiva encontra suporte na literatura que destaca a importância da qualidade da relação treinador–jogador, do suporte

social e do clima emocional no desenvolvimento e rendimento de jovens jogadores (Holt & Dunn, 2010; Jowett & Cockerill, 2003).

1.2 Objetivos do estágio

1.2.1 Objetivos pessoais

A realização deste estágio representou uma mudança significativa a nível pessoal e logístico, uma vez que implicou a adaptação a uma realidade distinta daquela a que o treinador estagiário esteve habituado ao longo da maior parte da sua vida. Pela primeira vez, encontrou-se afastado do seu contexto familiar e social de referência, o que constituiu um desafio relevante no seu percurso pessoal e profissional. Neste sentido, um dos principais objetivos pessoais definidos ao longo do estágio passou pelo desenvolvimento da capacidade de adaptação a esta nova realidade, assumindo de forma autónoma a gestão do quotidiano, das responsabilidades e do equilíbrio entre a vida pessoal e o contexto profissional.

Associado a este processo de adaptação, foi definido como objetivo pessoal o desenvolvimento de competências como a autonomia, a organização pessoal, a resiliência e a autorregulação emocional, reconhecendo que estas dimensões influenciam diretamente o desempenho da função de treinador em contextos de elevada exigência. Esta transição foi encarada como uma oportunidade de crescimento, consciente de que a estabilidade pessoal constitui um fator determinante para uma intervenção profissional consistente e equilibrada.

Outro objetivo pessoal relevante prendeu-se com o desenvolvimento da capacidade de autorreflexão e pensamento crítico sobre a própria intervenção enquanto treinador. Ao longo do estágio, o autor procurou analisar de forma sistemática as suas decisões, comportamentos e formas de comunicação, identificando pontos fortes, limitações e áreas de melhoria, com o intuito de promover uma aprendizagem contínua e sustentada.

Simultaneamente, foi definido como objetivo pessoal o reforço das competências de comunicação e liderança, particularmente no que respeita à gestão emocional e relacional em contextos de treino e de competição. A convivência diária com

jogadores em fase de desenvolvimento exigiu uma postura consciente, equilibrando exigência, rigor e empatia, reforçando a importância de compreender o impacto que o comportamento do treinador pode ter no clima emocional individual e do grupo.

Por fim, esta experiência de afastamento do núcleo familiar permitiu desenvolver uma maior sensibilidade para as dificuldades vivenciadas por jovens jogadores que se encontram longe dos pais e familiares, realidade comum em contextos de academia. Assim, foi assumido como objetivo pessoal integrar esta vivência na prática profissional, adotando uma abordagem mais empática e atenta à dimensão humana do processo formativo, contribuindo para a criação de um ambiente de treino exigente, mas simultaneamente seguro e emocionalmente sustentado.

1.2.2 Objetivos profissionais

No âmbito do presente estágio, foi definido um conjunto de objetivos profissionais orientados para o desenvolvimento das competências do treinador em contexto de futebol de formação de alto rendimento. Um dos principais objetivos profissionais consistiu em compreender de forma aprofundada o modelo formativo adotado pelo Sporting Clube de Portugal, reconhecendo a centralidade do jogador no processo e a forma como as opções metodológicas, organizacionais e pedagógicas são orientadas para o seu desenvolvimento integral.

Procurou-se integrar e compreender o modelo de treino e o modelo de jogo adotados pela equipa de Sub-15, não como estruturas rígidas a serem reproduzidas, mas como instrumentos ao serviço da aprendizagem e evolução dos jogadores. Consequentemente, assumiu-se como objetivo profissional perceber de que forma os princípios de jogo, os conteúdos de treino e os comportamentos desejados em competição se articulam com as necessidades individuais dos jogadores, respeitando as diferenças de maturação, características pessoais, experiência e contexto emocional próprias deste escalão.

Outro objetivo profissional relevante prendeu-se com a participação ativa nos processos de planeamento, operacionalização e avaliação do treino e da competição. Ao longo do estágio, foram desenvolvidas competências associadas à construção de unidades de treino coerentes, à organização dos conteúdos ao longo do microciclo e à análise crítica do desempenho em contexto competitivo, reconhecendo a importância da ligação entre o treino e o jogo no desenvolvimento do jogador.

Assumiu-se igualmente como objetivo profissional o desenvolvimento das competências de observação e análise do jogo, tanto em treino como em competição. Através da observação sistemática, da análise individual e coletiva e da utilização de instrumentos de registo, procurou-se melhorar a capacidade de identificar comportamentos relevantes, interpretar o jogo em tempo real e apoiar o processo de tomada de decisão da equipa técnica.

A integração numa equipa técnica multidisciplinar constituiu também um objetivo profissional central, permitindo compreender o funcionamento de um staff alargado e a importância da articulação entre diferentes áreas de intervenção, como a preparação física, a análise de jogo e o acompanhamento individual dos jogadores. Este contacto reforçou a necessidade de uma comunicação clara, objetiva e coerente entre os diferentes elementos da equipa técnica, em benefício do processo formativo.

Por fim, foi definido como objetivo profissional contribuir, dentro das responsabilidades atribuídas, para o desenvolvimento integral dos jogadores, procurando intervir de forma consciente, ética e pedagógica, alinhada com os valores e princípios do clube. Este objetivo reflete uma visão do papel do treinador em formação que o entende não apenas como um gestor de rendimento desportivo, mas como um agente educativo responsável pela formação de jogadores e de pessoas, preparadas para responder às exigências do futebol profissional e da vida em sociedade.

1.2.3 Objetivos da Entidade Acolhedora

Para além dos objetivos pessoais e profissionais definidos pelo treinador estagiário, importa igualmente considerar os objetivos estabelecidos pela

entidade acolhedora relativamente ao funcionamento da equipa e ao processo formativo dos jogadores. No contexto do Sporting Clube de Portugal, estes objetivos refletem a filosofia institucional do clube, assente numa abordagem centrada no jogador e orientada para o desenvolvimento sustentado dos mesmos ao longo do seu percurso formativo.

Em primeiro lugar, a intervenção da equipa técnica deve respeitar e operacionalizar o modelo de jogo e o modelo de treino definidos pelo clube, assegurando coerência metodológica entre os diferentes escalões da formação. Além disso, pretende-se promover de forma consistente o denominado “ADN Sporting”, entendido como um conjunto de valores e princípios que caracterizam historicamente o clube, nomeadamente a qualidade técnica, a inteligência de jogo, a ambição competitiva e a responsabilidade individual e coletiva.

Outro objetivo relevante prende-se com a gestão equilibrada do tempo de jogo dos jogadores ao longo da época. Assim, definiu-se como referência que aproximadamente 80% do plantel deveria atingir, no mínimo, 1500 minutos de utilização competitiva durante a temporada, garantindo oportunidades de desenvolvimento efetivo em contexto de jogo. Esta gestão procura equilibrar a competitividade da equipa com a necessidade de proporcionar experiências competitivas significativas a um número alargado de jogadores.

Do ponto de vista metodológico, a estrutura do processo de treino privilegia claramente o desenvolvimento das ações tático-técnicas, sendo estabelecido como orientação que cerca de 70% dos conteúdos de treino incidam sobre esse processo. Esta opção metodológica reflete a identidade histórica do clube e a intenção de formar jogadores capazes de assumir iniciativa no jogo, interpretar contextos complexos e tomar decisões eficazes em situações de jogo.

Adicionalmente, constitui um objetivo central da entidade acolhedora promover o desenvolvimento gradual e progressivo dos jogadores, preparando-os para as etapas seguintes do seu percurso formativo dentro da estrutura do clube. Neste sentido, o processo de treino e competição procura responder às necessidades individuais dos jogadores, respeitando os diferentes ritmos de maturação e proporcionando estímulos adequados à sua evolução desportiva e pessoal.

Apesar da forte orientação formativa, a competitividade das equipas mantém-se como uma dimensão relevante do processo. Assim, procura-se garantir que a equipa se apresente competitiva em todos os contextos de competição em que participa, entendendo o jogo como um espaço privilegiado de aprendizagem e avaliação do processo de treino.

Para além destes objetivos de natureza qualitativa, a entidade acolhedora definiu igualmente um conjunto de metas de natureza mais objetiva e mensurável. Entre estas, destaca-se o apuramento para a fase final do Campeonato Nacional de Sub-15, objetivo que reflete a ambição competitiva do clube e a necessidade de proporcionar aos jogadores experiências em contextos competitivos de elevado nível.

De igual modo, o clube procura assegurar espaços de desenvolvimento para jogadores de escalões inferiores, promovendo ao longo da época a integração gradual de cinco a seis jogadores do escalão de Sub-14 em contexto de treino e competição com a equipa de Sub-15. Esta estratégia pretende expor precocemente os jogadores a níveis de exigência superiores, acelerando o seu processo de adaptação e evolução.

De forma semelhante, prevê-se igualmente que entre quatro a seis jogadores do escalão de Sub-15 sejam regularmente estimulados a participar em sessões de treino do escalão superior, promovendo experiências competitivas diferenciadas e contribuindo para a sua progressão dentro da estrutura formativa do clube.

Por fim, foi também definido como objetivo estimular a equipa para alcançar indicadores de desempenho coletivo elevados, nomeadamente no que respeita à eficácia ofensiva e à solidez defensiva, procurando aproximar-se das melhores marcas do campeonato em termos de golos marcados e golos sofridos. Ainda que estes indicadores não constituam o foco central do processo formativo, funcionam como referências importantes para avaliar a qualidade do desempenho coletivo ao longo da época.

1.3 Temáticas estruturantes do relatório

O presente relatório organiza-se em torno de um conjunto de temáticas consideradas fundamentais para a compreensão e análise da prática profissional desenvolvida ao longo do estágio no Sporting Clube de Portugal. Estas temáticas refletem não apenas os conteúdos abordados no quotidiano do treino e da competição, mas também as áreas que mais contribuíram para a aprendizagem e para a construção da identidade profissional do treinador estagiário em contexto de formação de alto rendimento.

Uma das temáticas centrais do relatório prende-se com o modelo formativo adotado pelo clube, claramente centrado no jogador, no qual o treino e a competição são entendidos como meios ao serviço do seu desenvolvimento integral. Neste âmbito, são abordadas as implicações desta filosofia na organização do treino, na gestão do grupo, na tomada de decisão e na relação treinador–jogador, procurando evidenciar de que forma a centralidade do jogador condiciona e orienta toda a intervenção da equipa técnica.

Associada a esta abordagem, assume particular relevância a análise do modelo de treino e do modelo de jogo, entendidos não como estruturas rígidas, mas como instrumentos flexíveis e adaptáveis às necessidades dos jogadores. O relatório explora a forma como os princípios de jogo, os conteúdos de treino e os comportamentos desejados em competição se articulam num processo coerente, respeitando as diferenças individuais, os estádios de desenvolvimento e os contextos competitivos distintos existentes no escalão Sub-15.

Outra temática estruturante diz respeito ao planeamento do treino, considerando os diferentes níveis de organização (macro, meso e microciclo) e a sua relação com a gestão da carga, da intensidade e da recuperação. Esta temática é abordada numa perspetiva integrada, procurando compreender como o planeamento serve o desenvolvimento do jogador e a preparação para a competição, sem comprometer o bem-estar físico e emocional dos jogadores.

O relatório dedica igualmente atenção aos processos de observação, análise e avaliação do treino e do jogo, reconhecendo a sua importância na tomada de decisão da equipa técnica e no acompanhamento do desenvolvimento individual

dos jogadores. Neste âmbito, são analisadas práticas associadas à análise individual e coletiva, ao registo de comportamentos e à utilização da informação como suporte à reflexão e ao ajustamento da intervenção.

As dinâmicas de liderança e comunicação constituem outra temática central, particularmente relevantes em contextos de formação. São exploradas as diferentes formas de intervenção do treinador, a influência do estilo de liderança no clima da equipa e o impacto da comunicação na aprendizagem, na motivação e no comportamento dos jogadores. Esta temática assume especial relevância face às alterações ocorridas na equipa técnica ao longo da época e ao aumento progressivo das responsabilidades assumidas pelo treinador estagiário.

Por fim, o relatório integra uma reflexão aprofundada sobre a construção da identidade pessoal e profissional do treinador estagiário, considerando fatores como a aprendizagem em contexto real, a influência das formações realizadas, a vivência pessoal associada à autonomia e o contacto com diferentes realidades competitivas. Esta temática procura evidenciar o processo de transformação e crescimento ocorrido ao longo do estágio, valorizando a reflexão crítica como elemento central do desenvolvimento profissional.

1.4 Estrutura do relatório

O presente relatório encontra-se organizado em cinco capítulos principais, para além das referências bibliográficas e anexos, seguindo as orientações definidas pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O **Capítulo 1 – Introdução** apresenta o enquadramento geral do estágio, incluindo o contexto pessoal e profissional do treinador estagiário, as motivações, os objetivos do estágio, as temáticas estruturantes do relatório e a sua organização geral.

O **Capítulo 2 – Enquadramento da Prática Profissional** tem como objetivo contextualizar o estágio nos seus diferentes níveis de análise. Neste capítulo é apresentado o macro contexto do futebol de formação de alto rendimento, o contexto institucional do Sporting Clube de Portugal e o contexto funcional da

equipa de Sub-15, bem como as funções e responsabilidades assumidas pelo treinador estagiário.

O **Capítulo 3 – Desenvolvimento da Prática Profissional** constitui o núcleo central do relatório. Neste capítulo são analisados, de forma crítica e fundamentada, os principais aspetos do processo de treino e de competição, incluindo o modelo de treino, o modelo de jogo, o planeamento, a avaliação e controlo do desempenho, bem como as dinâmicas de liderança e comunicação. Este capítulo procura evidenciar a articulação entre a prática desenvolvida e o conhecimento científico, bem como a coerência entre a filosofia formativa do clube e a intervenção da equipa técnica.

O **Capítulo 4 – Desenvolvimento da Identidade Pessoal e Profissional** é dedicado à reflexão sobre o percurso do treinador estagiário ao longo do estágio, integrando as aprendizagens realizadas, as dificuldades sentidas e a evolução enquanto treinador. Neste capítulo são abordadas as dimensões pessoais e profissionais do processo formativo, valorizando a reflexão crítica como elemento estruturante da construção da identidade do treinador.

Por fim, o **Capítulo 5 – Considerações Finais e Perspetivas Futuras** apresenta uma síntese das principais conclusões do estágio, destacando os contributos da experiência para a formação do treinador estagiário e apontando possíveis linhas de desenvolvimento futuro, tanto ao nível da prática profissional como da investigação aplicada ao futebol de formação.

1.5. Enquadramento legal e institucional

O presente Relatório de Estágio é elaborado no âmbito do estágio profissionalizante integrado no Mestrado em Treino Desportivo, área de especialização em Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, constituindo um requisito fundamental para a conclusão do 2.º ciclo de estudos e para a obtenção do grau de Mestre. A realização do estágio e a elaboração do respetivo relatório obedecem às normas, regulamentos e orientações pedagógicas definidas pela instituição, nomeadamente no que respeita à estrutura do relatório, aos critérios de avaliação e às exigências de natureza científica e ética.

A concretização do estágio respeitou o enquadramento legal aplicável à formação de treinadores em Portugal, tendo sido desenvolvido em contexto institucional devidamente reconhecido e enquadrado, assegurando o cumprimento dos princípios de responsabilidade, confidencialidade e ética profissional. Ao longo do estágio, foram respeitados os valores deontológicos associados ao exercício da função de treinador, nomeadamente no que concerne à relação com os jogadores, à utilização responsável da informação recolhida em treino e competição e à proteção do bem-estar físico e emocional dos jogadores.

Do ponto de vista institucional, o estágio decorreu no Sporting Clube de Portugal, entidade de reconhecido mérito no panorama desportivo nacional e internacional, cuja missão formativa assenta na promoção do desenvolvimento integral dos seus jogadores. A estrutura organizacional do clube, particularmente no contexto da formação, proporciona um ambiente profissionalizado e multidisciplinar, no qual o trabalho do treinador se articula com diferentes áreas de intervenção, potenciando uma abordagem integrada ao processo de treino.

A realização do estágio neste contexto permitiu compreender a importância do alinhamento entre as orientações institucionais do clube e as exigências académicas do curso, reforçando a necessidade de coerência entre a prática profissional e os princípios científicos que sustentam a formação de treinadores. Neste sentido, o relatório procura refletir essa articulação, respeitando simultaneamente as normas institucionais da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a filosofia formativa do Sporting Clube de Portugal.

Por fim, importa salientar que a elaboração do presente relatório respeita os princípios éticos associados à produção científica, nomeadamente no que se refere à utilização adequada de fontes bibliográficas, à referência correta dos autores citados e à integridade académica do trabalho desenvolvido. A reflexão apresentada resulta exclusivamente da experiência, observação e intervenção do treinador estagiário, procurando contribuir para uma análise honesta, crítica e fundamentada da prática profissional em contexto de futebol de formação.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Enquadramento do futebol de formação de alto rendimento

O futebol de formação de alto rendimento caracteriza-se por uma permanente tensão entre os objetivos formativos e as exigências competitivas, exigindo dos clubes e dos treinadores uma gestão equilibrada entre o desenvolvimento a longo prazo dos jogadores e a resposta às solicitações imediatas da competição. Neste contexto, o rendimento desportivo assume um papel relevante, mas não prioritário, sendo entendido como uma consequência do processo formativo e não como o seu fim último.

A literatura sublinha que a eficácia do processo de formação depende da capacidade de respeitar a individualidade do jogador, considerando variáveis como a maturação biológica, o historial de treino, o contexto social e emocional e as oportunidades de prática deliberada (Lloyd et al., 2016; Malina et al., 2004). Assim, o futebol de formação de alto rendimento exige modelos de treino flexíveis, ajustáveis e sensíveis à heterogeneidade dos grupos, particularmente em escalões etários intermédios como os Sub-15.

Neste enquadramento, o treinador assume um papel central enquanto mediador do processo de aprendizagem, sendo responsável por criar contextos de treino representativos do jogo, que estimulem a tomada de decisão, a perceção do contexto e a adaptação constante às exigências emergentes. Abordagens contemporâneas defendem, por isso, modelos de treino centrados no jogador, baseados na manipulação de constrangimentos e na resolução de problemas, em detrimento de metodologias prescritivas e descontextualizadas (Davids et al., 2005; Ribeiro et al., 2021).

2.2 Enquadramento institucional – Sporting Clube de Portugal

No Sporting Clube de Portugal, o processo formativo encontra-se claramente estruturado a partir de uma filosofia centrada no jogador, na qual todas as dimensões do clube, desportiva, pedagógica, organizacional e humana, convergem para o seu desenvolvimento integral. Esta abordagem traduz-se

numa conceção do treino e da competição enquanto meios pedagógicos, ao serviço da aprendizagem e evolução do jogador, e não como fins em si mesmos.

Neste sentido, o modelo de jogo e o modelo de treino assumem um carácter instrumental e adaptável, sendo ajustados às características dos jogadores e aos objetivos formativos de cada escalão. A prioridade institucional não reside na reprodução rígida de comportamentos coletivos, mas na criação de contextos que promovam autonomia, criatividade, responsabilidade e inteligência de jogo, preparando os jogadores para responder a diferentes modelos e exigências no futuro.

A organização da formação assenta numa estrutura multidisciplinar, na qual o treinador se articula com diferentes áreas de intervenção, como a preparação física, a análise de jogo, o acompanhamento médico e o apoio escolar e social. Esta articulação reforça uma abordagem integrada ao desenvolvimento do jogador, na qual o rendimento desportivo é entendido em relação direta com o bem-estar físico, emocional e social.

2.2.1 História do Clube

O Sporting Clube de Portugal foi fundado a 1 de julho de 1906 por José Alvalade, com o apoio do seu avô, o Visconde de Alvalade, tendo como objetivo criar uma instituição desportiva capaz de competir com os melhores clubes europeus da época. Desde a sua origem, o clube assumiu uma forte vocação desportiva e educativa, procurando promover não apenas o rendimento competitivo, mas também a formação integral dos seus jogadores.

Nas primeiras décadas do século XX, o Sporting afirmou-se rapidamente como uma das principais referências do futebol português, participando na organização das primeiras competições nacionais e contribuindo para a estruturação do futebol em Portugal. Ao longo deste período, o clube consolidou uma identidade desportiva baseada na competitividade, na qualidade técnica dos seus jogadores e na valorização da formação.

Um dos períodos mais marcantes da história do clube ocorreu nas décadas de 1940 e 1950, com a equipa conhecida como os “Cinco Violinos”, composta por

jogadores como Jesus Correia, Manuel Vasques, Albano Pereira, Fernando Peyroteo e José Travassos. Esta equipa tornou-se uma referência do futebol português pela qualidade do seu jogo ofensivo e pela quantidade significativa de títulos conquistados durante esse período, contribuindo para afirmar o Sporting como uma potência do futebol nacional.

Ao longo da segunda metade do século XX, o clube continuou a consolidar a sua posição no futebol português, conquistando diversos títulos nacionais e afirmando-se também em competições internacionais. O momento de maior destaque europeu ocorreu em 1964, quando o Sporting conquistou a Taça dos Clubes Vencedores das Taças, tornando-se o primeiro clube português a vencer uma competição europeia de clubes (Sporting Clube de Portugal, 2026).

Para além do sucesso competitivo, o Sporting Clube de Portugal destacou-se progressivamente pela qualidade do seu trabalho ao nível da formação. O clube desenvolveu um modelo estruturado de desenvolvimento de jovens jogadores, que viria a tornar-se uma referência internacional. Ao longo das últimas décadas, o Sporting formou diversos jogadores que atingiram elevados níveis de desempenho no futebol profissional, tanto em Portugal como nas principais ligas europeias.

A criação da Academia Sporting, atualmente designada Academia Cristiano Ronaldo, inaugurada em 2002, representou um marco importante na consolidação do projeto formativo do clube. Esta infraestrutura permitiu centralizar o processo de formação num ambiente altamente profissionalizado, reunindo condições de treino, acompanhamento escolar e desenvolvimento pessoal dos jogadores.

Atualmente, o Sporting Clube de Portugal é amplamente reconhecido como uma das instituições mais relevantes no desenvolvimento de jovens jogadores a nível mundial. A consistência do seu modelo formativo, aliada à aposta contínua na evolução metodológica e científica do processo de treino, contribui para que o clube mantenha um papel de destaque no panorama do futebol nacional e internacional.

2.2.2 Evolução do emblema do clube

A evolução do emblema do Sporting Clube de Portugal reflete a própria transformação histórica e institucional do clube ao longo de mais de um século de existência. Apesar das alterações gráficas ocorridas ao longo do tempo, o símbolo leonino manteve-se sempre como elemento central da identidade do clube, representando valores como coragem, ambição, liderança e espírito competitivo.

O primeiro emblema do clube surgiu nos primeiros anos após a fundação, em 1906, e apresentava já a figura do leão rampante como elemento simbólico dominante. Este símbolo foi inspirado na heráldica associada à família do Visconde de Alvalade, um dos principais impulsionadores da criação do clube. Desde o início, o leão passou a representar a força, a nobreza e o carácter competitivo que se pretendia incutir na identidade desportiva da instituição.

Ao longo das décadas seguintes, o emblema foi sofrendo adaptações gráficas que acompanharam a evolução do design e da comunicação visual no desporto. Durante grande parte do século XX, o símbolo manteve uma estrutura relativamente semelhante, apresentando um escudo verde e branco com o leão rampante em destaque, reforçando a ligação à tradição e à identidade histórica do clube (Figura 1).



Figura 1. Evolução do emblema do clube. Da esquerda para a direita: 1906, 1913, 1930, 1945 e 2001

No início do século XXI, o Sporting Clube de Portugal promoveu uma modernização significativa da sua identidade visual, introduzindo em 2001 um novo emblema com linhas gráficas mais simples e contemporâneas. Esta alteração procurou tornar o símbolo mais adaptável aos novos contextos de comunicação, mantendo, no entanto, os elementos essenciais que caracterizam a identidade leonina: o escudo, o leão e as cores verde e branco.

A versão atual do emblema representa, assim, uma síntese entre tradição e modernidade. O leão permanece como figura central, simbolizando a história, a força e a ambição do clube, enquanto o design mais minimalista facilita a sua aplicação em diferentes suportes institucionais e comerciais.

Para além da sua dimensão estética, o emblema assume também uma forte dimensão simbólica no contexto da formação do clube. Para os jogadores que integram a estrutura do Sporting, o símbolo leonino representa não apenas a pertença a uma instituição histórica do futebol português, mas também a responsabilidade de representar os valores e a identidade que caracterizam o clube ao longo da sua história.

2.2.3 Palmares Futebol

Ao longo da sua história, o Sporting Clube de Portugal construiu um percurso desportivo marcado por um elevado número de conquistas nacionais e internacionais, afirmando-se como uma das instituições mais relevantes do desporto português. Fundado em 1906, o clube desenvolveu-se como um clube eclético, com atividade em várias modalidades, sendo frequentemente reconhecido como uma das maiores potências desportivas nacionais. De acordo com dados institucionais, o Sporting apresenta mais de 22 mil títulos conquistados em diferentes modalidades, incluindo diversas conquistas internacionais e participações em Jogos Olímpicos por parte dos seus jogadores.

No futebol, modalidade com maior projeção mediática e competitiva, o clube apresenta um palmarés de grande relevância no panorama nacional e europeu. Entre os principais títulos conquistados destacam-se 21 Campeonatos da Primeira Liga, 18 Taças de Portugal, 9 Supertaças Cândido de Oliveira e 4 Taças da Liga, bem como 4 Campeonatos de Portugal, competição que antecedeu a criação da atual liga nacional (Tabela 1).

A nível internacional, o momento mais marcante da história do futebol do Sporting ocorreu na temporada 1963/1964, quando o clube conquistou a Taça dos Clubes Vencedores das Taças, tornando-se o primeiro clube português a vencer uma competição europeia. Este triunfo representou um marco histórico não apenas para o clube, mas também para o futebol português, projetando internacionalmente a qualidade das equipas nacionais.

Ao longo das décadas, o Sporting consolidou a sua presença entre os clubes mais titulados do futebol português, mantendo uma participação regular nas competições europeias e competindo consistentemente pelos principais títulos nacionais. Para além do sucesso no futebol profissional, o clube destaca-se igualmente pelo impacto do seu trabalho ao nível da formação, sendo amplamente reconhecido pela produção de jogadores de elevado nível competitivo que atuam nas principais ligas internacionais.

Importa ainda referir que o Sporting Clube de Portugal possui uma forte tradição em diversas modalidades, como o atletismo, o futsal, o andebol, o hóquei em

patins e o judo, entre outras, acumulando títulos nacionais e internacionais que reforçam a dimensão eclética do clube. Esta diversidade competitiva contribui para consolidar o Sporting como uma das instituições desportivas mais prestigiadas em Portugal e na Europa.

No contexto da formação, o clube tem igualmente conquistado inúmeros títulos nos diferentes escalões etários, refletindo a consistência e qualidade do seu modelo formativo. Contudo, mais do que a conquista de títulos nos escalões jovens, a principal métrica de sucesso do processo formativo do Sporting reside na capacidade de desenvolver jogadores preparados para integrar o futebol profissional, tanto na equipa principal como em ligas internacionais de elevado nível competitivo.

Tabela 1. Principais títulos conquistados pelo Sporting Clube de Portugal no futebol profissional e nos escalões de formação.

Competição	Nº de Títulos
Futebol Profissional	
Campeonato Nacional (Liga Portuguesa)	21
Taça de Portugal	18
Supertaça Cândido de Oliveira	9
Taça da Liga	4
Campeonato de Portugal	4
Taça dos Clubes Vencedores das Taças	1
Futebol de Formação	
Campeonato Nacional de Juniores (Sub-19)	17
Campeonato Nacional de Juvenis (Sub-17)	14
Campeonato Nacional de Iniciados (Sub-15)	15

2.2.4 Academia Cristiano Ronaldo

2.2.4.1 Enquadramento Geral

A Academia Cristiano Ronaldo, localizada em Alcochete, constitui o principal centro de formação do Sporting Clube de Portugal e representa um dos pilares estratégicos do clube no desenvolvimento de jovens jogadores (Figura 2).

Inaugurada em 2002, a academia foi concebida com o objetivo de centralizar o processo formativo num espaço altamente especializado, reunindo infraestruturas que permitem acompanhar de forma integrada o desenvolvimento desportivo, académico e pessoal dos jogadores.



Figura 2. Vista geral da Academia Cristiano Ronaldo, centro de formação do Sporting CP.

A criação desta estrutura permitiu ao clube estabelecer um ambiente de formação altamente profissionalizado, no qual os jovens jogadores têm acesso a condições de treino, acompanhamento médico, preparação física, análise de jogo e apoio escolar. Esta organização facilita uma monitorização contínua do processo de desenvolvimento dos jogadores e contribui para a implementação de uma metodologia de trabalho consistente entre os diferentes escalões da formação.

Atualmente, a Academia Cristiano Ronaldo é reconhecida internacionalmente como uma das principais academias de formação de futebol, sendo frequentemente referida como um exemplo de sucesso na produção de talento. Ao longo das últimas décadas, diversos jogadores formados na academia atingiram elevados níveis de desempenho no futebol internacional, destacando-

se nomes como Luís Figo, Cristiano Ronaldo, Nani, Ricardo Quaresma, João Moutinho ou Adrien Silva.

2.2.4.2 Infraestruturas Desportivas

A academia dispõe de um conjunto alargado de infraestruturas desportivas destinadas ao treino e desenvolvimento dos jogadores. Entre estas destacam-se vários campos de futebol em relvado natural e sintético, utilizados diariamente pelas diferentes equipas da formação e pela equipa B do clube.

Para além dos campos de treino, a academia integra também ginásios equipados para preparação física específica, espaços dedicados à recuperação e reabilitação, bem como áreas destinadas ao acompanhamento médico e fisioterapêutico dos jogadores. Estas infraestruturas permitem assegurar uma abordagem multidisciplinar ao processo de treino, envolvendo diferentes áreas do rendimento desportivo (Figura 3).



Figura 3. Campos de treino da Academia Cristiano Ronaldo.

2.2.4.3 Infraestruturas Pedagógicas e Auditórios

Para além das áreas dedicadas ao treino, a academia integra igualmente espaços destinados à componente pedagógica e à análise do jogo. Entre estes destacam-se os auditórios e salas de reuniões técnicas, utilizados regularmente para sessões de vídeo-análise, reuniões da equipa técnica e momentos de formação dirigidos aos jogadores (Figura 4).

Estes espaços desempenham um papel importante no desenvolvimento da compreensão tática dos jogadores, permitindo analisar comportamentos observados em treino ou competição e promover momentos de reflexão coletiva sobre o jogo.



Figura 4. Auditório utilizado para sessões de vídeo-análise e reuniões técnicas

2.2.4.4 Estádio Aurélio Pereira

Integrado no complexo da academia encontra-se o Estádio Aurélio Pereira, principal palco competitivo das equipas de formação do Sporting Clube de Portugal (Figura 5). O estádio recebeu este nome em homenagem a Aurélio

Pereira, histórico responsável pela prospeção e desenvolvimento de talento no clube, reconhecido por ter descoberto e acompanhado diversos jogadores que atingiram o futebol profissional de alto nível.

Este estádio funciona como um espaço de transição entre o futebol formativo e o contexto competitivo mais exigente, permitindo aos jovens jogadores experienciar ambientes de jogo estruturados dentro do próprio espaço da academia.



Figura 5. Estádio Aurélio Pereira, palco competitivo das equipas de formação do Sporting CP.

2.2.4.5. Elementos simbólicos da Academia

Para além das infraestruturas físicas, a academia apresenta também diversos elementos simbólicos que reforçam a identidade formativa do clube. Um dos mais marcantes encontra-se nos corredores das instalações, onde estão expostos quadros com os jogadores que iniciaram o seu percurso na formação do Sporting e que conseguiram alcançar a equipa principal ou carreiras de sucesso no futebol profissional (Figura 6).

Este espaço assume um forte significado motivacional para os jovens jogadores que treinam diariamente na academia, representando exemplos concretos de percursos de sucesso que tiveram origem no mesmo contexto formativo.



Figura 6. Painel com jogadores formados no Sporting que chegaram à equipa principal.

2.2.4.6. Vivência e cultura da Academia

Durante o período de estágio, a experiência vivida na Academia Cristiano Ronaldo permitiu perceber que este espaço representa muito mais do que um simples centro de treino. Trata-se de um ambiente que transmite uma forte identidade coletiva e que promove valores humanos que ultrapassam a dimensão estritamente desportiva.

Do ponto de vista pessoal, a academia revelou-se um contexto extremamente enriquecedor para o desenvolvimento profissional enquanto treinador. Para além das excelentes condições materiais, destaca-se o ambiente humano existente

entre treinadores, jogadores e restantes colaboradores do clube. A interação diária entre todos os elementos da estrutura contribui para a criação de um clima de proximidade, respeito e cooperação que se reflete no funcionamento global da academia.

Um aspeto particularmente relevante prende-se com a cultura de humildade e respeito que é constantemente transmitida aos jovens jogadores. Pequenos gestos do quotidiano, como a forma como os jogadores cumprimentam os diferentes membros da estrutura ou as conversas informais que surgem nos corredores da academia, demonstram a importância atribuída às relações humanas dentro deste contexto formativo.

A convivência regular entre treinadores, staff e jogadores contribui igualmente para o desenvolvimento de um forte sentido de comunidade. Mesmo sendo um elemento relativamente recente na estrutura, foi possível sentir uma integração natural no ambiente da academia, evidenciada pela forma como jogadores de diferentes escalões demonstram respeito e proximidade no contacto diário.

Este ambiente de cooperação e proximidade revela-se particularmente importante no contexto da formação, contribuindo para criar um espaço de desenvolvimento equilibrado, no qual os jogadores são incentivados a evoluir enquanto jogadores, mas também enquanto pessoas.

2.2.4.7. Impacto da Academia no Futebol Mundial

A Academia Cristiano Ronaldo é amplamente reconhecida como uma das estruturas de formação mais influentes no futebol internacional. Ao longo das últimas décadas, o Sporting Clube de Portugal destacou-se pela capacidade consistente de desenvolver jogadores que atingiram elevados níveis competitivos nas principais ligas europeias e nas seleções nacionais. Entre os jogadores formados no clube encontram-se jogadores de referência mundial, como Luís Figo e Cristiano Ronaldo, ambos vencedores da Bola de Ouro, bem como outros nomes que marcaram o futebol internacional, como Nani, Ricardo Quaresma, João Moutinho.

Durante a reunião inicial de apresentação da época, o treinador principal destacou precisamente este facto, referindo que o Sporting Clube de Portugal é o único clube que formou dois vencedores diferentes da Bola de Ouro provenientes do seu processo formativo. Esta referência evidencia o reconhecimento internacional do trabalho desenvolvido na academia e reforça a importância histórica do clube na formação de jogadores de elite.

Um exemplo particularmente significativo do impacto da formação leonina no futebol internacional ocorreu no Campeonato da Europa de 2016, conquistado pela seleção portuguesa. Na final dessa competição, vários jogadores formados no Sporting integravam a equipa nacional, nomeadamente Cristiano Ronaldo, Nani, João Moutinho, Ricardo Quaresma e William Carvalho. Este facto foi amplamente destacado na comunicação social na altura, sendo referido que uma parte significativa do plantel campeão europeu tinha passado pelo processo formativo do Sporting Clube de Portugal. Este exemplo evidencia de forma clara a capacidade do clube em formar jogadores preparados para competir e ter sucesso ao mais alto nível do futebol internacional.

Esta identidade formativa encontra-se também simbolicamente representada no interior da academia. Num dos espaços mais emblemáticos das instalações encontra-se uma imagem de Cristiano Ronaldo e Luís Figo com as respetivas Bolas de Ouro, acompanhada por um espaço vazio com a mensagem “Tu podes ser o próximo” (Figura 7). Este elemento simbólico procura transmitir aos jovens jogadores a ideia de que o percurso de sucesso alcançado por antigos jogadores da formação pode ser replicado pelas novas gerações, reforçando a ambição e a responsabilidade associadas à representação do clube.

Para além do sucesso individual destes jogadores, a presença frequente de jogadores formados no Sporting em grandes competições internacionais, como Campeonatos do Mundo e Campeonatos da Europa, reforça o reconhecimento internacional da academia como um dos principais centros de desenvolvimento de talento no futebol contemporâneo.



Figura 7. Espaço simbólico da Academia Cristiano Ronaldo com referências a Luís Figo e Cristiano Ronaldo, vencedores da Bola de Ouro formados no Sporting

2.2.5. Missão e Objetivos

A missão do Sporting Clube de Portugal assenta na promoção do desenvolvimento desportivo, humano e social dos seus jogadores, procurando afirmar-se como uma referência nacional e internacional na formação de jogadores de futebol. No contexto da formação, o clube procura criar um ambiente de aprendizagem que permita desenvolver jogadores capazes de responder às exigências do futebol de alto rendimento, sem descurar o crescimento pessoal, académico e social dos jovens jogadores.

A formação no Sporting Clube de Portugal é entendida como um processo contínuo e progressivo, no qual o desenvolvimento do jogador assume prioridade em relação ao resultado imediato. Neste sentido, a intervenção da estrutura técnica procura respeitar os diferentes ritmos de aprendizagem e maturação dos jogadores, promovendo contextos de treino que favoreçam a tomada de decisão, a criatividade e a compreensão do jogo.

Um dos pilares fundamentais desta missão consiste na preparação dos jogadores para integrarem níveis competitivos superiores dentro da própria estrutura do clube. Assim, o processo formativo procura desenvolver

competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas que permitam aos jogadores evoluir progressivamente ao longo dos diferentes escalões da formação, aproximando-os das exigências do futebol profissional (Sporting Clube de Portugal, 2026).

Paralelamente, o Sporting Clube de Portugal procura transmitir aos jovens jogadores um conjunto de valores que fazem parte da identidade histórica do clube, como a humildade, a responsabilidade, o respeito e o espírito de equipa. Estes valores são considerados fundamentais para o desenvolvimento equilibrado dos jogadores e para a construção de uma cultura desportiva sólida dentro da academia.

Durante o período de estágio foi possível observar de forma direta a forma como estes valores são transmitidos aos jogadores no contexto da formação. Numa palestra dirigida aos jogadores da academia, o treinador principal reforçou a importância dos valores do Sporting Clube de Portugal, destacando a frase "Formar Homens para formar Jogadores Íntegros e competentes, na vida e no campo", presente no auditório da academia, que sintetiza a filosofia formativa do clube. Essa mensagem procura recordar aos jovens jogadores que representar o Sporting implica responsabilidade, humildade e compromisso com os valores da instituição. Este tipo de iniciativas contribui para reforçar a identidade do clube e para transmitir aos jogadores que o seu desenvolvimento enquanto pessoas é tão importante quanto o seu crescimento enquanto jogadores.

Relativamente aos objetivos da formação, o clube procura simultaneamente garantir elevados níveis de competitividade nas competições em que participa e proporcionar oportunidades de desenvolvimento a um número alargado de jogadores. Neste contexto, o sucesso do processo formativo é frequentemente avaliado não apenas através dos resultados competitivos obtidos nos diferentes escalões, mas sobretudo pela capacidade de formar jogadores preparados para competir ao mais alto nível do futebol profissional (Sporting Clube de Portugal, 2026).

Desta forma, a missão e os objetivos do Sporting Clube de Portugal no âmbito da formação refletem uma visão de longo prazo, na qual o desenvolvimento

integral do jogador se assume como elemento central de todo o processo formativo.

2.2.*6*. Visão e Estratégia

A visão estratégica do Sporting Clube de Portugal assenta na afirmação do clube como uma referência nacional e internacional no desenvolvimento de jovens jogadores, procurando garantir a sustentabilidade desportiva através de um processo formativo sólido e consistente. Neste sentido, o clube tem vindo a consolidar um modelo de formação estruturado que privilegia o desenvolvimento a longo prazo dos jogadores, preparando-os para responder às exigências do futebol profissional.

A estratégia do clube baseia-se numa forte aposta na formação, entendida como um elemento central da identidade do Sporting Clube de Portugal. Ao longo das últimas décadas, esta orientação estratégica tem permitido ao clube afirmar-se como uma das academias de formação mais reconhecidas a nível internacional, destacando-se pela capacidade de desenvolver jogadores que atingem elevados níveis de desempenho nas principais ligas europeias e nas seleções nacionais.

Neste contexto, o processo formativo do clube procura garantir coerência metodológica entre os diferentes escalões da formação, assegurando que os jogadores desenvolvem progressivamente competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas que lhes permitam adaptar-se às exigências competitivas de cada etapa do seu percurso desportivo. Esta continuidade metodológica contribui para facilitar a transição dos jogadores entre escalões e aproximá-los gradualmente do contexto do futebol profissional.

Outro elemento fundamental da estratégia do clube prende-se com a criação de um ambiente de aprendizagem exigente, mas simultaneamente equilibrado, no qual os jogadores são incentivados a desenvolver a sua autonomia, capacidade de decisão e compreensão do jogo. Neste enquadramento, o treino é entendido como um espaço privilegiado de aprendizagem, no qual os jogadores são expostos a diferentes situações que promovem a sua evolução técnica e tática.

Para além do desenvolvimento desportivo, a estratégia do Sporting Clube de Portugal inclui também uma forte preocupação com a formação pessoal e social dos jogadores. Assim, a estrutura da academia procura garantir que os jovens jogadores conciliem o percurso desportivo com o seu desenvolvimento académico e pessoal, promovendo valores como a responsabilidade, o respeito, a disciplina e o espírito de equipa.

Desta forma, a visão e estratégia do Sporting Clube de Portugal refletem uma abordagem integrada do processo formativo, na qual o objetivo não se limita à conquista de resultados competitivos nos escalões de formação, mas sobretudo à preparação de jogadores capazes de integrar o futebol profissional e representar o clube ao mais alto nível.

2.3 Enquadramento funcional – Equipa de Sub-15

A equipa de Sub-15 representa um momento crítico do processo formativo, correspondendo a uma fase de transição marcada por acentuadas diferenças ao nível da maturação biológica, do desenvolvimento físico e da experiência competitiva. Estas diferenças colocam desafios significativos à intervenção do treinador, exigindo uma gestão pedagógica cuidadosa, capaz de equilibrar exigência, proteção e estímulo ao desenvolvimento.

Durante a época desportiva, a equipa integrou um número elevado de jogadores distribuídos por dois contextos competitivos distintos: o Campeonato Nacional de Sub-15 na 1.ª Divisão e um contexto distrital Sub-16. Esta opção estratégica do clube visou garantir tempo de jogo e oportunidades de desenvolvimento a todos os jogadores, evitando decisões precoces de exclusão e respeitando os diferentes ritmos de evolução.

A mobilidade frequente de jogadores entre escalões, com jogadores a treinarem e competirem em contextos superiores ou inferiores, constituiu uma característica estruturante da época. Esta dinâmica reforça a lógica de desenvolvimento individual adotada pelo clube, exigindo do treinador uma capacidade constante de adaptação dos estímulos de treino e uma leitura sensível das respostas dos jogadores aos diferentes níveis de exigência

2.3.1. Capítulo Reflexivo I – Integração na Equipa Técnica e Primeiras Dinâmicas de Trabalho

2.3.1.1. Semana "-1": 23/7/2025 – 27/7/2025

2.3.1.1.1. Dia 1, Quarta-feira, dia 23 de julho de 2025

A primeira semana de estágio no contexto da equipa de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal representou um momento fundamental de integração na dinâmica da equipa técnica e de adaptação ao contexto específico do futebol de formação de alto rendimento. Este período inicial permitiu ao treinador estagiário estabelecer os primeiros contactos com a estrutura organizacional do clube, compreender o funcionamento do processo de treino e iniciar a sua participação nas atividades diárias da equipa.

De acordo com a literatura, os processos iniciais de integração em contextos de treino assumem um papel determinante no desenvolvimento do treinador, sendo a observação e a reflexão sobre a prática elementos fundamentais para a construção do conhecimento profissional (Gilbert & Trudel, 2001).

Neste primeiro dia, decorreu uma reunião com o coordenador do escalão de Sub-15, na qual foram definidos os enquadramentos organizacionais e as primeiras responsabilidades atribuídas aos treinadores estagiários. Foi estabelecida uma divisão inicial de funções, na qual um dos estagiários acompanharia, numa primeira fase da época, os jogos do Campeonato Distrital de Sub-16, enquanto o outro estaria mais diretamente ligado ao Campeonato Nacional de Sub-15, invertendo-se posteriormente esta distribuição. Esta decisão teve em consideração o nível de familiaridade prévia com o contexto do clube.

Numa lógica de maximização da aprendizagem, foi proposta a possibilidade de ambos os estagiários acompanharem os dois contextos competitivos sempre que os horários o permitissem, proposta que foi aceite pela coordenação. Esta decisão revelou-se particularmente relevante, permitindo um contacto mais abrangente com diferentes realidades competitivas dentro da estrutura do clube.

Foi ainda transmitida a possibilidade de os estagiários comparecerem apenas uma hora antes do treino. Contudo, numa perspetiva de desenvolvimento

profissional, foi tomada a decisão de acompanhar a restante equipa técnica durante todo o período diário de trabalho, chegando à academia logo após o almoço. Esta opção permitiu um maior contacto com momentos informais de partilha e planeamento, considerados essenciais para a aprendizagem em contexto real.

Ainda neste dia, ocorreu a apresentação formal à equipa técnica, tendo sido possível identificar um grupo jovem, coeso e orientado para os objetivos definidos, o que facilitou a integração no contexto de trabalho. A estrutura técnica apresentava uma forte continuidade relativamente à época anterior, mantendo-se a maioria dos elementos da equipa, incluindo o treinador principal, os treinadores-adjuntos, o treinador de guarda-redes e o analista. Registou-se apenas a entrada de um novo elemento externo, bem como a integração dos dois treinadores estagiários.

Esta continuidade revelou-se um fator importante, permitindo assegurar consistência metodológica e uma identidade de trabalho consolidada. A presença dos estagiários assumiu particular relevância num contexto em que a equipa teria dois jogos semanais, possibilitando uma melhor divisão de tarefas e responsabilidades entre os diferentes elementos da equipa técnica.

Durante este momento inicial, foi também partilhada a informação relativa à existência de dois jogadores lesionados provenientes do período transitório, o que levou à discussão da pertinência da implementação de treinos complementares individualizados, em articulação com o preparador físico. Neste âmbito, destacou-se a posição do treinador principal, com a qual o treinador estagiário se identifica, defendendo que o treino complementar individualizado assume um papel fundamental no desenvolvimento do jogador, mas deve ser realizado exclusivamente no contexto do clube. Considera-se que, estando o jogador inserido numa estrutura altamente especializada como a do Sporting Clube de Portugal, a realização de treino externo pode comprometer a coerência do processo formativo, devendo o clube assegurar todas as dimensões do seu desenvolvimento.

Posteriormente, realizou-se uma reunião no auditório com a presença da direção, pais e jogadores, onde foi possível identificar o elevado potencial da geração, mas também algumas fragilidades ao nível comportamental. Após a saída dos encarregados de educação, o treinador principal reuniu com os jogadores, reforçando princípios fundamentais como a importância da nutrição, do descanso, do rigor diário, do exemplo enquanto jogador e da necessidade de encarar o jogo com alegria.

De seguida, a equipa técnica reuniu-se para organizar a estrutura de funcionamento da época, tendo sido definida a divisão de responsabilidades por áreas específicas de intervenção. Aos treinadores estagiários foram atribuídas funções de apoio transversal, com especial incidência nas ações individuais e no suporte aos treinadores-adjuntos. Foram também atribuídas tarefas operacionais, como o controlo de presenças, a monitorização do tempo de treino por posição e o acompanhamento geral do processo.

Esta organização vai ao encontro da ideia de que o treino em desportos coletivos deve ser entendido como um sistema complexo e interdependente, no qual a coordenação entre diferentes intervenientes assume um papel fundamental para a eficácia do processo (Davids, 2008).

2.3.1.1.2. Dias 24 e 25 de julho de 2025

Nos dias 24 e 25 de julho realizaram-se, respetivamente, os exames médicos e as avaliações físicas iniciais dos jogadores, momentos fundamentais no arranque da época desportiva. Apesar de não ter sido necessária a presença dos treinadores estagiários nestes momentos, foi possível compreender a sua relevância no enquadramento global do processo de treino e na preparação da época.

Os exames médicos assumem um papel essencial na identificação do estado geral de saúde dos jogadores, permitindo despistar possíveis limitações físicas, prevenir riscos associados à prática desportiva e garantir que todos os jogadores se encontram aptos para iniciar o processo de treino. Este momento constitui uma base importante para a individualização do acompanhamento médico ao longo da época.

Por sua vez, as avaliações físicas iniciais permitem caracterizar o estado de preparação dos jogadores após o período de pausa competitiva, fornecendo indicadores relevantes para o planeamento do treino. Estes dados possibilitam ajustar a carga de trabalho às necessidades individuais dos jogadores, contribuindo para uma progressão mais segura e eficaz ao longo da época.

Do ponto de vista reflexivo, estes momentos evidenciam a importância de uma abordagem multidisciplinar no contexto do futebol de formação, na qual diferentes áreas, como a medicina desportiva, a preparação física e o treino, se articulam para garantir o desenvolvimento equilibrado do jogador. Esta integração reforça a ideia de que o processo de formação não se limita ao treino em campo, mas envolve um conjunto alargado de intervenções complementares.

Adicionalmente, a realização destas avaliações no início da época permite estabelecer uma referência inicial que poderá ser utilizada para monitorizar a evolução dos jogadores ao longo do tempo, facilitando a tomada de decisão por parte da equipa técnica. Neste sentido, a avaliação assume-se como um elemento central no controlo e na regulação do processo de treino, permitindo uma intervenção mais ajustada às características individuais dos jogadores.

2.3.1.2. Semana 2: 28 a 3 de agosto de 2025

2.3.1.2.1. Dia 2 – 28 de julho de 2025

O segundo dia de trabalho marcou o início efetivo da integração no processo de treino, sendo abordados os princípios estruturantes que orientam a organização da época, nomeadamente a definição do macrociclo e a estruturação do microciclo. Este momento revelou-se fundamental para compreender a lógica de planeamento adotada pela equipa técnica, evidenciando a importância da relação entre os conteúdos de treino e as exigências da competição.

Durante a sessão, foi dada particular relevância às ligações intra-posições, destacando-se a importância das relações funcionais entre jogadores no contexto coletivo. Foram discutidas interações como a articulação entre defesas centrais, a relação entre lateral e extremo, bem como dinâmicas ofensivas

baseadas em triangulações e movimentos coordenados. Esta abordagem reforça a ideia de que o rendimento no futebol não depende apenas da qualidade individual, mas sobretudo da capacidade de os jogadores se articularem em função do contexto de jogo.

Foram também abordados as zonas de finalização e o posicionamento dos jogadores em diferentes momentos ofensivos, reforçando a necessidade de uma ocupação racional do espaço e de uma compreensão coletiva do jogo. Neste sentido, a intervenção da equipa técnica procurava que os jogadores não apenas executassem ações, mas que compreendessem o "porquê" das suas decisões em função do contexto (Figura 8).

Outro tema relevante foi a importância do team building, sendo discutidas estratégias para promover a coesão do grupo e facilitar a integração de novos jogadores. Num contexto de formação, onde existem frequentemente alterações nos plantéis, a criação de um ambiente positivo e colaborativo assume um papel determinante no rendimento coletivo.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível identificar uma potencial área de melhoria no processo de integração de jogadores provenientes de outros contextos. Verificou-se que alguns jogadores apresentavam lacunas ao nível técnico e coordenativo, nomeadamente na postura corporal, técnica de corrida e execução de gestos técnicos como o remate. Considera-se que a implementação de planos individuais de desenvolvimento, especialmente numa fase inicial da época, poderia facilitar a adaptação destes jogadores às exigências do contexto Sporting, evitando que a atenção da equipa técnica durante o treino se disperse excessivamente nesses aspetos, em detrimento do desenvolvimento dos restantes jogadores. Esta necessidade de individualização do treino encontra suporte na literatura, que destaca a importância de ajustar os estímulos às características e necessidades específicas dos jogadores (Lloyd et al., 2016).

Paralelamente, destacou-se a aprendizagem da nomenclatura específica utilizada pela equipa técnica e a introdução da divisão do campo em zonas e corredores. A utilização de uma linguagem comum revelou-se essencial para garantir clareza na comunicação e coerência na transmissão de ideias aos

jogadores, permitindo que todos os intervenientes partilhassem a mesma interpretação dos espaços de jogo. A utilização destas referências espaciais contribui para o desenvolvimento da perceção e da tomada de decisão dos jogadores, facilitando a sua adaptação às diferentes situações competitivas (Davids et al., 2005; Garganta, 2005).

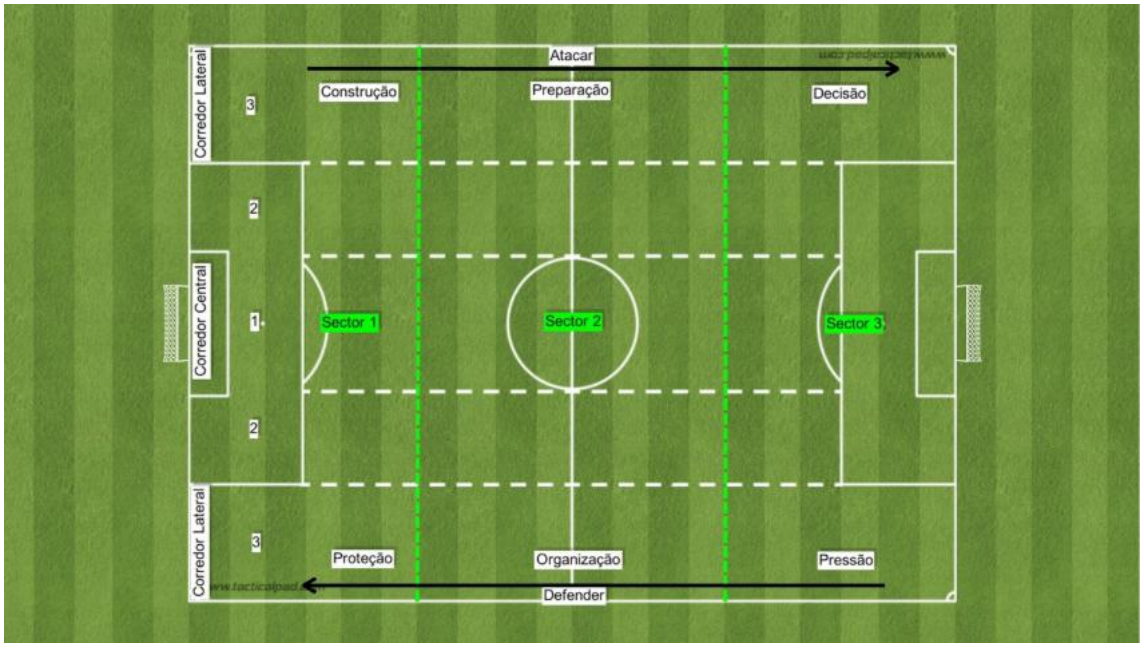


Figura 8. Exemplo de divisão do campo em zonas e corredores utilizada no processo de treino.

2.3.1.2.2. Dia 3 – 29 de julho de 2025

No terceiro dia de trabalho, a dinâmica do treino foi fortemente influenciada pelo elevado número de jogadores presentes, o que exigiu uma adaptação ao nível da organização das tarefas e da gestão do espaço. Perante este contexto, tornou-se evidente a necessidade de planear exercícios complementares que permitissem garantir níveis elevados de participação e envolvimento por parte de todos os jogadores.

Neste sentido, o treinador principal lançou um desafio direto aos treinadores estagiários, solicitando a elaboração de propostas de exercícios complementares que pudessem ser integrados na sessão de treino e posteriormente apresentados à restante equipa técnica. Este momento representou uma oportunidade relevante de intervenção, permitindo passar de

uma postura predominantemente observacional para uma participação mais ativa no processo de treino.

A construção destes exercícios exigiu uma reflexão cuidada sobre os objetivos da sessão, a organização dos jogadores e a coerência com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica. Procurou-se, assim, desenvolver propostas que não fossem apenas ocupacionais, mas que estivessem alinhadas com o modelo de jogo e contribuíssem efetivamente para o desenvolvimento dos jogadores.

Do ponto de vista pessoal, este desafio foi encarado de forma positiva, sendo possível mobilizar conhecimentos adquiridos ao longo do percurso anterior enquanto treinador. A experiência permitiu reforçar a confiança na capacidade de intervenção em contexto real, bem como compreender a importância da iniciativa e da proatividade no processo de aprendizagem.

Para além disso, este momento evidenciou a relevância da adaptação do treino às condições específicas do contexto, nomeadamente ao número de jogadores disponíveis. A capacidade de ajustar as tarefas e criar soluções organizacionais adequadas constitui uma competência fundamental do treinador, especialmente em contextos de formação, onde a variabilidade de situações é elevada.

2.3.1.2.3. Dia 4 – 30 de julho de 2025

O quarto dia de trabalho ficou marcado pela proximidade dos primeiros momentos competitivos da época, o que trouxe para o centro da discussão a gestão da carga de treino e a organização do microciclo num contexto particularmente exigente. Face à realização de dois jogos semanais, tornou-se necessário ajustar a estrutura da sessão de treino, garantindo um equilíbrio entre preparação competitiva e recuperação dos jogadores.

Neste sentido, foi definido que os jogadores com maior probabilidade de participação no jogo mais próximo não realizariam a parte final da sessão de treino, com o objetivo de controlar a carga e reduzir o risco de fadiga acumulada. Esta decisão evidenciou a preocupação da equipa técnica em gerir de forma criteriosa o esforço dos jogadores, tendo em conta as exigências competitivas imediatas.

A discussão em torno deste tema permitiu compreender a complexidade associada à organização do treino em contextos com elevada densidade competitiva. A existência de dois jogos por semana coloca desafios significativos ao nível do planeamento, nomeadamente na gestão diferenciada dos jogadores, na necessidade de ajustar o volume e a intensidade do treino e na articulação entre momentos de estímulo e recuperação.

Adicionalmente, foi possível refletir sobre a variabilidade associada à calendarização dos jogos, que nem sempre ocorrem em dias fixos, obrigando a constantes reajustes na estrutura do microciclo. Esta realidade reforça a importância de uma abordagem flexível e adaptativa por parte da equipa técnica, capaz de responder às exigências do contexto sem comprometer o desenvolvimento dos jogadores.

Do ponto de vista científico, a gestão da carga assume um papel determinante na prevenção de lesões e na otimização do rendimento, especialmente em jovens jogadores sujeitos a estímulos frequentes e intensos (Weineck et al., 1999). Neste enquadramento, torna-se fundamental monitorizar individualmente os jogadores, ajustando o treino em função do seu estado físico, da sua participação competitiva e das suas necessidades específicas.

Foi ainda abordada a organização do aquecimento pré-competitivo, evidenciando a preocupação da equipa técnica em estruturar todos os momentos associados ao jogo. Este aspeto reforça a ideia de que o processo de preparação não se limita ao treino, mas inclui também a organização dos momentos que antecedem a competição, contribuindo para uma entrada mais eficaz no jogo.

2.3.1.2.4. Dias 5 e 6 – 31 de julho e 1 de agosto de 2025

O quinto e sexto dias de trabalho ficaram marcados pela realização dos primeiros momentos competitivos da época, através de dois jogos-treino distintos, permitindo à equipa técnica observar o comportamento dos jogadores em diferentes contextos e com diferentes níveis de participação.

No dia 31 de julho, realizou-se o primeiro jogo-treino, frente à Académica de Santarém, constituindo um momento fundamental para observar a aplicação prática dos conteúdos trabalhados em treino e a forma como os jogadores respondiam em contexto competitivo.

Durante o jogo, foi possível identificar um conjunto de ideias orientadoras, frequentemente designadas pela equipa técnica como “bola do jogo”, que procuravam guiar o comportamento coletivo da equipa em organização ofensiva. Entre os princípios evidenciados destacaram-se a procura de soluções interiores após ligação ao lateral, incentivando o segundo defesa central a assumir um papel ativo na construção; a valorização da condução associada ao passe como forma de progressão; e a realização de movimentos de rutura por parte dos extremos, nomeadamente em trajetórias em “L”, explorando o espaço nas costas da linha defensiva adversária.

Para além disso, foi evidente a preocupação em alternar ritmos de jogo, promovendo momentos de aceleração através de passes em profundidade e exploração do espaço, bem como momentos de desaceleração, privilegiando a manutenção da posse e a reorganização ofensiva. Esta gestão do ritmo revelou-se um aspeto importante na organização do jogo da equipa, permitindo maior controlo sobre as diferentes fases do jogo.

No dia seguinte, realizou-se um segundo jogo-treino, frente ao Santa Clara SC Sub-16, no qual participaram maioritariamente os jogadores que não tinham sido utilizados no jogo anterior. Esta decisão revelou uma clara intenção da equipa técnica em proporcionar tempo de jogo a todos os jogadores, garantindo oportunidades de desenvolvimento e avaliação em contexto competitivo.

Este segundo momento competitivo permitiu observar outro grupo de jogadores em situação de jogo, possibilitando uma análise mais abrangente do plantel. Para além disso, evidenciou a importância da gestão equilibrada do grupo, particularmente num contexto de formação, onde o desenvolvimento individual dos jogadores assume prioridade relativamente ao resultado imediato.

A realização de dois jogos consecutivos, com distribuição diferenciada dos jogadores, revelou-se uma estratégia eficaz para conjugar a necessidade de avaliação com a gestão da carga física, permitindo evitar sobrecargas e reduzir o risco de lesões numa fase inicial da época.

Do ponto de vista global, estes dois momentos competitivos reforçaram a importância do jogo como instrumento central no processo de treino, permitindo identificar comportamentos, avaliar a assimilação dos princípios de jogo e ajustar o planeamento em função das necessidades observadas. De acordo com a literatura, o jogo constitui o principal referencial para a organização do treino, sendo essencial para a compreensão da eficácia dos conteúdos trabalhados (Garganta, 2001).

Para o treinador estagiário, estes momentos representaram uma oportunidade relevante para desenvolver competências de observação e análise do jogo, procurando identificar padrões de comportamento, interpretar as decisões dos jogadores e relacionar o desempenho observado com os objetivos definidos pela equipa técnica.

2.3.2 Reflexão sobre o período competitivo inicial (período preparatório)

Após a fase inicial de integração, o período preparatório caracterizou-se por uma elevada densidade de momentos competitivos, justificada pelo número alargado de jogadores presentes no plantel. Esta realidade permitiu à equipa técnica promover diversos jogos-treino, criando oportunidades frequentes de avaliação em contexto competitivo e possibilitando uma observação sistemática dos jogadores em situações reais de jogo.

Este contexto revelou-se particularmente rico do ponto de vista formativo, não só pela possibilidade de avaliar o desempenho dos jogadores, mas também pela oportunidade de compreender de forma mais aprofundada o funcionamento da estrutura do Sporting Clube de Portugal e as exigências associadas ao futebol de formação de alto rendimento.

2.4. Enquadramento do contexto e exigência do alto rendimento

Uma das diferenças mais marcantes identificadas neste período prendeu-se com o nível de envolvimento e compromisso demonstrado pelos elementos da equipa técnica. Em experiências anteriores, era frequente a acumulação de funções por parte dos treinadores, conciliando o treino com outras atividades profissionais. No entanto, no contexto do Sporting Clube de Portugal, a possibilidade de dedicação quase exclusiva ao processo formativo permite um nível de foco, rigor e atenção ao detalhe significativamente superior.

Esta realidade reflete-se diretamente na qualidade do planeamento. Considerando o papel do clube como uma das principais referências na formação de jogadores, a organização da época apresenta um elevado grau de estruturação, integrando desde o início variáveis externas relevantes, como os compromissos das seleções nacionais. Paralelamente, observa-se um cuidado rigoroso na conceção das unidades de treino, sendo cada exercício, variante ou condicionante pensado de forma intencional, garantindo alinhamento com os objetivos definidos.

O ambiente de trabalho revelou-se, assim, altamente exigente e simultaneamente estimulante. Este resulta de momentos constantes de discussão técnica, de uma forte cultura de responsabilidade individual e coletiva e de uma articulação eficaz entre diferentes departamentos, nomeadamente a análise de jogo e a preparação física, contribuindo para uma abordagem integrada do processo de treino.

2.4.1 Adaptação ao papel do treinador em contexto de alto rendimento

Uma das principais aprendizagens deste período prendeu-se com a compreensão do papel do treinador num contexto de elevado nível competitivo. Ao contrário de realidades anteriores, onde a intervenção poderia ser condicionada por fatores externos, tornou-se evidente que o treinador deve assumir uma liderança clara, consistente e orientada para o desenvolvimento e rendimento dos jogadores.

Neste enquadramento, a intervenção do treinador pode, em determinados momentos, assumir um carácter mais exigente e direto, com o objetivo de promover disciplina, responsabilidade e superação. Esta abordagem encontra-se alinhada com a preparação dos jogadores para contextos profissionais futuros, nos quais a exigência, a capacidade de resposta à adversidade e a resiliência mental assumem um papel determinante.

2.4.2. Importância das métricas e controlo do desempenho

Outro aspeto relevante identificado ao longo do período de preparatório foi a forte valorização das métricas no processo de treino e competição. A monitorização sistemática de indicadores permite à equipa técnica acompanhar a evolução dos jogadores, ajustar cargas de treino e sustentar a tomada de decisão com base em evidências.

No contexto do Sporting Clube de Portugal, esta análise é realizada através da conjugação de métricas objetivas, como os dados de GPS, e subjetivas, como a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), permitindo uma compreensão mais completa da resposta dos jogadores aos estímulos de treino.

Durante este período, verificaram-se situações que evidenciaram claramente a importância desta abordagem integrada. Numa primeira situação, um exercício de posse em espaço reduzido, inicialmente planeado como sendo de intensidade moderada, revelou, através dos dados de GPS, uma carga mecânica superior ao esperado, com valores elevados de acelerações e desacelerações. Apesar de não envolver grandes distâncias percorridas, a natureza intermitente do exercício aumentou significativamente a exigência fisiológica. Perante esta informação, a equipa técnica procedeu a um reajuste do planeamento, reduzindo a exposição a este tipo de estímulo nos dias seguintes e introduzindo estratégias de recuperação.

Numa segunda situação, a monitorização individual permitiu identificar um conjunto de jogadores com valores de carga acumulada superiores aos seus níveis de referência. No entanto, estes jogadores reportavam níveis reduzidos de esforço na escala de PSE, evidenciando uma discrepância entre indicadores objetivos e subjetivos. Este facto reforçou a importância do cruzamento de

dados, uma vez que a perceção individual pode não refletir o estado real de fadiga. Com base nesta análise, foi realizada uma gestão individualizada dos jogadores, através da adaptação das suas funções em treino ou da redução da sua participação em determinadas tarefas.

Importa ainda referir que, no caso de jogadores recentemente integrados, a ausência de histórico dificulta a definição de valores de referência individuais, sendo necessário recorrer a períodos curtos de monitorização ou à comparação com jogadores de perfil semelhante. Neste contexto, os dados devem ser interpretados como indicadores orientadores e não como valores absolutos.

Do ponto de vista científico, a literatura evidencia que aumentos abruptos na carga de treino estão associados a um maior risco de lesão, sendo fundamental garantir uma progressão controlada e ajustada às características dos jogadores (Gabbett, 2016). Para além disso, a utilização combinada de métricas objetivas e subjetivas tem demonstrado maior eficácia na monitorização do estado do jogador e na prevenção de situações de sobrecarga (Impellizzeri et al., 2004). Estudos mais recentes reforçam ainda a importância da utilização de tecnologia GPS na quantificação das exigências externas do treino e da competição no futebol (Malone et al., 2016).

Neste sentido, a monitorização do desempenho assume-se como um elemento central no processo de treino, permitindo uma intervenção mais precisa, individualizada e ajustada às exigências do contexto competitivo.

No âmbito da monitorização do desempenho, foram também definidos objetivos específicos relacionados com o desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores. Um dos indicadores utilizados pela equipa técnica foi a velocidade máxima, tendo sido estabelecido como referência que todos os jogadores deveriam atingir valores próximos dos 30 km/h até ao final do mês de setembro.

Este tipo de objetivo permitiu orientar o processo de treino, funcionando como um indicador de evolução das capacidades neuromusculares dos jogadores. A monitorização da velocidade máxima, através de sistemas de GPS, possibilitou acompanhar de forma individualizada o progresso dos jogadores, identificando

aqueles que necessitavam de estímulos adicionais ao nível da velocidade e aceleração.

Do ponto de vista prático, este indicador não foi encarado como um valor absoluto ou isolado, mas sim como uma referência orientadora, tendo em consideração fatores como a idade, o estágio de maturação e as características individuais dos jogadores. A definição de metas quantitativas contribuiu, assim, para uma maior objetividade no processo de avaliação e para o ajuste do treino em função das necessidades específicas de cada jogador.

A literatura evidencia que o desenvolvimento da velocidade é uma componente fundamental no futebol moderno, estando associada à capacidade de responder às exigências do jogo, nomeadamente em ações de transição, recuperação defensiva e exploração do espaço (Little & Williams, 2005). No entanto, o seu desenvolvimento deve ser realizado de forma progressiva e controlada, de modo a evitar riscos de lesão e garantir uma evolução sustentada.

2.4.3. Importância do Team Building e dinâmica de grupo

Para além das estratégias formais de coesão de grupo, verificaram-se também momentos informais que contribuíram significativamente para o fortalecimento das relações entre os elementos da equipa técnica. Em períodos livres, foram promovidas dinâmicas competitivas internas, nomeadamente através da prática de Teqball e da utilização de plataformas digitais como o Football Manager ou o Among Us.

Estas interações, embora não estruturadas no âmbito do treino, revelaram-se importantes para a criação de um ambiente positivo e de proximidade entre os membros da equipa técnica. A partilha de momentos informais, associados a um espírito competitivo saudável, contribuiu para o reforço da comunicação, da confiança e do sentido de pertença ao grupo.

Este tipo de dinâmicas evidencia que a construção de uma equipa coesa não se limita aos momentos formais de trabalho, sendo também influenciada por interações espontâneas que promovem relações interpessoais mais fortes e um ambiente de trabalho mais colaborativo.

2.4.4. Palestras e reforço dos princípios de jogo

Durante este período, destacaram-se vários momentos de intervenção pedagógica por parte da equipa técnica, nomeadamente através de palestras realizadas antes e após jogos-treino.

Numa dessas intervenções, antes de um jogo frente ao Benfica, o treinador-adjunto reforçou um conjunto de princípios associados ao modelo de jogo, destacando a importância da comunicação entre treinadores e jogadores, a necessidade de transferir para o jogo os conteúdos trabalhados em treino e a relevância de comportamentos como a mobilidade do médio defensivo, a adaptação do posicionamento dos laterais em função da pressão adversária e a coordenação da linha defensiva.

Este tipo de intervenção revelou-se essencial para garantir clareza na transmissão de ideias, contribuindo para uma melhor compreensão dos princípios de jogo por parte dos jogadores e facilitando a sua aplicação em contexto competitivo.

Para além das intervenções internas da equipa técnica, destacou-se também a realização de uma formação orientada por um elemento do departamento de análise, centrada na caracterização de adversários diretos, nomeadamente o SL Benfica e o FC Porto. Esta sessão teve como objetivo aprofundar o conhecimento sobre os padrões de jogo destas equipas, abordando aspetos como a organização ofensiva e defensiva, os comportamentos em diferentes momentos do jogo e as principais tendências estratégicas.

Este momento revelou-se particularmente enriquecedor, permitindo compreender a importância da análise do adversário como complemento ao processo de treino. A identificação de padrões comportamentais e de possíveis fragilidades possibilita uma melhor preparação da equipa, contribuindo para uma tomada de decisão mais informada em contexto competitivo.

Para além disso, esta formação evidenciou o papel crescente da análise de jogo no futebol moderno, não apenas como ferramenta de avaliação interna, mas também como suporte à preparação estratégica das equipas. A articulação entre

o modelo de jogo próprio e o conhecimento do adversário assume, assim, um papel determinante na construção de uma resposta eficaz às exigências da competição.

2.4.5. Gestão do grupo e diferenciação competitiva

A elevada densidade competitiva do período preparatório exigiu uma gestão cuidada do grupo, sendo frequente a divisão dos jogadores por diferentes momentos competitivos.

Em determinadas situações, apenas um conjunto específico de jogadores participou em competições, como no caso do torneio de Abrantes. Esta realidade implicou uma atenção especial à gestão emocional dos jogadores não convocados, sendo fundamental manter o seu envolvimento e motivação.

Após este torneio, a equipa técnica promoveu um momento de reflexão com o grupo, abordando a frustração associada à não participação e valorizando a atitude dos jogadores que demonstraram apoio à equipa. Este tipo de intervenção evidencia a importância da dimensão emocional no processo formativo.

2.4.6 Liderança, exigência e comportamento

Ao longo deste período, foram também abordadas questões relacionadas com o comportamento dos jogadores em treino. Após uma sessão com níveis de exigência abaixo do esperado, a equipa técnica promoveu um momento de reflexão, destacando a importância de aprender a treinar, do respeito pelas decisões dos colegas e da necessidade de compromisso e rigor.

Foi igualmente reforçada a ideia de que o desenvolvimento individual depende do contributo coletivo, não existindo espaço para comportamentos individualistas dentro do grupo. Esta abordagem contribui para a construção de uma cultura de responsabilidade e exigência, essencial em contextos de formação de alto rendimento.

2.4.7 Desenvolvimento do treinador estagiário

Durante este período, o treinador estagiário teve a oportunidade de assumir um papel progressivamente mais ativo, nomeadamente através da apresentação de exercícios à equipa técnica. O feedback positivo recebido relativamente às propostas apresentadas contribuiu para o reforço da confiança e da capacidade de intervenção.

Este envolvimento permitiu consolidar conhecimentos adquiridos anteriormente e compreender a importância da iniciativa, da proatividade e da capacidade de adaptação no desenvolvimento do treinador.

2.4.8 Avaliação do potencial e evolução dos jogadores

Ao longo do período de estágio, surgiu a oportunidade de refletir sobre a evolução dos jogadores ao longo do tempo, nomeadamente através da comparação entre o seu rendimento em escalões anteriores (Sub-13) e o seu desempenho atual no escalão de Sub-15.

Este exercício revelou-se particularmente relevante para a compreensão dos processos de desenvolvimento no futebol de formação, evidenciando que a progressão dos jogadores não ocorre de forma linear. Foi possível observar que alguns jogadores que, em fases mais precoces, apresentavam níveis de desempenho elevados, nem sempre mantêm essa vantagem em escalões superiores, enquanto outros, inicialmente menos destacados, evidenciam uma evolução significativa ao longo do tempo.

Esta variabilidade pode ser explicada por diversos fatores, entre os quais se destacam o processo de maturação biológica, o contexto de treino, as oportunidades de prática e as características psicológicas dos jogadores. A literatura reforça que a identificação de talento em idades jovens deve ser realizada com cautela, uma vez que o desempenho precoce nem sempre é um preditor fiável do sucesso futuro ((Malina et al., 2004); Johnson et al., 2017).

Do ponto de vista prático, esta análise reforçou a importância de adotar uma abordagem individualizada no acompanhamento dos jogadores, evitando avaliações precipitadas e promovendo oportunidades de desenvolvimento para

todos os jogadores. A observação longitudinal assume, assim, um papel fundamental, permitindo uma compreensão mais completa do percurso de cada jogador.

Para além disso, esta reflexão contribuiu para uma maior consciência da complexidade associada ao processo de formação, reforçando a necessidade de considerar o jogador de forma integrada, não apenas nas suas dimensões tático-técnicas, mas também físicas, cognitivas e emocionais.

2.4.9 Influência de modelos internacionais: Formação do PSV Eindhoven

No decorrer do estágio, foi possível participar numa ação de formação conduzida por elementos ligados ao contexto do PSV Eindhoven, que teve como principal objetivo apresentar princípios metodológicos associados ao desenvolvimento de jogadores em contexto de formação.

Esta experiência revelou-se particularmente enriquecedora, permitindo o contacto com uma abordagem distinta ao processo formativo, centrada não apenas no desenvolvimento tático-técnico, mas também na construção de competências psicológicas e comportamentais dos jogadores.

Um dos aspetos mais marcantes desta formação foi a valorização da exposição dos jogadores a situações desafiantes e, por vezes, adversas, com o intuito de observar e desenvolver a sua capacidade de resposta. Esta abordagem reforça a importância da criação de contextos que estimulem a resiliência e a adaptação, competências fundamentais no percurso de um jogador.

Outro ponto relevante prende-se com a diversificação dos contextos de prática, sendo incentivada a realização de atividades fora do ambiente formal de treino, como o jogo informal em contextos de rua. Esta estratégia visa promover a criatividade, a tomada de decisão autónoma e a relação espontânea com o jogo.

Ao nível pedagógico, destacou-se a importância de envolver os jogadores no processo de aprendizagem, nomeadamente através de momentos de reflexão no final do treino, especialmente em idades mais jovens, incentivando-os a identificar o que aprenderam. Esta abordagem contribui para o desenvolvimento da consciência tática e da capacidade de autoavaliação.

A estrutura organizativa apresentada evidenciou também a utilização de modelos de mentoria, nos quais jogadores mais velhos acompanham jogadores mais jovens, promovendo a transmissão de valores e facilitando a integração no contexto formativo.

Do ponto de vista competitivo, foi destacada a importância dos torneios no desenvolvimento dos jogadores, sendo valorizada a experiência competitiva frequente. Neste contexto, foi também referida à atribuição de maior relevância ao desenvolvimento individual em detrimento do sucesso coletivo, particularmente em fases iniciais da formação.

Outro aspeto diferenciador relaciona-se com a gestão do processo de treino e competição, nomeadamente através da promoção de experiências diversificadas, como o treino em escalões acima e abaixo, permitindo aos jogadores adaptarem-se a diferentes níveis de exigência. Adicionalmente, foi referida à importância de proporcionar experiências em múltiplas posições, contribuindo para um desenvolvimento mais completo do jogador.

Ao nível da intervenção do treinador, destacou-se a importância do timing do feedback, sendo defendido que este deve, em muitos casos, ocorrer após a ação, permitindo ao jogador experimentar, errar e tomar decisões de forma autónoma.

Por fim, foi evidenciada a relevância da análise de jogadores através da comparação entre diferentes escalões, nomeadamente entre jogadores de Sub-15 e Sub-19 com características semelhantes, permitindo identificar trajetórias de desenvolvimento e projetar o potencial futuro dos jogadores.

De forma global, esta formação contribuiu para alargar a perspetiva do treinador estagiário, reforçando a importância de uma abordagem flexível, centrada no jogador e orientada para o desenvolvimento a longo prazo. A exposição a diferentes modelos formativos revelou-se fundamental para a construção de uma identidade própria enquanto treinador, permitindo integrar novas ideias e adaptar práticas ao contexto específico de intervenção.

2.4.10. Utilização de modelos de referência na aprendizagem

Ao longo do processo de treino, destacou-se também a utilização de jogadores da equipa principal como referências para a aprendizagem dos jogadores. A apresentação de vídeos ou exemplos concretos de jogadores da equipa A a executar determinados comportamentos permitiu reforçar a compreensão dos conteúdos trabalhados em treino.

Esta estratégia revelou-se particularmente eficaz, uma vez que os jogadores tendem a identificar-se com jogadores do próprio clube, reconhecendo-os como modelos de sucesso e referências próximas. A visualização de ações reais em contexto competitivo facilita a ligação entre o treino e o jogo, tornando mais claro o objetivo das tarefas propostas.

Para além disso, a utilização de modelos de referência contribui para uma aprendizagem mais significativa, permitindo aos jogadores observar não apenas o "o que fazer", mas também o "como" e o "quando" agir em diferentes situações de jogo.

Do ponto de vista científico, a aprendizagem por observação assume um papel relevante no desenvolvimento de competências, sendo a demonstração e a modelação estratégias eficazes na aquisição de comportamentos motores e táticos (Bandura, 1977).

Neste sentido, a integração de exemplos provenientes da equipa principal constitui uma ferramenta pedagógica importante, reforçando a identidade do clube e aproximando os jogadores do nível de exigência e comportamento esperado no contexto profissional.

2.4.11. Contacto com diferentes modelos de jogo

Por fim, destaca-se a realização de uma sessão de apresentação sobre o modelo de jogo de Francesco Farioli, conduzida por um treinador-adjunto. Este momento permitiu contactar com diferentes abordagens metodológicas, reforçando a importância da atualização contínua e da reflexão crítica sobre o jogo.

A exposição a diferentes modelos contribui para o alargamento da perspetiva do treinador, permitindo uma análise mais aprofundada das diferentes formas de organizar o jogo e de estruturar o processo de treino.

2.5. Modelo Centrado no Jogador: Foco na Ação Técnica

A imersão no contexto do Sporting Clube de Portugal permitiu compreender de forma aprofundada a operacionalização do denominado *Modelo Centrado no Jogador*, uma das bases estruturantes da filosofia formativa da Academia Cristiano Ronaldo. Este modelo assume como prioridade o desenvolvimento individual do jogador, visando a sua preparação para níveis competitivos superiores, nomeadamente a integração futura no futebol profissional.

Neste enquadramento, o rendimento coletivo não é negligenciado, mas surge como consequência direta da evolução individual dos jogadores. A equipa é entendida como um meio de desenvolvimento e não como um fim em si mesmo, o que representa uma mudança de paradigma relativamente a contextos onde o resultado imediato assume primazia.

2.5.1 Promoção do desafio individual e gestão do talento

Uma das manifestações práticas deste modelo prende-se com a gestão do percurso competitivo dos jogadores. Jogadores que evidenciam um nível de desempenho superior são frequentemente expostos a contextos mais exigentes, através da sua integração em escalões superiores.

Esta estratégia visa retirar o jogador da sua zona de conforto, confrontando-o com problemas mais complexos que exigem uma maior capacidade de adaptação, decisão e execução. Do ponto de vista do desenvolvimento, esta exposição a níveis superiores de exigência potência a evolução técnica, tática e psicológica do jogador.

Contudo, esta abordagem implica desafios ao nível da gestão do equilíbrio entre desenvolvimento individual e rendimento coletivo. A promoção de jogadores pode reduzir temporariamente a qualidade do grupo de origem, exigindo uma adaptação contínua por parte da equipa técnica. No entanto, a clareza do projeto formativo permite aceitar esta dinâmica como parte integrante do processo.

No caso observado, verificou-se a integração regular de jogadores do escalão de Sub-15 em contextos competitivos superiores, sem que tal comprometesse o rendimento da equipa base, evidenciando uma gestão equilibrada do processo.

2.5.2 Flexibilidade pedagógica e individualização do processo

Nem todos os jogadores respondem da mesma forma ao aumento de exigência. Em situações onde o impacto no escalão superior não é imediato ou onde se verificam dificuldades de adaptação, torna-se necessário ajustar o processo.

Neste sentido, é adotada uma abordagem híbrida, na qual o jogador mantém estímulos de treino em contextos mais exigentes, mas assegura a sua participação competitiva no escalão de origem. Esta estratégia permite preservar a confiança do jogador, garantir tempo de jogo e, simultaneamente, manter níveis elevados de estímulo no treino.

Esta flexibilidade evidencia a importância da individualização do processo de treino, reconhecendo que o desenvolvimento dos jogadores não é linear e que cada jogador apresenta necessidades específicas.

2.5.3 Intervenção comportamental e construção da mentalidade competitiva

Para além das dimensões tático-técnica e física, o modelo formativo evidencia uma forte preocupação com a dimensão comportamental e psicológica dos jogadores.

Durante o período observado, verificaram-se situações em que alguns jogadores evidenciaram comportamentos orientados para o protagonismo individual, particularmente em contextos de menor exigência competitiva. Nestes casos, a intervenção da equipa técnica assumiu um carácter corretivo, através da exclusão momentânea da convocatória.

Numa perspetiva reflexiva, considera-se que estas situações podem também ser prevenidas através de uma intervenção pedagógica antecipada, baseada em feedback individualizado. A clarificação dos critérios de valorização no contexto de alto rendimento, centrados na eficácia, na tomada de decisão e na contribuição para o coletivo, assume um papel determinante.

Neste sentido, a distinção entre objetivos orientados para a tarefa (foco na melhoria individual) e objetivos orientados para o ego (comparação com os outros) revela-se fundamental no desenvolvimento da mentalidade do jogador, influenciando diretamente o seu comportamento em treino e competição.

2.5.4 Valorização da ação técnica e integração metodológica

Ao nível metodológico, destacou-se a valorização da ação técnica como elemento central do processo de treino. Ao contrário de abordagens exclusivamente centradas no jogo formal, no contexto observado existe um equilíbrio entre exercícios analíticos e situações de jogo.

Os exercícios de carácter analítico, como a repetição de gestos técnicos (passe, receção, remate), permitem consolidar padrões motores e aumentar a qualidade de execução. Por sua vez, as circulações táticas sem oposição contribuem para a compreensão dos movimentos coletivos e das dinâmicas posicionais, facilitando a criação de referências mentais nos jogadores.

Em experiências anteriores, o treino encontrava-se frequentemente excessivamente centrado no jogo formal e em exercícios predominantemente globais. Contudo, no contexto do Sporting Clube de Portugal, foi possível compreender a importância de integrar diferentes metodologias em função dos objetivos específicos pretendidos em cada momento do processo de treino.

Neste sentido, os exercícios de natureza mais analítica continuavam a assumir relevância em determinados momentos do microciclo, não apenas associados ao aperfeiçoamento técnico, mas também relacionados com objetivos específicos de controlo da carga de treino. Em dias nos quais a equipa técnica pretendia reduzir distâncias percorridas, velocidades elevadas ou exigência fisiológica global, recorriam-se frequentemente a tarefas mais controladas, com menor variabilidade espacial e locomotora. Exercícios de passe, receção, circulação, cruzamento ou finalização permitiam manter níveis elevados de repetição técnica e concentração tática, mas com menor exposição a acelerações, desacelerações, mudanças bruscas de direção ou deslocamentos de grande amplitude.

Contudo, ao longo da época fui igualmente percebendo que a eficácia destas tarefas depende fortemente da forma como são construídas e operacionalizadas. Situações analíticas excessivamente descontextualizadas tendem a reduzir variabilidade, imprevisibilidade e exigência decisional, podendo limitar a transferência para o contexto competitivo. Paralelamente, tornou-se evidente que competências como passe, receção, remate ou circulação podem também ser desenvolvidas em contextos jogados e competitivos, nos quais os jogadores são constantemente expostos a informação contextual, oposição, pressão temporal e necessidade de adaptação.

Em muitos casos, estes exercícios jogados conseguem apresentar níveis elevados de repetição técnica e densidade de ações semelhantes aos exercícios analíticos tradicionais, mas associados a uma variabilidade contextual significativamente mais rica e representativa das exigências reais do jogo. Assim, os jogadores não apenas executam ações técnicas, mas aprendem simultaneamente a interpretar espaço, pressão, colegas, adversários e diferentes possibilidades de decisão.

Desta forma, a escolha metodológica parecia depender menos de uma oposição rígida entre treino analítico e treino contextualizado, e mais da intenção pedagógica e fisiológica associada ao momento específico do microciclo, aos objetivos da sessão e ao estado de fadiga dos jogadores. Assim, considero que o desenvolvimento do jogador beneficia da complementaridade entre diferentes metodologias, desde que as tarefas sejam construídas de forma intencional, representativa e ajustada às necessidades do contexto competitivo.

Esta perspetiva encontra suporte em abordagens atuais da aprendizagem motora e do treino desportivo, que defendem a importância de tarefas representativas, capazes de estimular simultaneamente execução técnica, perceção, tomada de decisão e adaptação contextual (Chow et al., 2021; Davids et al., 2013)

2.5.5 Implicações práticas para o treino

A aplicação de um modelo centrado no jogador implica um conjunto de consequências práticas relevantes na organização do processo de treino e na

forma como o desenvolvimento dos jogadores é conduzido ao longo da época. Neste enquadramento, o foco deixa de estar exclusivamente no rendimento coletivo imediato, procurando-se criar contextos que potenciem a evolução individual sem comprometer a identidade e competitividade da equipa. Assim, destacam-se as seguintes implicações práticas:

- Necessidade de equilibrar desenvolvimento individual e rendimento coletivo:
    - O processo de formação exige uma gestão constante entre as necessidades individuais dos jogadores e os objetivos competitivos da equipa. Em determinados momentos, a promoção de jogadores para escalões superiores ou a utilização em diferentes posições pode beneficiar o desenvolvimento individual, ainda que implique ajustamentos coletivos temporários. Desta forma, o treinador deve conseguir equilibrar a procura do rendimento competitivo com a missão formativa do contexto;
- Importância da exposição progressiva a contextos de maior exigência:
    - A evolução do jogador parece estar fortemente associada à capacidade de enfrentar desafios progressivamente mais complexos. Neste sentido, torna-se importante expor os jogadores a contextos competitivos mais exigentes, velocidades de jogo superiores, adversários mais fortes ou funções diferentes dentro da equipa, promovendo adaptação, resiliência e maior capacidade de resolução de problemas;
- Valorização da individualização do processo de treino:
    - Apesar da natureza coletiva do futebol, o desenvolvimento dos jogadores não ocorre de forma uniforme. Assim, torna-se fundamental ajustar determinados conteúdos, objetivos e estratégias às necessidades específicas de cada jogador, considerando aspetos técnicos, táticos, físicos, cognitivos e comportamentais. A utilização de exercícios complementares individualizados e a definição de metas concretas de evolução assumem, neste contexto, particular relevância;

- Integração de diferentes metodologias (analítico + contextualizado):
    - O desenvolvimento do jogador parece beneficiar da complementaridade entre diferentes abordagens metodológicas. Embora os exercícios contextualizados e representativos do jogo assumam elevada importância na estimulação da tomada de decisão e adaptação ao contexto, os exercícios analíticos continuam a revelar utilidade em determinados momentos, particularmente no aperfeiçoamento técnico, na criação de referências motoras e na consolidação de determinados padrões de movimento;
- Intervenção pedagógica consistente ao nível comportamental:
    - A formação do jogador não se restringe à dimensão técnico-tática, sendo igualmente importante o desenvolvimento de comportamentos associados ao compromisso, disciplina, responsabilidade e capacidade de lidar com adversidade. Neste sentido, a intervenção do treinador assume um papel pedagógico relevante, procurando criar um ambiente exigente, mas simultaneamente orientado para aprendizagem e crescimento pessoal;
- Promoção de uma mentalidade orientada para a tarefa e para o desenvolvimento:
    - A valorização excessiva do resultado imediato ou da comparação social pode limitar o desenvolvimento a longo prazo dos jovens jogadores. Assim, torna-se importante promover uma cultura orientada para a melhoria contínua, para o esforço e para a evolução individual, incentivando os jogadores a encarar o erro como parte integrante do processo de aprendizagem e desenvolvimento desportivo.

2.6. Contexto de Natureza Funcional do Sporting Clube de Portugal

O contexto de natureza funcional do Sporting Clube de Portugal caracteriza-se por uma estrutura organizacional altamente profissionalizada, assente numa lógica multidisciplinar e orientada para o desenvolvimento integral do jogador.

Esta organização permite uma articulação eficiente entre diferentes áreas de intervenção, assegurando que o processo de formação é sustentado por diversas valências complementares.

No centro desta estrutura encontra-se o jogador, assumido como o principal foco de toda a intervenção, em linha com o modelo centrado no jogador adotado pelo clube. Esta ideia encontra-se representada na Figura X, onde se evidencia a organização funcional da estrutura, com o jogador no centro e as diferentes áreas de apoio a orbitarem em torno do seu desenvolvimento.

Esta conceptualização encontra suporte em perspetivas atuais do treino desportivo e da aprendizagem motora, que defendem a centralidade do jogador no processo de desenvolvimento, valorizando a interação entre constrangimentos individuais, ambientais e da tarefa na emergência dos comportamentos de jogo (Chow et al., 2021; Davids et al., 2013).

Em torno do jogador, desenvolve-se um conjunto de departamentos que colaboram de forma integrada, incluindo a área técnica, a Unidade de Performance, a análise de jogo, a observação e recrutamento, a nutrição, a psicologia e o apoio psicopedagógico.

A área técnica assume a responsabilidade pela definição e operacionalização do processo de treino, garantindo a coerência entre o modelo de jogo, os conteúdos trabalhados e os objetivos de desenvolvimento dos jogadores. Paralelamente, a Unidade de Performance desempenha um papel fundamental na monitorização da carga de treino, na prevenção de lesões e na otimização do rendimento físico dos jogadores, contribuindo para uma gestão mais eficaz do processo.

A componente de análise de jogo e observação permite recolher e interpretar informação relevante, tanto sobre o desempenho da própria equipa como sobre os adversários. Esta integração da análise no processo de treino reforça a ideia de que a tomada de decisão no futebol deve ser sustentada por informação contextualizada e sistematizada (Garganta, 2001) Wright et al., (2012).

Para além das dimensões tático-técnicas e físicas, o clube atribui também grande relevância às componentes psicológica e social, através do apoio de

profissionais especializados. O acompanhamento psicológico e psicopedagógico visa não só o bem-estar dos jogadores, mas também o desenvolvimento de competências fundamentais para o rendimento, como a resiliência, a autorregulação e a capacidade de adaptação (Olympiou et al., 2008).

Outro aspeto relevante do contexto funcional prende-se com a forte cultura de colaboração entre os diferentes elementos da estrutura. A existência de reuniões regulares, momentos de partilha informal e articulação constante entre departamentos contribui para uma maior coerência na intervenção e para a construção de um processo formativo integrado. Esta visão sistémica do treino está em linha com a perspetiva de que o processo de coaching deve ser entendido como um sistema complexo, onde múltiplos intervenientes interagem de forma dinâmica (Bowes & Jones, 2006).

Do ponto de vista prático, esta organização permite uma intervenção mais completa e ajustada às necessidades dos jogadores, garantindo que o seu desenvolvimento é acompanhado de forma contínua e integrada. O treinador, neste contexto, não atua de forma isolada, mas como parte de uma equipa alargada, na qual a comunicação, a cooperação e a partilha de informação são determinantes para a eficácia do processo.

Em síntese, o contexto funcional do Sporting Clube de Portugal evidencia um modelo estruturado, colaborativo e centrado no jogador, no qual a articulação entre diferentes áreas de intervenção constitui um fator determinante para a qualidade do processo formativo e para o desenvolvimento sustentado dos jogadores (Figura 9).



Figura 9. Representação do modelo centrado no jogador no Sporting Clube de Portugal, evidenciando a articulação entre as diferentes áreas funcionais da estrutura.

2.6.1. Caracterização do Contexto Competitivo

O contexto competitivo em que a equipa de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal se insere, caracteriza-se por um elevado nível de exigência, decorrente da participação no Campeonato Nacional de Iniciados – 1.ª Divisão Nacional, considerado o principal patamar competitivo para este escalão em Portugal.

Este contexto reúne alguns dos melhores talentos a nível nacional, pertencentes a academias de referência como o SL Benfica, FC Porto e outras estruturas formativas com tradição no desenvolvimento de jogadores. A elevada qualidade dos adversários traduz-se em jogos competitivamente exigentes, nos quais os jogadores são constantemente desafiados a nível técnico, tático, físico e mental.

A 1ª fase foi disputada por 20 clubes divididos em 2 series de 10 clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica. Em cada série, os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. Os 5 primeiros classificados de cada série apuraram-se para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão. Os restantes 10 clubes apuraram-se para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida. Nesta fase, conforme ilustra o Figura 10, inseriram-se as seguintes equipas:



Figura 10. Campeonato Nacional 1.ª Divisão Iniciados – 1.ª Fase

A 2.ª Fase – Apuramento de Campeão foi disputada 10 clubes, que jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão. Os 10 clubes asseguraram a manutenção na prova. Nesta fase, conforme ilustra o Figura 11, marcaram presença as seguintes equipas:



Figura 11. Campeonato Nacional 1.º Divisão Iniciados – 2.ª Fase – Apuramento de Campeão

Para além da competição principal, a época inclui ainda jogos-treino, torneios e, no caso específico do contexto observado, a existência de um segundo enquadramento competitivo (campeonato distrital de Sub-16), permitindo dar resposta ao elevado número de jogadores do plantel. Esta dualidade competitiva possibilita uma gestão mais equilibrada do tempo de jogo, assegurando oportunidades de participação para todos os jogadores e potenciando o seu desenvolvimento. A estrutura competitiva caracteriza-se também por diferentes fases, nomeadamente uma fase regular e uma fase de apuramento de campeão, sendo esta última particularmente exigente, uma vez que reúne as melhores equipas a nível nacional. Neste contexto, a pressão competitiva tende a aumentar, exigindo dos jogadores uma maior consistência no desempenho e uma maior capacidade de lidar com momentos decisivos.

Outro aspeto relevante prende-se com a elevada densidade competitiva ao longo da época, sendo frequente a realização de dois jogos semanais, especialmente em períodos específicos. Esta realidade coloca desafios significativos ao nível do planeamento do treino, nomeadamente na gestão da carga, na recuperação dos jogadores e na preparação específica para cada jogo.

Importa ainda referir que, apesar da exigência competitiva, o contexto do Sporting Clube de Portugal mantém uma forte orientação para o desenvolvimento do jogador, não colocando o resultado como prioridade absoluta. Neste sentido, a competição é entendida como um meio de avaliação e de aprendizagem, permitindo aos jogadores aplicar em contexto real os conteúdos trabalhados em treino.

Do ponto de vista formativo, este enquadramento competitivo assume um papel determinante no desenvolvimento dos jogadores, proporcionando experiências diversificadas, exposição a diferentes estilos de jogo e oportunidades de crescimento em contextos de pressão. A competição funciona, assim, como um elemento estruturante do processo de treino, contribuindo para a evolução contínua dos jogadores.

Em síntese, o contexto competitivo da equipa de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal caracteriza-se por um elevado nível de exigência, diversidade de estímulos e forte orientação para o desenvolvimento, constituindo um ambiente privilegiado para a formação de jogadores preparados para responder às exigências do futebol de alto rendimento.

2.6.2. Caracterização do Plantel

Atualmente, os clubes com maior capacidade financeira têm vindo a investir de forma cada vez mais estratégica na identificação e recrutamento precoce de jovens talentos, frequentemente provenientes de contextos competitivos de menor dimensão. Esta aposta assenta na oferta de melhores condições de treino, estruturas de apoio mais especializadas e perspetivas de progressão desportiva mais atrativas, reforçando o papel da formação como eixo central da sustentabilidade desportiva e económica dos clubes (Santos, 2012).

De acordo com Ventura (2013), esta realidade tem conduzido a uma crescente antecipação dos processos de identificação de talento, com os clubes a procurarem captar jogadores em idades cada vez mais precoces, de forma a garantir vantagens competitivas a longo prazo. Contudo, apesar de reconhecer a importância da formação estruturada e do acompanhamento precoce, considero que uma especialização demasiado antecipada pode, em determinados casos, limitar experiências diversificadas fundamentais para o desenvolvimento global do jovem jogador.

Na minha perspetiva, os escalões de formação não devem assumir apenas a função de moldar jogadores rigidamente ajustados a um modelo de jogo específico, mas sim criar contextos ricos de aprendizagem que potenciem adaptação, criatividade, compreensão do jogo e capacidade de resolução de problemas. O desenvolvimento do jogador deve, assim, privilegiar uma formação ampla e funcional, permitindo diferentes vivências posicionais, contextuais e decisionais ao longo do percurso formativo.

Esta visão encontra suporte em autores como Côté et al. (2012),que defendem que experiências diversificadas em idades jovens favorecem o desenvolvimento de competências percetivo-cognitivas e adaptativas importantes para o rendimento futuro. Também Ford et al. (2009) sugerem que trajetórias menos rigidamente especializadas podem contribuir positivamente para a evolução a longo prazo dos jogadores. Neste sentido, considero que o foco da formação não deve centrar-se exclusivamente na antecipação da performance imediata, mas sobretudo na construção de jogadores inteligentes, adaptáveis e preparados para responder às exigências imprevisíveis do futebol contemporâneo.

Contudo, a análise do plantel em estudo evidencia de forma clara a complexidade associada a este processo. A partir dos dados recolhidos, verifica-se uma elevada heterogeneidade ao nível físico, com diferenças significativas na estatura (aproximadamente entre 152 cm e 192 cm) e no peso corporal. Esta variabilidade reflete distintos estádios de maturação biológica, sendo característica do escalão Sub-15, onde o desenvolvimento pubertário não ocorre de forma uniforme.

Segundo Vaeyens et al. (2006), estas diferenças maturacionais têm um impacto significativo no desempenho físico dos jogadores, influenciando variáveis como força, velocidade e resistência. No entanto, o seu impacto é menos evidente ao nível das competências tático-técnicas, o que reforça a necessidade de uma avaliação multidimensional do talento.

No caso específico do plantel analisado, é possível observar a coexistência de jogadores com vantagens físicas evidentes, nomeadamente jogadores com maior estatura e massa corporal, sobretudo em posições como defesa central, e outros com perfis mais reduzidos, mas potencialmente mais desenvolvidos ao nível técnico e coordenativo. Esta realidade evidencia o risco de uma avaliação baseada predominantemente em indicadores físicos momentâneos.

Neste sentido, Vaeyens et al. (2008) referem que a idade cronológica e a maturação biológica não evoluem de forma paralela, podendo conduzir a decisões de seleção enviesadas. Esta problemática é também visível na distribuição dos jogadores por trimestre de nascimento, onde se observa uma maior incidência de jogadores nascidos nos primeiros períodos do ano, sugerindo a presença do efeito da idade relativa.

De acordo com Baker et al. (2010) e Vandendriessche et al. (2012), os jogadores mais maturados tendem a destacar-se em fases precoces devido a vantagens físicas temporárias, o que aumenta a probabilidade de seleção. No entanto, estes autores alertam para o facto de estas diferenças nem sempre se traduzirem em superioridade a longo prazo.

Adicionalmente, Skorski et al. (2015) evidenciam que jogadores nascidos nos primeiros meses do ano competitivo são frequentemente sobre representados em contextos de elite, ainda que não apresentem diferenças significativas em termos de desempenho futuro. Esta tendência parece estar associada à relação entre idade relativa e desenvolvimento físico momentâneo.

No plantel em análise, esta realidade é reforçada pela diversidade de perfis existentes, bem como pela presença de jogadores com diferentes percursos formativos. A maioria dos jogadores apresenta vários anos de permanência no

clube, o que facilita a adaptação ao modelo de jogo, enquanto outros, provenientes de contextos externos, necessitam de um período de integração mais prolongado.

Importa ainda destacar o papel das Academias de Formação Sporting (AFS), que permitem aos jogadores desenvolverem-se segundo a metodologia do clube em diferentes regiões do país. Os jogadores provenientes destas estruturas tendem a evidenciar uma adaptação mais rápida ao contexto da Academia, beneficiando de uma base formativa previamente alinhada com os princípios do clube.

Por outro lado, a reduzida presença de jogadores provenientes das regiões Norte e Centro pode ser explicada pela proximidade geográfica a clubes com estruturas formativas de elevada qualidade, o que limita a mobilidade precoce dos jogadores para o contexto do Sporting Clube de Portugal.

Face a este enquadramento, torna-se evidente que a identificação de talento não deve ser baseada exclusivamente no rendimento atual, sob pena de se desvalorizarem jogadores com elevado potencial de desenvolvimento. Jogadores maturacionalmente mais atrasados podem, numa fase posterior, atingir níveis de desempenho semelhantes ou superiores aos seus pares, apresentando frequentemente vantagens ao nível das competências tático-técnicas, cognitivas e decisionais.

Assim, a análise do plantel reforça a importância de uma abordagem longitudinal e individualizada no processo de formação, valorizando o desenvolvimento global do jogador e reconhecendo que o percurso até ao alto rendimento é influenciado por múltiplos fatores interdependentes (Tabela 2).

Tabela 2. Caracterização do plantel sub-15 Sporting Clube de Portugal

Posição	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Trimestre de nascimento	Ano	Anos no Sporting	Esteve nas AFS?	Zona Geográfica	Clube 2024/2025
GR1	D	182.4	71	1	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP

GR2	D	191.1	71	3	2011	6	Não	Lisboa	Sporting CP
GR3	D	180.5	68	2	2011	3	Sim	Sul	Sporting CP
GR4	D	182.1	69	2	2011	1	Não	Lisboa	EFBO
DC1	D	192.5	68	2	2011	7	Não	Lisboa	Sporting CP
DC2	D	182	65	3	2011	7	Sim	Centro	Sporting CP
DC3	D	171.6	56	2	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP
DC4	D	178.6	64	1	2011	2	Não	Lisboa	Sporting CP
DC5	E	179.9	61	1	2011	7	Não	Lisboa	Sporting CP
DC6	E	180.5	69	1	2011	2	Não	Lisboa	Sporting CP
DD1	D	174.3	64	1	2011	2	Não	Norte	Sporting CP
DD2	D	173.4	61	2	2011	5	Não	Lisboa	Sporting CP
DD3	D	160	48	1	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP
DE1	E	162.8	53	1	2011	7	Não	Lisboa	Sporting CP
DE2	E	161.3	42	3	2011	8	Não	Centro	Sporting CP
DE3	E	174	62	3	2011	2	Não	Lisboa	Sporting CP
DE4	E	172.7	58	1	2011	1	Não	Lisboa	Real SC
MD1	D	182	65	1	2011	3	Não	Ilhas	Sporting CP

MD2	D	163.4	51	1	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP
MC1	D	166	62	2	2011	5	Não	Ilhas	Sporting CP
MC2	D	184	70	1	2011	2	Não	Lisboa	Sporting CP
MC3	D	158	41	1	2011	5	Não	Lisboa	Sporting CP
MC4	D	163.6	55	2	2011	3	Sim	Centro	Sporting CP
MC5	D	153.4	42	1	2011	5	Sim	Sul	Sporting CP
MC6	E	172.9	60	1	2011	1	Não	Lisboa	Malveira da Serra
MC7	D	175	55	2	2011	1	Não	Lisboa	Sporting CP
ED1	D	175.5	59	1	2011	8	Não	Lisboa	Sporting CP
ED2	E	152	40	1	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP
ED3	D	167.3	52	4	2011	3	Sim	Centro	Sporting CP
ED4	D	173	61	1	2011	2	Sim	Centro	Sporting CP
EE1	D	178	60	2	2011	7	Não	Lisboa	Sporting CP
EE2	E	164	40	4	2011	9	Não	Lisboa	Sporting CP
EE3	D	169	62	1	2011	2	Não	Lisboa	Sporting CP
PL1	D	176.5	67	2	2011	3	Sim	Sul	Sporting CP

PL2	**D**	**169**	**63**	**3**	**2014**	**4**	**Não**	**Lisboa**	**Sporting CP**
PL3	**D**	**176**	**76**	**3**	**2011**	**1**	**Não**	**Lisboa**	**Real SC**
PL4	**D**	**184**	**70**	**3**	**2011**	**1**	**Não**	**Sul**	**Lusitano GC**

2.6.2.1 Caracterização do plantel por trimestre de nascimento:

De forma a compreender melhor as características do plantel analisado, considerou-se pertinente observar a distribuição dos jogadores em função do trimestre de nascimento. Esta análise permite identificar possíveis tendências associadas ao efeito da idade relativa, fenómeno frequentemente estudado no contexto do futebol de formação e relacionado com vantagens maturacionais temporárias dos jogadores nascidos nos primeiros meses do ano competitivo. Assim, a Figura 12 apresenta a percentagem de jogadores distribuídos pelos diferentes trimestres de nascimento.

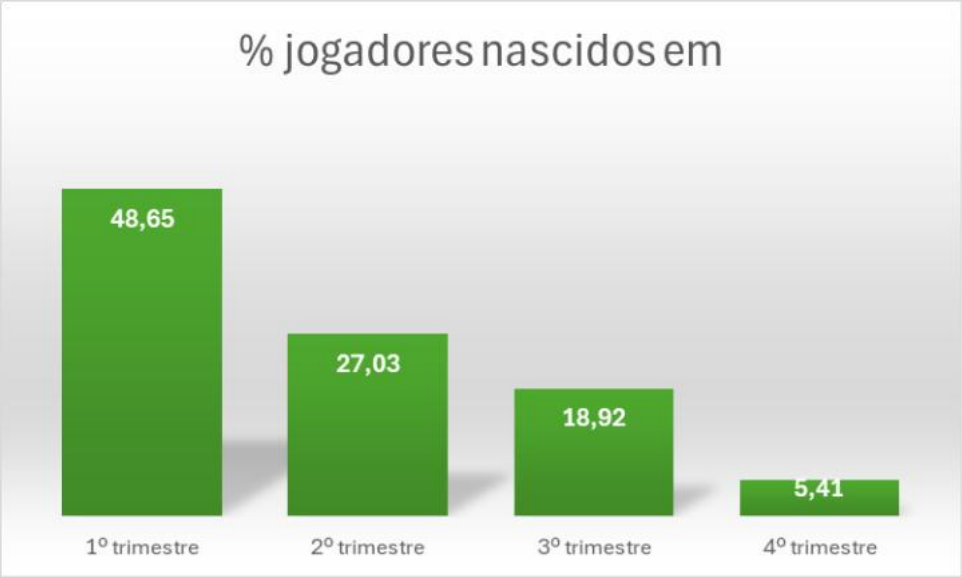


Figura 12. Percentagem de jogadores nascidos em cada trimestre

A análise da distribuição dos jogadores por trimestre de nascimento evidencia uma clara assimetria, com uma maior concentração de jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano (48,65%), seguida de uma diminuição progressiva nos

trimestres seguintes (27,03% no segundo, 18,92% no terceiro e apenas 5,41% no quarto trimestre).

Esta distribuição sugere a presença do denominado efeito da idade relativa, fenómeno amplamente documentado na literatura, que se traduz na sobre representação de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano competitivo.

Estes jogadores apresentam, frequentemente, vantagens maturacionais temporárias, nomeadamente ao nível físico e cognitivo, que podem influenciar positivamente o seu desempenho e aumentar a probabilidade de seleção (Musch & Grondin, 2001; (Baker et al., 2010)).

No contexto do plantel em análise, esta tendência é particularmente evidente, verificando-se uma redução acentuada da representatividade de jogadores nascidos no último trimestre. Esta realidade pode indicar que jogadores mais novos dentro do mesmo escalão competitivo enfrentam maiores dificuldades em competir em igualdade de circunstâncias, sendo, consequentemente, menos selecionados.

Importa, no entanto, salientar que estas vantagens iniciais nem sempre se traduzem em superioridade a longo prazo. A literatura sugere que, à medida que o desenvolvimento maturacional se equilibra, as diferenças tendem a diminuir, podendo jogadores inicialmente desfavorecidos alcançar níveis de desempenho semelhantes ou superiores (Cobley et al., 2009).

Neste sentido, a análise do efeito da idade relativa reforça a importância de uma abordagem crítica e consciente no processo de seleção e desenvolvimento de jovens jogadores, evitando a valorização excessiva de vantagens momentâneas em detrimento do potencial futuro.

2.6.2.2. Caracterização do plantel por altura por posição:

Com o objetivo de caracterizar o perfil antropométrico do plantel, procedeu-se à análise da média de altura dos jogadores em função da posição ocupada em campo. Esta observação permite compreender possíveis tendências associadas às exigências específicas de cada função dentro do jogo, nomeadamente ao

nível da ocupação de espaço, capacidade física e características funcionais. A figura seguinte apresenta a média de altura dos jogadores por posição.



Figura 13. Caracterização do plantel em altura por posição

A análise da média de altura por posição evidencia diferenças claras no perfil antropométrico dos jogadores, refletindo as exigências específicas associadas a cada função dentro do jogo.

Os guarda-redes apresentam a maior média de altura (184,03 cm), seguidos pelos defesas centrais (180,85 cm), o que está em linha com as exigências destas posições, particularmente no que respeita à capacidade de intervenção em bolas aéreas e ocupação do espaço vertical. Por outro lado, posições como defesas laterais (168,36 cm), médios (168,70 cm) e extremos (168,40 cm) apresentam valores médios inferiores, estando estas funções mais associadas a ações de mobilidade, agilidade e participação frequente em momentos de ligação e progressão no jogo.

Os avançados apresentam um valor intermédio (176,13 cm), refletindo a necessidade de conjugar características físicas relevantes para o duelo, com mobilidade e capacidade de finalização em diferentes contextos.

Apesar da importância da especialização progressiva e da compreensão das funções específicas de cada posição, considero igualmente relevante expor os jogadores, sobretudo em contexto de formação, a diferentes zonas e funções do

jogo. Na minha perspetiva, esta variabilidade permite desenvolver uma compreensão mais global do jogo, aumentar a capacidade de adaptação e enriquecer os comportamentos técnico-táticos dos jogadores.

Ao longo da época, procurámos, sempre que possível, colocar determinados jogadores em posições distintas da sua posição-base, não apenas com o objetivo de aumentar a polivalência, mas também para estimular diferentes perceções espaciais, relações posicionais e problemas decisionais. Por exemplo, um médio utilizado em zonas laterais pode desenvolver melhor a relação com a linha e os timings de aceleração, enquanto um defesa lateral utilizado em posições interiores pode melhorar competências relacionadas com jogo entrelinhas, pressão e circulação sob maior densidade.

Esta perspetiva parece estar alinhada com tendências contemporâneas do futebol de formação, nas quais o desenvolvimento funcional e a compreensão global do jogo assumem crescente relevância relativamente a processos de especialização excessivamente precoces e rigidamente posicionais. Diversos autores defendem que experiências diversificadas durante o processo de formação potenciam adaptações percetivo-decisionais mais ricas, promovendo jogadores mais criativos, inteligentes e adaptáveis às exigências imprevisíveis do jogo ((Côté et al., 2012; Ford et al., 2009)).

Paralelamente, abordagens contemporâneas da aprendizagem motora sustentam que o desenvolvimento do jogador emerge da interação constante entre jogador, tarefa e contexto, valorizando a exposição a múltiplos problemas e ambientes de jogo diferenciados (Davids, 2008). Neste sentido, a vivência de diferentes posições e funções pode ampliar a perceção do jogo e favorecer uma compreensão mais relacional e funcional das dinâmicas coletivas.

Adicionalmente, autores como Memmert (2015) defendem que a variabilidade contextual e a exploração de diferentes soluções potenciam criatividade e adaptabilidade, competências cada vez mais valorizadas no futebol contemporâneo. Assim, considero que a formação não deve centrar-se exclusivamente na especialização precoce, mas também na construção de

jogadores capazes de interpretar diferentes contextos e responder funcionalmente às exigências do jogo.

Neste sentido, embora os dados revelem padrões consistentes com o futebol de alto rendimento, a sua interpretação deve ser enquadrada numa perspetiva de desenvolvimento a longo prazo, valorizando o potencial evolutivo dos jogadores e não apenas as suas características atuais.

2.6.2.3. Caracterização do plantel por anos de sporting:

Com o intuito de analisar o grau de continuidade formativa presente no plantel, procedeu-se à observação do número de anos de permanência dos jogadores no Sporting Clube de Portugal. Esta análise permite compreender o equilíbrio existente entre jogadores formados há vários anos na estrutura do clube e jogadores recentemente integrados, possibilitando uma melhor perceção da experiência acumulada no contexto formativo do SCP. A figura seguinte apresenta a distribuição dos jogadores em função do número de anos de permanência no clube.

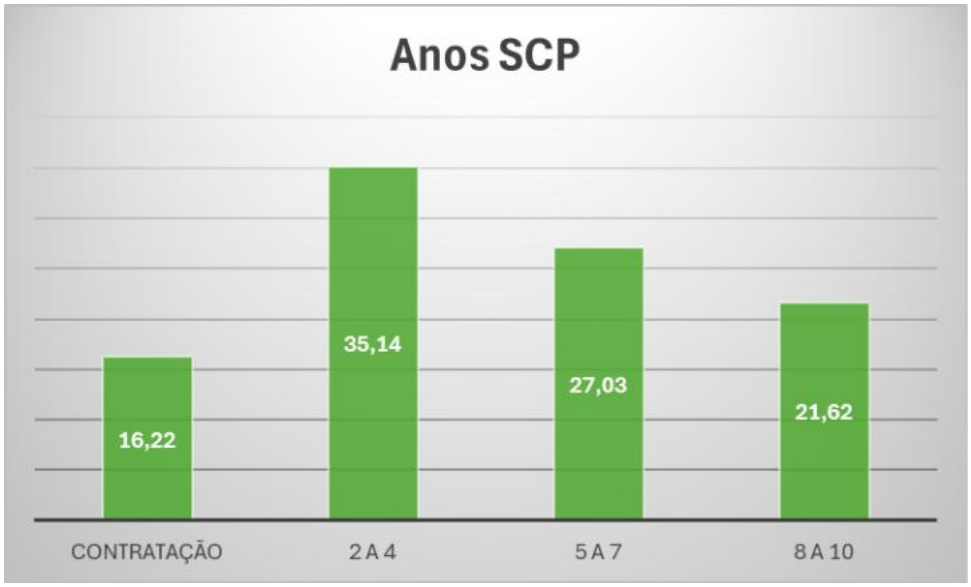


Figura 14. Caracterização do plantel em anos de clube, por percentagem

A análise da distribuição dos jogadores em função dos anos de permanência no Sporting Clube de Portugal evidencia uma predominância de jogadores com experiência consolidada na estrutura do clube. A maior percentagem de jogadores encontra-se no intervalo entre 2 a 4 anos (35,14%), seguida dos

jogadores com 5 a 7 anos de permanência (27,03%) e daqueles com 8 a 10 anos (21,62%). Por outro lado, apenas uma percentagem mais reduzida corresponde a jogadores em primeiro ano de integração (16,22%).

Estes dados sugerem que a maioria do plantel apresenta um percurso formativo contínuo dentro do clube, o que constitui uma mais-valia ao nível da compreensão do modelo de jogo, da assimilação dos princípios de treino e da adaptação à cultura organizacional. A permanência prolongada na estrutura tende a facilitar a internalização de comportamentos e a consistência na tomada de decisão em contexto competitivo.

Por outro lado, a presença de jogadores recentemente recrutados introduz variabilidade no grupo, exigindo um processo de integração progressivo. Estes jogadores podem apresentar, numa fase inicial, algumas dificuldades na adaptação às exigências do contexto, nomeadamente ao nível da intensidade, da velocidade de jogo e da compreensão das dinâmicas coletivas.

A coexistência destes diferentes perfis, jogadores com elevado tempo de permanência e jogadores recém-integrados, constitui simultaneamente um desafio e uma oportunidade para a equipa técnica. Por um lado, exige uma intervenção diferenciada e ajustada às necessidades individuais; por outro, permite potenciar a partilha de experiências dentro do grupo, contribuindo para o desenvolvimento coletivo.

Neste sentido, a continuidade formativa surge como um fator facilitador do rendimento, embora o recrutamento estratégico continue a desempenhar um papel fundamental na renovação e qualificação do plantel.

2.4.1.3 Caracterização da zona geográfica dos jogadores:

De forma a compreender a proveniência geográfica dos jogadores que constituem o plantel, realizou-se uma análise da distribuição dos jogadores pelas diferentes zonas do país. Esta observação permite identificar tendências associadas ao recrutamento, à proximidade geográfica da Academia e à influência das estruturas formativas existentes em diferentes regiões. A figura

seguinte apresenta a percentagem de jogadores em função da sua zona geográfica de origem.



Figura 15. Caracterização do plantel por zona geográfica dos jogadores

A análise da distribuição geográfica dos jogadores evidencia uma forte predominância de jogadores provenientes da região de Lisboa (67,57%), contrastando com percentagens significativamente inferiores nas restantes zonas do país, nomeadamente Centro (13,51%), Sul (10,81%), Ilhas (5,41%) e Norte (2,70%).

Esta realidade pode ser explicada, em grande medida, pela proximidade à Academia Cristiano Ronaldo, facilitando o processo de captação, acompanhamento e integração dos jogadores. A localização geográfica assume, assim, um papel determinante na composição do plantel, permitindo ao clube explorar de forma mais consistente o talento disponível na sua área de influência direta.

Por outro lado, a reduzida representatividade de jogadores provenientes das regiões Norte e Centro poderá estar associada à presença de clubes com estruturas formativas de elevada qualidade nessas zonas, o que diminui a mobilidade precoce dos jogadores para outros contextos competitivos.

Importa ainda destacar a presença de jogadores oriundos de regiões mais distantes, como o Sul e as Ilhas, evidenciando a capacidade do clube em captar talento a nível nacional. Neste processo, as Academias de Formação Sporting (AFS) assumem um papel relevante, permitindo o desenvolvimento inicial dos jogadores fora do contexto centralizado da Academia, facilitando uma posterior integração.

Em síntese, a distribuição geográfica do plantel reflete uma combinação entre proximidade territorial, estratégia de recrutamento e qualidade das estruturas formativas existentes no panorama nacional, contribuindo para a diversidade e riqueza do grupo.

2.7. Primeiras Tarefas Atribuídas na Equipa Técnica

A integração na equipa técnica do escalão de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal implicou, desde uma fase inicial, a atribuição de um conjunto de responsabilidades operacionais fundamentais para o funcionamento do processo de treino e competição. Estas tarefas centraram-se essencialmente na construção e gestão de instrumentos de monitorização e controlo, nomeadamente o controlo de tempo por posição, o mapa de presenças e o controlo de competição.

A utilização destes instrumentos permitiu não só uma participação ativa no quotidiano da equipa técnica, como também o desenvolvimento de competências associadas à organização, análise e interpretação de dados. No contexto do futebol moderno, a monitorização sistemática do treino e da competição assume um papel determinante no suporte à tomada de decisão (Carling, 2007).

2.7.1. Documento de Controlo de Tempo por posição (em treino e em jogo)

Uma das principais tarefas desenvolvidas consistiu na criação e gestão de um documento de controlo de tempo por posição, estruturado em formato Excel e organizado de acordo com a lógica de periodização do treino, nomeadamente por mesociclos e microciclos.

Cada folha do documento corresponde a um mesociclo, permitindo uma organização temporal clara ao longo da época. Dentro de cada mesociclo, os dados encontram-se distribuídos por microciclos, nos quais estão discriminados os diferentes dias de treino e momentos competitivos. Em cada sessão, são registados os minutos realizados por cada jogador, bem como as posições ocupadas.

Esta estrutura permite uma monitorização contínua da utilização dos jogadores, possibilitando a análise da sua exposição a diferentes funções dentro do modelo de jogo. A inclusão de diferentes posições específicas (como defesas centrais, laterais, médios e avançados) permite uma leitura detalhada da distribuição do tempo de prática.

Adicionalmente, o documento integra uma folha de síntese global, onde são agregados os dados acumulados ao longo dos mesociclos. Esta funcionalidade permite identificar padrões de utilização, avaliar a polivalência dos jogadores e ajustar a intervenção da equipa técnica.

Este tipo de monitorização está alinhado com a literatura, que defende a importância da diversificação de experiências em contexto de formação, promovendo o desenvolvimento global do jogador (Côté et al., 2012).

Do ponto de vista prático, este instrumento revelou-se fundamental para garantir uma distribuição equilibrada de minutos, promover a polivalência e alinhar a prática com os objetivos formativos definidos.

A Figura 16 apresenta a folha de síntese global do documento de controlo de tempo por posição até ao mês de maio, onde se encontram agregados os minutos acumulados de treino realizados pelos jogadores em diferentes funções posicionais ao longo da época.

TOTAL INICIADOS A 2011

Sporting Clube de Portugal

	Total Unidades de Treino																		
NOME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	MCD	MCE	MDC	ALAD	ALAE	DCD	DC	DCE
GR1	908,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GR2	1573,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GR3	1863,5	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GR4	1352	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
DE1	0	53,75	6,25	76	2017,25	79	12,75	152,5	0	94	34,25	24	15	0	0	32,5	0	0	27
DE2	0	50,25	0	29	2395,25	15	16,25	0	17	52,5	101	0	0	0	0	0	0	0	0
DE3	0	15,25	20	105	596,25	0	6,25	12,5	0	10	63,75	0	0	7	0	15	0	0	0
DE4	0	36,75	15	110	1547	0	12,5	0	25	0	102,5	0	0	0	0	0	0	0	0
DC5	0	0	75,8	1938,3	7	371	0	95	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	24
DC6	0	0	90,5	1646	112	265	1,5	20	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	30
DC1	0	19	1982,05	377,8	0	69	0	0	10	0	0	8	0	0	0	0	0	20	0
DC2	0	19	1899,8	627,8	0	141	0	7	10	0	0	0	0	0	0	0	45	0	0
DC3	0	104	1409,3	1062,3	0	30	10	0	20	0	0	8	0	0	0	0	15	0	35
DC4	0	11	1475,7	576,7	25	118	0	0	0	0	0	0	8	7	0	0	10	27	0
DD1	0	2283,75	14	0	80,75	0	147,5	0	0	10	14,5	0	0	0	22,5	0	10	0	0
DD2	0	1909,25	267	134	24,25	20	58,25	12,5	10	10	6,25	0	0	0	25	0	36	10	0
DD3	0	1959,25	7	15	47,75	10	89,5	0	0	10	19,5	0	0	0	21,5	0	0	0	0
MD1	0	0	32	38	0	1783,5	0	96,5	0	19,5	0	38	0	0	0	0	0	0	0
MD2	0	0	100,1	152,1	9	1941,1	0	142	0	83,5	0	61	0	0	0	0	0	34	0
MC4	0	0	18	23	0	56,5	244,75	478,5	10	1273	122,5	48	52	30	0	0	0	0	0
MC5	0	7	0	0	20	91,5	26	646	12	1239	66	54	45	23	0	0	0	0	0
MC6	0	7	4	61	0	722,75	14,5	713,25	20	1017	0	72	89	0	0	0	0	0	0
MC2	0	0	19	24	0	277	0	967,5	44	676	0	75	38	0	0	0	0	0	0
MC3	0	11	0	0	19	516,25	76	1235,25	10	359	10	27	75	8	0	0	0	0	0
EE1	0	36	0	15	82	0	253,5	81	72	28	1708,75	0	0	0	0	0	0	0	0
EE2	0	54	0	7	444,25	0	505,75	27,5	57	32	1101,25	0	0	7	0	20	0	0	0
EE3	0	365,75	47	0	61,25	10	613,75	112	289	132,5	791	0	24	0	20	0	0	0	0
PL1	0	4	0	0	4	45	8	107	2107,5	109	8	0	0	24	0	0	0	0	0
PL2	0	4	0	0	4	0	187,5	0	813,5	43	80	0	0	22	0	0	0	0	0
PL3	0	4	0	0	4	35	31	61	2464,5	44	46	0	0	0	0	0	0	0	0
PL4	0	0	0	0	0	0	36	0	24	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ED1	0	133	15	0	47	0	1519	51	59	39,25	667,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ED2	0	57	0	0	154	0	832,25	339	23	314,5	357,75	21	27	50	0	0	0	0	0
ED3	0	121	0	0	21	40	847,25	128	43	164	476,5	0	0	18	0	0	0	0	0
ED4	0	165	0	0	50	20	691	20	565	64	408,5	0	0	36	0	0	0	0	0
MC1		0	0	15	0	78,5	0	1001,5	237,5	465,5	20	37	45	0	0	0	0	0	0
MC7		7	20	0	0	33,5	41	380,5	5	347	20	0	0	0	0	0	0	0	0

Figura 16. Documento de controlo de tempo por posição até ao mês de maio.

Esta representação permite uma leitura rápida da distribuição do tempo de prática, possibilitando identificar níveis de exposição a diferentes posições, padrões de utilização e indicadores de polivalência funcional dos jogadores.

Para além da componente organizacional, esta ferramenta assumia também importância pedagógica e metodológica, uma vez que auxiliava a equipa técnica na monitorização do processo formativo e na gestão individualizada do desenvolvimento dos jogadores.

A Figura 17 apresenta o registo acumulado do tempo competitivo realizado pelos jogadores em diferentes posições ao longo da época desportiva até ao mês de maio.

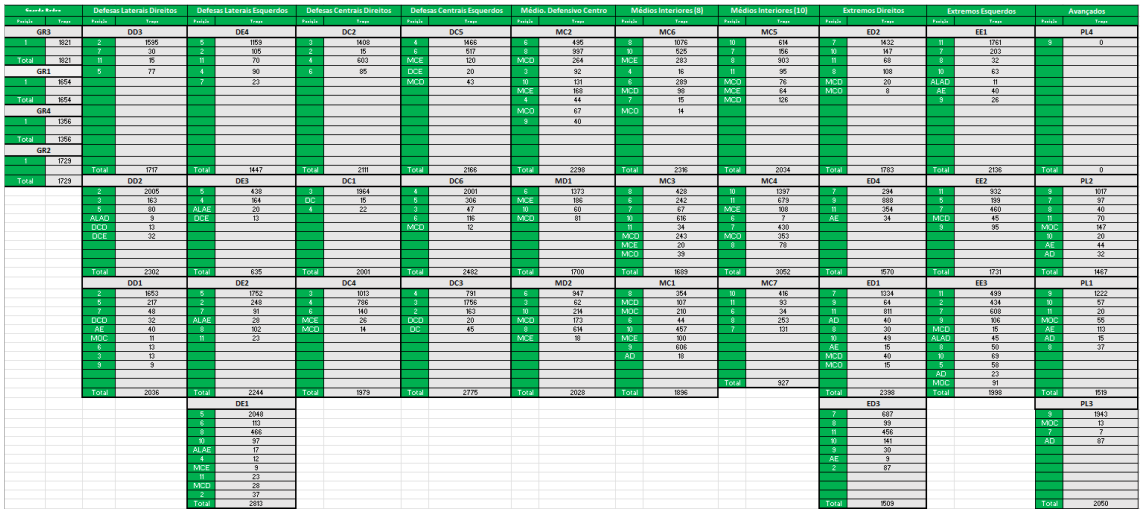


Figura 17. Registo acumulado do tempo competitivo realizado pelos jogadores em diferentes posições ao longo da época desportiva até ao mês de maio.

A organização da informação por função específica permite analisar detalhadamente a distribuição dos minutos de jogo, identificando não apenas a posição-base de cada jogador, mas também a exposição competitiva a outras funções dentro do modelo de jogo.

Esta ferramenta assumia particular relevância no acompanhamento da polivalência funcional dos jogadores, possibilitando perceber quais os jogadores que experienciavam diferentes contextos posicionais em competição. Paralelamente, permitia apoiar a tomada de decisão da equipa técnica relativamente à gestão de minutos, adaptação posicional e definição de objetivos individuais de desenvolvimento.

Para além da componente formativa, o documento facilitava igualmente a monitorização do equilíbrio competitivo do plantel, permitindo identificar padrões de utilização, cargas competitivas acumuladas e níveis de experiência específicos por posição ao longo da época.

2.7.2. Mapa de presenças

Outra das tarefas atribuídas consistiu na construção e gestão de um mapa de presenças semanal, organizado por meses e estruturado por microciclos.

O documento permite registar a participação diária dos jogadores nas sessões de treino e competição, utilizando uma codificação específica que identifica

diferentes estados, como presença (P), lesão (L), falta (F), treino cancelado (TC), convocatória (C), seleção nacional (S) ou treino acima (16).

Para além do registo diário, o ficheiro integra uma componente de síntese, onde são contabilizados indicadores como o total de treinos, jogos, faltas e participação em contextos superiores. Esta informação permite uma análise global da assiduidade e do envolvimento dos jogadores.

A monitorização da assiduidade assume particular relevância em contexto formativo, uma vez que a consistência na participação está associada ao desenvolvimento e rendimento dos jogadores (Ford et al., 2009).

Adicionalmente, este instrumento facilita a comunicação entre a equipa técnica e apoia decisões relacionadas com convocatórias, carga de treino e acompanhamento individual.

A Figura 18 apresenta um exemplo do mapa de presenças semanal utilizado pela equipa técnica ao longo da época desportiva.

Mapa de Presenças Semanais

Fevereiro

INICIADOS A 2011

Sporting Clube de Portugal

Microciclo	26						27					28				29					
Dia da Semana	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.	3ª	4ª	5ª	Sáb.	Sáb.	3ª	4ª	5ª	6ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom
Dia do Mês	3	4	5	6	7	8	10	11	12	14	14	17	18	19	20	24	25	26	27	28	01/mar
Unidade Treino	81	82	83	84	NAC		85	86	87	NAC	DIST	NAC	88	89	AMG	90	91	92	93	NAC	AMG
NOME																					
GR1	16	16	16	P	C		P	16	P	C		C	TC	P	C	16	16	P	P		C
GR2	16	P	P	P	C		P	16	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
GR3	P	P	P	P			P	P	16		C		TC	16		P	P	P	TC	C	C
GR4	L	L	L	L			L	L	L				L	L		L	L	L	TC		
DE1	P	P	P	P	C		P	P	P	C		C	TC	P		P	P	P	P		C
DE2	P	P	P	P	C		P	P	P	C			P	P	C	P	P	P	TC	C	
DE4	P	P	P	P			P	P	P		C		P	P	C	P	P	P	P		C
DC5	P	P	P	P			P	P	P	C		C	TC	P	C	P	P	P	TC	C	
DC6	P	16	P	P	C		P	P	P		C	C	SN	SN		P	16	P	TC	C	
DC1	P	P	P	P			P	P	P		C	C	TC	P	C	16	P	P	P		C
DC2	P	P	P	P	C		P	P	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
DC3	P	P	P	P	C		P	P	P	C			P	P	C	P	P	P	P		C
DC4	P	P	P	P			L	L	L				P	P	C	P	P	P	P		C
DD1	P	P	P	P	C		P	P	P	C		C	P	P	C	P	P	P	TC	C	
DD2	P	P	P	P	C		P	P	P	C		C	TC	P		P	P	P	TC	C	
DD3	P	P	P	P			P	P	P		14		P	P	C	P	P	P	P		
MD1	16	P	P	P	C		P	P	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
MD2	P	P	P	P			P	P	P		14		P	P	C	P	P	P	TC	C	
MC4	16	P	P	P	C		P	P	P	C		C	TC	P	C	16	P	P	TC	C	
MC5	16	P	L	P			P	P	P		C	C	P	P	C	16	P	P	P		C
MC1	16	P	P	P	C		P	P	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
MC6	P	P	P	P	C		P	P	P	C		C	P	P	C	P	P	P	TC	C	
MC2	P	16	P	P	C		P	P	P	C		C	TC	P	C	16	16	P	TC	C	
MC3	P	P	P	P	C		P	P	P	C			P	L		P	P	P	P		C
EE1	16	P	P	P	C		P	P	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
EE2	P	P	P	P			P	P	P		14		P	P	C	P	P	P	P		C
EE3	P	P	P	L			L	L	L				L	L		P	P	P	P		
PL1	P	P	P	P			P	P	P	C			P	P	C	P	F	P	TC	C	
PL3	P	P	P	P	C		P	P	P			C	P	P	C	P	P	P	L		
PL4	L	L	L	L			L	L	L				L	L		L	L	L	L		
ED1	16	P	L	P	C		P	P	P	C		C	SN	SN		P	P	P	TC	C	
ED2	P	P	P	P			P	P	P				P	P	C	P	P	P	P		C
ED3	P	P	P	L			P	P	P		C		P	P		P	L	P	L		
MC7	P	P	P	P			P	P	P		C		P	P	C	P	P	P	TC	C	
ED4	P	P	P	P			P	P	P		C		P	P		P	P	P	P		C

Figura 18. Mapa de presenças semanal utilizado pela equipa técnica ao longo da época desportiva.

Este documento permitia monitorizar diariamente a participação dos jogadores nas diferentes unidades de treino e momentos competitivos, através do registo

de presenças, ausências, lesões, treinos cancelados, seleções nacionais, treinos em escalões superiores e situações relacionadas com competição.

A estrutura organizada por microciclos facilitava uma leitura rápida da disponibilidade do plantel em cada semana, permitindo contextualizar o processo de treino e apoiar a tomada de decisão relativamente à gestão individual dos jogadores. Paralelamente, esta ferramenta assumia importância no controlo da continuidade do processo formativo, possibilitando identificar períodos de interrupção, limitações físicas ou alterações na participação competitiva dos jogadores.

Para além da componente organizacional, o mapa de presenças contribuía também para uma melhor articulação entre controlo da carga, planeamento semanal e acompanhamento individualizado dos jogadores ao longo da época desportiva.

2.7.3. Controlo de competição

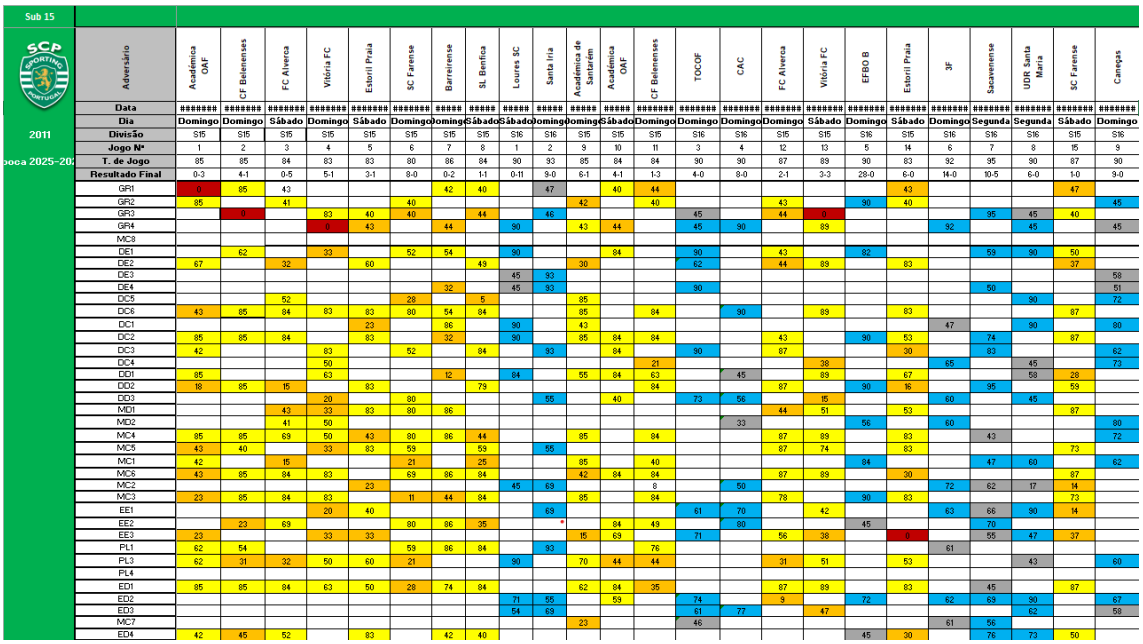
O controlo de competição constituiu a tarefa mais abrangente, envolvendo o registo e análise de múltiplas variáveis relacionadas com o desempenho competitivo da equipa.

O documento encontra-se estruturado em diferentes separadores, incluindo o registo de minutos de jogo, golos, titularidades e participação em diferentes competições (campeonato e torneios), como apresentado na Figura 19. Esta organização permite uma análise individualizada do contributo de cada jogador ao longo da época.

Para além do registo detalhado, o ficheiro integra uma componente analítica, onde são apresentados indicadores agregados, como o total de minutos, número de titularidades e médias por competição. Adicionalmente, são geradas representações gráficas que permitem uma leitura mais intuitiva dos dados.

A utilização de ferramentas de análise de desempenho tem vindo a assumir um papel crescente no futebol, permitindo uma melhor compreensão do jogo e apoiando decisões mais fundamentadas (Reilly, Bangsbo & Franks, 2000).

Este instrumento revelou-se essencial na gestão do plantel, permitindo identificar padrões de utilização, avaliar o rendimento dos jogadores e garantir uma distribuição equilibrada de oportunidades.



Sub 15																											
	Adversário	Académica OAF	CF Belenenses	FC Alverca	Vitória FC	Estoril Praia	SC Farense	Barreirense	SL Benfica	Loures SC	Santa Iria	Académica de Santarém	Académica OAF	CF Belenenses	TOCOF	CAC	FC Alverca	Vitória FC	EFBD B	Estoril Praia	3F	Sacavenense	UDR Santa Maria	SC Farense	Caneças
	Data	########	########	########	########	########	########	######	######	######	######	######	######	########	########	########	########	########	########	########	########	########	########	########	########	########
	Dia	Domingo	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Domingo	Sábado	Sábado	Domingo	Domingo	Sábado	Domingo	Domingo	Domingo	Domingo	Sábado	Domingo	Sábado	Domingo	Segunda	Segunda	Sábado	Domingo
2011	Divisão	S15	S15	S15	S15	S15	S15	S15	S15	S16	S16	S15	S15	S15	S16	S16	S15	S15	S16	S15	S16	S16	S16	S15	S16
	Jogo Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	9	10	11	3	4	12	13	5	14	6	7	8	15	9
oca 2025-20	T. de Jogo	85	85	84	83	83	80	86	84	90	93	85	84	84	90	90	87	89	90	83	92	95	90	87	90
	Resultado Final	0-3	4-1	0-5	5-1	3-1	8-0	0-2	1-1	0-11	9-0	6-1	4-1	1-3	4-0	8-0	2-1	3-3	28-0	6-0	14-0	10-5	6-0	1-0	9-0
	GR1	0	85	43				42	40		47		40	44						43				47	
	GR2	85		41			40					42		40			43		30	40					45
	GR3		0		83	40	40		44		46				45		44	0				95	45	40	
	GR4				0	43		44		90		43	44		45	90		89			92		45		45
	MC8																								
	DE1		62		33		52	54		90			84		90		43		82			59	90	50	
	DE2	67		32		60			49			30			62		44	89		83				37	
	DE3									45	93														58
	DE4							32		45	93				90							50			51
	DC5			52			28		5			85											90		72
	DC6	43	85	84	83	83	80	54	84			85		84		90		89		83				87	
	DC1					23		86		90		43									47		90		80
	DC2	85	85	84		83		32		90		85	84	84			43		90	53		74		87	
	DC3	42			83		52		84		93		84		90		87			30		83			62
	DC4				50									21				38			65		45		73
	DD1	85			63			12		84		55	84	63		45		89		67			59	28	
	DD2	18	85	15		83			79					84			87		90	16		95		59	
	DD3				20		80				55		40		73	56		15			60		45		
	MD1			43	33	83	80	86									44	51		53				87	
	MD2			41	50											33			56		60				80
	MC4	85	85	69	50	43	80	86	44			85		84			87	89		83		43			72
	MC5	43	40		33	83	59		59		55						87	74		83				73	
	MC1	42		15			21		25			85		40					84			47	60		62
	MC6	43	85	84	83		69	86	84			42	84	84			87	89		30				87	
	MC2					23				45	69			8		50					72	62	17	14	
	MC3	23	85	84	83		11	44	84			85		84			78		90	83				73	
	EE1				20	40					69				61	70		42			63	66	90	14	
	EE2		23	69			90	86	35		*		84	49		80			45			70			
	EE3	23			33	33						15	69		71		56	38		0		55	47	37	
	PL1	62	54				59	86	84		93			76							61				
	PL3	62	31	32	50	60	21			90		70	44	44			31	51		53			43		60
	PL4																								
	ED1	85	85	84	63	50	28	74	84			62	84	35			87	89		83		45		87	
	ED2									71	55		59		74		3		72		62	63	90		67
	ED3									54	69				61	77		47				62			59
	MC7											23			46						61	56			
	ED4	42	45	52		83		42	40										45	30		76	73	50	

Figura 19. Controlo de tempo de jogo por jogador

2.7.4. Síntese e implicações práticas

De forma global, a utilização destes três instrumentos permitiu uma monitorização integrada do processo de treino e competição, proporcionando uma visão abrangente do desenvolvimento dos jogadores.

A articulação entre o controlo de tempo por posição, o mapa de presenças e o controlo de competição possibilitou uma análise multidimensional, fundamental para a tomada de decisão da equipa técnica.

Esta abordagem está alinhada com as tendências atuais do futebol de alto rendimento, onde a utilização de dados e métricas assume um papel central na otimização do desempenho (Sarmento et al., 2010).

Ao nível pessoal, estas tarefas contribuíram significativamente para o desenvolvimento de competências ao nível da organização, análise e pensamento crítico, reforçando a importância do detalhe e da sistematização da informação no contexto do treino.

3. Desenvolvimento da Prática Profissional

3.1. Macrociclo da Época 2025/2026

O macrociclo da época desportiva 2025/2026 foi estruturado de acordo com as exigências competitivas e formativas do escalão de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal, procurando articular objetivos de rendimento coletivo com objetivos de desenvolvimento individual dos jogadores. A organização da época teve como principal referência o calendário competitivo do Campeonato Nacional de Sub-15, sendo complementada pela participação no Campeonato Distrital, jogos de preparação, torneios nacionais e internacionais, momentos de avaliação física e convocatórias para as Seleções Nacionais, como demonstrado na figura 20.

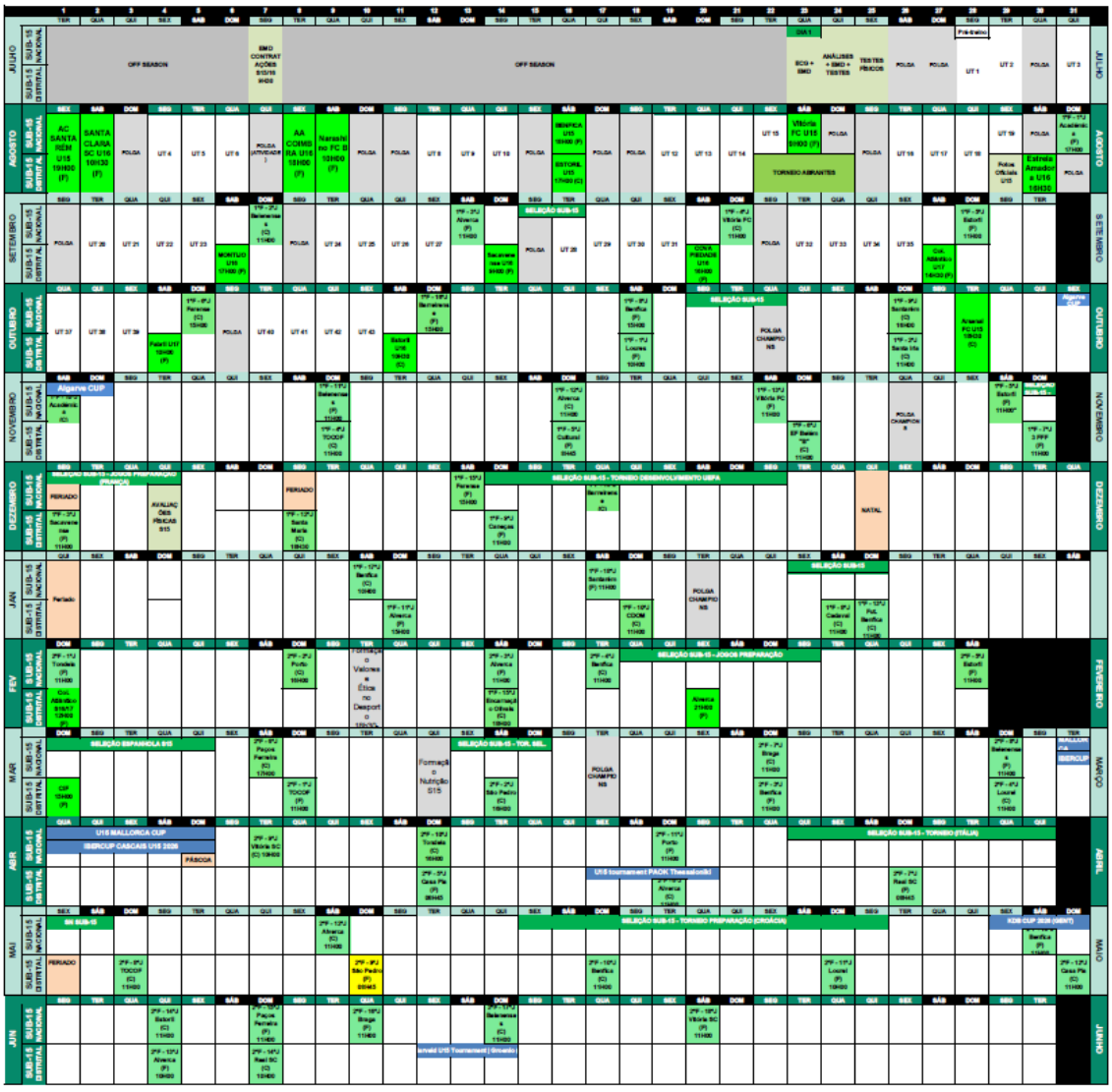


Figura 20. Macrociclo da época desportiva 2025/2026 do escalão de Sub-15 do Sporting Clube de Portugal.

O planeamento anual foi organizado segundo uma lógica de periodização distribuída ao longo dos diferentes meses da época, integrando momentos de período preparatório, períodos competitivos, pausas estratégicas, torneios internacionais e semanas de adaptação à carga competitiva. Segundo Bompa and Buzzichelli (2019), a organização do macrociclo assume um papel fundamental na gestão do rendimento e da evolução dos jogadores ao longo da época, permitindo equilibrar momentos de desenvolvimento, recuperação e competição. Desde o início da época foi possível observar uma elevada densidade de estímulos competitivos, particularmente devido à coexistência de diferentes competições e à participação frequente em contextos de elevada exigência competitiva.

O período preparatório iniciou-se ainda durante o mês de julho, integrando avaliações médicas, testes físicos, momentos de observação e jogos de preparação frente a equipas de escalões superiores, como Sub-16 e Sub-17. Esta estratégia procurava expor precocemente os jogadores a contextos de maior intensidade e exigência, promovendo adaptação progressiva às dinâmicas competitivas da época. Paralelamente, realizaram-se também momentos de análise, integração de novos jogadores e observação funcional do plantel. Segundo Williams and Hodges (2005), a exposição a contextos de elevada exigência competitiva potencia processos de adaptação tático-técnica, cognitiva e decisional fundamentais para o desenvolvimento do jovem jogador.

No decorrer da época, o macrociclo foi sofrendo adaptações constantes em função do calendário competitivo, convocatórias para as Seleções Nacionais, participação em torneios internacionais e necessidades individuais dos jogadores. Destacam-se competições e experiências internacionais como a Algarve Cup, Mallorca Cup, IberCup Cascais, Kevin De Bruyne Cup e o torneio internacional nos Países Baixos, contextos que proporcionaram aos jogadores exposição a diferentes culturas competitivas, estilos de jogo e níveis de exigência. Esta variabilidade contextual parece assumir importância significativa no desenvolvimento do jogador, promovendo adaptação funcional, capacidade de resolução de problemas e flexibilidade comportamental (Davids et al., 2013).

Paralelamente à dimensão competitiva, o processo de planeamento procurou respeitar a filosofia formativa do clube, centrada no desenvolvimento global do jogador e na exposição progressiva a diferentes contextos de aprendizagem. Deste modo, a estruturação do macrociclo não se limitou apenas à distribuição temporal de treinos e jogos, procurando igualmente integrar princípios relacionados com individualização, controlo da carga, desenvolvimento funcional e gestão da fadiga ao longo da época desportiva. Segundo Impellizzeri et al. (2019), o controlo sistemático da carga e da recuperação assume elevada relevância na prevenção de fadiga acumulada e na otimização do processo de treino em contextos de elevada densidade competitiva.

A existência de semanas com um ou dois jogos, períodos de torneios concentrados e sucessivas interrupções associadas às Seleções Nacionais obrigou a constantes reajustes metodológicos por parte da equipa técnica. Assim, o planeamento dos microciclos procurava equilibrar momentos de aquisição, consolidação, recuperação e preparação competitiva, adaptando os conteúdos e a intensidade do treino às exigências específicas de cada período competitivo. Garganta (2003) defende precisamente que o treino em futebol deve respeitar a natureza dinâmica e complexa do jogo, ajustando continuamente os estímulos às exigências competitivas e às necessidades dos jogadores.

Além da vertente competitiva, o macrociclo integrou igualmente diferentes momentos formativos complementares, nomeadamente ações relacionadas com nutrição, valores e ética no desporto, avaliações físicas e acompanhamento multidisciplinar, reforçando a visão integrada do desenvolvimento do jogador. Esta abordagem encontra suporte em Côté et al. (2012), que defendem a importância de experiências diversificadas e multidimensionais no desenvolvimento de jogadores em contexto de formação.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que o planeamento anual em contexto de futebol de formação de elite exige elevada capacidade de adaptação, articulação interdisciplinar e constante monitorização do estado dos jogadores. A elevada densidade competitiva observada no decorrer da época obrigava frequentemente a encontrar equilíbrios entre desenvolvimento

individual, rendimento coletivo, recuperação e exposição competitiva, procurando garantir simultaneamente evolução sustentada dos jogadores e competitividade da equipa.

3.2 Divisão de Mesociclos

De forma a estruturar o processo de treino ao longo da época desportiva, o macrociclo foi dividido em 11 mesociclos, procurando organizar temporalmente os conteúdos de treino, os objetivos competitivos e as necessidades individuais do plantel. Esta divisão permitia à equipa técnica planear o processo de desenvolvimento de forma mais controlada, ajustando os estímulos de treino às exigências específicas de cada momento competitivo da época.

A organização dos diferentes mesociclos teve como principal referência o calendário competitivo oficial do Campeonato Nacional de Sub-15, sendo igualmente influenciada pela participação em torneios nacionais e internacionais, convocatórias para as Seleções Nacionais, momentos de avaliação física e períodos de maior ou menor densidade competitiva. Desta forma, a duração e os objetivos específicos de cada mesociclo variavam em função das necessidades observadas no decorrer da época.

Nos primeiros mesociclos, o foco incidiu sobretudo na integração dos jogadores, adaptação progressiva às exigências do modelo de jogo e consolidação de princípios coletivos e individuais. Este período assumiu particular importância devido à entrada de novos jogadores no plantel e à necessidade de criar referências comuns ao nível comportamental, tático e metodológico. De igual modo, pretendia-se também desenvolver progressivamente capacidades físicas associadas às exigências competitivas do escalão. Segundo Bompa and Buzzichelli (2019), os períodos iniciais da época assumem elevada importância na criação de bases físicas e funcionais que sustentam o rendimento ao longo do processo competitivo.

Com o avançar da época e o aumento da densidade competitiva, os mesociclos passaram igualmente a integrar preocupações relacionadas com controlo da carga, recuperação, gestão da fadiga e manutenção do rendimento competitivo. A existência de semanas com um ou dois jogos, períodos concentrados de

competição e sucessivas interrupções associadas às Seleções Nacionais obrigava frequentemente a reajustes metodológicos no planeamento inicialmente definido. Neste sentido, Impellizzeri et al. (2019) defendem que a monitorização contínua da carga de treino e recuperação assume elevada relevância na prevenção de fadiga acumulada e na otimização do desempenho desportivo.

Ao longo da época, determinados mesociclos assumiram características particulares devido ao contexto competitivo em que estavam inseridos. Alguns períodos foram fortemente marcados pela participação em torneios internacionais, exigindo adaptação rápida a diferentes estilos de jogo, ritmos competitivos e níveis de pressão. Outros mesociclos caracterizaram-se pela elevada acumulação de jogos e reduzido tempo disponível para treino aquisitivo, obrigando a equipa técnica a privilegiar estratégias relacionadas com recuperação, gestão emocional e manutenção dos princípios fundamentais do modelo de jogo.

Simultaneamente à dimensão coletiva, a divisão da época em mesociclos permitia também individualizar determinados processos de desenvolvimento. Em função das necessidades específicas observadas em cada jogador, ajustavam-se conteúdos complementares, objetivos individuais, controlo da carga e exposição competitiva, procurando garantir uma evolução sustentada no decorrer da época desportiva. Esta individualização do processo de treino encontra suporte em autores como Williams and Hodges (2005), que defendem a importância da adaptação metodológica às características e necessidades específicas dos jogadores em contexto de formação.

Segundo Bompa and Buzzichelli (2019), a organização do treino em blocos estruturados facilita o controlo do processo de adaptação e otimiza a relação entre estímulo, recuperação e rendimento ao longo da época. No contexto do futebol de formação, esta organização assume particular relevância devido à necessidade de equilibrar desenvolvimento individual, rendimento coletivo e gestão das diferentes fases de crescimento e maturação dos jogadores. De forma complementar, Garganta (2005) refere que o treino em futebol deve

respeitar a natureza complexa e dinâmica do jogo, exigindo constante adaptação dos conteúdos às exigências competitivas e às características do contexto.

Do ponto de vista reflexivo, verificou-se que o planeamento em contexto de futebol de formação de elite exige elevada flexibilidade metodológica. Apesar da existência de uma estrutura previamente definida, o processo encontrava-se em constante adaptação às necessidades do contexto, obrigando frequentemente a reajustes relacionados com fadiga, disponibilidade competitiva, evolução dos jogadores e exigências específicas de cada período da época.

3.3 Objetivos

A definição de objetivos no decorrer da época desportiva assumiu um papel fundamental na organização do processo de treino e no acompanhamento do desenvolvimento dos jogadores. No contexto do futebol de formação, os objetivos não se centravam exclusivamente no rendimento competitivo imediato, procurando igualmente integrar preocupações relacionadas com desenvolvimento tático-técnico, evolução física, crescimento comportamental e preparação futura dos jogadores.

Neste sentido, os objetivos definidos pela equipa técnica encontravam-se organizados em diferentes dimensões, procurando articular desenvolvimento individual, rendimento coletivo e exigências competitivas do contexto. Adicionalmente, o estágio permitiu-me também estabelecer objetivos pessoais relacionados com a minha evolução enquanto treinador, nomeadamente ao nível da liderança, análise do jogo, planeamento do treino, controlo do processo competitivo e capacidade de intervenção pedagógica.

A definição destes objetivos encontrava-se alinhada com a filosofia formativa do Sporting Clube de Portugal, centrada no desenvolvimento global do jogador e na preparação progressiva para contextos competitivos de maior exigência. Assim, para além da dimensão coletiva associada ao rendimento competitivo, procurava-se igualmente desenvolver jogadores inteligentes, adaptáveis, funcionalmente competentes e capazes de responder às diferentes exigências do futebol contemporâneo.

Segundo Côté et al. (2012), o processo de formação desportiva deve procurar criar contextos que favoreçam simultaneamente desenvolvimento técnico, adaptação funcional, competências cognitivas e crescimento pessoal dos jogadores. Também Williams and Hodges (2005) defendem a importância de processos de treino que estimulem tomada de decisão, adaptação contextual e desenvolvimento integrado do jogador, para além da simples execução técnica.

Paralelamente, a definição de objetivos permitia orientar o processo de planeamento e avaliação ao longo da época, funcionando como referência para a construção dos microciclos, organização dos conteúdos de treino e acompanhamento da evolução individual e coletiva do plantel. Deste modo, os objetivos estabelecidos foram sendo constantemente ajustados em função da evolução dos jogadores, das exigências competitivas e das necessidades identificadas no decorrer da época desportiva.

3.3.1. Objetivos de Formação

Os objetivos de formação assumiram um papel central ao longo da época desportiva, refletindo a filosofia do Sporting Clube de Portugal relativamente ao desenvolvimento do jovem jogador. Neste contexto, o processo formativo não se encontrava exclusivamente orientado para o rendimento competitivo imediato, procurando sobretudo potenciar a evolução global dos jogadores e prepará-los para responder às exigências futuras do futebol de elite.

Um dos principais objetivos consistia no desenvolvimento de jogadores funcionalmente inteligentes, capazes de compreender o jogo, adaptar-se a diferentes contextos competitivos e tomar decisões eficazes perante a constante variabilidade do jogo. Deste modo, pretendia-se estimular não apenas competências técnicas e físicas, mas também aspetos relacionados com perceção, interpretação do contexto, criatividade, autonomia e capacidade de resolução de problemas.

Adicionalmente, existia uma preocupação constante em promover a compreensão dos princípios específicos do modelo de jogo, procurando desenvolver comportamentos associados aos diferentes momentos do jogo, nomeadamente organização ofensiva, organização defensiva e transições.

Através do treino procurava-se criar referências coletivas e individuais que permitissem aos jogadores interpretar o jogo de forma mais eficiente e funcional.

Outro objetivo importante passava pelo desenvolvimento da polivalência funcional dos jogadores. Sempre que possível, os jogadores eram expostos a diferentes funções e contextos posicionais, procurando aumentar a sua compreensão global do jogo e estimular adaptações tático-técnicas distintas. Esta variabilidade permitia aos jogadores experienciar diferentes problemas do jogo, promovendo maior capacidade de adaptação e enriquecimento das suas competências funcionais.

A nível físico, pretendia-se igualmente desenvolver capacidades compatíveis com as exigências do futebol moderno, nomeadamente velocidade, capacidade de repetição de esforços, aceleração, coordenação e resistência específica. Um dos objetivos definidos pela equipa técnica passava, inclusivamente, por procurar que todos os jogadores atingissem velocidades máximas superiores a 30 km/h no decorrer da época, refletindo a importância atribuída às componentes físicas no contexto competitivo atual.

Do ponto de vista comportamental, existia também uma forte preocupação em desenvolver jogadores responsáveis, disciplinados, competitivos e capazes de lidar com exigência, pressão e adversidade. Existia a preocupação de promover uma mentalidade orientada para a tarefa, valorizando esforço, compromisso, aprendizagem e melhoria contínua, em detrimento de uma visão excessivamente centrada apenas no resultado imediato ou no protagonismo individual.

A formação do jogador era igualmente entendida como um processo multidimensional, no qual fatores escolares, emocionais, sociais e familiares assumiam relevância significativa. Neste sentido, procurava-se acompanhar o jogador de forma integrada, valorizando não apenas o rendimento desportivo, mas também o seu crescimento pessoal e humano ao longo da época.

Segundo Côté et al. (2012), o desenvolvimento de jogadores em contexto de formação beneficia da exposição a experiências diversificadas e multidimensionais, capazes de estimular simultaneamente competências

técnicas, cognitivas e comportamentais. Também Davids et al. (2013) defendem que o processo de treino deve criar contextos ricos em informação e adaptação, permitindo ao jogador desenvolver soluções funcionais ajustadas às exigências reais do jogo.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que formar jogadores em contexto de elite vai muito além da simples preparação para o jogo seguinte. A formação exige capacidade de individualização, sensibilidade pedagógica, compreensão do processo de desenvolvimento e constante adaptação às necessidades específicas de cada jogador, procurando construir jogadores preparados não apenas para competir no presente, mas sobretudo para evoluir sustentadamente no futuro.

3.3.2 Objetivos de Preparação

O processo de formação no Sporting Clube de Portugal é entendido como um percurso contínuo, dinâmico e individualizado, no qual o desenvolvimento do jogador não ocorre de forma linear. No decorrer da época constatou-se que a evolução dos jogadores apresenta avanços, estabilizações e, por vezes, momentos de regressão, consequência natural da complexidade associada ao desenvolvimento humano e desportivo em contexto de formação. Deste modo, a avaliação do jogador assume um carácter permanente e multidimensional, procurando acompanhar não apenas o rendimento competitivo imediato, mas sobretudo a evolução sustentada do jogador ao longo do tempo.

A equipa técnica reconhecia que diferentes jogadores poderiam responder de forma distinta ao mesmo estímulo de treino, em função de fatores relacionados com maturação biológica, contexto emocional, características cognitivas, experiências anteriores e capacidade adaptativa individual. Assim, os objetivos e estratégias metodológicas encontravam-se em constante reajuste, procurando adaptar o processo às necessidades específicas observadas em cada jogador.

Esta perspetiva obrigava frequentemente à reformulação de determinados conteúdos e objetivos inicialmente planeados. Sempre que se verificavam dificuldades na assimilação de princípios do modelo de jogo, comportamentos tático-técnicos ou exigências físicas associadas ao escalão, o processo era

ajustado de forma progressiva e individualizada. Em determinados casos, alguns jogadores necessitavam de maior tempo de consolidação, enquanto outros demonstravam capacidade para responder a contextos de exigência superior, treinando ou competindo em escalões acima.

Paralelamente, foi possível observar que o processo de formação no futebol difere substancialmente da preparação em contexto sénior. Para além das diferenças biológicas e maturacionais, existe igualmente a preocupação de respeitar as diferentes etapas de aprendizagem e desenvolvimento do jovem jogador. Neste sentido, o clube procurava utilizar metodologias de treino ajustadas à fase de desenvolvimento dos jogadores, evoluindo progressivamente de uma lógica mais global, multilateral e exploratória nos escalões iniciais para contextos progressivamente mais específicos, exigentes e orientados para a performance competitiva.

Ao longo das diferentes etapas do futebol de formação, a organização metodológica procurava respeitar objetivos específicos associados ao desenvolvimento dos jogadores, conforme apresentado na tabela seguinte.

Tabela 3. Organização metodológica, ao longo das diferentes etapas do futebol de formação.

Etapa	**Escalões**	**Foco Principal**
Animação	Sub-7 e Sub-9	Ludicidade, controlo de bola e conhecimento informal do jogo.
Iniciação	Sub-10 a Sub-13	Relação técnica com a bola e introdução à lógica do jogo.
Pré-Especialização	Sub-14 e Sub-15	Início do conceito de equipa, mantendo o foco no desenvolvimento individual.
Especialização	Sub-16 e Sub-17	Construção da performance coletiva com vista ao rendimento individual.

Rendimento	Sub-19 e Sub-23	Foco na performance da equipa e na obtenção de resultados.

No contexto específico dos Sub-15, etapa correspondente à pré-especialização, procurava-se equilibrar desenvolvimento individual, aprendizagem coletiva e adaptação progressiva às exigências competitivas do futebol de elite. Através do treino, privilegiava-se desenvolver jogadores inteligentes, adaptáveis e funcionalmente competentes, capazes de interpretar diferentes problemas do jogo e responder de forma eficaz às constantes variabilidades do contexto competitivo.

Segundo Côté et al. (2012), o processo de desenvolvimento desportivo deve respeitar as diferentes fases de crescimento e aprendizagem dos jogadores, valorizando experiências diversificadas e progressivamente mais específicas ao longo do percurso formativo. Também Williams and Hodges (2005) defendem que a aprendizagem no futebol deve estimular simultaneamente execução técnica, tomada de decisão e adaptação contextual, promovendo jogadores mais autónomos e preparados para as exigências imprevisíveis do jogo moderno.

3.3.3 Objetivos de Competição

Os objetivos de competição definidos ao longo da época procuravam equilibrar rendimento coletivo, desenvolvimento individual e consolidação dos princípios do modelo de jogo. Apesar da importância atribuída aos resultados competitivos no contexto do Sporting Clube de Portugal, tornou-se evidente que a competição era entendida sobretudo como um contexto privilegiado de aprendizagem, avaliação e desenvolvimento dos jogadores.

Deste modo, os jogos não eram encarados apenas como momentos de verificação do resultado, mas também como oportunidades para observar comportamentos individuais e coletivos trabalhados ao longo do processo de treino. A competição permitia avaliar a capacidade dos jogadores para transferirem para o contexto real do jogo os princípios desenvolvidos semanalmente, nomeadamente ao nível da organização ofensiva, organização

defensiva, transições e comportamentos específicos associados às diferentes posições.

Adicionalmente, existia uma preocupação constante em garantir competitividade elevada em todos os contextos disputados, procurando desenvolver nos jogadores hábitos de exigência, responsabilidade, compromisso competitivo e capacidade de resposta perante cenários de elevada pressão. A participação no Campeonato Nacional Sub-15, jogos frente a equipas de elevada qualidade e torneios internacionais colocava os jogadores perante contextos de exigência acrescida, promovendo adaptação progressiva ao nível competitivo do futebol de elite.

Um dos principais objetivos competitivos passava igualmente pela exposição dos jogadores a diferentes desafios e experiências competitivas. Em determinados momentos da época, alguns jogadores competiam em escalões superiores, procurando acelerar processos de adaptação e desenvolvimento. Da mesma forma, torneios internacionais como a IberCup, Mallorca Cup ou Kevin De Bruyne Cup permitiam aos jogadores experienciar diferentes estilos de jogo, ritmos competitivos e ambientes culturais, aumentando a sua capacidade adaptativa e competitiva.

Do ponto de vista coletivo, procurava-se consolidar uma identidade de jogo alinhada com os princípios definidos pela equipa técnica e pela filosofia do clube. Neste contexto, os objetivos competitivos não se limitavam apenas à obtenção de vitórias, mas também à qualidade comportamental demonstrada pela equipa nos diferentes momentos do jogo. A preocupação com princípios como progressão, mobilidade, equilíbrio, cobertura ofensiva e defensiva, ocupação racional do espaço, reação à perda e capacidade de pressão organizada assumia elevada relevância na avaliação do desempenho competitivo.

A competição era igualmente utilizada como ferramenta de avaliação contínua do processo de formação. Através da análise dos jogos a equipa técnica promovia identificar comportamentos consolidados, dificuldades individuais e coletivas, necessidades de ajustamento metodológico e possíveis objetivos complementares para determinados jogadores. Neste sentido, a observação

competitiva assumia um papel fundamental na reformulação contínua do processo de treino e no acompanhamento individualizado do desenvolvimento dos jogadores.

Outro objetivo importante passava pela gestão emocional e comportamental dos jogadores em contexto competitivo. Procurava-se desenvolver jogadores capazes de lidar com pressão, erro, adversidade e exigência competitiva, promovendo simultaneamente autonomia, capacidade de decisão e responsabilidade coletiva. Paralelamente, existia também uma preocupação significativa em preparar os jogadores para lidar com diferentes situações de insucesso inerentes ao contexto de formação de elite, nomeadamente derrotas, momentos de menor rendimento, não convocatórias para jogos importantes, ausência em convocatórias para as Seleções Nacionais ou reduzido tempo de jogo.

Apesar de as situações de não utilização competitiva terem ocorrido de forma bastante esporádica no decorrer da época, verificaram-se alguns casos em que determinados jogadores não entraram em campo, sobretudo por precaução física, gestão da carga ou proteção do processo de recuperação. Ainda assim, estes momentos exigiam acompanhamento próximo da equipa técnica, procurando garantir que os jogadores compreendessem o racional das decisões e mantivessem níveis elevados de motivação, compromisso e confiança no processo de desenvolvimento.

Deste modo, a competição era entendida não apenas como um espaço de rendimento desportivo, mas também como um contexto relevante de crescimento psicológico e maturação emocional. A capacidade para lidar com frustração, expectativa, comparação social e adversidade assumia particular importância numa fase de desenvolvimento em que os jogadores se encontram frequentemente expostos a elevados níveis de exigência competitiva e emocional.

Segundo Garganta (2005), a competição constitui um dos principais contextos de desenvolvimento da performance no futebol, permitindo consolidar comportamentos emergentes da interação entre treino, contexto e exigência

competitiva. Também Davids et al. (2013) defendem que contextos competitivos ricos em variabilidade e adaptação potenciam o desenvolvimento funcional dos jogadores e a capacidade de responder eficazmente às exigências imprevisíveis do jogo. Paralelamente, Holt and Dunn (2010) referem que o desenvolvimento psicológico e emocional em jovens jogadores está fortemente associado à forma como estes experienciam sucesso, adversidade, pressão competitiva e feedback social ao longo do percurso formativo.

Do ponto de vista reflexivo, constatou-se que competir em contexto de futebol de formação de elite exige encontrar equilíbrio constante entre desenvolvimento e rendimento. A procura pela vitória coexistia permanentemente com a necessidade de formar jogadores preparados para responder às exigências futuras do futebol profissional, obrigando a equipa técnica a tomar decisões contínuas relativamente à gestão de minutos, exposição competitiva, individualização e desenvolvimento dos jogadores.

3.3.4 Objetivos Pessoais

Para além dos objetivos definidos para o desenvolvimento dos jogadores e para o rendimento competitivo da equipa, o estágio permitiu-me igualmente estabelecer um conjunto de objetivos pessoais relacionados com a minha evolução enquanto treinador. A integração num contexto de formação de elite como o Sporting Clube de Portugal representava uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal, exigindo capacidade de adaptação, reflexão crítica e desenvolvimento contínuo das minhas competências.

Um dos principais objetivos pessoais passava por aprofundar o meu conhecimento relativamente ao processo de treino em contexto de alto rendimento na formação. Procurava compreender de forma mais detalhada a lógica de organização do microciclo, os princípios metodológicos utilizados pela equipa técnica, os critérios de controlo da carga e a relação entre planeamento, treino e competição. A observação diária do contexto permitiu-me perceber a complexidade associada à gestão integrada de diferentes dimensões do rendimento desportivo.

Adicionalmente, existia também um forte interesse em desenvolver competências relacionadas com análise de jogo e observação individual dos jogadores. Ao longo da época procurei aprofundar a capacidade de observar comportamentos tático-técnicos, identificar necessidades específicas dos jogadores e interpretar indicadores associados ao rendimento competitivo. Neste contexto, a participação em processos de análise de adversários, vídeo-análise e acompanhamento das dinâmicas competitivas revelou-se particularmente importante para a minha evolução enquanto treinador.

Outro objetivo pessoal importante passava pelo desenvolvimento da minha capacidade de intervenção pedagógica e liderança em contexto de treino. Progressivamente, fui assumindo maior responsabilidade na condução de exercícios complementares, organização de tarefas específicas e comunicação com os jogadores. Este processo obrigou-me a desenvolver competências relacionadas com gestão de grupo, clareza na transmissão de informação, adaptação do feedback e capacidade de ajustar metodologias às necessidades observadas em cada momento.

A gestão emocional dos jogadores constituiu igualmente uma dimensão importante da minha aprendizagem ao longo do estágio. O contacto diário com jogadores expostos a elevada exigência competitiva permitiu-me compreender melhor a importância da componente humana no processo de formação. Situações relacionadas com frustração, não convocatórias, ausência de minutos competitivos, lesões ou momentos de menor rendimento exigiam sensibilidade pedagógica, comunicação adequada e capacidade de apoiar emocionalmente os jogadores sem comprometer os níveis de exigência do contexto.

Paralelamente, procurei também desenvolver maior capacidade de reflexão crítica relativamente ao treino e ao jogo. No decorrer da época tornou-se evidente que o futebol de formação exige constante adaptação metodológica e capacidade de questionar continuamente as decisões tomadas. A observação de diferentes contextos competitivos, metodologias de treino e estratégias de gestão permitiu-me consolidar uma visão mais abrangente e funcional do processo de desenvolvimento do jogador.

Outro objetivo pessoal consistia em melhorar a minha capacidade de organização e controlo do processo de treino. A elaboração de documentos relacionados com controlo de minutos, análise competitiva, gestão da carga e acompanhamento do processo formativo permitiu-me desenvolver competências importantes ao nível da planificação, monitorização e sistematização da informação.

Segundo Cushion et al. (2006), o desenvolvimento do treinador ocorre sobretudo através da reflexão contextualizada sobre a prática e da interação contínua com o ambiente de treino. Também Nelson et al. (2006) defendem que a aprendizagem do treinador resulta fortemente das experiências vivenciadas em contexto real, particularmente através da observação, participação ativa e reflexão sobre os problemas encontrados no quotidiano desportivo.

Do ponto de vista reflexivo, considero que o estágio contribuiu significativamente para a construção da minha identidade enquanto treinador. Para além do desenvolvimento de competências técnicas e metodológicas, esta experiência permitiu-me compreender melhor a complexidade do processo de formação em contexto de elite, reforçando a importância da adaptação, da capacidade relacional e da aprendizagem contínua no desenvolvimento profissional do treinador.

3.4. Reflexão acerca da evolução dos jogadores

Ao longo da época desportiva foi possível observar que o desenvolvimento dos jogadores em contexto de formação de elite constitui um processo altamente individual, dinâmico e não linear. Apesar da existência de objetivos coletivos comuns definidos pela equipa técnica, os jogadores apresentavam ritmos de evolução distintos, influenciados por fatores relacionados com maturação biológica, experiência prévia, contexto emocional, capacidade adaptativa e características individuais.

Esta perspetiva foi igualmente reforçada através de diferentes momentos formativos realizados no decorrer da época. Num desses momentos, o treinador principal apresentou aos jogadores uma imagem retirada de uma formação realizada no PSV Eindhoven relacionada com o desenvolvimento não linear do

jovem jogador. O principal objetivo desta reflexão passava por transmitir aos jogadores que a evolução em contexto de formação não deve ser entendida como um processo exclusivamente crescente ou imediato, mas sim como um percurso marcado por avanços, estabilizações, regressões temporárias e diferentes ritmos de crescimento.

Ao longo da temporada, observou-se que momentos de menor rendimento, ausência competitiva ou aparente estagnação nem sempre significavam ausência de evolução, mas sim fases naturais do processo de desenvolvimento. Neste sentido, revelou-se fundamental respeitar os diferentes timings evolutivos dos jogadores, evitando avaliações excessivamente imediatistas e privilegiando uma análise contínua, contextualizada e multidimensional da evolução individual.

A monitorização contínua dos jogadores assumiu elevada importância ao longo da época, procurando acompanhar não apenas indicadores competitivos imediatos, mas sobretudo o desenvolvimento sustentado dos jogadores nas diferentes dimensões do rendimento. Através das avaliações físicas, observação diária do treino, análise competitiva e acompanhamento individualizado, a equipa técnica procurava compreender a evolução funcional de cada jogador e ajustar o processo de treino às necessidades observadas.

Do ponto de vista físico, verificou-se evolução bastante significativa do plantel entre a primeira e a segunda bateria de avaliações realizadas no decorrer da época. De forma geral, praticamente todos os jogadores apresentaram melhorias na maioria dos indicadores monitorizados, refletindo não apenas o impacto do processo de treino, mas também os efeitos associados ao crescimento e maturação característicos destas idades.

A evolução mais evidente verificou-se sobretudo ao nível da força máxima dos membros inferiores, fator que acabou igualmente por potenciar melhorias importantes relativamente à potência, aceleração e velocidade máxima dos jogadores. Em muitos jogadores tornou-se evidente que o aumento da capacidade de produção de força permitiu melhorar significativamente a expressão funcional das restantes capacidades físicas associadas ao rendimento no futebol.

Adicionalmente, tornou-se igualmente percetível a forte relação existente entre os processos de crescimento e a evolução física dos jogadores. Nesta fase etária, os jogadores encontram-se sujeitos a elevadas taxas de crescimento, realidade frequentemente associada ao aumento do risco de lesão, alterações coordenativas temporárias e necessidade constante de adaptação ao novo corpo.

Segundo Malina et al. (2004), os processos de crescimento e maturação influenciam significativamente a capacidade adaptativa, o rendimento físico e a vulnerabilidade a lesões em jovens jogadores.

Contudo, ao longo da temporada, constatou-se que, quando os jogadores conseguiam adaptar-se progressivamente às alterações corporais e consolidar aumentos nos níveis de força máxima, verificava-se posteriormente melhoria muito significativa do padrão funcional de movimento e da capacidade de expressão física global. Consequentemente, esses ganhos refletiam-se numa melhoria global do desempenho físico dos jogadores, traduzindo-se em aumentos da velocidade, da aceleração, da resistência específica, da capacidade de repetição de esforços e da eficiência motora.

Ao nível tático-técnico, observou-se igualmente evolução significativa relativamente à compreensão do jogo, tomada de decisão e interpretação dos diferentes momentos competitivos. Contudo, uma das evoluções mais evidentes ao longo da época verificou-se nas ações técnicas defensivas, dimensão constantemente trabalhada e reforçada pela equipa técnica durante a temporada.

Ao longo dos diferentes microciclos, observou-se uma melhoria consistente do comportamento defensivo dos jogadores, refletida no timing de intervenção, na agressividade defensiva, na capacidade de contenção, na reação à perda e na eficácia nos duelos individuais.

De igual modo, alguns jogadores apresentaram igualmente evolução muito relevante ao nível psicológico, particularmente na forma como lidavam com o erro e a frustração competitiva. Em vários casos, tornou-se evidente melhoria na

capacidade de continuar a arriscar, competir e tentar novamente após momentos de falha, algo extremamente importante no contexto do futebol de formação de elite.

Segundo Abbott and Collins (2004), fatores psicológicos como resiliência, capacidade de lidar com erro e adaptação emocional assumem papel determinante no desenvolvimento do talento desportivo.

Ao longo da temporada, alguns jogadores com elevado potencial acabaram igualmente condicionados por lesões e limitações físicas temporárias, situação que naturalmente influenciou continuidade competitiva e capacidade de evolução em determinados momentos da temporada. Estas situações reforçaram ainda mais a importância de uma gestão individualizada do processo de desenvolvimento e da necessidade de respeitar diferentes timings evolutivos.

Paralelamente, tornou-se igualmente evidente que alguns jogadores poderiam beneficiar da experiência em diferentes posições ao longo do processo formativo. A exposição a diferentes funções e contextos posicionais permite aumentar o raio de ação dos jogadores, melhorar compreensão global do jogo e desenvolver maiores capacidades adaptativas relativamente aos diferentes problemas competitivos.

Segundo Davids (2008), os processos de aprendizagem tornam-se mais ricos quando os jogadores são expostos a diferentes contextos funcionais e variabilidade de experiências competitivas.

A nível comportamental, verificou-se também evolução relevante relativamente:

- à responsabilidade;
- à autonomia;
- à capacidade competitiva;
- e à gestão emocional.

A convivência diária com contextos de elevada exigência permitiu aos jogadores desenvolver maior capacidade para lidar com pressão, adversidade, erro e

responsabilidade competitiva. De igual modo, observou-se a importância da componente emocional no desenvolvimento do jovem jogador, particularmente em situações relacionadas com rendimento, expectativas competitivas, Seleções Nacionais, pressão externa e comparação constante entre jogadores.

Neste contexto, fatores relacionados com disponibilidade física e lesões assumiram igualmente influência significativa no processo de desenvolvimento ao longo da época. Alguns jogadores apresentaram limitações temporárias associadas a lesões, desconfortos musculares, processos de crescimento ou necessidade de gestão da carga, condicionando parcialmente a continuidade do processo de treino e competição.

Apesar de muitas destas situações terem sido de curta duração, verificou-se que períodos de menor continuidade competitiva poderiam influenciar não apenas a evolução física e tática-técnica, mas também a componente emocional dos jogadores. Situações de afastamento temporário da competição, redução de minutos ou impossibilidade de participação em determinados jogos exigiam acompanhamento próximo por parte da equipa técnica, procurando garantir manutenção dos níveis de motivação, envolvimento e confiança no processo de desenvolvimento.

Segundo Vaeyens et al. (2008), o desenvolvimento do talento em contexto de formação não ocorre de forma linear, sendo influenciado por múltiplos fatores biológicos, psicológicos e ambientais.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que o desenvolvimento do jogador em contexto de elite exige abordagem altamente individualizada, contextualizada e flexível. Mais do que procurar evoluções imediatas e uniformes, o processo de formação exige capacidade para compreender diferentes ritmos de desenvolvimento, respeitar características individuais e criar contextos que potenciem evolução sustentada a longo prazo.

3.5 Modelo de Jogo

O modelo de jogo desenvolvido ao longo da temporada desportiva procurava refletir a identidade formativa e competitiva do Sporting Clube de Portugal,

valorizando um futebol apoiado, dinâmico, inteligente e adaptável às diferentes exigências do jogo. Mais do que uma simples organização estrutural da equipa, o modelo procurava desenvolver jogadores capazes de interpretar o contexto competitivo, reconhecer vantagens e tomar decisões eficazes perante a constante variabilidade do jogo.

Deste modo, o modelo de jogo funcionava como uma referência orientadora para todo o processo de treino e competição, estabelecendo princípios e subprincípios que procuravam guiar os comportamentos individuais e coletivos da equipa. Mais do que um conjunto rígido de movimentos previamente definidos, o modelo procurava criar uma identidade coletiva assente em relações funcionais entre jogadores, setores e momentos do jogo.

Garganta (2016) refere precisamente que o modelo de jogo funciona como um "mapa" orientador, sustentado em princípios e subprincípios que permitem construir identidade e coerência comportamental na equipa. De forma complementar, Guilherme (2004) defende que os princípios de jogo representam os comportamentos que o treinador procura desenvolver individual e coletivamente, servindo de referência para a organização do processo de treino e para a interpretação das diferentes situações competitivas.

Ao longo da época, tornou-se evidente a importância atribuída pela equipa técnica à compreensão do jogo e não apenas à execução de comportamentos previamente mecanizados. A mobilidade posicional, as trocas funcionais, a ocupação racional dos espaços e a procura constante de vantagens posicionais assumiam elevada relevância na organização coletiva da equipa. Neste contexto, os jogadores eram constantemente incentivados a compreender o "porquê" das ações e não apenas o "como", procurando desenvolver maior autonomia, criatividade e capacidade adaptativa perante diferentes cenários competitivos.

Paralelamente, a capacidade de interpretação, adaptação e criatividade assumia elevada importância dentro do modelo desenvolvido ao longo da temporada. A equipa técnica procurava evitar comportamentos excessivamente rígidos, incentivando os jogadores a compreender o contexto e a encontrar soluções

ajustadas às diferentes situações emergentes do jogo. Neste sentido, autores como Barrero and Martínez Cabrera (2019) defendem que criatividade, leitura contextual e capacidade interpretativa constituem elementos fundamentais no desenvolvimento do jogador e na operacionalização do modelo de jogo.

A flexibilidade do modelo assumia igualmente elevada relevância, procurando garantir capacidade de adaptação às características dos jogadores, às dinâmicas da equipa e às diferentes circunstâncias competitivas. Assim, apesar da existência de princípios orientadores claramente definidos, o modelo mantinha-se aberto à adaptação contextual e funcional, permitindo ajustar comportamentos às exigências específicas de cada jogo e às características individuais dos jogadores. Esta perspetiva encontra suporte em autores como Castelo (1994), Frade (2014), Tamarit and Gimeno (2007) e Barrero and Martínez Cabrera (2019), que defendem modelos de jogo dinâmicos, flexíveis e permanentemente ajustáveis à complexidade do contexto competitivo.

A tomada de decisão em alta velocidade constituía igualmente uma preocupação constante no processo de treino. Através de exercícios contextualizados e representativos das exigências competitivas do jogo, pretendia-se estimular capacidades relacionadas com scanning, perceção espacial, leitura contextual e adaptação comportamental. O objetivo passava por desenvolver jogadores capazes de recolher informação relevante antes da receção da bola, interpretar rapidamente o contexto e ajustar as suas decisões em função das dinâmicas emergentes do jogo.

Outro princípio valorizado pela equipa técnica relacionava-se com a criação de vantagens ofensivas através da relação entre posicionamento, mobilidade e interação coletiva. Em vez de procurar comportamentos excessivamente padronizados, o modelo incentivava constantemente a procura de superioridades posicionais, exploração de espaços livres e adaptação funcional às características do adversário e do próprio contexto competitivo.

De igual modo, existia também uma preocupação significativa em desenvolver jogadores capazes de compreender diferentes funções dentro do jogo. Deste modo, a exposição dos jogadores a diferentes posições e contextos funcionais

permitia aumentar a compreensão global do jogo, melhorar a adaptação contextual e enriquecer o repertório comportamental dos jogadores.

A relação entre treino e competição assumia igualmente elevada importância no modelo desenvolvido ao longo da época. Existia a preocupação em que os exercícios representassem problemas semelhantes aos encontrados em contexto competitivo, promovendo simultaneamente exigência cognitiva, intensidade decisional e adaptação constante dos jogadores às informações do contexto. Esta lógica permitia aproximar o treino das reais exigências do jogo, potenciando maior transferência para a competição.

De forma a operacionalizar o modelo de jogo ao longo do processo de treino e competição, a equipa técnica organizava o jogo em diferentes momentos e fases, procurando estruturar os princípios e comportamentos associados a cada contexto específico. Neste sentido, o modelo encontrava-se dividido em quatro grandes momentos do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa.

Paralelamente, eram igualmente considerados os esquemas táticos ofensivos e defensivos, entendidos como momentos particulares do jogo que exigiam organização estratégica específica e elevada coordenação coletiva. Esta divisão permitia organizar o processo de treino de forma mais estruturada, facilitando a definição de princípios, subprincípios e objetivos específicos para cada momento competitivo.

Apesar desta organização conceptual do jogo em diferentes fases e momentos, a equipa técnica procurava constantemente reforçar a ideia de que o futebol deve ser entendido como um fenómeno contínuo, dinâmico e interdependente, no qual os diferentes momentos se encontram permanentemente relacionados entre si. Assim, mais do que compartimentar comportamentos, procurava-se desenvolver jogadores capazes de reconhecer relações entre os diferentes momentos do jogo e adaptar continuamente as suas ações às exigências emergentes do contexto competitivo.

Segundo Garganta (2005), o futebol caracteriza-se pela sua natureza dinâmica, imprevisível e complexa, exigindo jogadores capazes de interpretar continuamente o contexto e adaptar os seus comportamentos às diferentes situações emergentes. Também Davids et al. (2013) defendem que processos de treino ricos em variabilidade contextual potenciam o desenvolvimento da tomada de decisão, adaptação funcional e inteligência de jogo dos jogadores. De igual modo, referem que a aprendizagem no futebol deve estimular simultaneamente execução técnica, perceção, decisão e adaptação contextual, promovendo jogadores mais autónomos e preparados para responder às exigências do jogo moderno.

Do ponto de vista reflexivo, verificou-se que o modelo de jogo em contexto de formação não deve ser entendido apenas como uma estrutura tática coletiva, mas sobretudo como um instrumento de desenvolvimento do jogador. Mais do que procurar automatizar comportamentos, o processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo, adaptar-se aos diferentes problemas competitivos e responder de forma funcional às constantes exigências do futebol contemporâneo.

3.5.1 Sistema Tático

Ao longo da temporada desportiva, a equipa apresentou como estrutura base o sistema tático GR-4-3-3, utilizando um médio defensivo como referência de equilíbrio posicional e ligação entre setores, como apresentado na Figura 21. Esta estrutura procurava garantir controlo do corredor central, equilíbrio coletivo, capacidade de circulação ofensiva e flexibilidade funcional nos diferentes momentos do jogo. Apesar da existência desta organização base, tornou-se evidente que o sistema tático era entendido pela equipa técnica sobretudo como uma referência estrutural e não como uma organização rígida ou limitadora do comportamento dos jogadores.

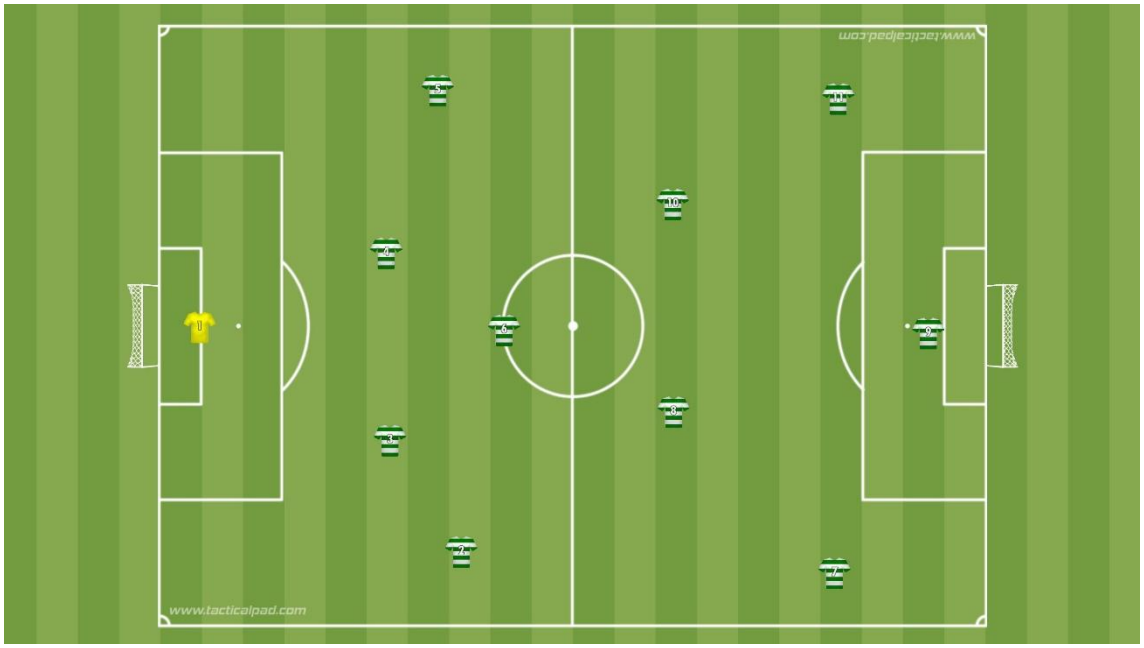


Figura 21. Estrutura tática ofensiva principal

Consequentemente, o sistema procurava criar referências posicionais e funcionais que facilitassem a operacionalização dos princípios do modelo de jogo, permitindo simultaneamente liberdade adaptativa em função do contexto competitivo. Os jogadores eram constantemente incentivados a interpretar o jogo, ajustar posicionamentos e estabelecer relações funcionais com colegas, adversários e espaço disponível.

Em organização ofensiva, o GR-4-3-3 permitia garantir largura através dos extremos e laterais, presença entre linhas através dos médios interiores e equilíbrio posicional assegurado pelo médio defensivo. Paralelamente, pretendia-se constantemente criar superioridades posicionais e relacionais através da mobilidade dos jogadores, trocas funcionais e ocupação racional dos diferentes corredores do campo.

Em determinados momentos do jogo, particularmente durante fases de construção ofensiva, a equipa organizava-se frequentemente numa estrutura próxima do GR-3-4-2-1. Esta adaptação surgia maioritariamente através da projeção dos laterais e da reorganização posicional do médio defensivo ou de um dos centrais, procurando garantir maior estabilidade na primeira fase de

construção, ocupação dos espaços interiores e criação de superioridade numérica perante a pressão adversária (Figura 22).

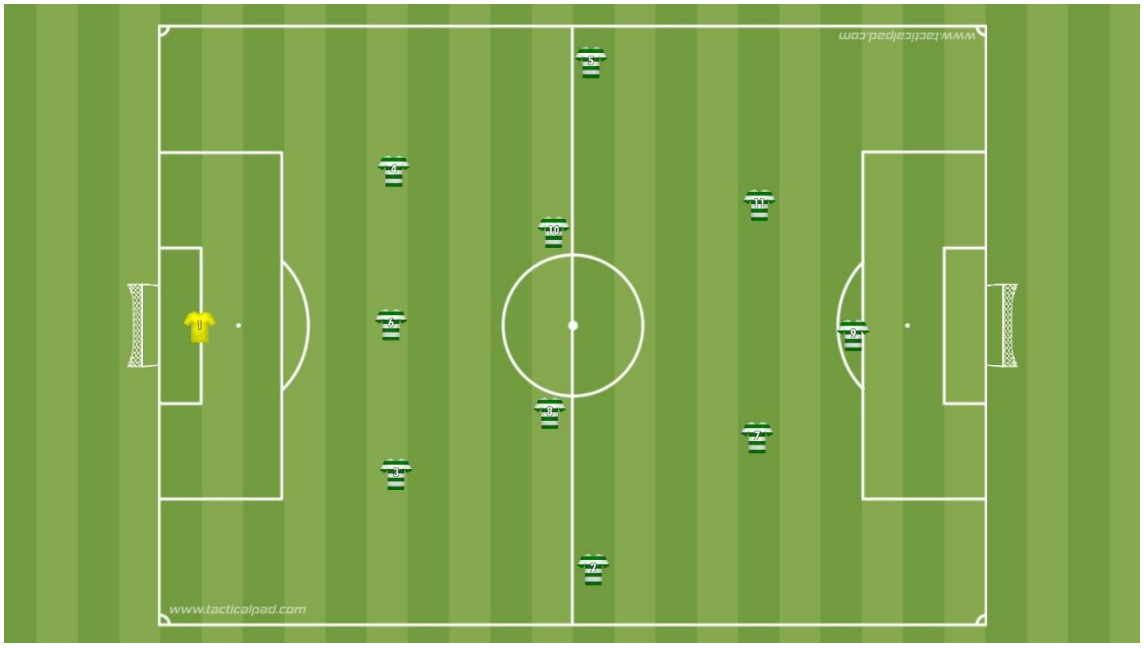


Figura 22. Estrutura tática ofensiva com dinâmica de construção a 3

De igual modo, ao longo da época também foi utilizado o sistema GR-4-2-3-1 (Figura 23), sobretudo em contextos competitivos de maior exigência ou perante adversários com forte presença interior. Esta estrutura permitia garantir maior proteção do corredor central e facilitar o acompanhamento das ruturas realizadas pelos médios interiores adversários, oferecendo simultaneamente maior equilíbrio defensivo sem comprometer a capacidade ofensiva da equipa.

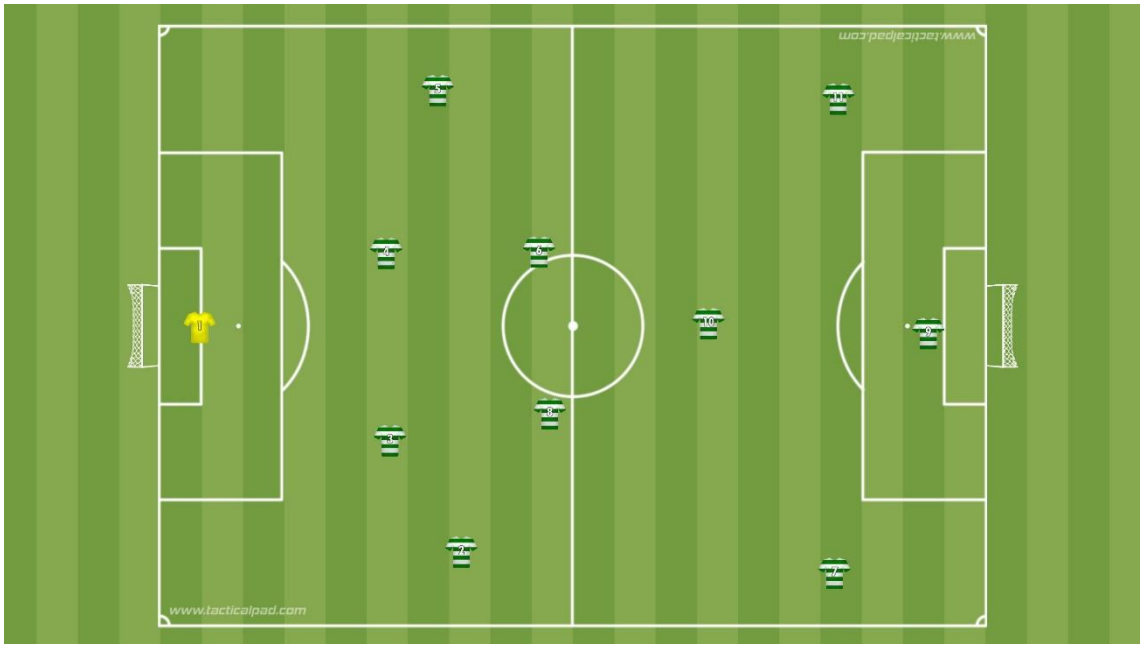


Figura 23. Sistema tático ofensivo secundário

Do ponto de vista defensivo, a estrutura apresentava menor variabilidade, organizando-se maioritariamente em 4-3-3. A equipa procurava manter equilíbrio coletivo, compactação entre setores e coordenação das referências de pressão, ajustando alturas e comportamentos em função das características do adversário e do contexto competitivo.

Em determinados momentos, particularmente quando existia intenção de pressionar individualmente homem a homem em zonas mais altas do terreno, a equipa reorganizava-se num GR-4-4-2 defensivo (Figura 24). Nestes contextos, um dos centrais podia saltar na pressão ao médio ofensivo adversário quando a circulação era direcionada para o corredor lateral, procurando limitar capacidade de progressão interior e aumentar agressividade na recuperação da bola.

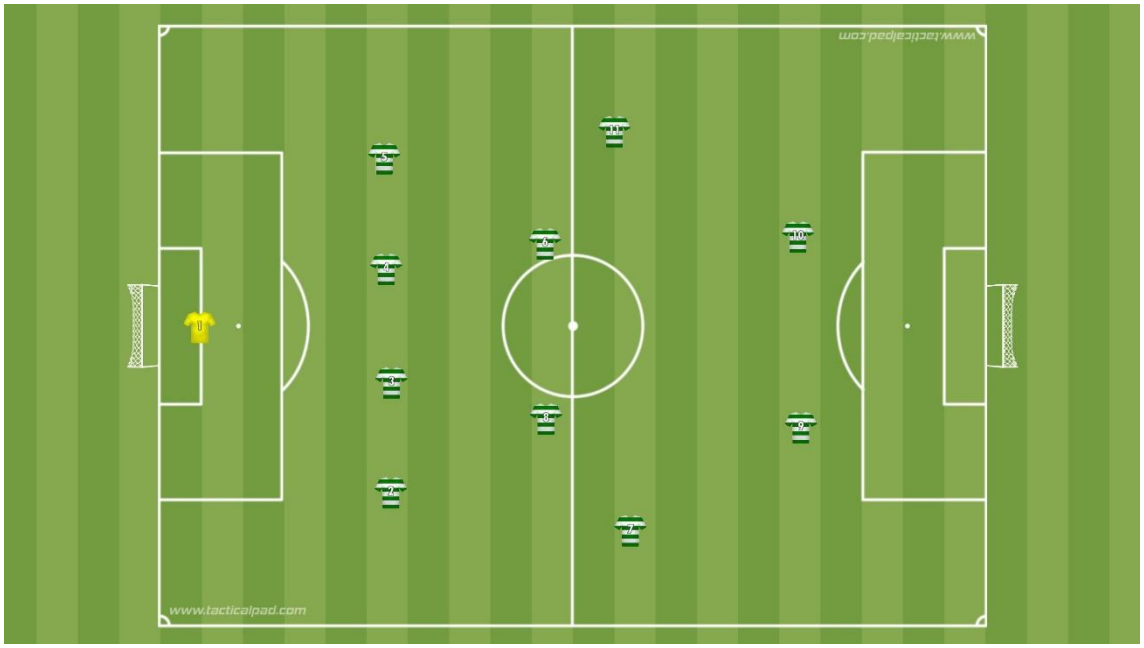


Figura 24. Estrutura tática defensiva principal

Existiu igualmente uma situação específica ao longo da temporada em que a equipa adotou momentaneamente uma estrutura próxima do GR-5-2-3 defensivo (Figura 25). Esta adaptação surgiu perante um adversário cujo ponta de lança apresentava elevada qualidade individual e forte influência no processo ofensivo da equipa. Neste contexto, o médio defensivo assumiu uma função mais individualizada de controlo e marcação ao avançado adversário, enquanto os centrais garantiam equilíbrio defensivo e proteção da profundidade, procurando simultaneamente controlar possíveis segundas bolas e movimentos de apoio próximos do avançado.

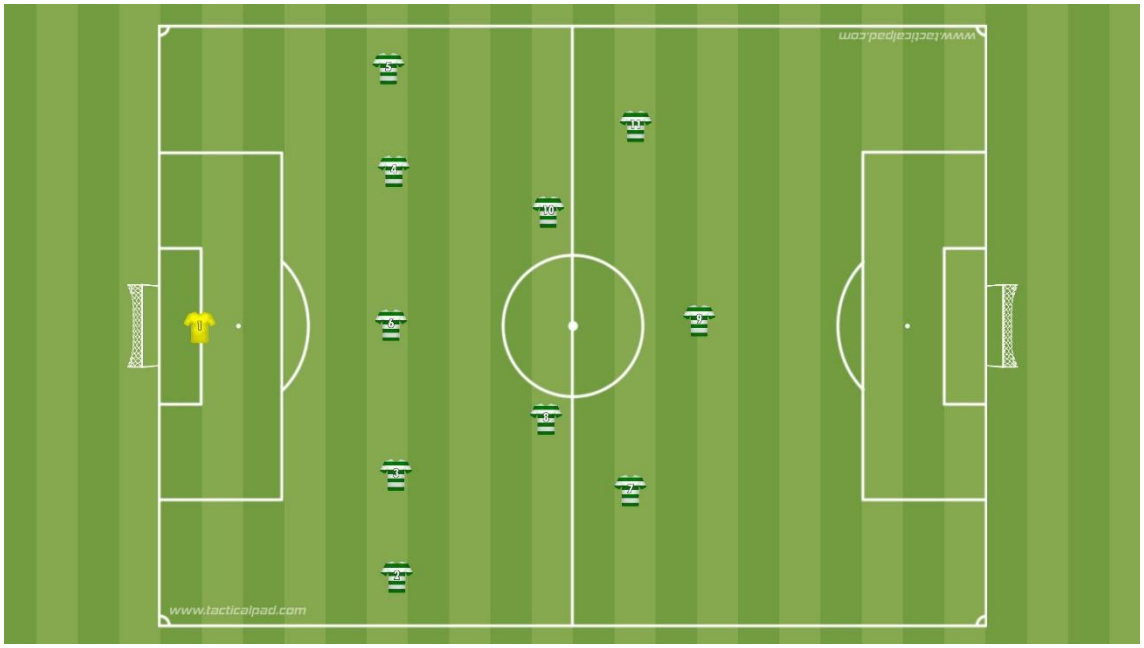


Figura 25. Estrutura tática defensiva – dinâmica de linha defensiva de 5 jogadores

Estas adaptações estruturais refletiam a preocupação constante da equipa técnica em ajustar o comportamento coletivo às exigências específicas de cada contexto competitivo, mantendo simultaneamente coerência com os princípios gerais do modelo de jogo. Mais do que alterar apenas números ou posicionamentos, procurava-se garantir que os jogadores compreendessem as intenções associadas a cada ajuste estrutural e fossem capazes de adaptar os seus comportamentos em função das necessidades do jogo.

Segundo Castelo (1994), o sistema tático representa uma forma de organização estrutural da equipa, funcionando como referência para a distribuição funcional dos jogadores em campo. No entanto, autores como Frade (2014), Tamarit (2007) e Garganta (2013) defendem que o sistema deve manter-se aberto e flexível, subordinado aos princípios do modelo de jogo e às dinâmicas emergentes do contexto competitivo.

Do ponto de vista reflexivo, verificou-se que o sistema tático em contexto de formação deve ser entendido sobretudo como uma ferramenta pedagógica e organizacional. Mais do que limitar comportamentos, a estrutura coletiva deve criar referências que permitam aos jogadores compreender o jogo, adaptar-se a

diferentes contextos e desenvolver maior inteligência funcional dentro das exigências competitivas do futebol moderno.

3.5.2 Organização Defensiva

A organização defensiva assumiu um papel central dentro do modelo de jogo desenvolvido ao longo da época desportiva, procurando garantir equilíbrio coletivo, controlo espacial e elevada capacidade de recuperação da bola. Mais do que defender apenas através da redução de espaços, a equipa técnica valorizava comportamentos defensivos ativos, coordenados e permanentemente ajustados ao contexto competitivo.

Neste sentido, o momento defensivo era entendido como uma fase dinâmica do jogo, diretamente relacionada não apenas com a proteção da baliza, mas também com a preparação da futura recuperação da posse e possível transição ofensiva. A equipa procurava constantemente recuperar a bola o mais próximo possível da baliza adversária, valorizando comportamentos de pressão alta, agressividade controlada e coordenação coletiva.

Paralelamente, existia uma forte preocupação em desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo defensivamente, interpretando relações entre bola, espaço, colegas e adversários. Mais do que cumprir posicionamentos fixos, os jogadores eram constantemente incentivados a reconhecer estímulos de pressão, ajustar coberturas, controlar profundidade e adaptar comportamentos em função das dinâmicas emergentes do jogo.

A compactação coletiva assumia igualmente elevada importância dentro da organização defensiva. Procurava-se manter distâncias reduzidas entre setores, garantindo proximidade entre jogadores e maior capacidade de controlo espacial, particularmente no corredor central. Neste contexto, a equipa procurava frequentemente orientar a circulação adversária para os corredores laterais, zonas consideradas mais favoráveis para pressão, recuperação da posse e controlo coletivo.

A gestão da profundidade constituía outro princípio fundamental da organização defensiva. Em situações de “bola coberta”, a equipa procurava subir a linha

defensiva e reduzir espaços entre setores, aumentando compactação e capacidade de pressão coletiva. Em contrapartida, perante situações de “bola descoberta”, existia maior preocupação em controlar profundidade e proteger o espaço nas costas da linha defensiva.

A organização defensiva encontrava-se igualmente dividida em diferentes setores de intervenção, cada um com objetivos específicos associados ao contexto espacial do jogo. No setor mais adiantado, correspondente à fase de pressão ofensiva, o objetivo principal passava por recuperar rapidamente a bola e condicionar a construção adversária. Em zonas intermédias, a prioridade centrava-se na reorganização coletiva, controlo espacial e orientação do adversário para zonas de pressão. Já nas zonas mais próximas da própria baliza, aumentava a preocupação com proteção da baliza, controlo da profundidade e prevenção de situações de finalização adversária.

Outro aspeto valorizado pela equipa técnica relacionava-se com o desenvolvimento do comportamento individual defensivo. O 1x1 defensivo assumia elevada importância dentro do modelo, procurando desenvolver nos jogadores capacidade de duelo, agressividade competitiva, temporização, orientação corporal e interpretação contextual. Importa ainda referir que, existia preocupação constante em equilibrar agressividade defensiva com estabilidade emocional e capacidade de decisão.

A pressão coletiva encontrava-se igualmente associada a diferentes indicadores previamente definidos pela equipa técnica. Situações como más receções, passes lentos, adversários orientados de costas, circulação para corredores laterais ou momentos de bola livre funcionavam frequentemente como estímulos para acelerar pressão e aumentar probabilidade de recuperação da posse.

A equipa técnica valorizava também a compreensão estratégica da falta tática, sobretudo em situações de possível transição ofensiva adversária ou desequilíbrio estrutural da equipa. Consequentemente, os jogadores eram incentivados a reconhecer momentos nos quais a interrupção da jogada poderia representar vantagem coletiva, revelando compreensão contextual e inteligência competitiva.

Ao longo da temporada tornou-se igualmente evidente que o grau de exposição da equipa ao momento defensivo variou significativamente em função do contexto competitivo. Durante a primeira fase do campeonato, a equipa foi relativamente poucas vezes exposta a longos períodos de organização defensiva, consequência da elevada capacidade de controlo do jogo, domínio territorial e superioridade demonstrada em muitos momentos competitivos. No entanto, durante a segunda fase do campeonato, correspondente ao apuramento de campeão, verificou-se um aumento significativo da exigência competitiva, levando a equipa a ser exposta com maior frequência e duração a momentos defensivos mais complexos e exigentes.

Esta realidade revelou-se particularmente importante no desenvolvimento coletivo e individual dos jogadores, obrigando a equipa a melhorar comportamentos relacionados com organização defensiva prolongada, capacidade de sofrimento competitivo, gestão emocional, adaptação contextual e coordenação coletiva perante adversários de elevado nível competitivo. Paralelamente, permitiu também aos jogadores experienciar contextos de maior pressão e imprevisibilidade, fundamentais para o desenvolvimento da inteligência defensiva e da capacidade adaptativa no futebol de elite.

Segundo Garganta (2001), a organização defensiva no futebol deve assentar na coordenação coletiva dos comportamentos e na adaptação contínua às dinâmicas emergentes do jogo. Também Castelo (1994) refere que o comportamento defensivo eficaz depende da relação funcional entre jogadores, espaço, bola e adversário, ultrapassando a simples organização estrutural da equipa.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que a organização defensiva em contexto de formação vai muito além da simples ocupação posicional ou recuperação imediata da bola. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de interpretar constantemente o contexto competitivo, reconhecer estímulos relevantes e adaptar os seus comportamentos às diferentes exigências emergentes do jogo.

3.5.2.1 Princípios Gerais da Organização Defensiva

Os princípios gerais da organização defensiva encontravam-se diretamente relacionados com a identidade competitiva e metodológica definida pela equipa técnica ao longo da temporada. Mais do que defender apenas através da ocupação posicional dos espaços, pretendia-se desenvolver uma equipa agressiva, coordenada, inteligente e capaz de recuperar a bola o mais próximo possível da baliza adversária.

Neste sentido, um dos principais princípios defensivos passava pela pressão constante sobre o portador da bola e possíveis linhas de passe próximas. A equipa procurava reduzir tempo e espaço de decisão ao adversário, condicionando a qualidade da construção ofensiva e aumentando probabilidade de recuperação da posse em zonas adiantadas do terreno. Importa ainda referir que, os jogadores eram constantemente incentivados a reconhecer estímulos coletivos e individuais que funcionavam como indicadores para acelerar a pressão, nomeadamente situações de bola livre, más receções, passes lentos, adversários orientados de costas ou circulação para os corredores laterais.

A compactação coletiva assumia igualmente elevada importância dentro da organização defensiva. Procurava-se manter distâncias reduzidas entre setores, com um bloco relativamente curto, próximo dos 25 a 30 metros, permitindo maior proximidade entre jogadores, capacidade de cobertura e controlo espacial. Neste contexto, a principal preocupação passava pela proteção do corredor central, orientando frequentemente a circulação adversária para zonas laterais consideradas mais favoráveis à pressão e recuperação da posse.

Outro princípio fundamental relacionava-se com a gestão da profundidade defensiva. Em situações de “bola coberta”, nas quais o portador adversário se encontrava pressionado e sem condições imediatas para explorar profundidade, a linha defensiva procurava subir no terreno e reduzir espaços entre setores. Em contrapartida, perante situações de “bola descoberta”, existia maior preocupação em controlar profundidade e proteger o espaço nas costas da linha defensiva, ajustando posicionamentos em função do risco associado ao contexto competitivo.

A relação entre agressividade defensiva e equilíbrio emocional assumia igualmente elevada importância dentro do modelo desenvolvido pela equipa técnica. Existia a preocupação de desenvolver jogadores intensos e competitivos no momento defensivo, mas simultaneamente capazes de interpretar o contexto e controlar emocionalmente as suas ações. Consequentemente, a agressividade era entendida como um comportamento funcional e contextualizado, e não apenas como manifestação impulsiva de intensidade competitiva.

O 1x1 defensivo assumia também particular relevância dentro dos princípios gerais da organização defensiva. Os jogadores eram constantemente estimulados a desenvolver capacidade de duelo individual, temporização, orientação corporal e capacidade de condicionamento do adversário direto. A equipa técnica valorizava fortemente a competência individual defensiva como suporte fundamental para estabilidade coletiva da equipa.

Outro comportamento valorizado relacionava-se com a compreensão estratégica da falta tática. Os jogadores eram incentivados a reconhecer momentos específicos em que a interrupção da jogada poderia representar vantagem coletiva, sobretudo perante possíveis situações de transição ofensiva adversária ou desequilíbrios estruturais da equipa. Esta interpretação contextual da falta procurava desenvolver inteligência competitiva e capacidade de decisão em momentos críticos do jogo.

Ao longo da época, tornou-se igualmente evidente que os princípios defensivos necessitavam de adaptação constante em função do contexto competitivo. Durante a primeira fase do campeonato, a equipa foi relativamente poucas vezes exposta a longos períodos de organização defensiva, consequência do elevado domínio territorial e capacidade de controlo demonstrados em muitos jogos. No entanto, na fase de apuramento de campeão, a exigência competitiva aumentou significativamente, obrigando a equipa a defender durante períodos mais prolongados e a consolidar comportamentos relacionados com organização coletiva, controlo emocional e capacidade de adaptação perante adversários de maior qualidade.

Segundo Castelo (1994), a organização defensiva eficaz depende da relação funcional entre jogadores, espaço, bola e adversário, ultrapassando a simples disposição estrutural da equipa. Também Garganta (2001) refere que o comportamento defensivo coletivo deve assentar em princípios coordenados e adaptáveis às dinâmicas emergentes do jogo.

Do ponto de vista reflexivo, constatou-se que os princípios gerais da organização defensiva assumem um papel fundamental no desenvolvimento da identidade coletiva da equipa. Mais do que criar comportamentos mecanizados, o processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo defensivamente, reconhecer estímulos relevantes e adaptar os seus comportamentos às diferentes exigências competitivas.

3.5.2.2 Setores Defensivos

De forma a estruturar a organização defensiva da equipa e facilitar a compreensão dos comportamentos pretendidos em diferentes zonas do terreno, a equipa técnica dividia o momento defensivo em três setores de intervenção: setor 3 (pressão), setor 2 (organização) e setor 1 (proteção). Esta divisão permitia organizar os princípios defensivos de acordo com o contexto espacial do jogo, ajustando comportamentos coletivos e individuais às diferentes exigências competitivas de cada zona do campo.

No setor 3, correspondente à zona mais próxima da baliza adversária, o principal objetivo passava pela recuperação da bola o mais rapidamente possível, procurando impedir ou condicionar a primeira fase de construção da equipa adversária (Figura 26). Neste contexto, a pressão alta assumia elevada importância, valorizando comportamentos agressivos, coordenados e orientados para recuperação imediata da posse.

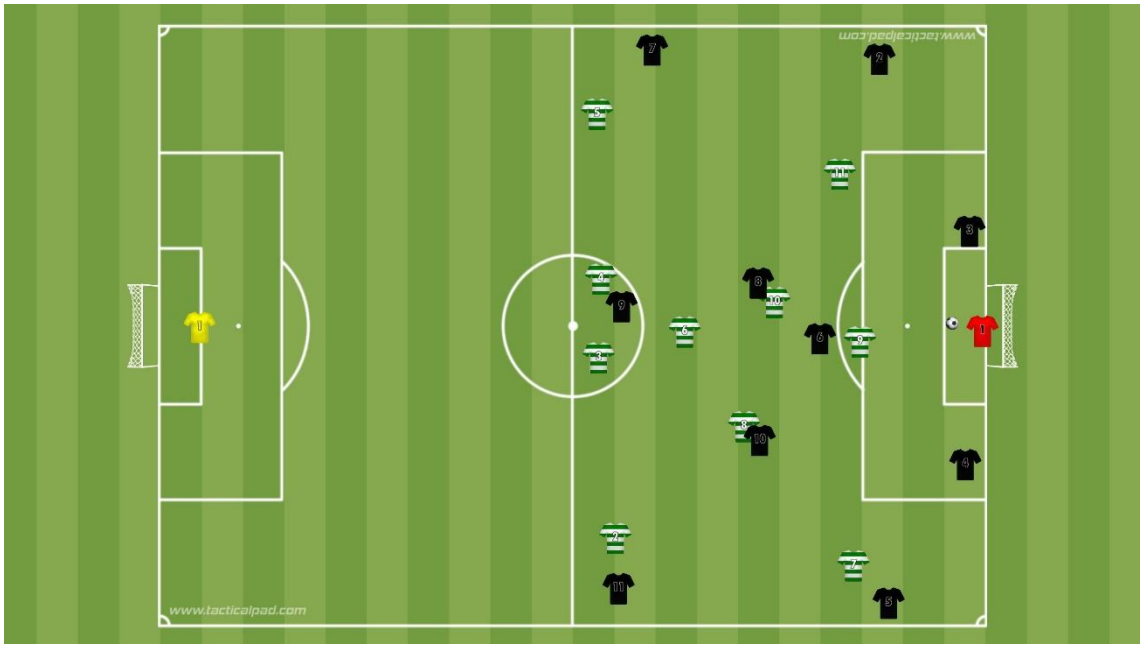


Figura 26. Intervenção defensiva em 3º setor - Pressão

A equipa procurava constantemente reduzir tempo e espaço ao portador da bola, condicionando linhas de passe interiores e orientando a circulação adversária para zonas previamente identificadas como favoráveis à pressão. Importa ainda referir que, os jogadores eram incentivados a reconhecer diferentes indicadores coletivos e individuais de pressão, como más receções, passes lentos, adversários orientados de costas ou circulação para corredores laterais.

A coordenação coletiva assumia elevada importância neste setor, sobretudo ao nível das distâncias entre jogadores, sincronização da pressão e controlo das possíveis linhas de passe. Mais do que pressionar individualmente de forma desorganizada, procurava-se desenvolver uma pressão coletiva funcional e contextualizada, capaz de limitar soluções adversárias e aumentar probabilidade de recuperação da posse em zonas adiantadas.

No setor 2, correspondente à zona intermédia do campo, o principal objetivo passava pela reorganização coletiva da equipa entre a bola e a baliza, impedindo progressão adversária e controlando os espaços mais relevantes do jogo (Figura 27). Neste momento, aumentava a importância da compactação coletiva, controlo espacial e orientação do adversário para zonas exteriores.

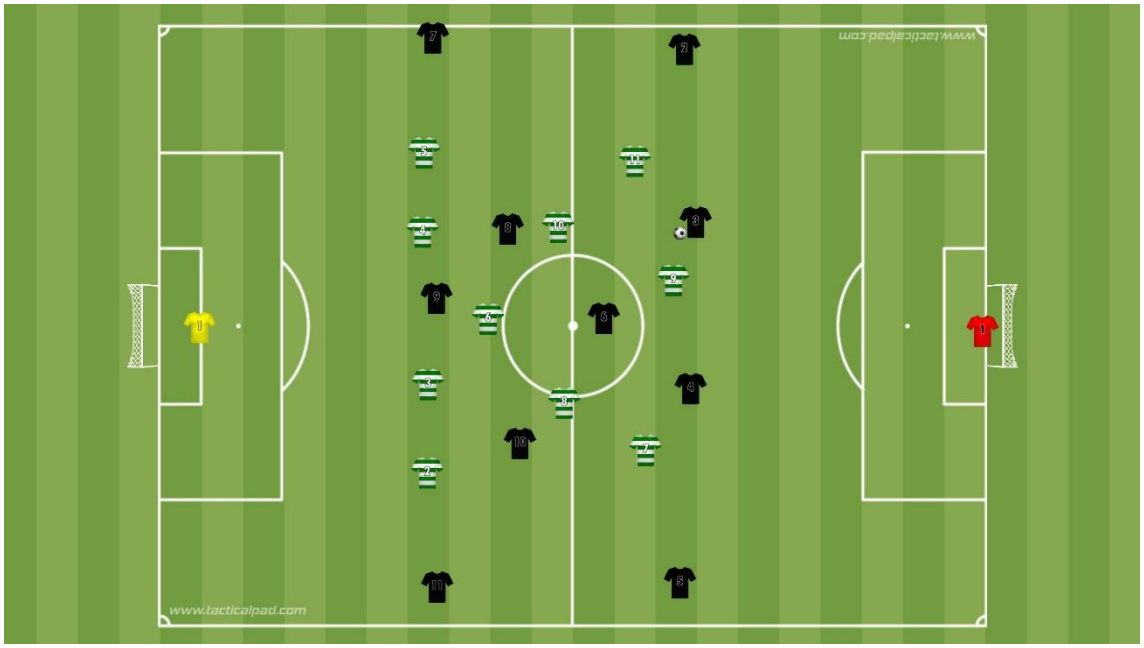


Figura 27. Intervenção defensiva em 2º setor - Organização

A equipa procurava manter o bloco curto e equilibrado, reduzindo espaços interiores e dificultando progressão pelo corredor central. A proteção do espaço entre linhas assumia igualmente elevada importância, procurando limitar capacidade do adversário para receber, enquadrar e acelerar o jogo em zonas interiores. De igual modo, a equipa procurava constantemente orientar o jogo adversário para os corredores laterais, zonas consideradas mais favoráveis à pressão e recuperação da posse.

A gestão da profundidade assumia também relevância significativa neste setor. Em situações de "bola coberta", a equipa procurava subir linhas e reduzir espaços entre setores. Em contrapartida, perante situações de "bola descoberta", existia maior preocupação em proteger profundidade e controlar possíveis movimentos de rutura nas costas da linha defensiva.

No setor 1, correspondente à zona mais próxima da própria baliza, o principal objetivo passava pela proteção máxima da baliza e prevenção de situações claras de finalização adversária (Figura 28). Neste contexto, aumentava significativamente a importância do controlo da profundidade, proteção da zona central, cobertura entre jogadores e capacidade de bloqueio de linhas de remate ou cruzamento.

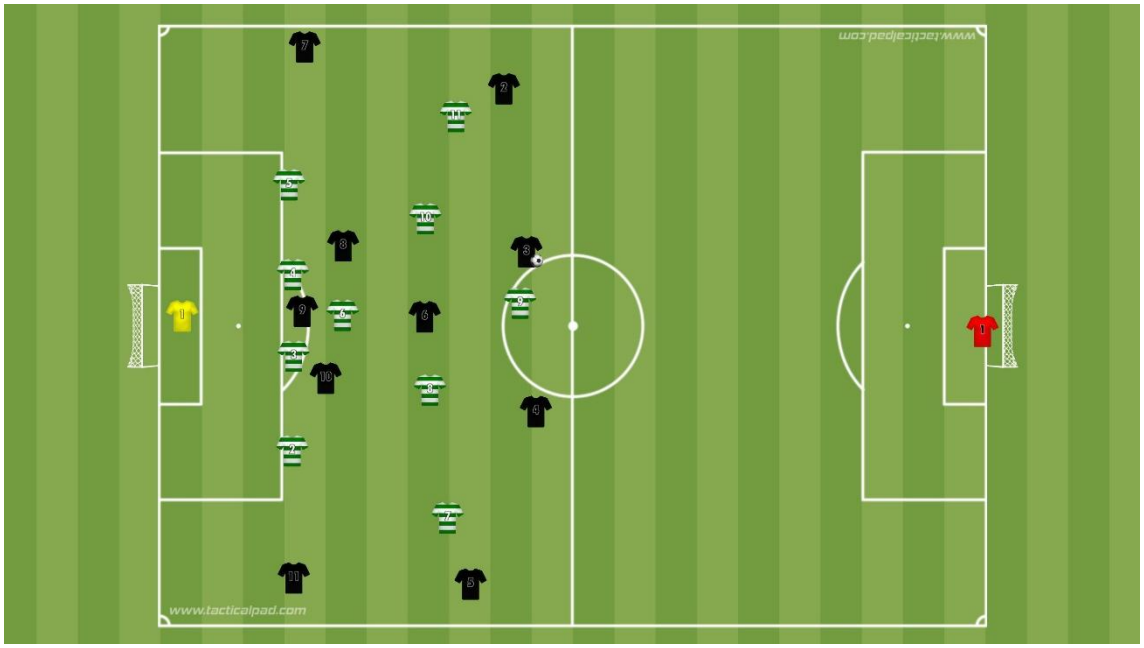


Figura 28. Intervenção defensiva em 1º setor - Proteção

Um dos comportamentos constantemente reforçados junto da linha defensiva passava por “aguentar” ao máximo a entrada do adversário dentro da área, utilizando a própria linha da área como referência espacial para o posicionamento coletivo. Procurava-se que os jogadores mantivessem controlo emocional, capacidade de temporização e coordenação coletiva, evitando recuos excessivamente precipitados que permitissem maior aproximação adversária à baliza. Neste contexto, a linha da grande área funcionava frequentemente como referência visual e espacial para alinhamento defensivo, sendo solicitado aos jogadores que mantivessem o pé do lado da bola próximo ou sobre essa referência.

Paralelamente, no controlo da profundidade e nos movimentos de retirada da linha defensiva, existia igualmente preocupação com aspetos relacionados com mecânica corporal e eficiência do deslocamento defensivo. Quando a linha necessitava de retirar perante situações de profundidade adversária, pretendia-se que o primeiro apoio de retirada fosse realizado com o pé oposto ao lado da bola, permitindo aos jogadores ganhar maior velocidade e capacidade de aceleração no movimento defensivo para trás. Esta preocupação procurava

otimizar eficiência biomecânica do deslocamento defensivo e melhorar capacidade de resposta perante movimentos de rutura adversários.

A equipa procurava reduzir ao máximo o espaço útil próximo da baliza, mantendo organização coletiva, equilíbrio defensivo e elevada concentração competitiva. A coordenação entre linha defensiva, médios e guarda-redes assumia particular importância neste setor, procurando garantir proteção constante da baliza e controlo das possíveis zonas de finalização adversária.

De igual modo, a equipa técnica procurava transmitir aos jogadores a ideia de que estes setores defensivos não deveriam ser entendidos de forma isolada ou rígida. Pelo contrário, existia uma relação contínua e dinâmica entre os diferentes setores, exigindo constante adaptação dos comportamentos em função da localização da bola, contexto competitivo e movimentações adversárias.

Segundo Garganta (2005), a organização defensiva no futebol deve ser entendida como um processo dinâmico e adaptativo, dependente da coordenação coletiva e da capacidade dos jogadores para interpretar continuamente as diferentes situações do jogo. Também Castelo (1994) refere que os comportamentos defensivos variam em função do espaço, contexto e relação entre jogadores e adversários, exigindo constante reorganização coletiva ao longo do jogo. Além disso, estudos relacionados com biomecânica do movimento e mudança de direção defendem que a orientação corporal e a utilização eficiente dos apoios influenciam significativamente a velocidade de aceleração e capacidade de resposta motora em deslocamentos defensivos (Sheppard & Young, 2006).

Do ponto de vista reflexivo, observou-se que a divisão da organização defensiva em diferentes setores facilitava a compreensão dos comportamentos pretendidos pelos jogadores e permitia estruturar de forma mais clara os princípios associados a cada contexto espacial do jogo. Paralelamente, esta organização contribuiu para desenvolver maior inteligência coletiva e capacidade adaptativa da equipa perante diferentes cenários competitivos.

3.5.2.3 Pressão e Indicadores de Pressão

A pressão coletiva assumia um papel central dentro da organização defensiva da equipa, constituindo um dos principais comportamentos associados à identidade competitiva desenvolvida ao longo da temporada. Mais do que recuperar a bola apenas através da ocupação espacial, a equipa técnica procurava desenvolver uma pressão agressiva, coordenada e contextualizada, capaz de reduzir tempo e espaço ao adversário e aumentar probabilidade de recuperação da posse em zonas vantajosas do terreno.

Neste sentido, a pressão era entendida como um comportamento eminentemente coletivo, dependente da coordenação entre jogadores, sincronização dos movimentos e capacidade de reconhecer os diferentes estímulos do jogo. A equipa procurava constantemente evitar pressões individuais descontextualizadas, valorizando sobretudo a relação entre o comportamento do portador da bola, posicionamento dos colegas, cobertura defensiva e controlo dos espaços adjacentes.

A principal intenção da pressão passava por recuperar a bola o mais próximo possível da baliza adversária, condicionando a primeira fase de construção do adversário e aumentando possibilidade de criar situações ofensivas em contexto favorável após recuperação da posse. Além disso, quando a recuperação imediata não era possível, o objetivo passava por limitar qualidade da circulação adversária, orientar o jogo para zonas exteriores e reduzir possibilidades de progressão interior.

A equipa desenvolvia uma zona pressionante claramente identificada, na qual bola e espaço funcionavam como principais referências para aceleração da pressão coletiva. Neste contexto, existiam diferentes indicadores previamente definidos pela equipa técnica que funcionavam como estímulos para intensificar comportamentos de pressão.

Entre os principais indicadores encontravam-se situações de bola livre, más receções, passes lentos ou mal-executados, adversários orientados de costas para o jogo, circulação para corredores laterais e momentos nos quais o portador demonstrava dificuldade em enquadrar rapidamente com o jogo. A identificação

destes estímulos permitia à equipa acelerar coletivamente a pressão, reduzindo tempo de decisão ao adversário e aumentando probabilidade de recuperação da posse.

A orientação da pressão assumia igualmente elevada importância dentro do modelo defensivo. Em muitos momentos, a equipa procurava conduzir a circulação adversária para corredores laterais, zonas consideradas mais favoráveis para criar superioridade numérica, encurtar espaços e limitar linhas de passe interiores. Esta orientação permitia aumentar eficácia da pressão coletiva e reduzir possibilidades de progressão pelo corredor central.

A relação entre pressão e controlo da profundidade encontrava-se igualmente muito presente nos comportamentos da equipa. Em situações de “bola coberta”, nas quais o portador adversário se encontrava condicionado e sem possibilidade imediata de explorar profundidade, a equipa procurava subir linhas e aumentar compactação coletiva. Em contrapartida, perante situações de “bola descoberta”, existia maior preocupação em proteger espaço nas costas da linha defensiva e controlar possíveis movimentos de rutura adversários.

Outro aspeto valorizado pela equipa técnica relacionava-se com a capacidade dos jogadores para reconhecer momentos nos quais a pressão deveria ser acelerada ou temporizada. Nem todos os contextos exigiam pressão máxima imediata, sendo constantemente reforçada a importância da interpretação contextual, equilíbrio coletivo e inteligência tática na decisão defensiva.

Ao longo da época tornou-se igualmente evidente que a eficácia da pressão coletiva dependia fortemente da coordenação entre setores e da capacidade física e emocional dos jogadores para sustentar elevados níveis de intensidade competitiva. Durante a fase de apuramento de campeão, perante adversários com maior qualidade técnica e capacidade de circulação, a equipa foi frequentemente obrigada a adaptar timings de pressão, alturas do bloco e critérios de agressividade defensiva.

Segundo Castelo (1994), a pressão coletiva no futebol deve resultar de comportamentos coordenados e contextualizados, dependentes da relação

funcional entre jogadores, espaço e bola. Também Garganta (2005)refere que a eficácia defensiva depende da capacidade da equipa para reconhecer continuamente os estímulos emergentes do jogo e ajustar os seus comportamentos em função dessas informações.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que a pressão coletiva não deve ser entendida apenas como uma manifestação de intensidade física, mas sobretudo como um comportamento tático, cognitivo e relacional. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de interpretar o contexto competitivo, reconhecer estímulos relevantes e coordenar os seus comportamentos de forma funcional e adaptativa perante as diferentes exigências do jogo.

3.5.2.4 Comportamentos Individuais Defensivos

Para além da organização coletiva da equipa, os comportamentos individuais defensivos assumiam igualmente elevada importância dentro do modelo de jogo desenvolvido ao longo da temporada. A equipa técnica procurava desenvolver jogadores capazes de interpretar o jogo defensivamente, responder eficazmente aos diferentes contextos competitivos e sustentar a estabilidade coletiva através da qualidade dos seus comportamentos individuais.

Consequentemente, o 1x1 defensivo constituía uma das competências mais valorizadas no processo de treino. Os jogadores eram constantemente estimulados a desenvolver capacidade de duelo individual, agressividade competitiva, temporização e controlo corporal perante diferentes contextos ofensivos do adversário. Mais do que recuperar imediatamente a bola através da ação individual, procurava-se frequentemente condicionar o adversário, limitar opções ofensivas e ganhar tempo para reorganização coletiva da equipa.

A orientação corporal assumia particular importância nos comportamentos defensivos individuais. A equipa técnica pretendia que os jogadores ajustassem constantemente o posicionamento do corpo em função da bola, do adversário, da baliza e dos espaços adjacentes, permitindo maior capacidade de reação perante possíveis mudanças de direção, acelerações ou movimentos de rutura.

Simultaneamente, a temporização defensiva era constantemente trabalhada como comportamento fundamental no controlo das ações ofensivas adversárias. Os jogadores eram incentivados a reconhecer momentos nos quais seria mais vantajoso atrasar a progressão do adversário e esperar apoio coletivo, em vez de procurar recuperação imediata da bola de forma precipitada. Esta capacidade de controlar o tempo da ação defensiva revelou-se particularmente importante perante adversários com elevada capacidade técnica ou situações de inferioridade numérica defensiva.

Outro aspeto valorizado pela equipa técnica relacionava-se com a agressividade competitiva no momento defensivo. Procurava-se desenvolver jogadores intensos, competitivos e emocionalmente preparados para o confronto defensivo, mas simultaneamente capazes de controlar emocionalmente as suas ações e interpretar o contexto do jogo. Neste sentido, a agressividade era entendida como um comportamento funcional e contextualizado, e não apenas como manifestação impulsiva de intensidade.

A compreensão estratégica da falta tática assumia igualmente relevância dentro dos comportamentos individuais defensivos. Os jogadores eram incentivados a reconhecer momentos específicos em que a interrupção da jogada poderia representar vantagem coletiva, sobretudo perante possíveis situações de transição ofensiva adversária ou desequilíbrios estruturais da equipa. Esta capacidade de decisão procurava desenvolver inteligência competitiva e compreensão contextual do jogo.

A comunicação entre jogadores surgia também como elemento importante dentro do comportamento defensivo individual. A constante troca de informação entre colegas permitia ajustar posicionamentos, identificar referências adversárias, orientar coberturas e melhorar coordenação coletiva da equipa perante as diferentes situações competitivas.

Outro comportamento frequentemente reforçado relacionava-se com a capacidade de reação imediata após perda da posse. Os jogadores eram incentivados a assumir comportamento agressivo e ativo nos primeiros

momentos após perda da bola, procurando condicionar rapidamente o adversário e reduzir possibilidade de progressão ofensiva imediata.

Paralelamente, a equipa técnica procurava desenvolver nos jogadores capacidade de adaptação comportamental em função das características específicas dos adversários enfrentados. Em determinados contextos competitivos, os comportamentos individuais defensivos necessitavam de ajustes relativamente à distância de contenção, agressividade na abordagem ou controlo da profundidade, procurando responder às características técnicas, físicas e posicionais dos adversários.

Castelo (1994) refere que os comportamentos defensivos individuais devem estar permanentemente articulados com os princípios coletivos da equipa, permitindo equilíbrio entre iniciativa individual e organização coletiva.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que os comportamentos individuais defensivos representam um elemento fundamental no desenvolvimento do jovem jogador. Mais do que executar ações defensivas isoladas, o processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo defensivamente, interpretar estímulos relevantes e adaptar os seus comportamentos às diferentes exigências competitivas do futebol contemporâneo.

3.5.2.5. Capítulo Reflexivo II – Enquadramento dos jogadores com as nossas ideias na organização ofensiva

Do ponto de vista reflexivo, considero que os princípios associados à organização defensiva se encontravam ajustados às características do plantel e às exigências competitivas do contexto Sporting CP. Tratando-se de uma equipa habituada a assumir a iniciativa do jogo e a passar grande parte do tempo em organização ofensiva, tornava-se fundamental que os jogadores fossem capazes de reagir rapidamente à perda da posse e defender longe da sua baliza.

Ao longo da época, foi possível verificar uma evolução significativa dos jogadores relativamente aos comportamentos defensivos individuais e coletivos. Aspetos como a contenção, a pressão ao portador, o controlo da profundidade, a cobertura defensiva e a agressividade nos duelos foram trabalhadas de forma

consistente ao longo da temporada, refletindo-se numa melhoria evidente da capacidade defensiva da equipa.

Na minha opinião, uma das maiores evoluções observadas ocorreu precisamente ao nível das ações técnicas defensivas individuais. Muitos jogadores demonstraram melhorias significativas na forma como abordavam o duelo, no timing de intervenção e na capacidade de recuperar a posse de bola sem recorrer excessivamente à falta. Este aspeto assumiu particular relevância numa equipa que procurava recuperar a bola rapidamente após a perda e condicionar constantemente a construção adversária.

Contudo, considero que a assimilação destes comportamentos nem sempre foi imediata. Sendo jogadores com elevada qualidade técnica e historicamente mais expostos a momentos ofensivos, alguns jogadores apresentavam inicialmente maiores dificuldades em interpretar determinados comportamentos defensivos, sobretudo aqueles relacionados com posicionamento, temporização e leitura das intenções do adversário. Com o decorrer da época, verificou-se uma evolução progressiva nestes aspetos, fruto da repetição dos conteúdos em treino e da exposição constante a contextos competitivos exigentes.

Desta forma, considero que a organização defensiva constituiu um dos momentos do jogo onde foi possível observar uma das evoluções coletivas mais evidentes ao longo da temporada, reforçando a importância de desenvolver jogadores completos, capazes de responder eficazmente tanto aos momentos ofensivos como defensivos do jogo.

3.5.3 Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos defensivos assumiram elevada importância durante a temporada desportiva, sendo entendidos pela equipa técnica como momentos específicos do jogo que exigiam organização coletiva, concentração competitiva e elevado rigor comportamental. Apesar de representarem situações de bola parada, estes momentos eram encarados como situações dinâmicas e estrategicamente relevantes, capazes de influenciar diretamente o controlo do jogo e o resultado competitivo.

Segundo Castelo (2009), os esquemas táticos representam momentos estratégicos do jogo nos quais a coordenação coletiva, a organização espacial e a sincronização dos comportamentos assumem elevada relevância competitiva. Simultaneamente, Garganta (1997) refere que as situações de bola parada devem ser entendidas como momentos específicos do jogo coletivo, exigindo elevada capacidade de adaptação, interpretação contextual e articulação funcional entre jogadores.

Neste contexto, a equipa procurava organizar-se defensivamente de forma equilibrada, garantindo simultaneamente proteção da baliza, controlo das principais zonas de finalização e capacidade de adaptação às diferentes dinâmicas ofensivas do adversário. Paralelamente, existia preocupação constante em ajustar os comportamentos defensivos às características específicas de cada adversário, através da análise prévia das suas rotinas ofensivas, padrões de movimentação e jogadores mais influentes no jogo aéreo.

Nos livres laterais defensivos, a equipa utilizava uma organização predominantemente mista, conjugando referências zonais e individuais. O principal objetivo passava por proteger a zona central e os espaços de maior probabilidade de finalização, mantendo simultaneamente controlo sobre possíveis movimentos de rutura e entradas adversárias na área.

As Figuras 29 e 30 representam exemplos da organização utilizada nos livres laterais defensivos em ambos os corredores laterais.

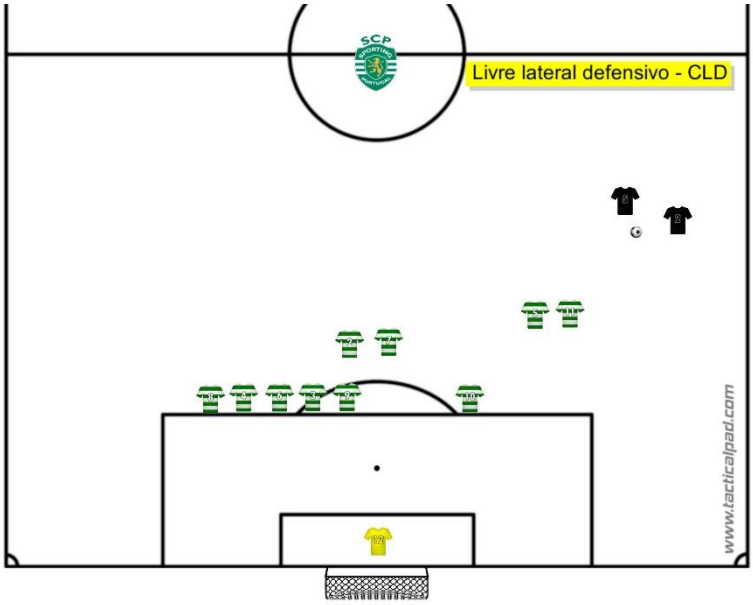


Figura 29. Livre Lateral Defensivo em Corredor Lateral Direito

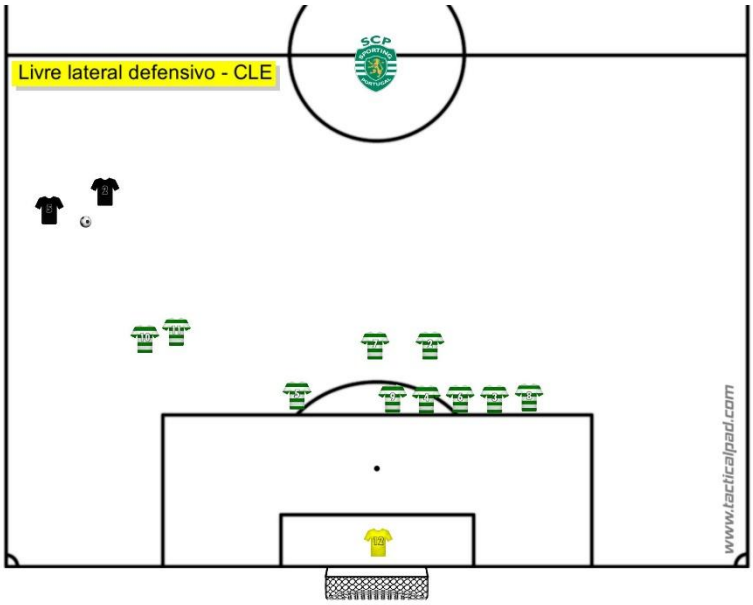


Figura 30. Livre Lateral Defensivo em Corredor Lateral Esquerdo

A linha defensiva utilizava frequentemente as referências visuais da própria área, nomeadamente a linha da grande área ou posicionamentos dentro da mesma, como suporte para organização coletiva e controlo espacial, ajustando-se em função da localização da bola e da possível trajetória do cruzamento. Estas

referências procuravam facilitar o alinhamento defensivo, o controlo da profundidade e a temporização dos movimentos de subida ou retirada da linha defensiva perante as dinâmicas ofensivas adversárias.

Paralelamente, procurava-se que os jogadores mantivessem constante coordenação relativamente ao momento de atacar a bola, controlar possíveis desvios e ajustar posicionamentos em função da trajetória do cruzamento e da movimentação ofensiva do adversário. A comunicação entre guarda-redes e linha defensiva assumia igualmente elevada importância nestes momentos específicos do jogo.

No controlo da profundidade e nos movimentos de retirada da linha defensiva, existia igualmente preocupação com aspetos relacionados com eficiência biomecânica e velocidade de reação defensiva. Quando a linha necessitava de retirar perante movimentos de profundidade adversária, pretendia-se que o primeiro apoio de retirada fosse realizado com o pé oposto ao lado da bola, permitindo maior velocidade de aceleração e capacidade de ajuste corporal no movimento defensivo. Segundo Sheppard e Young (2006), aspetos relacionados com orientação corporal, mudança de direção e utilização eficiente dos apoios influenciam significativamente a capacidade de aceleração e reação motora em ações defensivas.

Nos cantos defensivos, a equipa procurava manter princípios semelhantes relativamente à proteção da baliza, controlo das zonas prioritárias de finalização e organização coletiva dentro da área. A estrutura utilizada procurava garantir forte proteção da zona frontal da baliza, controlo das segundas bolas e equilíbrio defensivo após possível alívio da bola.

As Figuras 31 e 32 apresentam exemplos da organização utilizada nos cantos defensivos em ambos os lados do campo.

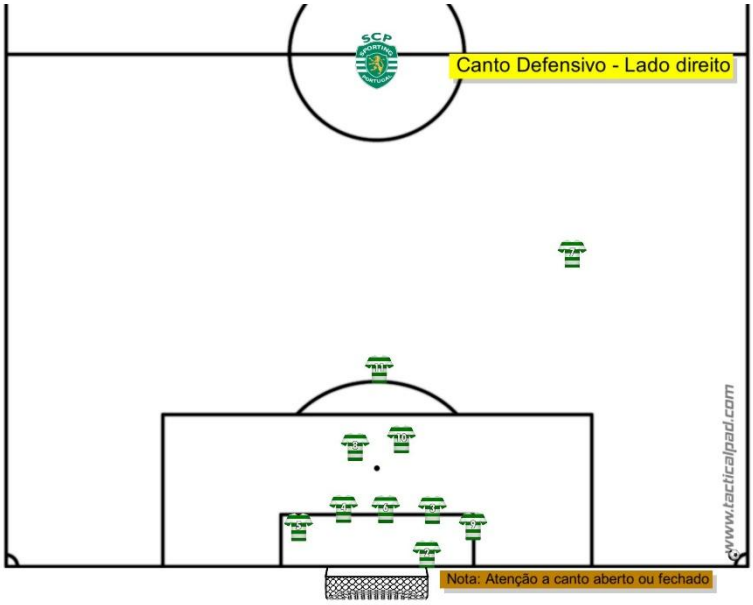


Figura 31. Canto Defensivo em Corredor Lateral Direito

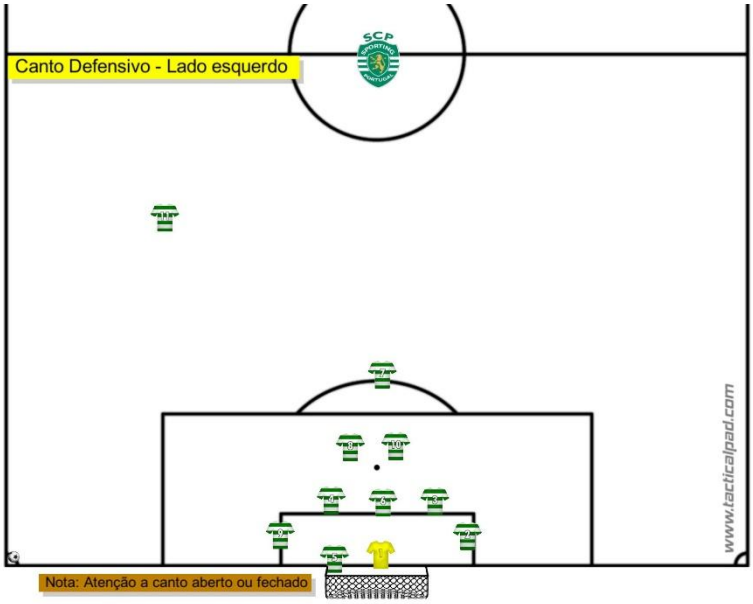


Figura 32. Canto Defensivo em Corredor Lateral Esquerdo

A organização defensiva nos cantos assentava igualmente numa lógica mista, conjugando proteção zonal das áreas prioritárias de finalização com controlo individual sobre determinados adversários considerados mais perigosos no jogo aéreo. Existia preocupação constante relativamente à possibilidade de canto

aberto ou fechado, ajustando posicionamentos, referências defensivas e comportamentos individuais em função do perfil do executante e das dinâmicas ofensivas observadas no adversário.

A proteção da zona frontal da baliza assumia elevada importância, procurando garantir capacidade de ataque à bola e controlo das possíveis segundas bolas após o primeiro contacto defensivo. Simultaneamente, existia igualmente preocupação em assegurar equilíbrio defensivo exterior à área, prevenindo possíveis remates de segunda linha, reposições rápidas ou reorganizações ofensivas adversárias após alívio defensivo.

Estudos realizados por Casal et al. (2015) demonstram que a organização defensiva em cantos assume influência significativa na prevenção de oportunidades claras de finalização, destacando particularmente a importância da ocupação das zonas centrais e do controlo das segundas bolas. Também Pulling et al. (2013) refere que a coordenação coletiva, a proteção das zonas críticas da área e a adaptação ao perfil do executante representam fatores determinantes para eficácia defensiva em situações de bola parada.

Outro aspeto constantemente reforçado pela equipa técnica relacionava-se com a importância da concentração competitiva nestes momentos específicos do jogo. Pequenos erros de posicionamento, comunicação ou temporização poderiam comprometer toda a organização coletiva, pelo que estas situações eram frequentemente trabalhadas em treino com elevado detalhe e exigência comportamental.

Ao longo da época verificou-se que os esquemas táticos defensivos representavam não apenas um momento de organização coletiva, mas também uma oportunidade importante para desenvolver comunicação, liderança, responsabilidade individual e capacidade de adaptação dos jogadores perante diferentes contextos competitivos.

Segundo Teoldo da Costa et al. (2010), os princípios táticos defensivos no futebol dependem fortemente da coordenação entre jogadores, ocupação racional do espaço e adaptação contínua ao contexto do jogo. De igual modo, Davids et al.

(2013) defendem que os comportamentos coletivos no futebol emergem da interação constante entre jogadores, espaço, tarefa e contexto competitivo, reforçando a importância da adaptação funcional perante diferentes situações do jogo.

Do ponto de vista reflexivo, revelou-se que os esquemas táticos defensivos em contexto de formação não devem ser trabalhados apenas de forma mecanizada ou repetitiva. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender os princípios associados à organização defensiva em bola parada, interpretar diferentes contextos competitivos e adaptar os seus comportamentos em função das dinâmicas do jogo.

3.5.4 Transição Defesa-Ataque

A transição defesa-ataque assumia elevada importância dentro do modelo de jogo desenvolvido durante a temporada, sendo entendida como um momento particularmente relevante pela possibilidade de explorar desequilíbrios posicionais e emocionais do adversário imediatamente após recuperação da posse da bola. A equipa técnica valorizava fortemente a capacidade da equipa para reconhecer rapidamente o contexto após recuperação e adaptar o comportamento ofensivo em função das possibilidades emergentes do jogo.

Consequentemente, a primeira intenção após recuperação da posse passava frequentemente por procurar progressão rápida e vertical, explorando espaços livres criados pela desorganização momentânea do adversário. Sempre que existiam condições favoráveis, os jogadores eram incentivados a acelerar o jogo, procurar profundidade e aproveitar situações de superioridade numérica, espacial ou posicional.

Ao longo da época, os feedbacks da equipa técnica neste momento do jogo encontravam-se fortemente direcionados para a necessidade de atacar rapidamente após recuperação da bola. Procurava-se constantemente estimular comportamentos ofensivos agressivos e verticais, incentivando os jogadores a reconhecer imediatamente possibilidades de progressão após recuperação da posse.

Neste contexto, existia particular preocupação relativamente à direção do primeiro passe após recuperação. A equipa técnica procurava constantemente incentivar que o primeiro passe fosse realizado preferencialmente em progressão e não em apoio atrasado, sempre que o contexto permitisse. Esta preocupação surgiu sobretudo devido à tendência observada durante a temporada para alguns jogadores procurarem excessivamente o passe de segurança para trás após recuperação da posse, muitas vezes perdendo oportunidades importantes de explorar desequilíbrios adversários.

Assim, através de feedbacks constantes em treino e competição, pretendia-se desenvolver nos jogadores maior capacidade de reconhecer momentos favoráveis para acelerar ofensivamente, estimular intenção vertical e aumentar agressividade ofensiva após recuperação da bola. O objetivo passava não apenas por recuperar a posse, mas sobretudo por aproveitar o momento de instabilidade estrutural do adversário antes da sua reorganização defensiva.

Paralelamente, a equipa procurava desenvolver nos jogadores elevada capacidade de leitura contextual neste momento específico do jogo. Nem todas as recuperações exigiam aceleração imediata. Em situações nas quais o adversário se encontrava equilibrado defensivamente ou quando o risco de perda imediata era elevado, os jogadores eram incentivados a controlar posse, reorganizar a equipa ofensivamente e gerir ritmos de jogo de forma mais equilibrada.

A ocupação racional dos espaços assumia igualmente elevada importância na transição ofensiva. Após recuperação da posse, existia a preocupação de garantir largura, profundidade e linhas de apoio próximas ao portador da bola, permitindo múltiplas soluções de progressão e continuidade ofensiva. A mobilidade dos jogadores e a capacidade de interpretar rapidamente os espaços disponíveis revelavam-se fundamentais para eficácia deste momento do jogo.

Outro comportamento valorizado pela equipa técnica relacionava-se com a reação imediata dos jogadores mais próximos da zona de recuperação. Procurava-se que os jogadores próximos da bola oferecessem rapidamente

soluções de apoio, movimentos de rutura ou ocupação de espaços livres, facilitando continuidade ofensiva e aumentando velocidade da transição.

A qualidade da primeira ação após recuperação assumia igualmente grande importância dentro do modelo desenvolvido. A equipa técnica reforçava constantemente a necessidade de eficácia técnica e clareza de decisão nos primeiros momentos após recuperação da posse, reconhecendo que muitas situações de vantagem poderiam perder-se através de decisões precipitadas ou execuções deficientes.

De igual modo, existia preocupação em explorar diferentes formas de transição ofensiva em função do contexto competitivo. Em determinados momentos, a equipa privilegiava transições rápidas e verticais; noutros contextos, particularmente perante adversários mais equilibrados defensivamente, procurava consolidar posse antes de acelerar ofensivamente. Esta flexibilidade permitia adaptar comportamentos às exigências específicas de cada jogo e às características do adversário.

Ao longo da época tornou-se evidente que a transição defesa-ataque apresentava particular relevância perante equipas que assumiam comportamentos ofensivos mais agressivos ou projetavam elevado número de jogadores no momento ofensivo. Nestes contextos, surgiam frequentemente espaços importantes para explorar em profundidade ou entre setores após recuperação da posse.

A transição ofensiva encontrava-se também fortemente relacionada com os comportamentos desenvolvidos no momento defensivo. A forma como a equipa pressionava, recuperava a bola e ocupava os espaços influenciava diretamente as possibilidades ofensivas após recuperação. Neste sentido, a equipa técnica reforçava constantemente a ideia de continuidade entre os diferentes momentos do jogo, evitando interpretações excessivamente fragmentadas da dinâmica coletiva.

Segundo Malta (2014), a transição defesa-ataque representa um dos momentos mais instáveis do jogo, caracterizado pela reorganização incompleta das

estruturas defensivas após perda da posse de bola. Neste contexto, a capacidade de explorar rapidamente os espaços disponíveis após recuperação assume elevada relevância competitiva.

De igual modo, Barreira et al. (2014) defendem que muitas das sequências ofensivas mais eficazes surgem imediatamente após recuperação da posse, particularmente quando não existe reorganização defensiva consolidada do adversário. Os autores destacam ainda a importância da progressão rápida, da velocidade de circulação e da capacidade de exploração dos espaços disponíveis durante os momentos de transição ofensiva.

Segundo Teoldo da Costa et al. (2010), os princípios ofensivos associados à mobilidade, cobertura ofensiva e progressão assumem elevada importância durante os momentos de transição, permitindo maior eficácia coletiva perante contextos de elevada imprevisibilidade e desorganização espacial. Também Castelo (2009) refere que a eficácia das transições depende fortemente da capacidade da equipa para reconhecer rapidamente o contexto e ajustar comportamentos em função das relações entre espaço, bola, colegas e adversários.

Hughes and Franks (2004) refere igualmente que muitas das ações ofensivas mais eficazes no futebol surgem após recuperações rápidas da posse em zonas intermédias ou adiantadas do terreno, sobretudo quando o adversário ainda não se encontra totalmente reorganizado defensivamente. Paralelamente, Bica (2025) destaca que a velocidade de decisão, a ocupação racional do espaço e a capacidade adaptativa dos jogadores representam fatores determinantes para eficácia das transições ofensivas no futebol de alto rendimento.

Adicionalmente, Davids et al. (2013) defendem que os comportamentos emergentes nas transições resultam da interação contínua entre jogadores, espaço, tarefa e contexto competitivo, reforçando a importância da adaptação funcional e da perceção-ação na tomada de decisão durante momentos de elevada instabilidade do jogo.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que a transição defesa-ataque representa muito mais do que um simples momento de contra-ataque. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de interpretar rapidamente o contexto competitivo, reconhecer vantagens emergentes e adaptar as suas decisões às exigências específicas de cada situação do jogo.

3.5.4.1. Capítulo Reflexivo III – Enquadramento dos jogadores com as nossas ideias na Transição Defesa-Ataque

Do ponto de vista reflexivo, considero que os princípios associados ao momento de transição defesa-ataque se encontravam adequados às características dos jogadores e à identidade de jogo da equipa. Tratando-se de um grupo com elevada qualidade técnica, capacidade de condução e competência na tomada de decisão em espaços reduzidos, a recuperação da posse representava frequentemente uma oportunidade para criar desequilíbrios e explorar momentos de desorganização adversária.

Durante a temporada, foi possível observar uma evolução significativa dos jogadores na forma como interpretavam os diferentes momentos após a recuperação da bola. Inicialmente, verificava-se em alguns jogadores uma tendência para acelerar excessivamente todas as ações, procurando chegar rapidamente à baliza adversária. Com o decorrer da temporada, verificou-se uma maior capacidade para identificar quando acelerar o jogo e quando garantir a posse, revelando uma compreensão mais madura das diferentes situações competitivas.

Importa ainda referir que, considero que a qualidade técnica do plantel facilitou bastante a assimilação dos comportamentos associados a este momento do jogo. A capacidade dos jogadores para executar ações técnicas em velocidade, associada à mobilidade dos elementos mais adiantados, permitia frequentemente criar situações favoráveis imediatamente após a recuperação da posse.

Contudo, penso que este foi um dos momentos do jogo mais dependentes da qualidade da decisão individual dos jogadores. Apesar da evolução observada, existiram situações em que os jogadores poderiam ter sido mais eficazes na

exploração dos espaços livres criados pela desorganização adversária. Em determinados momentos, a equipa revelou alguma dificuldade em reconhecer oportunidades para acelerar rapidamente o jogo ou, pelo contrário, perceber quando seria mais vantajoso garantir a posse e reorganizar o ataque.

De forma global, considero que o momento de transição defesa-ataque constituiu um dos momentos do jogo onde os jogadores demonstraram boa evolução ao longo da época, apresentando cada vez maior capacidade para interpretar os diferentes contextos que surgiam após a recuperação da posse. Esta evolução permitiu à equipa tornar-se mais eficaz na exploração dos momentos de instabilidade adversária e mais competente na ligação entre recuperação da bola e criação de oportunidades ofensivas.

3.5.5. Organização Ofensiva

Durante a temporada desportiva, a organização ofensiva assumiu-se como um dos momentos centrais do modelo de jogo da equipa, procurando privilegiar uma ideia de jogo baseada na posse, na mobilidade posicional e na criação constante de linhas de passe e superioridades posicionais.

Neste momento do jogo, a equipa procurava construir de forma sustentada desde trás, valorizando a participação do guarda-redes e dos defesas centrais na primeira fase de construção, procurando posteriormente ligar setores através de triangulações, mobilidade e circulação apoiada.

Importa ainda referir que, existia constante preocupação relativamente:

- à ocupação racional dos espaços;
- à largura e profundidade ofensiva;
- à criação de linhas de passe interiores;
- e à capacidade de atrair para depois explorar espaços livres.

Ao longo da época, verificou-se evolução significativa dos jogadores relativamente à compreensão destes princípios, particularmente na capacidade de reconhecer momentos de progressão, variar o centro do jogo e relacionar-se funcionalmente com os colegas nos diferentes corredores e setores do campo.

Segundo Garganta (2013), a organização ofensiva no futebol moderno depende fortemente da qualidade das interações coletivas, da ocupação espacial e da capacidade de os jogadores compreenderem funcionalmente os diferentes momentos do jogo.

3.5.5.1 Princípios Gerais da Organização Ofensiva

Os princípios gerais da organização ofensiva encontravam-se diretamente relacionados com a identidade de jogo definida pela equipa técnica durante a temporada desportiva. Mais do que procurar apenas circulação da posse de bola, o objetivo passava por desenvolver uma equipa capaz de controlar o jogo ofensivamente através da ocupação racional dos espaços, da criação constante de vantagens e da capacidade de adaptação às diferentes dinâmicas competitivas.

Assim, a posse de bola era entendida como uma ferramenta estratégica para controlar ritmos de jogo, manipular a organização defensiva adversária e criar condições favoráveis para progressão ofensiva e criação de oportunidades de finalização. A equipa técnica procurava constantemente estimular uma posse intencional, orientada para progressão e criação de desequilíbrios, evitando comportamentos de circulação estéril ou excessivamente previsível.

A procura constante do golo assumia-se como uma das principais intenções ofensivas da equipa. Os jogadores eram incentivados a reconhecer momentos favoráveis para acelerar ofensivamente e atacar rapidamente a baliza adversária, procurando constantemente transformar posse em criação efetiva de situações de finalização.

A identificação e intencionalidade no ataque aos espaços assumiam igualmente elevada importância dentro da organização ofensiva. A equipa procurava constantemente reconhecer diferentes possibilidades de exploração espacial, por dentro, por fora e na profundidade, ajustando comportamentos em função da estrutura defensiva adversária e das informações emergentes do jogo. Existia preocupação constante em garantir variabilidade ofensiva, evitando ataques excessivamente mecanizados ou previsíveis.

As ruturas ofensivas surgiam como um dos principais comportamentos para criação de vantagens dinâmicas na profundidade. O processo visava constantemente atacar espaço nas costas da linha defensiva adversária sempre que existiam condições favoráveis para tal. Em contrapartida, quando o adversário demonstrava capacidade para controlar profundidade através da retirada da linha defensiva, a equipa procurava explorar vantagens espaciais entre linhas, valorizando receções interiores orientadas para a frente e ocupação dos espaços intermédios.

A criação de vantagens numéricas e posicionais representava outra preocupação central da equipa técnica. Através da circulação da bola, mobilidade funcional e relação entre jogadores, pretendia-se constantemente atrair pressão adversária para determinados espaços e explorar posteriormente zonas livres criadas pela desorganização defensiva.

Neste contexto, a equipa reforçava constantemente junto dos jogadores a necessidade de reconhecer se existiam condições favoráveis para atacar imediatamente a baliza adversária ou se seria mais vantajoso reorganizar ofensivamente a posse e procurar novos espaços de progressão. Os pontos de apoio próximos ao portador da bola assumiam elevada importância para permitir saída da pressão adversária e continuidade ofensiva.

As relações posicionais entre jogadores assumiam igualmente papel fundamental dentro da organização ofensiva. A equipa procurava constantemente criar triângulos e losangos nos diferentes corredores do campo, permitindo múltiplas linhas de passe, maior apoio ao portador da bola e melhores condições para circulação ofensiva e saída da pressão adversária.

De igual modo, eram constantemente estimuladas dinâmicas de alternância funcional entre jogadores, particularmente nas relações dentro/fora e apoio/profundidade. Procurava-se que os jogadores compreendessem continuamente quando oferecer apoio próximo, atacar profundidade, ocupar espaço interior ou garantir largura exterior, permitindo maior fluidez, mobilidade e imprevisibilidade ofensiva.

A capacidade de interpretação e criatividade dos jogadores era constantemente incentivada ao longo do processo. Apesar da existência de princípios e referências posicionais claramente definidos, os jogadores eram encorajados a adaptar comportamentos às exigências específicas de cada situação competitiva, reconhecendo que o jogo apresenta permanente variabilidade e imprevisibilidade.

Ao longo da época tornou-se igualmente evidente a importância do scanning e da perceção contextual dentro da organização ofensiva. A equipa técnica reforçava constantemente a necessidade de os jogadores recolherem informação antes da receção da bola, permitindo decisões mais rápidas, ajustadas e eficazes perante a pressão adversária. A orientação corporal, o reconhecimento dos espaços disponíveis e a capacidade de interpretar relações entre colegas e adversários assumiam elevada importância na eficácia ofensiva da equipa.

Segundo Garganta (2016), o modelo de jogo funciona como um mapa orientador da equipa, sustentado em princípios e subprincípios que permitem construir identidade coletiva e coerência comportamental. Também Guilherme (2004) refere que os princípios de jogo representam os comportamentos que o treinador pretende desenvolver individual e coletivamente, destacando simultaneamente a importância da interpretação e criatividade dentro da organização coletiva.

Paralelamente, autores como Barrero and Martínez Cabrera (2019) defendem que a flexibilidade e adaptação contextual representam características fundamentais do futebol contemporâneo, permitindo aos jogadores responder de forma funcional às diferentes exigências emergentes do jogo. Também Davids et al. (2013) referem que os comportamentos coletivos resultam da interação constante entre jogador, tarefa e contexto, reforçando a importância da perceção-ação e da adaptação contínua no processo ofensivo.

Segundo Teoldo da Costa et al. (2010), os princípios ofensivos associados à progressão, mobilidade, cobertura ofensiva e unidade ofensiva assumem elevada importância na criação de vantagens coletivas e no desenvolvimento da eficácia ofensiva. De igual modo, Castelo (2009) refere que a organização

ofensiva deve procurar garantir simultaneamente equilíbrio estrutural, criatividade e capacidade adaptativa perante diferentes contextos competitivos.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que os princípios gerais da organização ofensiva em contexto de formação não devem limitar-se à reprodução mecanizada de padrões de jogo. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo ofensivamente, interpretar continuamente o contexto competitivo e adaptar os seus comportamentos às diferentes exigências do futebol contemporâneo.

3.5.5.2 Setores Ofensivos

De forma a estruturar a organização ofensiva da equipa e facilitar a compreensão dos comportamentos pretendidos em diferentes zonas do terreno, a equipa técnica dividia o momento ofensivo em três grandes setores de intervenção: setor 1 (construção), setor 2 (preparação) e setor 3 (decisão). Esta divisão permitia organizar os princípios ofensivos de acordo com o contexto espacial do jogo, ajustando comportamentos coletivos e individuais às diferentes exigências competitivas de cada fase ofensiva.

Segundo Castelo (2009), a organização ofensiva no futebol depende da relação funcional entre jogadores, espaço, bola e adversário, exigindo coordenação coletiva e adaptação constante às dinâmicas do jogo. Também Garganta (2016) refere que os diferentes momentos ofensivos devem funcionar de forma articulada, permitindo construção de uma identidade coletiva coerente e adaptativa.

No setor 1 (Figura 33), correspondente à fase de construção, o principal objetivo passava por sair a jogar de forma limpa, curta e apoiada, procurando desbloquear os médios e garantir progressão sustentada da posse em direção às zonas intermédias do campo. A equipa procurava constantemente criar condições para que os médios recebessem preferencialmente orientados de frente para o jogo, permitindo acelerar circulação, ligar setores e criar melhores condições para progressão ofensiva.

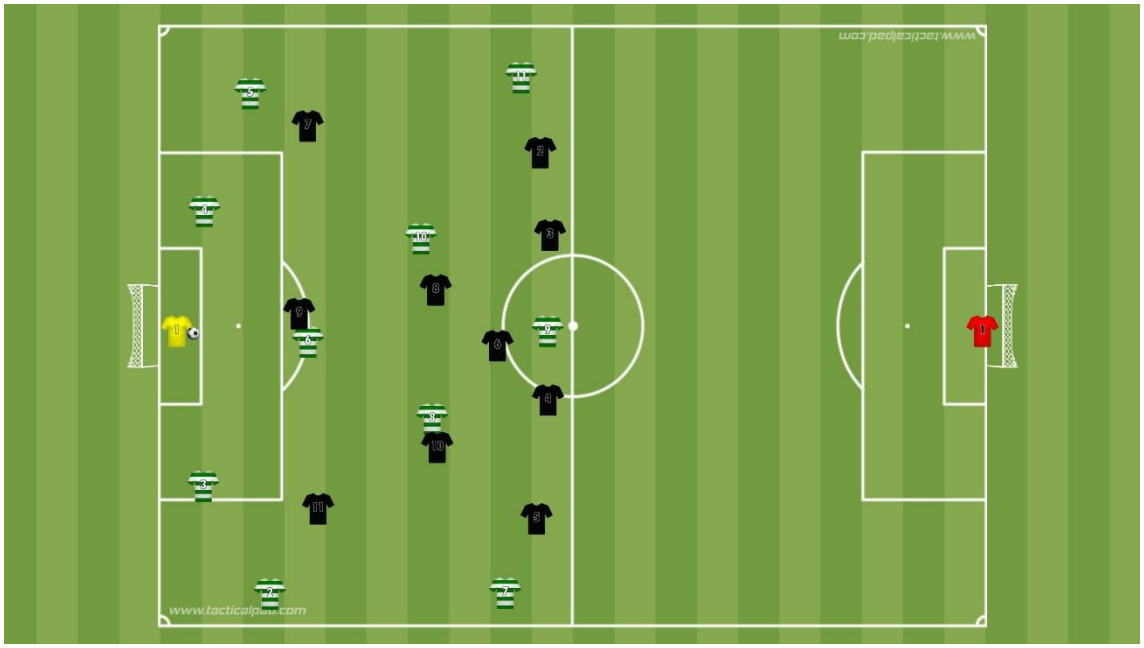


Figura 33. 1ª Etapa ofensiva base – Construção

Neste contexto, a participação do guarda-redes e da linha defensiva assumia elevada importância na criação de superioridade numérica perante a primeira linha de pressão adversária. A circulação curta, os apoios constantes e a capacidade de atrair pressão adversária eram frequentemente utilizados como forma de criar espaço livre em zonas interiores ou exteriores do campo.

Em determinados momentos competitivos, particularmente perante equipas com pressão mais agressiva ou referências individuais mais definidas, a equipa recorria frequentemente à descida do médio defensivo para a linha defensiva, organizando momentaneamente a construção num 3-4-3 (Figura 34). Esta adaptação procurava alterar referências da pressão adversária e criar dúvidas relativamente aos comportamentos defensivos do adversário.

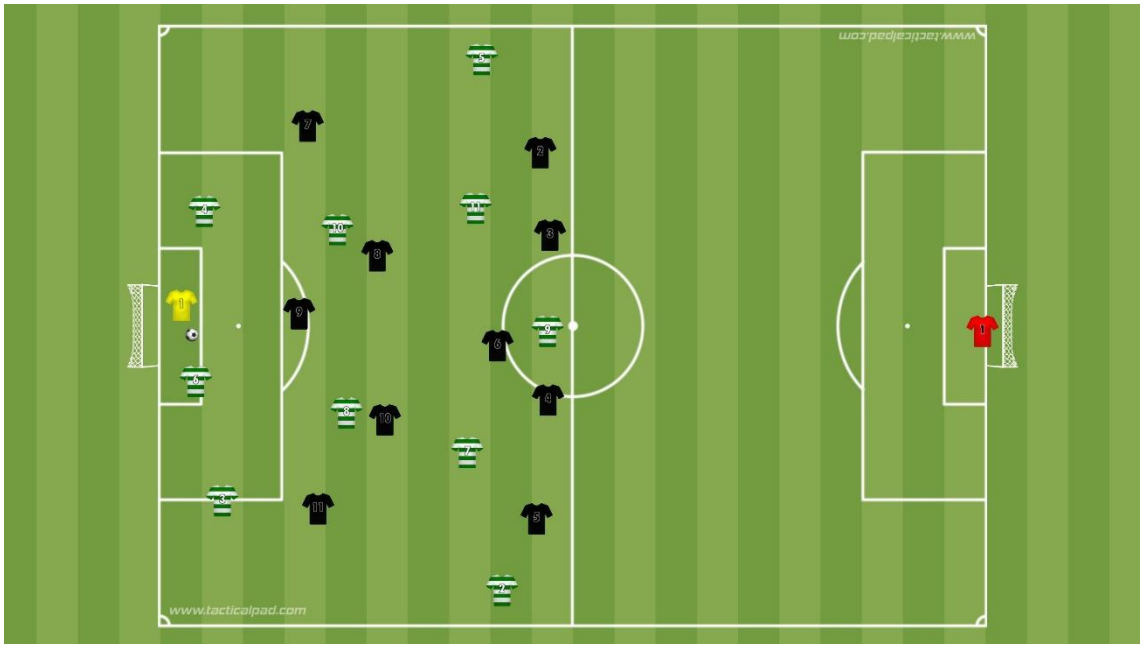


Figura 34. 1ª Etapa ofensiva – Construção com uma linha de 3 defesas

Importa ainda referir que, esta estrutura permitia também aumentar o número de possíveis jogadores em condução dentro da linha defensiva, criando condições para atrair pressão e libertar espaços em zonas mais adiantadas do terreno. A capacidade de condução ofensiva dos centrais assumia elevada importância neste contexto, permitindo fixar adversários, manipular referências defensivas e criar linhas de passe interiores.

A equipa procurava igualmente garantir situações de tripla largura durante os momentos de construção e preparação ofensiva. Nestes contextos, um dos médios lateralizava o seu posicionamento de forma estratégica, permitindo aumentar largura efetiva da equipa e criar superioridade numérica nos corredores laterais perante a estrutura adversária (Figura 35).

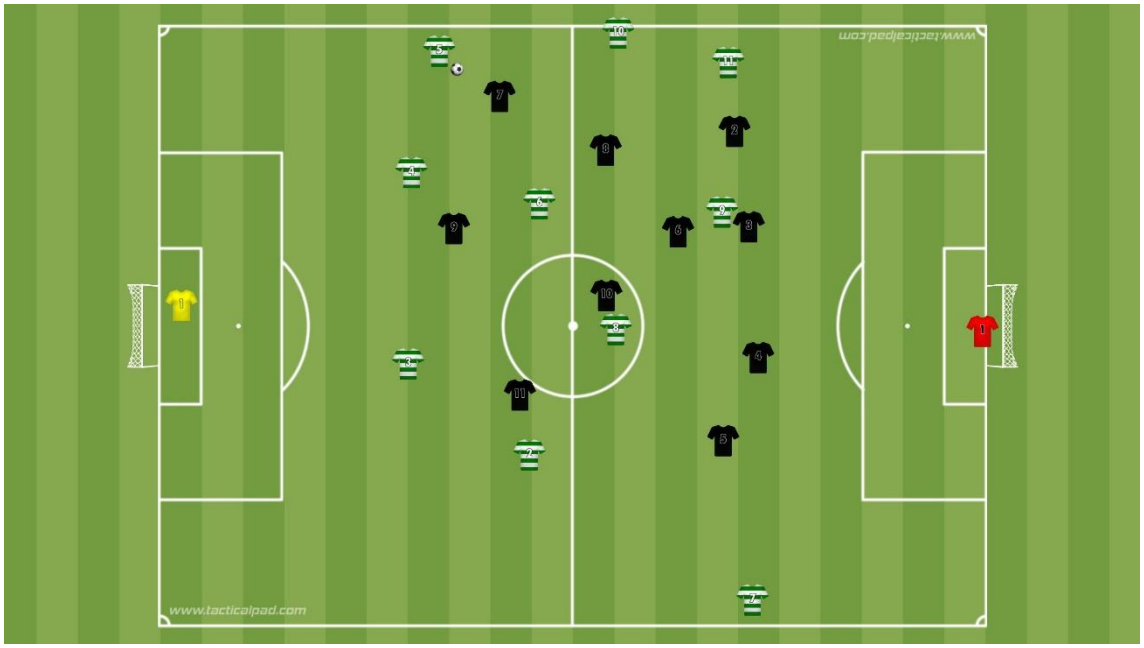


Figura 35. Momento da tripla largura (Defesa lateral esquerdo, medio centro do lado esquerdo e extremo esquerdo no mesmo corredor (corredor 3)

Esta dinâmica procurava igualmente gerar vantagens posicionais e dinâmicas no corredor central, uma vez que a lateralização do médio obrigava frequentemente o adversário a ajustar referências defensivas e abrir espaços interiores para progressão ofensiva, receções entre linhas ou aceleração da circulação da bola. A relação entre largura exterior e exploração do espaço interior assumia, assim, elevada importância dentro da organização ofensiva da equipa.

Paralelamente, a equipa procurava constantemente manipular a profundidade e largura dos laterais em função da organização defensiva adversária. Em determinados momentos, os laterais assumiam posicionamentos mais projetados e abertos, permitindo aumentar largura ofensiva e fixar jogadores exteriores adversários. Noutros contextos, procuravam posicionamentos interiores ou alturas intermédias, criando dúvidas nas referências defensivas e abrindo espaços intersetoriais para progressão ofensiva.

Estas alterações posicionais procuravam igualmente ajudar a equipa a quebrar diferentes estruturas de pressão adversária, criando linhas de passe, relações posicionais favoráveis e melhores condições para progressão da posse. A

mobilidade funcional dos laterais assumia, assim, elevada importância dentro da dinâmica ofensiva coletiva.

Os centrais assumiam particular relevância nesta fase do jogo, não apenas pela capacidade de circulação da posse, mas também pela procura constante do passe vertical e progressivo. A equipa técnica reforçava frequentemente a importância de reconhecer momentos favoráveis para acelerar jogo interiormente e ligar setores através de passes que quebrassem linhas adversárias.

Segundo Hughes and Franks (2005), a capacidade de progressão através da circulação e quebra de linhas defensivas assume elevada importância no desenvolvimento ofensivo das equipas de alto rendimento. Também autores como Barrero and Martínez Cabrera (2019) defendem que a criação de superioridade posicional durante a construção representa um dos principais objetivos das equipas organizadas ofensivamente.

No setor 2 (Figura 36), correspondente à fase de preparação ofensiva, o principal objetivo passava por desorganizar a estrutura defensiva adversária através da circulação da bola, mobilidade coletiva e ocupação racional dos espaços. Privilegiava-se constantemente manipular posicionamentos defensivos e criar condições favoráveis para jogar dentro da estrutura adversária.

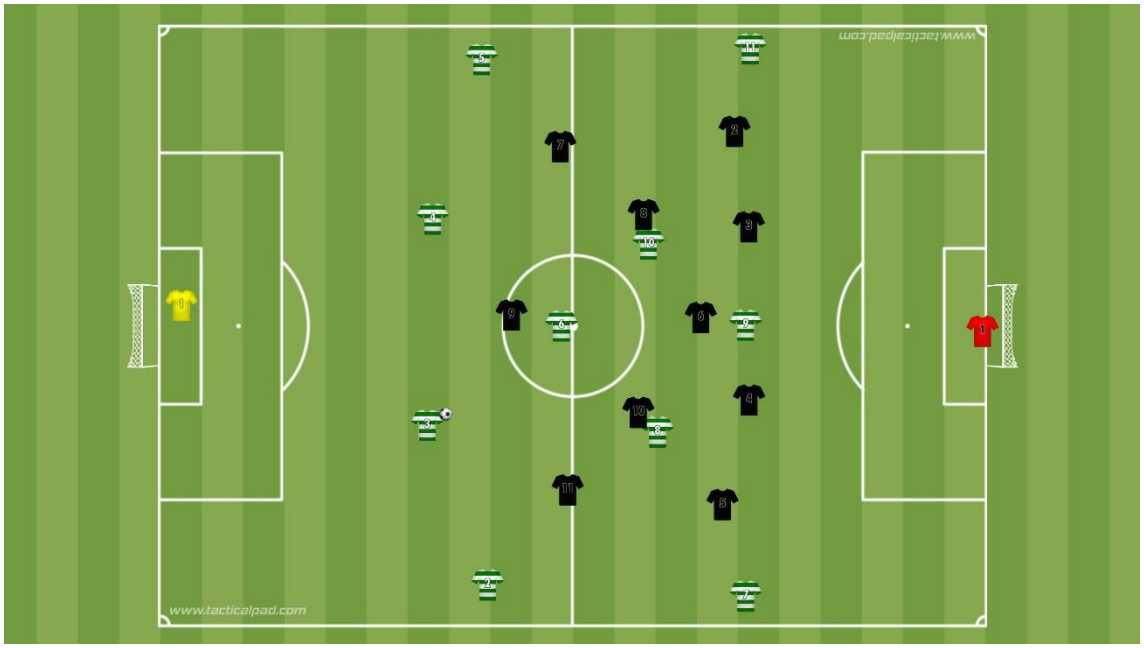


Figura 36. 2ª Etapa ofensiva base – Preparação

A equipa valorizava particularmente a capacidade de reconhecer e explorar diferentes espaços do jogo, por dentro, por fora e na profundidade, ajustando comportamentos em função da reação defensiva do adversário. Existia uma preocupação constante em garantir variabilidade ofensiva e evitar ataques excessivamente previsíveis.

Neste setor, assumiam elevada importância as relações posicionais entre jogadores, nomeadamente através da criação constante de triângulos e losangos nos diferentes corredores do campo. Estas relações procuravam garantir múltiplas linhas de passe, maior apoio ao portador da bola e melhores condições para circulação ofensiva e saída da pressão adversária.

As dinâmicas de alternância funcional entre jogadores assumiam igualmente elevada importância, particularmente nas relações dentro/fora e apoio/profundidade. Procurava-se constantemente que os jogadores reconhecessem quando oferecer apoio próximo, atacar profundidade, ocupar espaço interior ou garantir largura exterior, permitindo maior fluidez e imprevisibilidade ofensiva.

As ruturas ofensivas surgiam também como um comportamento fundamental nesta fase do jogo. Sempre que existiam condições favoráveis, a equipa procurava criar vantagens dinâmicas através de movimentos de rutura na profundidade. Em contrapartida, perante adversários que demonstravam capacidade para controlar profundidade através da retirada da linha defensiva, pretendia-se explorar vantagens espaciais entre linhas, valorizando receções interiores orientadas para a frente.

Segundo Teoldo da Costa et al. (2010), os princípios ofensivos relacionados com progressão, mobilidade, cobertura ofensiva e unidade ofensiva assumem elevada importância na criação de vantagens coletivas e na eficácia ofensiva da equipa.

Também Davids et al. (2013) defendem que os comportamentos ofensivos emergem da interação constante entre jogador, tarefa e contexto competitivo, reforçando a importância da adaptação funcional e da perceção-ação durante os diferentes momentos ofensivos.

No setor 3 (Figura 37), correspondente à zona de decisão, o principal objetivo passava por atacar rapidamente a baliza adversária e criar situações claras de finalização. Procurava-se chegar ao último terço com elevado número de jogadores envolvidos ofensivamente, aumentando possibilidades de ocupação da área, ataque à profundidade e exploração das diferentes zonas de finalização.

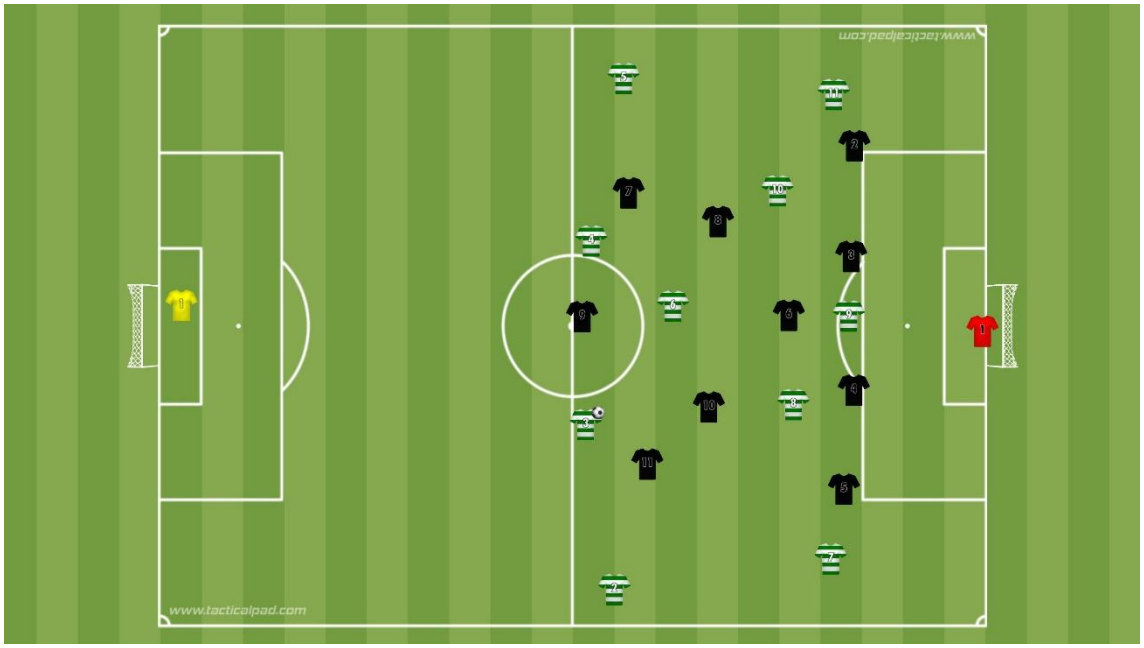


Figura 37. 3ª Etapa ofensiva base – Decisão

A equipa técnica valorizava fortemente comportamentos ofensivos agressivos neste momento do jogo, procurando estimular chegada de vários jogadores à área, movimentos de rutura, mobilidade ofensiva e capacidade de ataque aos diferentes espaços de finalização. Importa ainda referir que, existia preocupação relativamente à ocupação equilibrada da área e controlo das possíveis segundas bolas após cruzamentos, remates ou desvios ofensivos.

Segundo Teodorescu (1984), a eficácia ofensiva nos jogos desportivos coletivos depende fortemente da coordenação funcional entre jogadores e da capacidade de adaptação às constantes alterações do contexto competitivo. Também Garganta (1997) refere que os comportamentos ofensivos devem resultar de uma organização coletiva capaz de garantir simultaneamente criatividade, equilíbrio e imprevisibilidade perante o adversário.

No decorrer da época constatou-se que estes setores ofensivos não deveriam ser entendidos de forma isolada ou rígida. Pelo contrário, existia uma relação contínua e dinâmica entre os diferentes momentos ofensivos, exigindo constante adaptação dos comportamentos em função da localização da bola, organização adversária e contexto competitivo.

Do ponto de vista reflexivo, observou-se que a divisão da organização ofensiva em diferentes setores facilitava a compreensão dos comportamentos pretendidos pelos jogadores e permitia estruturar de forma mais clara os princípios associados a cada contexto espacial do jogo. Paralelamente, esta organização contribuiu para desenvolver maior inteligência coletiva, capacidade adaptativa e compreensão funcional do jogo ofensivo.

3.5.5.3 Criação de Vantagens e Relações Posicionais

A criação de vantagens e as relações posicionais entre jogadores assumiam um papel central dentro da organização ofensiva da equipa ao longo da época desportiva. Mais do que ocupar espaços de forma rígida ou mecanizada, o principal objetivo passava por desenvolver uma equipa capaz de manipular constantemente a estrutura defensiva adversária através da circulação da bola, mobilidade funcional e ocupação racional dos diferentes espaços do jogo.

Neste sentido, a equipa técnica valorizava fortemente a criação de vantagens numéricas, posicionais e dinâmicas perante a organização adversária. Pretendia-se constantemente criar condições favoráveis para progressão ofensiva, manipulação das referências defensivas e exploração dos espaços livres emergentes durante o jogo.

As vantagens numéricas surgiam frequentemente através da criação de superioridade em determinados corredores ou zonas específicas do terreno. A participação do guarda-redes na construção, a descida do médio defensivo para a linha defensiva e a criação de situações de tripla largura representavam exemplos claros desta procura constante de superioridade numérica perante a pressão adversária.

Em determinados momentos, particularmente durante as fases de construção e preparação ofensiva, um dos médios lateralizava estrategicamente o seu posicionamento, permitindo aumentar largura efetiva da equipa e criar superioridade numérica nos corredores laterais. Esta dinâmica procurava igualmente gerar vantagens posicionais no corredor central, uma vez que

obrigava frequentemente o adversário a ajustar referências defensivas e abrir espaços interiores para progressão ofensiva ou receções entre linhas.

A manipulação da profundidade e largura dos laterais assumia igualmente elevada importância dentro desta lógica ofensiva. Em determinados momentos, os laterais assumiam posicionamentos mais abertos e projetados, permitindo fixar jogadores exteriores adversários e aumentar largura ofensiva. Noutros contextos, procuravam posicionamentos interiores ou alturas intermédias, criando dúvidas nas referências defensivas e abrindo espaços intersectoriais para progressão da posse.

Estas alterações posicionais procuravam igualmente ajudar a equipa a quebrar diferentes estruturas de pressão adversária, criando linhas de passe, relações posicionais favoráveis e melhores condições para circulação ofensiva. A mobilidade funcional dos laterais assumia, assim, um papel importante na dinâmica coletiva da equipa.

As vantagens posicionais assumiam igualmente elevada relevância dentro da organização ofensiva. Procurava-se constantemente colocar jogadores em zonas favoráveis relativamente à estrutura defensiva adversária, sobretudo entre linhas ou em espaços de difícil controlo defensivo. Neste contexto, os médios e extremos assumiam particular importância pela capacidade de receber orientados para a frente e acelerar posteriormente o jogo ofensivo.

As relações posicionais entre jogadores eram constantemente trabalhadas ao longo do processo de treino. A equipa procurava frequentemente criar triângulos e losangos nos diferentes corredores do campo, permitindo múltiplas linhas de passe, maior apoio ao portador da bola e melhores condições para saída da pressão adversária.

Segundo Castelo (2009), as relações posicionais entre jogadores representam um dos principais elementos organizadores do jogo ofensivo, permitindo garantir continuidade da circulação, equilíbrio estrutural e criação de vantagens coletivas. Também Barrero and Martínez Cabrera (2019) destaca a importância das

relações espaciais e posicionais na manipulação da estrutura defensiva adversária dentro do futebol contemporâneo.

A importância da ocupação racional dos espaços e da criação de superioridades posicionais encontra igualmente suporte nas ideias de Cruyff (2016) que defendia que “o futebol é um jogo de espaço e tempo”, sendo fundamental ocupar racionalmente os espaços disponíveis e criar constantemente linhas de passe e vantagens relacionais entre jogadores. Nesta lógica, o posicionamento dos jogadores não era entendido de forma estática, mas sim como um mecanismo permanente de manipulação do adversário.

As ideias posteriormente desenvolvidas por Guardiola referem igualmente que a organização ofensiva deve procurar “atrair para depois acelerar”, utilizando a circulação da bola e as relações posicionais para manipular comportamentos defensivos e criar espaços favoráveis para progressão ofensiva (Perarnau, 2014). Esta lógica esteve frequentemente presente no modelo desenvolvido no decorrer da época, particularmente através da procura constante de relações entre largura exterior e exploração do espaço interior.

Simultaneamente, Araújo et al. (2006) defende que o jogo deve ser entendido como um sistema complexo de interações dinâmicas, no qual os jogadores necessitam desenvolver capacidade adaptativa permanente perante diferentes contextos competitivos. Assim, as relações posicionais e a criação de vantagens não surgem apenas através de movimentos previamente definidos, mas sobretudo através da capacidade de perceção, interpretação e adaptação coletiva dos jogadores perante os estímulos do jogo.

As dinâmicas de alternância funcional assumiam igualmente elevada importância dentro do modelo ofensivo desenvolvido. As relações dentro/fora e apoio/profundidade eram constantemente estimuladas pela equipa técnica, procurando que os jogadores reconhecessem continuamente quando oferecer apoio próximo, atacar profundidade, ocupar espaço interior ou garantir largura exterior.

A relação entre apoio e profundidade assumia particular importância na manipulação da linha defensiva adversária. Em muitos momentos, os movimentos de apoio procuravam atrair adversários e libertar espaço nas costas da estrutura defensiva para posteriores movimentos de rutura. Em contrapartida, perante adversários que demonstravam maior preocupação com controlo da profundidade, a equipa procurava explorar vantagens espaciais entre linhas através da ocupação de espaços interiores.

As ruturas ofensivas representavam outro comportamento constantemente valorizado pela equipa técnica. Existia a preocupação de criar vantagens dinâmicas na profundidade através de movimentos constantes de rutura, sobretudo quando existiam condições favoráveis para explorar espaço nas costas da linha defensiva adversária. Estes movimentos permitiam não apenas criar situações de progressão ofensiva, mas também manipular comportamentos defensivos e abrir espaços para colegas em zonas intermédias do terreno.

Segundo Garganta (1997), a eficácia ofensiva depende fortemente da capacidade da equipa para manipular continuamente as relações espaço-temporais do jogo, criando situações favoráveis de progressão e finalização. Também Gréhaigne et al. (1997) defendem que os jogos desportivos coletivos exigem permanente adaptação às dinâmicas emergentes do contexto competitivo, valorizando inteligência coletiva e leitura funcional do jogo.

Simultaneamente, a equipa técnica reforçava constantemente a importância da interpretação contextual e da tomada de decisão no momento ofensivo. Os jogadores eram incentivados a reconhecer continuamente:

- se existiam condições para acelerar ofensivamente;
- quais os espaços disponíveis;
- quais os pontos de apoio mais favoráveis;
- e de que forma poderiam criar vantagens perante a estrutura adversária.

A capacidade de scanning e perceção contextual assumia igualmente elevada importância neste processo. Os jogadores eram constantemente incentivados a

recolher informação antes da receção da bola, permitindo decisões mais rápidas, ajustadas e eficazes perante diferentes contextos competitivos.

Segundo Davids et al. (2003), os comportamentos ofensivos emergem da interação constante entre jogador, tarefa e contexto competitivo, reforçando a importância da adaptação funcional e da perceção-ação no desenvolvimento da inteligência coletiva.

Paralelamente, Teoldo da Costa et al. (2010) defendem que os princípios ofensivos relacionados com mobilidade, cobertura ofensiva e unidade ofensiva assumem elevada importância na criação de vantagens coletivas e no desenvolvimento da eficácia ofensiva.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que a criação de vantagens e as relações posicionais não devem ser entendidas apenas como movimentos previamente definidos ou mecanizados. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender continuamente o contexto competitivo, reconhecer espaços relevantes e adaptar os seus comportamentos às diferentes exigências do jogo, promovendo maior inteligência coletiva, criatividade e funcionalidade ofensiva

3.5.5.4 Último Terço e Finalização

O último terço assumia elevada importância dentro da organização ofensiva da equipa, sendo entendido como o momento do jogo no qual os comportamentos coletivos deveriam convergir para a criação efetiva de situações de finalização e procura constante do golo. A equipa técnica valorizava uma abordagem ofensiva agressiva e intencional, procurando constantemente transformar os momentos de progressão e preparação ofensiva em ações objetivas de criação de oportunidades.

No decorrer da época foi possível observar que muitos adversários, particularmente durante a primeira fase do campeonato, adotavam comportamentos defensivos bastante baixos, concentrando elevado número de jogadores em zonas centrais e reduzindo significativamente os espaços interiores próximos da baliza. Perante este contexto competitivo, a equipa

procurou frequentemente explorar soluções ofensivas relacionadas com a largura e profundidade do jogo, tentando desmontar a organização defensiva adversária através da circulação exterior, mudanças de corredor e exploração das zonas de cruzamento.

Neste sentido, os corredores laterais assumiam elevada importância ofensiva, sobretudo como forma de criar condições favoráveis para cruzamentos, passes atrasados ou ataques ao espaço entre lateral e defesa-central adversário. A equipa procurava constantemente criar superioridade ou igualdade numérica nos corredores laterais, permitindo melhores condições para progressão ofensiva e posterior chegada à área.

Paralelamente, a utilização do 3.º homem/3.º jogador assumia elevada importância dentro da dinâmica ofensiva da equipa, tanto em situações verticais como horizontais (Figura 38). Através destas relações, existia a preocupação em constantemente criar soluções para ultrapassar linhas de pressão adversárias, acelerar circulação ofensiva e manipular referências defensivas.

Em situações verticais, o 3.º jogador era frequentemente utilizado para ligar setores, acelerar progressão interior e criar condições para jogar dentro da estrutura adversária. Muitas vezes, a relação entre apoio frontal, jogador intermédio e movimento subsequente permitia quebrar linhas de pressão e colocar jogadores enquadrados de frente para o jogo em zonas interiores perigosas.

Já em situações horizontais, a utilização do 3.º homem assumia igualmente importância na circulação lateral e mudança do centro do jogo, permitindo acelerar circulação entre corredores, atrair pressão adversária para determinadas zonas e explorar posteriormente espaços livres no lado contrário. Estas dinâmicas procuravam aumentar velocidade da circulação ofensiva e dificultar ajustamentos defensivos do adversário.

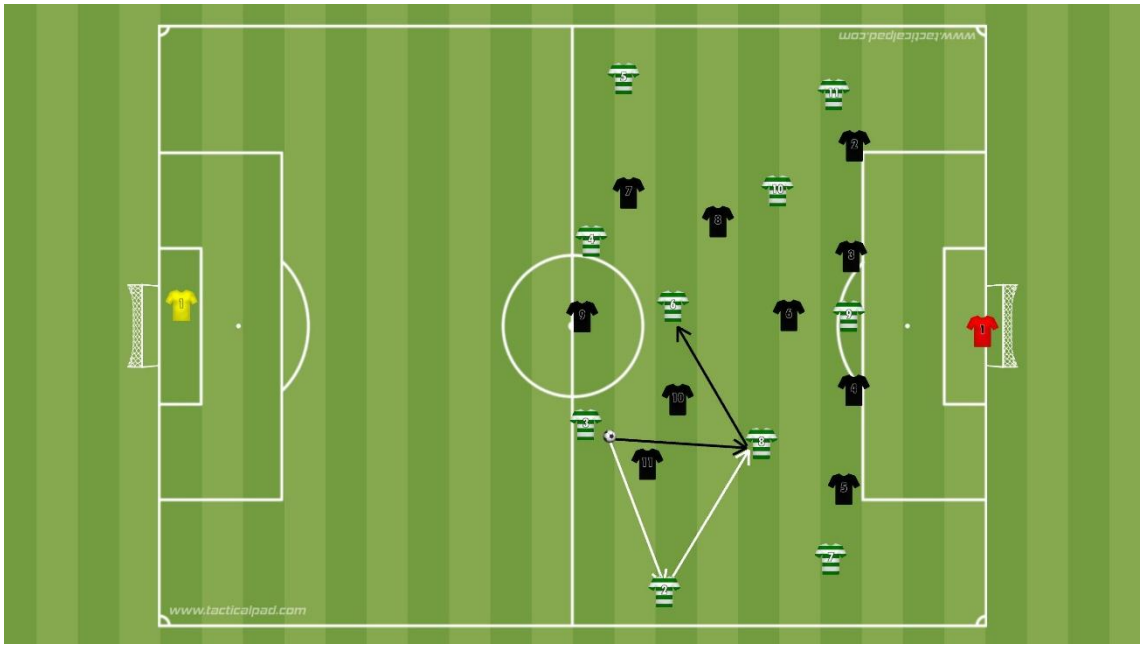


Figura 38. Dinâmica de 3º Homem – a preto na vertical, a branco na horizontal

Segundo Barrero and Martínez Cabrera (2019), as relações de terceiro homem representam um dos principais mecanismos de criação de superioridade posicional no futebol contemporâneo, permitindo ultrapassar pressão adversária através da circulação dinâmica e das relações espaciais entre jogadores. Também Guardiola refere frequentemente a importância do terceiro homem como mecanismo fundamental para acelerar o jogo e criar vantagens perante estruturas defensivas organizadas.

A ocupação da área foi igualmente um comportamento amplamente trabalhado ao longo da época. Procurava-se constantemente chegar ao último terço com elevado número de jogadores envolvidos ofensivamente, aumentando probabilidades de finalização e controlo das possíveis segundas bolas (Figura 39).

As principais zonas ofensivas definidas para ataque à área correspondiam:

- ao primeiro poste;
- segundo poste;
- zona de penálti;
- espaço atrás da zona de penálti;

- e zona frontal da grande área.

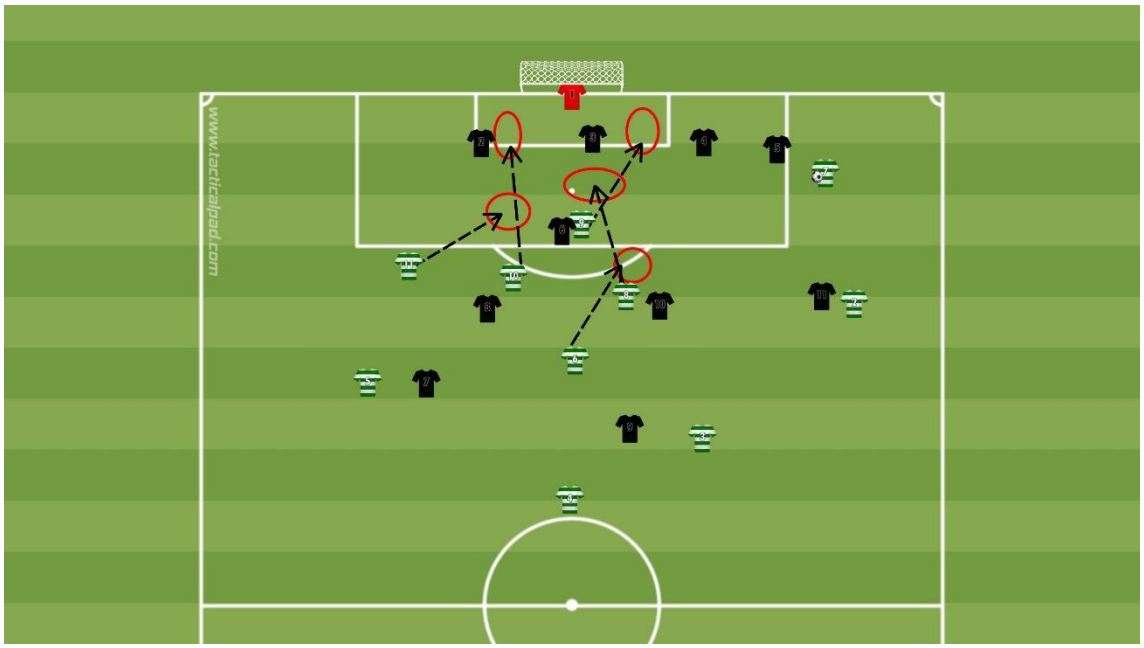


Figura 39. Zonas de finalização em situação de cruzamento

A equipa técnica procurava constantemente garantir ocupação equilibrada destas zonas, permitindo diferentes possibilidades de finalização em função do tipo de cruzamento, posicionamento defensivo adversário e contexto específico da jogada.

Numa fase inicial da época, a equipa técnica optou por estruturar de forma mais condicionada a ocupação destas zonas ofensivas. Existiam indicações relativamente mais específicas sobre quais os jogadores responsáveis por atacar determinados espaços da área, procurando acelerar o processo de aprendizagem coletiva, facilitar entendimento dos comportamentos pretendidos e garantir maior organização ofensiva no último terço.

Contudo, à medida que a época evoluiu e os jogadores foram demonstrando maior compreensão dos princípios ofensivos da equipa, começou progressivamente a existir maior liberdade funcional relativamente à ocupação das diferentes zonas da área. Já numa fase intermédia e final da temporada, o principal foco passou por garantir que os espaços estivessem ocupados independentemente dos jogadores específicos presentes nesses locais.

Esta evolução procurava desenvolver maior inteligência coletiva, adaptabilidade funcional e capacidade de interpretação contextual por parte dos jogadores, permitindo respostas mais ajustadas às diferentes dinâmicas do jogo e às constantes alterações do contexto competitivo.

A mobilidade ofensiva assumia igualmente elevada importância neste momento do jogo. A equipa técnica promovia constantemente movimentos de rutura, desmarcações cruzadas, aproximações de apoio e ocupação dinâmica dos diferentes espaços ofensivos, dificultando referências defensivas adversárias e aumentando imprevisibilidade ofensiva da equipa.

Simultaneamente, existia preocupação constante relativamente ao controlo das segundas bolas após cruzamentos, remates ou possíveis desvios dentro da área. A ocupação da zona frontal da grande área assumia particular importância neste contexto, permitindo continuidade ofensiva e novas possibilidades de finalização.

A equipa técnica reforçava frequentemente junto dos jogadores a importância de reconhecer rapidamente:

- quais os espaços disponíveis na área;
- quais as zonas prioritárias de ataque;
- qual o timing adequado para entrada na área;
- e de que forma poderiam criar vantagens perante a organização defensiva adversária.

Segundo Castelo (2009), a eficácia ofensiva no último terço depende fortemente da coordenação coletiva, da ocupação racional dos espaços de finalização e da capacidade de adaptação às dinâmicas defensivas adversárias. Também Garganta (1997) refere que os comportamentos ofensivos próximos da baliza devem resultar de uma organização coletiva capaz de garantir simultaneamente mobilidade, equilíbrio e imprevisibilidade.

Paralelamente, autores como Barrero and Martínez Cabrera (2019) defendem que a ocupação funcional da área representa um dos elementos fundamentais

do futebol ofensivo contemporâneo, particularmente perante equipas organizadas em bloco baixo e elevada densidade defensiva central.

As ideias de Cruyff (2016) encontram igualmente relação com esta lógica ofensiva, particularmente na importância atribuída à ocupação racional dos espaços e à mobilidade constante dos jogadores próximos da área adversária. Para o autor, a criação de vantagens competitivas depende da capacidade dos jogadores ocuparem os espaços corretos no momento adequado, potenciando constantemente linhas de passe e soluções ofensivas.

As ideias posteriormente desenvolvidas por Guardiola referem igualmente que o objetivo ofensivo não passa apenas por chegar ao último terço, mas sobretudo por garantir uma chegada organizada, uma ocupação funcional dos espaços e a criação constante de linhas de finalização (Perarnau, 2014). Nesta perspetiva, a circulação da bola assume um papel fundamental na manipulação do comportamento defensivo adversário e na criação de condições favoráveis para finalizar.

Segundo Araújo et al. (2006), os momentos ofensivos próximos da baliza exigem elevada capacidade adaptativa e inteligência contextual, uma vez que representam fases de elevada variabilidade e imprevisibilidade competitiva. Assim, a liberdade funcional progressivamente introduzida no decorrer da época procurava precisamente desenvolver jogadores mais autónomos, inteligentes e capazes de interpretar continuamente as exigências específicas do jogo.

Do ponto de vista reflexivo, revelou-se que o processo ofensivo no último terço não deve ser entendido apenas como repetição mecanizada de movimentos ou ocupações previamente definidas. O objetivo passava por desenvolver jogadores capazes de compreender continuamente o contexto competitivo, adaptar os seus comportamentos às dinâmicas emergentes do jogo e encontrar soluções ofensivas funcionais perante diferentes estruturas defensivas adversárias.

3.5.5.5. Capítulo reflexivo IV – Enquadramento dos jogadores com as nossas ideias na Organização Ofensiva

Do ponto de vista reflexivo, considero que os princípios ofensivos definidos se encontravam globalmente adequados às características do plantel e à identidade formativa do Sporting CP. Tratava-se de um grupo com elevada qualidade técnica, boa capacidade de relação com a bola e jogadores capazes de interpretar diferentes espaços e momentos do jogo.

Adicionalmente, considero que o modelo ofensivo implementado procurava potenciar características historicamente associadas à formação do clube. Nos últimos anos, o Sporting CP tem-se destacado pela formação de jogadores capazes de criar desequilíbrios individuais no último terço, particularmente extremos com elevada qualidade técnica, capacidade de drible e criatividade em situações de um para um. Neste sentido, os princípios ofensivos procuravam criar contextos que permitissem aos jogadores expressar essas características, sem comprometer a organização coletiva da equipa.

Contudo, apesar da boa assimilação dos comportamentos ofensivos por parte dos jogadores, verificou-se em determinados momentos competitivos alguma dificuldade em transformar o domínio territorial e a qualidade da circulação em oportunidades claras de finalização. Perante adversários organizados em bloco baixo, a equipa revelou ocasionalmente menor capacidade para acelerar o jogo nos momentos certos e explorar de forma mais agressiva os espaços próximos da baliza adversária.

Desta forma, considero que poderia existir uma maior incidência no desenvolvimento de comportamentos relacionados com a exploração da profundidade, ataque à área e procura de soluções em contextos de elevada densidade defensiva, complementando assim a forte identidade associada à posse e ao jogo apoiado.

3.5.6. Transição Ataque-Defesa

A transição ataque-defesa assumia elevada importância dentro do modelo de jogo desenvolvido ao longo da época, sendo entendida como um dos momentos mais determinantes para garantir continuidade da organização coletiva e

controlo das diferentes dinâmicas competitivas. A equipa técnica valorizava fortemente a reação imediata à perda da posse de bola, procurando reduzir o tempo disponível para decisão adversária e impedir situações de progressão ofensiva em contexto de desorganização defensiva.

Assim, a primeira intenção após perda da posse passava frequentemente pela recuperação imediata da bola, sobretudo quando a perda ocorria em zonas próximas da baliza adversária ou em contextos nos quais existiam condições favoráveis para pressionar rapidamente o portador da bola. Procurava-se constantemente condicionar a primeira ação adversária, limitar linhas de passe próximas e impedir que o adversário conseguisse sair da pressão de forma organizada.

A reação à perda encontrava-se fortemente relacionada com a organização ofensiva previamente existente. A ocupação racional dos espaços, as relações posicionais entre jogadores e o equilíbrio estrutural da equipa assumiam elevada importância para garantir melhores condições de reação imediata após perda da posse.

Neste contexto, os jogadores mais próximos da zona da perda assumiam particular responsabilidade na primeira reação defensiva, procurando:

- pressionar imediatamente o portador da bola;
- reduzir espaço e tempo de decisão;
- fechar linhas de passe próximas;
- e orientar o adversário para zonas menos favoráveis.

Paralelamente, os restantes jogadores procuravam reorganizar rapidamente a estrutura coletiva, garantindo equilíbrio posicional e controlo dos espaços mais importantes do jogo, particularmente o corredor central e possíveis zonas de progressão adversária.

Um dos aspetos constantemente reforçados pela equipa técnica relacionava-se com o comportamento dos jogadores mais recuados antes mesmo da perda efetiva da posse de bola. Existia preocupação constante relativamente ao

posicionamento preventivo dos defesas bloqueadores, procurando antecipar possíveis cenários de transição ofensiva adversária.

Neste sentido, os jogadores da linha defensiva eram frequentemente incentivados a reconhecer momentos nos quais a equipa se encontrava próxima de uma possível perda da posse, ajustando imediatamente o seu posicionamento de forma preventiva. O objetivo passava por garantir que os defesas se encontrassem em condições favoráveis para:

- encostar rapidamente nos atacantes adversários;
- controlar possíveis movimentos de profundidade;
- ou recuperar bolas colocadas nas costas da linha defensiva.

Esta organização preventiva procurava reduzir espaço disponível para transição adversária e permitir maior capacidade de reação imediata após perda da posse. A relação entre cobertura defensiva, controlo da profundidade e posicionamento preventivo assumia, assim, elevada importância dentro da dinâmica coletiva da equipa.

Adicionalmente, a equipa técnica valorizava fortemente a capacidade de reconhecer quando existiam condições favoráveis para pressionar imediatamente após perda e quando seria mais vantajoso reorganizar rapidamente a estrutura defensiva em bloco. Nem todas as perdas exigiam reação agressiva imediata. Em determinados contextos, sobretudo perante adversários com capacidade para sair rapidamente da pressão ou explorar profundidade, a prioridade passava por reorganizar rapidamente a equipa entre a bola e a baliza.

A proximidade entre setores assumia igualmente elevada importância durante este momento do jogo. A equipa procurava constantemente manter distâncias reduzidas entre jogadores e setores, permitindo maior capacidade de reação coletiva à perda da posse e melhores condições para recuperação imediata da bola.

Segundo Garganta (1997), os momentos de transição representam fases particularmente importantes devido à instabilidade estrutural existente após perda ou recuperação da posse. Também Castelo (2009) refere que a eficácia da transição ataque-defesa depende fortemente da velocidade de reorganização coletiva e da capacidade da equipa para controlar rapidamente espaços fundamentais do jogo.

Paralelamente, autores como Teoldo da Costa et al. (2010) defendem que os princípios defensivos relacionados com contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e unidade defensiva assumem elevada importância após perda da posse, permitindo reduzir espaços disponíveis para progressão ofensiva adversária.

As ideias de Guardiola encontram igualmente relação com esta lógica de jogo, particularmente na importância atribuída à reação imediata após perda da posse de bola (Perarnau, 2014). O treinador espanhol defende que os instantes imediatamente posteriores à perda da bola assumem importância determinante, valorizando a pressão imediata como forma de recuperar rapidamente a posse e impedir transições ofensivas adversárias.

Também Araújo et al. (2006) destaca a importância da continuidade entre os diferentes momentos do jogo, defendendo que os comportamentos coletivos devem funcionar de forma integrada e interdependente, evitando interpretações fragmentadas entre organização ofensiva e defensiva.

No decorrer da época foi possível observar que a eficácia da transição ataque-defesa dependia não apenas da intensidade física da reação à perda, mas sobretudo da capacidade coletiva de interpretação contextual, coordenação entre jogadores e adaptação às diferentes dinâmicas competitivas.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que a transição ataque-defesa representa muito mais do que um simples momento de reação defensiva. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de reconhecer rapidamente as exigências específicas de cada contexto após perda da posse, adaptar os

seus comportamentos às dinâmicas emergentes do jogo e contribuir para manutenção do equilíbrio coletivo da equipa.

3.5.6.1. Capítulo Reflexivo V – Enquadramento dos jogadores com as nossas ideias na Transição Ataque-Defesa

Do ponto de vista reflexivo, considero que os princípios associados ao momento de transição ataque-defesa se encontravam adequados à identidade de jogo da equipa e às exigências competitivas do contexto Sporting CP. Tratando-se de uma equipa que procurava assumir a iniciativa do jogo e passar grande parte do tempo em posse de bola, tornava-se fundamental que os jogadores fossem capazes de reagir de forma rápida e eficaz à perda da posse, evitando que o adversário explorasse os espaços gerados pelo nosso posicionamento ofensivo.

Ao longo da temporada, foi possível verificar uma evolução significativa dos jogadores relativamente aos comportamentos associados a este momento do jogo. A reação imediata à perda da posse, a capacidade de pressionar rapidamente o portador da bola, o encurtamento dos espaços entre setores e a reorganização coletiva após perda foram comportamentos trabalhados de forma consistente ao longo da temporada.

Contudo, considero que este foi um dos momentos mais exigentes do jogo do ponto de vista cognitivo. A necessidade de alternar rapidamente entre comportamentos ofensivos e defensivos obrigava os jogadores a elevados níveis de concentração, perceção e velocidade de decisão. Em muitos casos, o sucesso da transição ataque-defesa dependia não apenas da capacidade física para reagir rapidamente, mas sobretudo da capacidade para reconhecer imediatamente a mudança de momento e agir em conformidade.

Paralelamente, constatou-se que a assimilação destes princípios não foi igual para todos os jogadores. Alguns apresentavam naturalmente maior predisposição para reagir rapidamente à perda da posse, enquanto outros demonstravam inicialmente maior dificuldade em interromper comportamentos ofensivos e assumir imediatamente responsabilidades defensivas. Com o decorrer da época, verificou-se uma melhoria progressiva destes

comportamentos, fruto da repetição dos conteúdos em treino e da exigência competitiva associada ao modelo de jogo.

Na minha opinião, um dos aspetos mais positivos observados ao longo da temporada foi a evolução da equipa na capacidade de recuperar a bola rapidamente após a perda da posse. Em muitos momentos competitivos, tornou-se possível recuperar a bola poucos segundos após a sua perda, reduzindo o tempo de ataque do adversário e permitindo à equipa manter o controlo territorial e emocional do jogo.

Ainda assim, perante adversários de maior qualidade ou em situações onde a equipa se encontrava mais aberta ofensivamente, verificaram-se momentos em que a gestão da perda da posse poderia ter sido mais eficaz, sobretudo ao nível do equilíbrio posicional e da ocupação preventiva dos espaços. Estas situações reforçaram a importância de compreender que uma boa organização ofensiva deve estar sempre acompanhada por mecanismos que permitam responder eficazmente a uma eventual perda da bola.

De forma global, considero que o momento de transição ataque-defesa constituiu um dos pilares fundamentais da identidade competitiva da equipa ao longo da época. A evolução observada neste momento do jogo permitiu não apenas melhorar a capacidade defensiva coletiva, mas também potenciar novamente os momentos ofensivos através de recuperações rápidas da posse em zonas favoráveis do terreno de jogo.

3.5.7. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos assumiram importância relevante ao longo da temporada desportiva, sendo entendidos como momentos específicos do jogo capazes de criar situações claras de finalização e potenciar vantagens perante organizações defensivas adversárias. A equipa técnica procurava encarar estes momentos não apenas como ações isoladas ou mecanizadas, mas sobretudo como oportunidades estratégicas para explorar comportamentos previamente trabalhados em treino e potenciar a eficácia ofensiva da equipa.

Ao longo da época, os esquemas táticos ofensivos foram organizados de acordo com diferentes princípios relacionados com ocupação espacial, manipulação das referências defensivas adversárias e criação de zonas favoráveis de finalização. Existia a preocupação constantemente em garantir equilíbrio entre organização coletiva e capacidade adaptativa dos jogadores perante diferentes contextos competitivos.

Nos pontapés de canto ofensivos, a equipa procurava criar vantagens através da mobilidade constante dos jogadores, bloqueios indiretos, alterações de trajetória e ocupação racional das diferentes zonas da área. As principais zonas de ataque correspondiam frequentemente:

- ao primeiro poste;
- segundo poste;
- zona de penálti;
- espaço frontal da área;
- e zona de segunda bola.

A ocupação destas zonas variava em função do adversário, tipo de marcação identificado e características dos jogadores disponíveis. Em determinados contextos, a equipa privilegiava movimentos mais agressivos ao primeiro poste; noutros momentos, procurava explorar zonas mais afastadas da baliza ou situações de segunda bola à entrada da área.

Nas Figuras 40 e 41 é possível observar alguns exemplos das organizações utilizadas nos pontapés de canto ofensivos, tanto do lado direito como do lado esquerdo. A estrutura procurava garantir presença em diferentes zonas de finalização, possibilidade de ataque à primeira e segunda bola e equilíbrio preventivo para possíveis transições defensivas adversárias.

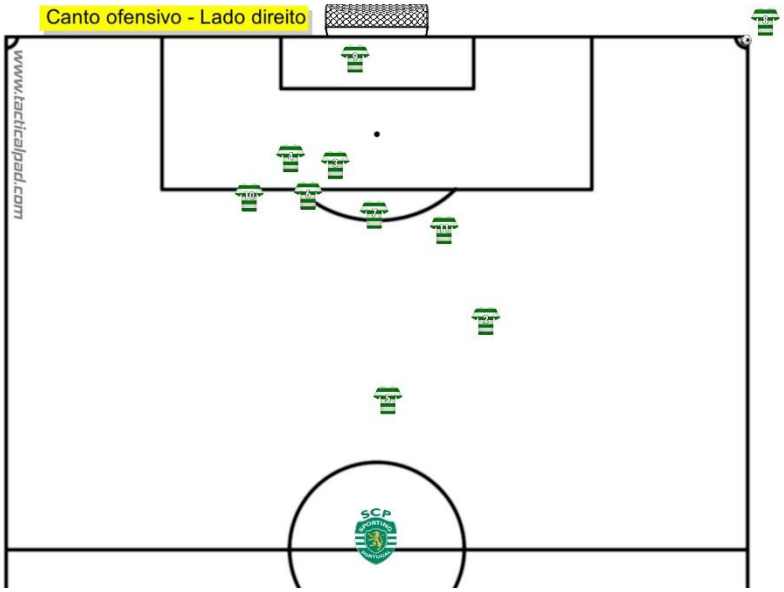


Figura 40. Canto Ofensivo no lado direito



Figura 41. Canto Ofensivo no lado esquerdo

No canto ofensivo, a equipa procurava frequentemente criar movimentos cruzados e ocupação dinâmica das zonas centrais da área, garantindo simultaneamente presença próxima do primeiro poste e espaço frontal da baliza. Já no lado esquerdo, existia igualmente preocupação em criar diferentes trajetórias de ataque à bola, procurando manipular referências defensivas e criar dificuldades no controlo das marcações adversárias.

As dinâmicas utilizadas procuravam igualmente potenciar possíveis desvios, prolongamentos ou segundas bolas, aumentando imprevisibilidade ofensiva e capacidade de adaptação perante diferentes respostas defensivas adversárias.

Nos livres laterais ofensivos, a equipa procurava frequentemente explorar:

- movimentos de rutura na profundidade;
- ataques às costas da linha defensiva;
- cruzamentos tensos para zonas próximas da baliza;
- combinações curtas para alterar referências defensivas adversárias;
- e situações de bloqueio indireto para libertar jogadores em zonas de finalização.

Nos livres laterais ofensivos, a equipa organizava frequentemente uma estrutura que permitia criar presença forte em zonas centrais da área, enquanto simultaneamente procurava libertar jogadores em zonas de possível finalização frontal ou ataque ao segundo poste.

Nas Figuras 42 e 43 apresentadas demonstram algumas destas organizações ofensivas trabalhadas ao longo da temporada, evidenciando a preocupação da equipa técnica relativamente:

- à ocupação racional dos espaços;
- à criação de trajetórias diferenciadas de ataque à bola;
- ao equilíbrio entre presença na área e controlo preventivo;
- e à criação de vantagens posicionais perante a organização defensiva adversária.

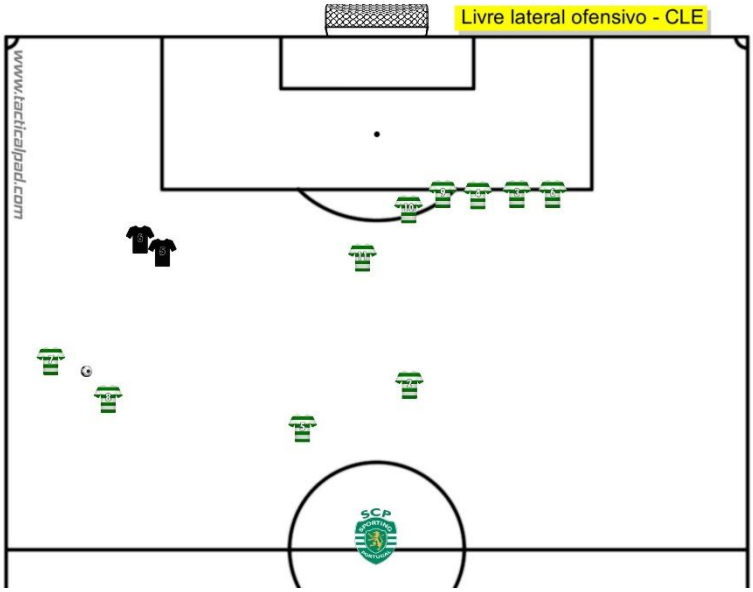


Figura 42. Livre lateral ofensivo no corredor lateral esquerdo

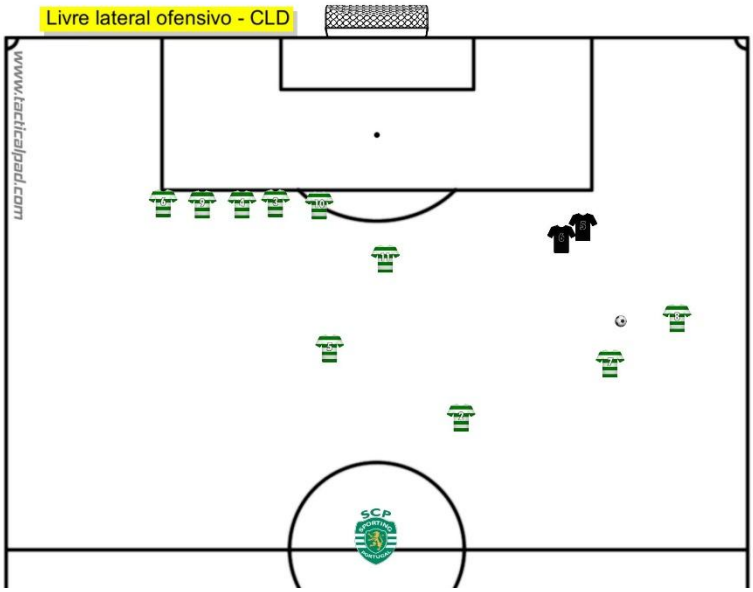


Figura 43. Livre lateral ofensivo no corredor lateral direito

Adicionalmente, existia preocupação constante relativamente ao equilíbrio defensivo durante os esquemas ofensivos. A equipa técnica reforçava frequentemente a importância do posicionamento preventivo dos jogadores responsáveis pela proteção da transição defensiva, procurando garantir capacidade de reação imediata perante possíveis saídas rápidas do adversário após alívio defensivo.

A mobilidade e coordenação temporal dos movimentos ofensivos assumiam elevada importância nestas situações, procurando dificultar ajustamentos defensivos e criar vantagens dinâmicas dentro da área.

A equipa técnica valorizava igualmente a capacidade de adaptação dos jogadores perante diferentes comportamentos defensivos adversários durante os esquemas táticos. Apesar da existência de estruturas e referências previamente trabalhadas, os jogadores eram incentivados a reconhecer possíveis ajustes necessários em função:

- do tipo de marcação adversária;
- da organização da linha defensiva;
- da ocupação da área;
- ou das características específicas do adversário.

Segundo Castelo (2009), os esquemas táticos representam momentos privilegiados de organização coletiva, permitindo às equipas criar vantagens ofensivas através de comportamentos previamente coordenados e relações posicionais estruturadas.

Também Garganta (1997) refere que a eficácia dos esquemas táticos depende não apenas da qualidade técnica de execução, mas sobretudo da coordenação coletiva, sincronização temporal dos movimentos e capacidade de adaptação às dinâmicas defensivas adversárias.

Paralelamente, autores como Hughes and Franks (2005) demonstram que uma percentagem significativa dos golos no futebol de alto rendimento surge através de situações de bola parada, reforçando a importância estratégica destes momentos dentro da organização ofensiva das equipas.

As ideias de Guardiola encontram igualmente relação com esta lógica de jogo, particularmente na importância atribuída à ocupação racional dos espaços, manipulação das referências defensivas e criação de vantagens posicionais também nos momentos de bola parada (Cruyff, 2016; Perarnau, 2014). Do ponto de vista reflexivo, observou-se que os esquemas táticos ofensivos não devem

ser entendidos apenas como movimentos fixos ou padronizados, mas sim como momentos coletivos de elevada exigência cognitiva, relacional e contextual. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender os princípios associados a cada situação, adaptar comportamentos às dinâmicas do jogo e tomar decisões funcionais perante diferentes contextos competitivos.

3.5.8. Organização do Processo de Treino

A organização do processo de treino ao longo da época desportiva procurou respeitar simultaneamente as exigências do contexto competitivo, os princípios do modelo de jogo e as características específicas dos jogadores em contexto de formação. O treino era entendido não apenas como um momento de desenvolvimento físico ou técnico isolado, mas sobretudo como um processo integrado de ensino-aprendizagem, no qual as diferentes dimensões do rendimento emergiam de forma articulada através da especificidade das tarefas propostas.

Assim, a estruturação semanal do treino encontrava-se fortemente relacionada com o modelo de jogo da equipa e com os comportamentos pretendidos para os diferentes momentos do jogo. Pretendia-se constantemente que os exercícios representassem situações próximas da realidade competitiva, promovendo relações permanentes entre perceção, decisão e execução.

Segundo Frade (2014), o treino no futebol deve organizar-se através de uma lógica de especificidade, permitindo que os comportamentos pretendidos emerjam continuamente das interações contextuais do jogo. Também Garganta (2003) refere que o treino deve representar uma extensão organizada do próprio jogo, respeitando os princípios funcionais associados ao modelo de jogo da equipa.

A semana de treino encontrava-se normalmente dividida em diferentes momentos funcionais, procurando distribuir progressivamente as cargas físicas, cognitivas e emocionais ao longo do microciclo competitivo. Apesar da existência de planeamento prévio, existia igualmente constante adaptação em função:

- do estado físico e emocional dos jogadores;

- das exigências competitivas;
- do calendário competitivo;
- e das necessidades específicas identificadas ao longo da semana.

A lógica de preparação semanal procurava normalmente alternar momentos de maior volume, intensidade ou complexidade tática, garantindo simultaneamente recuperação adequada e manutenção da disponibilidade competitiva dos jogadores.

Os exercícios utilizados procuravam frequentemente integrar:

- princípios ofensivos;
- princípios defensivos;
- momentos de transição;
- relações posicionais;
- tomada de decisão;
- e exigências físicas específicas do jogo.

Neste sentido, os jogos reduzidos e condicionados assumiam elevada importância dentro do processo de treino. Através da manipulação do espaço, número de jogadores, objetivos e regras condicionantes, a equipa técnica procurava potenciar determinados princípios de jogo e estimular comportamentos específicos associados ao modelo desenvolvido ao longo da temporada.

Segundo Davids et al. (2003), a aprendizagem nos jogos desportivos coletivos emerge da interação constante entre jogador, tarefa e contexto competitivo, reforçando a importância da manipulação dos constrangimentos no desenvolvimento da tomada de decisão e adaptação funcional.

De igual modo, existia forte preocupação relativamente à relação entre intensidade emocional, concentração e exigência cognitiva durante o treino. A

equipa técnica valorizava contextos de elevada competitividade interna, procurando estimular:

- compromisso;
- agressividade competitiva;
- velocidade de decisão;
- e adaptação constante às dinâmicas do jogo.

A comunicação assumia igualmente elevada importância durante o processo de treino. Os feedbacks fornecidos pela equipa técnica procuravam frequentemente orientar os jogadores relativamente:

- aos princípios do modelo de jogo;
- às relações posicionais;
- aos estímulos de pressão;
- aos timings de ação;
- e à interpretação contextual das diferentes situações do jogo.

Mais do que corrigir apenas a execução técnica, existia preocupação constante em desenvolver compreensão funcional do jogo e capacidade de adaptação contextual por parte dos jogadores.

Paralelamente, o treino procurava respeitar o carácter não linear do desenvolvimento dos jogadores em contexto de formação. Ao longo da época tornou-se evidente que diferentes jogadores reagiam de forma distinta aos mesmos estímulos de treino, exigindo constante adaptação dos conteúdos, objetivos e estratégias pedagógicas utilizadas.

Neste sentido, o treinador principal apresentou frequentemente aos jogadores uma imagem observada durante uma formação realizada no PSV Eindhoven relacionada com o desenvolvimento não linear do jogador. A imagem procurava demonstrar que o processo evolutivo dos jogadores não ocorre de forma

contínua e linear, mas sim através de avanços, regressões, períodos de estabilização e diferentes ritmos de desenvolvimento.

Esta ideia procurava ajudar os jogadores a compreender que momentos de menor rendimento, dificuldades competitivas ou oscilações de performance fazem parte natural do processo formativo e não representam necessariamente ausência de evolução. De igual modo, reforçava-se a importância da persistência, adaptação e continuidade do trabalho ao longo do processo de formação.

Segundo Abbott and Collins (2004), o desenvolvimento do talento desportivo caracteriza-se frequentemente por trajetórias irregulares e não lineares, exigindo abordagens pedagógicas flexíveis e individualizadas. Também Côté et al. (2012) defendem que os processos de formação desportiva devem respeitar as diferentes velocidades de maturação e adaptação dos jogadores ao longo do desenvolvimento.

As ideias de Araújo et al. (2006) encontram igualmente relação com esta abordagem, particularmente na importância atribuída ao carácter complexo e interdependente do rendimento desportivo. O autor defende que o treino deve promover o desenvolvimento integrado das diferentes estruturas do jogador coordenativa, cognitiva, emocional, criativa e física evitando abordagens excessivamente fragmentadas ou mecanizadas.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que a organização do processo de treino em contexto de formação vai muito além da simples planificação de exercícios ou controlo das cargas físicas. O principal objetivo passava por criar contextos capazes de potenciar aprendizagem significativa, adaptação funcional, inteligência coletiva e desenvolvimento global dos jogadores perante as constantes exigências do jogo.

3.6. Organização do Processo Competitivo e Pedagógico

A organização do processo competitivo e pedagógico ao longo da temporada desportiva procurou articular permanentemente as exigências do rendimento competitivo com os princípios do processo de formação desenvolvidos pelo

Sporting Clube de Portugal. Neste contexto, o treino e a competição não eram entendidos como dimensões separadas, mas sim como componentes complementares de um mesmo processo de desenvolvimento global do jogador.

A intervenção da equipa técnica procurava constantemente promover uma relação equilibrada entre:

- desenvolvimento individual;
- organização coletiva;
- exigência competitiva;
- aprendizagem contextual;
- e crescimento pessoal dos jogadores.

A promoção do desenvolvimento individual assumia particular relevância dentro do processo de formação. Para além dos objetivos coletivos definidos para a equipa, existia uma preocupação constante em identificar as necessidades específicas de cada jogador e criar condições que favorecessem a sua evolução a médio e longo prazo, preparando-os para responder às exigências dos níveis competitivos seguintes.

Assim, a equipa técnica procurava individualizar o processo sempre que possível através da definição de objetivos específicos, feedbacks individualizados e acompanhamento contínuo do rendimento dos jogadores. Paralelamente, existia uma preocupação constante em proporcionar estímulos ajustados às características e necessidades de cada jogador. Em determinados momentos da época, eram realizados exercícios complementares específicos para alguns jogadores, procurando desenvolver aspetos considerados prioritários para o seu processo de evolução. Estas intervenções podiam incidir sobre componentes técnicas, táticas, físicas ou coordenativas, permitindo uma resposta mais individualizada às necessidades identificadas.

A gestão do desenvolvimento passava igualmente pela exposição dos jogadores a diferentes experiências competitivas e posicionais. Ao longo da época, vários jogadores acumularam minutos em diferentes posições, permitindo aumentar a

sua compreensão global do jogo, desenvolver novas competências e ampliar a sua capacidade de adaptação a diferentes contextos competitivos. Esta abordagem procurava formar jogadores mais completos, versáteis e capazes de compreender as exigências das diferentes funções dentro da equipa.

De igual modo, a articulação entre equipa técnica, departamento de performance, fisioterapia, análise e DDI contribuía para uma visão mais abrangente do processo evolutivo dos jogadores. Esta colaboração permitia identificar necessidades individuais, monitorizar a adaptação ao treino e ajustar estratégias de intervenção de acordo com as características e o momento de desenvolvimento de cada atleta.

Ao longo da temporada, observou-se que o desenvolvimento individual não se limitava apenas às dimensões física, técnica e tática, abrangendo igualmente aspetos relacionados com a autonomia, responsabilidade, gestão emocional, capacidade competitiva e adaptação aos diferentes desafios inerentes ao contexto de formação de elite.

Paralelamente, a experiência vivenciada ao longo da temporada permitiu compreender que o contexto de formação exige uma abordagem pedagógica altamente adaptativa e individualizada, uma vez que diferentes jogadores apresentam ritmos distintos de maturação, aprendizagem e adaptação às exigências competitivas. Assim, o processo procurava respeitar o carácter não linear do desenvolvimento do jovem jogador, ajustando continuamente estratégias pedagógicas, objetivos e formas de intervenção em função das necessidades identificadas ao longo da época.

Segundo Côté et al. (2012), os processos de desenvolvimento desportivo em jovens jogadores devem privilegiar contextos que promovam aprendizagem significativa, adaptação contextual e desenvolvimento integrado das diferentes dimensões do rendimento. Também Abbott and Collins (2004) referem que o desenvolvimento do talento desportivo ocorre frequentemente através de trajetórias irregulares e não lineares, exigindo abordagens flexíveis e individualizadas.

A organização do processo competitivo encontrava-se igualmente fortemente relacionada com os princípios do modelo de jogo da equipa. Procurava-se constantemente garantir coerência entre treino, competição e intervenção pedagógica, permitindo que os comportamentos pretendidos fossem continuamente reforçados em diferentes contextos de aprendizagem.

Neste sentido, os diferentes momentos da época, treino, competição, palestras, torneios, análise de jogo, gestão emocional e acompanhamento individual, eram entendidos como oportunidades complementares de desenvolvimento dos jogadores.

A competição assumia particular importância enquanto contexto privilegiado de aprendizagem. Mais do que uma simples procura de resultado imediato, os jogos eram frequentemente utilizados como instrumento de consolidação dos princípios trabalhados em treino e desenvolvimento da capacidade de adaptação dos jogadores perante diferentes exigências contextuais.

De igual modo, existia preocupação constante relativamente à gestão emocional dos jogadores perante os diferentes desafios competitivos da época, particularmente:

- jogos de elevada exigência;
- torneios internacionais;
- não, convocações;
- convocatórias para seleções nacionais;
- momentos de menor rendimento;
- ou períodos de maior exigência escolar e emocional.

Neste contexto, a equipa técnica procurava constantemente criar um ambiente de elevada exigência competitiva, mas simultaneamente seguro do ponto de vista emocional e pedagógico, permitindo aos jogadores desenvolver:

- confiança;
- autonomia;

- capacidade de adaptação;
- responsabilidade;
- e inteligência contextual.

Segundo Seirul·lo Vargas (2003), o processo de formação desportiva deve promover desenvolvimento integrado das diferentes estruturas do jogador, física, cognitiva, emocional, coordenativa e social, evitando abordagens excessivamente fragmentadas ou centradas apenas no rendimento imediato.

Também Garganta (2005) refere que o treinador em contexto de formação deve assumir-se como um gestor de contextos de aprendizagem, criando situações capazes de estimular continuamente interpretação, adaptação e tomada de decisão por parte dos jogadores.

Ao longo da temporada tornou-se igualmente evidente a importância da comunicação e da intervenção pedagógica da equipa técnica. A forma como os conteúdos eram transmitidos, questionados e contextualizados assumia elevada relevância no desenvolvimento da compreensão do jogo por parte dos jogadores.

Deste modo, procurava-se frequentemente estimular participação ativa dos jogadores no processo de aprendizagem, valorizando:

- questionamento;
- reflexão;
- interpretação contextual;
- e descoberta guiada.

A utilização de perguntas estratégicas, análise coletiva de situações de jogo e momentos de reflexão conjunta procurava desenvolver maior autonomia cognitiva e capacidade de compreensão funcional do jogo por parte dos jogadores.

Do ponto de vista reflexivo, verificou-se que o processo competitivo em contexto de formação não pode ser entendido apenas através dos resultados obtidos ou

da performance coletiva da equipa. O principal objetivo passava por desenvolver jogadores capazes de interpretar o jogo de forma inteligente, adaptar-se continuamente às exigências competitivas e evoluir simultaneamente enquanto jogadores e indivíduos.

3.6.1. Organização das Palestras de Jogo

A organização das palestras de jogo encontrava-se diretamente relacionada com os princípios pedagógicos anteriormente abordados no subcapítulo 2.2, particularmente com as abordagens centradas na descoberta guiada, participação ativa do jogador e construção contextualizada do conhecimento. Neste sentido, a equipa técnica procurava afastar-se de uma lógica exclusivamente diretiva e transmissiva, valorizando processos de ensino-aprendizagem nos quais os jogadores assumiam um papel ativo na interpretação do jogo, identificação de problemas e construção das soluções coletivas.

As palestras de jogo assumiram, assim, um papel importante ao longo da época desportiva, funcionando como momentos privilegiados de preparação competitiva, consolidação dos princípios do modelo de jogo e desenvolvimento da compreensão tática dos jogadores. Mais do que simples momentos expositivos, existia a preocupação de constantemente estimular reflexão, interpretação contextual e participação ativa dos jogadores perante os diferentes cenários competitivos.

Deste modo, a equipa técnica utilizava frequentemente estratégias associadas à descoberta guiada, procurando que os próprios jogadores identificassem os principais aspetos estratégicos relacionados com o jogo seguinte. Através do questionamento constante, pretendia-se estimular:

- análise contextual;
- compreensão funcional do jogo;
- autonomia cognitiva;
- e capacidade de adaptação competitiva.

As perguntas colocadas durante as palestras procuravam frequentemente orientar os jogadores relativamente:

- aos comportamentos esperados perante determinado adversário;
- aos espaços que poderiam surgir durante o jogo;
- aos possíveis estímulos de pressão;
- às dinâmicas ofensivas e defensivas adversárias;
- e às soluções coletivas mais adequadas perante diferentes cenários competitivos.

Paralelamente, existia preocupação constante em dar voz aos próprios jogadores durante estes momentos de preparação competitiva. A equipa técnica incentivava frequentemente os jogadores a expressarem as suas opiniões, interpretações e soluções relativamente aos diferentes contextos de jogo analisados.

Em muitos momentos, os próprios jogadores eram incentivados a:

- identificar problemas observados no jogo anterior;
- reconhecer comportamentos positivos da equipa;
- interpretar possíveis dificuldades do adversário;
- ou sugerir soluções perante determinadas dinâmicas competitivas.

Esta abordagem procurava transformar as palestras em momentos verdadeiramente participativos e não apenas em espaços de transmissão unilateral de informação. O principal objetivo passava por desenvolver jogadores mais conscientes, reflexivos e capazes de compreender o jogo para além da simples execução dos comportamentos solicitados pela equipa técnica.

Segundo Isabel et al. (2009), os modelos pedagógicos centrados no questionamento e participação ativa dos jogadores potenciam maior compreensão tática, autonomia cognitiva e capacidade de adaptação contextual nos jogos desportivos coletivos. Também refere que os processos de ensino-

aprendizagem mais eficazes em contexto desportivo são aqueles que promovem envolvimento ativo do jogador na construção do conhecimento.

Paralelamente,Light (2008) defende que abordagens pedagógicas centradas na descoberta guiada promovem maior compreensão do jogo, desenvolvimento da inteligência tática e aprendizagem mais significativa nos jogos desportivos coletivos. Também Harvey and Jarrett (2014) referem que modelos de ensino baseados no questionamento e resolução de problemas aumentam a capacidade de tomada de decisão e adaptação contextual dos jogadores.

A utilização da descoberta guiada procurava igualmente aumentar níveis de concentração, envolvimento emocional e responsabilidade competitiva por parte dos jogadores. Ao invés de apenas receberem informação de forma passiva, os jogadores eram constantemente incentivados a interpretar imagens, vídeos e situações de jogo, procurando identificar coletivamente os comportamentos mais adequados perante diferentes contextos competitivos.

As palestras encontravam-se normalmente organizadas de forma objetiva e contextualizada, procurando transmitir informação relevante sem excesso de detalhe ou sobrecarga cognitiva para os jogadores. A equipa técnica valorizava particularmente:

- clareza da mensagem;
- ligação aos princípios do modelo de jogo;
- adaptação da informação à faixa etária;
- e contextualização competitiva dos conteúdos apresentados.

Segundo Williams and Hodges (2005), a qualidade da informação transmitida aos jogadores influencia diretamente os processos de perceção, tomada de decisão e aprendizagem tática em contexto competitivo. Também Cushion et al. (2006) defendem que a intervenção pedagógica do treinador deve promover participação ativa, reflexão e compreensão contextual do jogo por parte dos jogadores.

De igual modo, existia preocupação constante relativamente à componente emocional e motivacional das palestras pré-jogo. Em determinados contextos competitivos, sobretudo em jogos de maior exigência emocional ou competitiva, a comunicação procurava reforçar:

- confiança coletiva;
- compromisso competitivo;
- identidade da equipa;
- e estabilidade emocional dos jogadores.

Ao longo da temporada, as percentagens estatísticas relacionadas com comportamentos coletivos e individuais assumiram igualmente alguma importância durante os momentos de preparação competitiva. Em determinados jogos, a equipa técnica utilizava indicadores estatísticos específicos para reforçar determinados aspetos do rendimento coletivo, permitindo aos jogadores visualizar de forma mais concreta alguns padrões competitivos da equipa.

Estas percentagens eram normalmente utilizadas de forma simples e objetiva, particularmente relacionadas com:

- eficácia da pressão;
- recuperação da posse;
- percentagem de duelos ganhos;
- eficácia ofensiva;
- ou comportamentos associados aos princípios do modelo de jogo.

O objetivo não passava por transformar os jogadores em jogadores excessivamente dependentes de dados estatísticos, mas sim utilizar determinados indicadores como ferramenta complementar de consciencialização competitiva e reforço dos comportamentos pretendidos.

Segundo Hughes and Bartlett (2002), a análise de jogo e os indicadores estatísticos podem assumir elevada importância no desenvolvimento da

compreensão competitiva e apoio ao processo de tomada de decisão em contexto desportivo, desde que utilizados de forma contextualizada e funcional.

Adicionalmente, a utilização de vídeo assumia igualmente relevância dentro das palestras de jogo. A observação de situações competitivas da própria equipa ou do adversário permitia contextualizar melhor os conteúdos abordados, facilitar compreensão dos jogadores e aproximar os jogadores das exigências específicas do jogo seguinte.

Segundo Nelson et al. (2011), o recurso ao vídeo e à análise visual no futebol facilita os processos de aprendizagem contextual e desenvolvimento da inteligência tática dos jogadores, particularmente em contextos de formação.

Esta lógica pedagógica encontrava-se igualmente presente durante os próprios jogos, nos quais a intervenção da equipa técnica procurava manter equilíbrio entre momentos de descoberta guiada e momentos de comunicação mais diretiva. Em muitos contextos competitivos, o processo visava que aproximadamente 50% da intervenção estivesse associada ao questionamento, interpretação contextual e autonomia dos jogadores, enquanto os restantes 50% correspondiam a feedbacks mais objetivos e orientações específicas relacionadas com organização coletiva e ajustamentos estratégicos imediatos.

Esta relação entre intervenção aberta e comunicação diretiva procurava respeitar simultaneamente:

- as necessidades pedagógicas do contexto de formação;
- a autonomia dos jogadores;
- a exigência competitiva do jogo;
- e a necessidade de garantir organização coletiva perante diferentes dinâmicas competitivas.

Segundo Partington and Cushion (2013), os treinadores mais eficazes em contextos de formação tendem a alternar estratégias pedagógicas mais diretivas com abordagens centradas na descoberta guiada e participação ativa dos

jogadores, promovendo simultaneamente organização coletiva e desenvolvimento da autonomia dos jogadores.

Também Davids et al. (2008) defendem que os processos de aprendizagem nos jogos desportivos coletivos devem privilegiar contextos que estimulem adaptação, interpretação contextual e tomada de decisão autónoma por parte dos jogadores.

Segundo Garganta (2005), a análise contextualizada do jogo representa uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento da inteligência tática e capacidade de interpretação dos jogadores, particularmente em contextos de formação.

Do ponto de vista reflexivo, foi possível observar que as palestras de jogo representam muito mais do que simples momentos de transmissão de informação estratégica. O processo procurava desenvolver jogadores capazes de compreender o jogo de forma crítica, interpretar continuamente diferentes contextos competitivos e participar ativamente na construção das soluções coletivas da equipa.

3.6.2 Participação em Torneios Internacionais

A participação em torneios internacionais ao longo da época desportiva representou uma experiência extremamente relevante para o desenvolvimento competitivo, emocional e pedagógico dos jogadores. Para além da componente competitiva propriamente dita, estes contextos proporcionaram aos jogadores contacto com diferentes culturas de jogo, estilos competitivos, ritmos de jogo e exigências emocionais distintas daquelas habitualmente encontradas no contexto competitivo nacional.

Como existia uma equipa técnica alargada ao longo da temporada, os elementos técnicos encontravam-se distribuídos pelos diferentes torneios internacionais em que o clube participou. No meu caso específico, acompanhei diretamente a equipa na IberCup Cascais e na Kevin De Bruyne Cup, experiências que contribuíram significativamente para a minha evolução enquanto treinador e para

a compreensão das diferentes exigências competitivas do futebol internacional de formação.

Segundo Williams and Reilly (2000), a exposição a contextos competitivos diversificados assume elevada importância no desenvolvimento do jovem jogador, particularmente ao nível da adaptação percetivo-cognitiva, tomada de decisão e capacidade de resposta perante diferentes exigências competitivas. Também Côté et al. (2012), referem que experiências competitivas variadas potenciam desenvolvimento mais abrangente do jogador e promovem maior capacidade adaptativa ao longo do processo formativo.

3.6.2.1 IberCup Cascais

A participação na IberCup Cascais representou um contexto competitivo de elevada qualidade, reunindo algumas das melhores academias nacionais e internacionais do futebol de formação. O torneio caracteriza-se pela forte diversidade cultural e competitiva, envolvendo equipas de diferentes continentes e metodologias de treino.

Ao longo do torneio, a equipa demonstrou elevada consistência competitiva e capacidade adaptativa perante diferentes contextos de jogo. Na fase de grupos, defrontámos adversários com características bastante distintas entre si, o que obrigou a constantes adaptações estratégicas e comportamentais por parte da equipa.

Posteriormente, ao longo das fases eliminar, a exigência competitiva aumentou progressivamente, sobretudo perante equipas estrangeiras com diferentes referências culturais e organizacionais do jogo. A caminhada da equipa até à final demonstrou elevada qualidade coletiva, capacidade competitiva e adaptação perante diferentes contextos de elevada exigência emocional e tática.

A final revelou-se particularmente competitiva e equilibrada, obrigando a equipa a elevados níveis de concentração e organização coletiva. Apesar do desfecho final, o torneio acabou por representar uma experiência extremamente enriquecedora para os jogadores e equipa técnica.

Do ponto de vista competitivo, tornou-se particularmente interessante observar as diferenças existentes entre os vários adversários enfrentados ao longo do torneio. Algumas equipas apresentavam:

- maior intensidade física;
- elevada agressividade competitiva;
- forte exploração da profundidade;
- circulação mais apoiada;
- ou maior capacidade de organização posicional.

Estas diferenças obrigavam constantemente a equipa a adaptar ritmos de circulação, relações posicionais, organização defensiva e tomada de decisão perante diferentes dinâmicas competitivas.

3.6.2.2 Kevin De Bruyne Cup

A participação na Kevin De Bruyne Cup representou um dos momentos competitivos mais marcantes e enriquecedores ao longo da época desportiva. Este torneio internacional, reconhecido pela elevada qualidade competitiva e pela presença de algumas das melhores academias de formação europeias, proporcionou aos jogadores uma experiência extremamente importante do ponto de vista competitivo, emocional e formativo.

A participação neste torneio ocorreu num momento particularmente exigente da época, uma vez que coincidiu com um fim de semana em que a equipa tinha igualmente compromisso competitivo frente ao Sport Lisboa e Benfica para o Campeonato Nacional. Esta realidade obrigou a uma gestão extremamente cuidada do plantel, da carga competitiva e da organização dos jogadores entre os diferentes contextos competitivos.

Ao longo do torneio, disputado nos dias 30 e 31 de maio de 2026, os jogadores tiveram oportunidade de enfrentar equipas de diferentes países e culturas futebolísticas, experienciando níveis elevados de intensidade competitiva e diferentes formas de interpretar o jogo. A sucessão de jogos em curto espaço

temporal obrigou os jogadores a elevados níveis de concentração, adaptação e capacidade de recuperação física e mental.

Segundo Williams and Reilly (2000), a exposição precoce a contextos competitivos diversificados e de elevado nível competitivo constitui fator importante no desenvolvimento do talento e na adaptação dos jovens jogadores às exigências do alto rendimento.

Paralelamente, um dos aspetos mais enriquecedores do torneio esteve relacionado precisamente com a possibilidade de observar diferentes perfis de jogadores e diferentes filosofias de formação presentes nas academias europeias.

Ao longo dos jogos, tornou-se evidente que muitas das equipas belgas privilegiavam jogadores fisicamente muito desenvolvidos e com forte rendimento imediato, demonstrando grande intensidade física, agressividade competitiva e elevada capacidade nos duelos individuais. Em muitos momentos, era percetível a prioridade atribuída à componente física e ao impacto competitivo imediato dos jogadores.

Por outro lado, o Paris Saint-Germain apresentava jogadores capazes de combinar elevada capacidade física com níveis técnicos muito elevados, demonstrando simultaneamente:

- potência;
- velocidade;
- qualidade técnica;
- criatividade;
- e capacidade individual de resolução.

As equipas inglesas acabaram igualmente por surpreender relativamente à ideia inicial que levava comigo antes do torneio. Contrariamente à perceção tradicional associada ao futebol inglês, várias equipas apresentavam jogadores fisicamente menos desenvolvidos, privilegiando jogadores com maior qualidade técnica, inteligência posicional e capacidade de relação com o jogo.

Ao longo das conversas realizadas com alguns treinadores ingleses durante o torneio, tornou-se igualmente evidente a forte influência deixada por Pep Guardiola no processo formativo inglês atual, particularmente, relativamente:

- à valorização da posse;
- à compreensão do jogo;
- à mobilidade;
- à tomada de decisão;
- e à qualidade técnica dos jogadores.

Segundo Ford et al. (2009), os processos de formação mais eficazes privilegiam ambientes capazes de desenvolver simultaneamente inteligência tática, capacidade técnica e compreensão funcional do jogo.

Adicionalmente, uma das academias que mais me impressionou ao longo do torneio foi o Bayer Leverkusen. Na minha perspetiva, tratava-se do projeto mais equilibrado relativamente ao perfil dos jogadores apresentados. Existiam jogadores que fisicamente ainda demonstravam não estar totalmente desenvolvidos do ponto de vista maturacional, mas que apresentavam níveis tático-técnicos extremamente elevados, revelando grande inteligência de jogo, qualidade posicional e capacidade de decisão.

Essa realidade acabou por reforçar ainda mais a ideia de que o desenvolvimento em contexto de formação não deve centrar-se exclusivamente no rendimento imediato ou na superioridade física precoce, mas sim numa perspetiva sustentada e multidimensional do desenvolvimento do jogador.

Segundo Vaeyens et al. (2008), o desenvolvimento do talento em contexto de elite depende da interação entre fatores técnicos, táticos, físicos, psicológicos e maturacionais, não devendo ser avaliado apenas através do rendimento imediato em idades jovens.

Para além da componente competitiva, a Kevin De Bruyne Cup assumiu igualmente enorme importância ao nível da partilha de conhecimento e criação de relações dentro do contexto futebolístico internacional. A possibilidade de contactar diretamente com treinadores, analistas e profissionais de diferentes

países permitiu trocar experiências, perspetivas metodológicas e visões distintas relativamente ao desenvolvimento dos jogadores.

Essas interações revelaram-se extremamente enriquecedoras, permitindo ampliar a minha visão relativamente às diferentes culturas futebolísticas e reforçando a importância da aprendizagem contínua e da abertura a novas metodologias e ideias.

Segundo Cushion et al. (2006), o desenvolvimento dos treinadores é fortemente influenciado pela interação com diferentes contextos de prática, pela observação de outros profissionais e pela partilha de experiências em ambientes reais de aprendizagem.

Do ponto de vista reflexivo, considero que a participação na Kevin De Bruyne Cup representou uma experiência extremamente importante para jogadores e equipa técnica. Para além do crescimento competitivo proporcionado pelo torneio, estes momentos permitiram ampliar experiências, criar relações internacionais e desenvolver visão muito mais abrangente relativamente às diferentes formas de interpretar o processo de formação no futebol de elite.

Para além dos resultados obtidos ou da qualidade dos adversários enfrentados, considero que a principal importância dos torneios internacionais reside no impacto que estes contextos exercem sobre o processo de desenvolvimento dos jogadores. A participação em ambientes competitivos distintos daqueles encontrados regularmente no contexto nacional obriga os jogadores a adaptarem-se constantemente a novos estilos de jogo, diferentes níveis de intensidade competitiva, novas rotinas e exigências emocionais acrescidas.

Ao longo destes torneios, verificou-se que os jogadores eram frequentemente confrontados com problemas diferentes daqueles que habitualmente encontram nas competições nacionais. A necessidade de interpretar adversários desconhecidos, adaptar comportamentos em curtos períodos e competir sucessivamente contra equipas de elevado nível competitivo potenciava o desenvolvimento da capacidade de adaptação, da inteligência de jogo e da autonomia competitiva.

Adicionalmente, estes contextos assumiam igualmente elevada importância ao nível do crescimento pessoal dos jogadores. A convivência prolongada em contexto de estágio, as viagens internacionais, a gestão de horários, a necessidade de representar o clube em ambientes de elevada visibilidade e o contacto com diferentes culturas desportivas contribuíam para o desenvolvimento de responsabilidade, maturidade e competências sociais que dificilmente poderiam ser trabalhadas exclusivamente em contexto de treino.

Um dos aspetos que mais me marcou ao longo destas experiências foi precisamente a oportunidade de observar os jogadores fora do contexto habitual de treino e competição. Os momentos passados em viagem, nas refeições, nos hotéis ou nos períodos de convívio entre jogos permitiram fortalecer relações interpessoais, criar memórias comuns e reforçar o sentimento de pertença ao grupo. Em muitos casos, foi possível observar jogadores que habitualmente eram mais reservados assumirem um papel mais ativo dentro do grupo, desenvolvendo competências de comunicação, liderança e integração social.

Do ponto de vista coletivo, estes momentos contribuíram significativamente para o fortalecimento da coesão grupal. A partilha constante de experiências, desafios e objetivos comuns permitiu criar laços mais fortes entre os jogadores, situação que posteriormente se refletia também na forma como interagiam e competiam dentro de campo. Considero que esta dimensão social e relacional constitui uma das maiores mais-valias dos torneios internacionais, uma vez que contribui para o desenvolvimento de equipas mais unidas, resilientes e preparadas para enfrentar momentos de adversidade competitiva.

Enquanto treinador-estagiário, estes contextos permitiram-me compreender que os torneios internacionais representam muito mais do que simples oportunidades competitivas. Constituem verdadeiros ambientes de aprendizagem acelerada, onde jogadores e treinadores são constantemente desafiados a adaptar-se, evoluir e expandir a sua compreensão do jogo, do trabalho em equipa e do próprio processo de formação.

3.6.3 Estruturação dos Mesociclos

A estruturação dos mesociclos ao longo da temporada desportiva procurou respeitar simultaneamente as exigências competitivas do calendário, os princípios do modelo de jogo e as necessidades pedagógicas associadas ao contexto de formação. O planeamento da época não era entendido de forma rígida ou totalmente linear, mas sim como um processo dinâmico e constantemente ajustável em função da evolução coletiva e individual dos jogadores.

Neste sentido, os diferentes mesociclos procuravam organizar progressivamente os conteúdos de treino, permitindo consolidar princípios coletivos, aumentar gradualmente a complexidade das tarefas e adaptar as exigências competitivas ao momento evolutivo da equipa.

Segundo Frade (2014), a organização do treino no futebol deve respeitar uma lógica de especificidade e continuidade, permitindo que os comportamentos associados ao modelo de jogo sejam continuamente reforçados ao longo do processo competitivo. Também Castelo (2009) refere que a planificação no futebol deve apresentar carácter flexível e adaptativo, ajustando-se constantemente às dinâmicas emergentes da competição e às necessidades dos jogadores.

Ao longo da época, os mesociclos foram organizados de acordo com diferentes objetivos pedagógicos e competitivos. Em determinados momentos, existia maior foco na consolidação dos princípios gerais do modelo de jogo; noutros contextos, procurava-se aumentar intensidade competitiva, variabilidade contextual ou exigência cognitiva das tarefas.

Paralelamente, a equipa técnica procurava constantemente adaptar os conteúdos de treino em função:

- do momento competitivo da época;
- da maturação coletiva da equipa;
- das necessidades individuais dos jogadores;

- das exigências escolares;
- do estado emocional dos jogadores;
- e da densidade competitiva do calendário.

Segundo Bompa and Haff (2009), a organização da periodização no treino desportivo deve procurar equilibrar progressão das cargas, adaptação funcional e estabilidade emocional dos jogadores ao longo da temporada competitiva.

Em contexto de formação, tornou-se particularmente evidente que os mesociclos não podiam ser entendidos apenas através da lógica do rendimento imediato ou da preparação física tradicional. O principal objetivo passava por garantir continuidade pedagógica, consolidação da identidade coletiva da equipa e desenvolvimento global dos jogadores.

Deste modo, a evolução dos conteúdos ao longo da época procurava respeitar progressão pedagógica coerente, permitindo que os jogadores:

- compreendessem progressivamente os princípios do modelo de jogo;
- aumentassem capacidade de adaptação contextual;
- desenvolvessem maior autonomia competitiva;
- e melhorassem qualidade da tomada de decisão perante diferentes cenários do jogo.

Segundo Garganta (2005), o processo de treino em contexto de formação deve organizar-se de forma contextualizada e integrada, valorizando permanentemente relações entre perceção, decisão e execução.

Adicionalmente, os diferentes mesociclos permitiram igualmente observar o carácter não linear do desenvolvimento dos jogadores. Ao longo da temporada foi possível observar que existiam momentos de evolução mais rápida, períodos de estabilização e até fases de menor rendimento coletivo ou individual, exigindo constante adaptação da equipa técnica relativamente aos objetivos e estratégias pedagógicas utilizadas.

As ideias de Seirul-lo encontram igualmente relação com esta lógica de organização dinâmica do processo de treino, particularmente na importância atribuída à adaptação contínua das exigências do treino em função da interação entre dimensões físicas, cognitivas, emocionais e contextuais do rendimento desportivo.

Do ponto de vista reflexivo, observou-se que a estruturação dos mesociclos em contexto de formação vai muito além da simples distribuição temporal de conteúdos ou cargas de treino. O processo procurava criar condições para desenvolvimento progressivo dos jogadores, respeitando simultaneamente as exigências competitivas do futebol moderno e as necessidades pedagógicas específicas do contexto de formação.

3.6.3.1 Mesociclo 1

O primeiro mesociclo da época assumiu elevada importância na construção das bases metodológicas, pedagógicas e competitivas da equipa. Este período inicial procurou essencialmente criar hábitos coletivos, introduzir os princípios gerais do modelo de jogo e desenvolver uma cultura de exigência compatível com o contexto competitivo do Sporting Clube de Portugal.

Para além da introdução dos princípios coletivos, este primeiro momento da época assumiu igualmente elevada importância enquanto período de observação e avaliação dos jogadores. A equipa técnica procurava utilizar este mesociclo para recolher informação relativamente:

- à qualidade de treino dos jogadores;
- aos PEJ (Princípios Específicos de Jogo);
- às ATT's (Ações Tático-Técnicas);
- às capacidades condicionais;
- aos comportamentos competitivos;
- às características de personalidade;
- à OREJ (Organização Relacional Estrutural do Jogo);

- e à adaptação dos jogadores a diferentes sistemas táticos e dinâmicas coletivas.

Neste contexto, as ATT's assumiam particular importância dentro do processo avaliativo, procurando observar:

- a qualidade da tomada de decisão;
- os timings de ação;
- a relação entre perceção e execução;
- a capacidade de adaptação contextual;
- e a forma como os jogadores operacionalizavam os princípios do modelo de jogo em contexto real de treino e competição.

Segundo Williams and Reilly (2000), os períodos iniciais da época representam momentos fundamentais para observação multidimensional do jogador, permitindo avaliar não apenas capacidades técnicas e físicas, mas também competências cognitivas, emocionais e comportamentais.

Paralelamente, este primeiro mesociclo permitiu igualmente observar cinco jogadores que se encontravam à experiência no clube, alguns provenientes de diferentes nacionalidades e contextos culturais. Este contexto revelou-se particularmente enriquecedor, tanto pela diversidade competitiva observada como pela necessidade de adaptação destes jogadores às exigências metodológicas e comportamentais do Sporting CP.

A observação destes jogadores procurava avaliar:

- capacidade de adaptação ao modelo de jogo;
- qualidade das ações tático-técnicas;
- comportamento competitivo;
- integração social;
- perfil emocional;

- e potencial de desenvolvimento futuro.

Segundo Abbott and Collins (2004), os processos de identificação e desenvolvimento do talento devem considerar múltiplas dimensões do rendimento, evitando avaliações excessivamente centradas apenas em aspetos físicos ou técnicos imediatos.

Ao longo deste primeiro período da época, a equipa técnica procurou igualmente introduzir e consolidar um conjunto de parâmetros coletivos considerados fundamentais para o desenvolvimento posterior da equipa. Deste modo, existia preocupação constante relativamente:

- à ligação entre defesas-centrais;
- à coordenação da linha defensiva;
- à relação entre defesa lateral e extremo;
- às triangulações entre lateral, extremo e médio;
- às triangulações entre defesas-centrais e médio defensivo;
- às triangulações entre médios;
- às relações entre interiores e avançado;
- à rotatividade das triangulações no meio-campo;
- às coberturas e mobilidade após passe;
- à contra variação e VCJ;
- à progressão dos defesas-centrais;
- à comunicação verbal e visual da linha defensiva;
- ao comportamento do defesa bloqueador em transição defensiva;
- e às distâncias intersectoriais da equipa.

A introdução destes conteúdos procurava criar desde cedo bases relacionais e organizacionais coerentes com o modelo de jogo pretendido pela equipa técnica.

Mais do que mecanizar comportamentos, o principal objetivo passava por desenvolver compreensão coletiva relativamente:

- às relações posicionais;
- aos timings de ação;
- às dinâmicas de mobilidade;
- às coberturas ofensivas e defensivas;
- e aos princípios funcionais associados ao jogo da equipa.

Segundo Castelo (2009), os períodos iniciais da época assumem elevada importância na construção da identidade coletiva da equipa, particularmente ao nível da assimilação dos princípios organizacionais e das relações funcionais entre jogadores.

Do ponto de vista ofensivo, as diferentes triangulações procuravam desenvolver:

- apoio constante ao portador da bola;
- criação de linhas de passe;
- mobilidade funcional;
- variabilidade relacional;
- e capacidade de progressão sustentada da posse.

Já ao nível defensivo, a coordenação da linha defensiva, comunicação coletiva e comportamento do defesa bloqueador assumiam elevada importância para garantir:

- organização coletiva;
- controlo da profundidade;
- equilíbrio defensivo;
- proteção da baliza;
- e reação eficiente à perda da posse.

Segundo Garganta (2001), a qualidade organizacional de uma equipa depende fortemente das relações estabelecidas entre jogadores e da capacidade coletiva para interpretar continuamente as dinâmicas do jogo.

Simultaneamente, a equipa técnica procurava constantemente ajustar:

- feedbacks;
- objetivos individuais;
- complexidade das tarefas;
- formas de comunicação; em função das necessidades específicas dos jogadores.

A descoberta guiada começou igualmente desde cedo a assumir importância relevante dentro do processo de treino e competição. Através do questionamento e da participação ativa dos jogadores, procurava-se desenvolver maior autonomia cognitiva e compreensão contextual do jogo.

Segundo Light (2008), abordagens pedagógicas centradas na descoberta guiada promovem maior aprendizagem significativa e desenvolvimento da inteligência tática nos jogos desportivos coletivos.

Ao nível competitivo, o primeiro mesociclo permitiu igualmente observar as primeiras respostas da equipa perante diferentes contextos de jogo. Mais do que uma preocupação exclusiva com os resultados, o principal foco passava por verificar:

- assimilação dos princípios do modelo de jogo;
- capacidade de organização coletiva;
- adaptação às exigências competitivas;
- evolução dos comportamentos individuais e coletivos;
- qualidade das ações técnico-táticas;

- e capacidade relacional entre setores da equipa.

A equipa técnica procurava constantemente reforçar junto dos jogadores que o processo de desenvolvimento não ocorre de forma totalmente linear, valorizando evolução progressiva e continuidade do trabalho acima de resultados imediatos isolados.

Segundo Frade (2014), o desenvolvimento da equipa deve resultar de um processo contínuo de adaptação e consolidação dos princípios do modelo de jogo, respeitando sempre o contexto específico da equipa e dos jogadores.

Simultaneamente, este primeiro período da época revelou-se igualmente importante na construção das relações interpessoais dentro do grupo. A convivência diária, os momentos competitivos e as exigências do treino contribuíram progressivamente para desenvolvimento:

- da identidade coletiva;
- da comunicação entre jogadores;
- da confiança mútua;
- e do sentimento de pertença ao grupo.

As ideias de Seirul-lo encontram igualmente relação com esta lógica de desenvolvimento integrado, particularmente na importância atribuída à interação constante entre dimensões emocionais, cognitivas, físicas e sociais do rendimento desportivo.

Do ponto de vista reflexivo, constatou-se que o primeiro mesociclo vai muito além de uma simples fase introdutória da época. Este período representou um momento fundamental para observação multidimensional dos jogadores, construção da identidade coletiva da equipa, criação de hábitos competitivos e desenvolvimento das bases pedagógicas, relacionais e organizacionais que sustentaram posteriormente toda a evolução competitiva do grupo ao longo da temporada.

3.6.3.2 Mesociclo 4

No quarto mesociclo da época, a equipa atravessou um período competitivo particularmente exigente, caracterizado por sucessivos microciclos com elevada densidade competitiva e frequentes situações de congestionamento do calendário competitivo. Durante várias semanas consecutivas, a equipa realizou jogos ao sábado e ao domingo, correspondentes simultaneamente ao Campeonato Nacional de Sub-15 e ao Campeonato Distrital de Sub-16.

Este contexto obrigou a equipa técnica a adaptar constantemente a estrutura dos microciclos, procurando equilibrar:

- rendimento competitivo;
- recuperação física;
- continuidade pedagógica;
- desenvolvimento individual;
- prevenção de lesões;
- e gestão emocional dos jogadores.

A existência de jogos em dias consecutivos criava desafios particularmente relevantes ao nível da organização semanal do treino. Em muitos momentos, os jogadores que iriam competir ao sábado não treinavam na sexta-feira, privilegiando-se recuperação, gestão da fadiga e preparação competitiva para o jogo seguinte. Por outro lado, os jogadores que competiam apenas ao domingo mantinham sessão de treino na sexta-feira, permitindo-lhes continuar expostos aos conteúdos metodológicos previstos para esse microciclo.

Esta divisão obrigava frequentemente a equipa técnica a:

- diferenciar cargas;
- adaptar conteúdos;
- individualizar estímulos;
- reorganizar grupos de treino;

- e controlar constantemente o estado físico e emocional dos jogadores.

Paralelamente, existiram igualmente momentos da época com jogos realizados a meio da semana, aumentando ainda mais a densidade competitiva do calendário e reduzindo significativamente o tempo disponível para:

- recuperação;
- consolidação dos conteúdos de treino;
- prevenção da fadiga acumulada;
- e preparação específica dos jogos seguintes.

Segundo Malone et al. (2014), períodos de congestionamento competitivo no futebol aumentam significativamente exigências fisiológicas, cognitivas e emocionais dos jogadores, tornando fundamental uma adequada gestão das cargas e recuperação competitiva. Também Dupont et al. (2010) referem que a elevada frequência competitiva pode aumentar risco de fadiga acumulada e comprometer qualidade do rendimento desportivo caso não exista adequada monitorização e adaptação do processo de treino.

Ao longo deste período, a equipa teve igualmente de lidar com algumas situações de lesão, o que obrigou constantemente à adaptação dos exercícios, reorganização das dinâmicas coletivas e gestão individualizada dos jogadores disponíveis. Em contexto de formação, estas situações assumiam ainda maior importância devido à necessidade de respeitar processos de crescimento, maturação biológica e desenvolvimento físico dos jogadores.

Segundo Ekstrand et al. (2011), a gestão adequada da carga competitiva e recuperação assume papel determinante na prevenção de lesões no futebol, particularmente em períodos de elevada densidade competitiva.

Paralelamente, alguns jogadores começaram igualmente a ser chamados às Seleções Nacionais, fator que aumentava ainda mais a complexidade organizacional do processo semanal. Para além da ausência temporária destes jogadores em determinados momentos do treino, existia também necessidade de reajustar:

- cargas;
- minutos competitivos;
- recuperação;
- e integração dos jogadores após os estágios internacionais.

Apesar do orgulho institucional e pessoal associado às chamadas às Seleções Nacionais, estes momentos criavam igualmente desafios ao nível da gestão do grupo e continuidade do processo coletivo.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite no futebol de formação exigem elevada capacidade adaptativa por parte das estruturas técnicas, particularmente na articulação entre desenvolvimento individual, exigência competitiva e estabilidade organizacional da equipa.

No contexto específico do futebol de formação, estas exigências assumiam complexidade adicional devido à necessidade de conciliar simultaneamente:

- desenvolvimento desportivo;
- crescimento biológico;
- contexto escolar;
- recuperação física;
- estabilidade emocional;
- e exigências competitivas elevadas.

Segundo Seirul·lo Vargas (2003), o processo de treino em desportos coletivos deve adaptar-se continuamente às exigências emergentes da competição, respeitando sempre carácter integrado e multidimensional do rendimento desportivo.

Apesar das dificuldades associadas a este período competitivo, estes microciclos permitiram igualmente à equipa desenvolver:

- maior capacidade adaptativa;

- autonomia competitiva;
- flexibilidade organizacional;
- resiliência emocional;
- e capacidade de resposta perante diferentes adversidades competitivas.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que os períodos de maior congestionamento competitivo representam não apenas desafios ao nível da recuperação física, mas também importantes oportunidades de desenvolvimento organizacional, emocional e pedagógico dos jogadores e da própria equipa técnica.

3.6.3.3 Mesociclo 11

O Mesociclo 11 constituiu um dos períodos mais exigentes e enriquecedores de toda a época desportiva, caracterizando-se por uma elevada densidade competitiva e por múltiplos desafios ao nível da organização do treino, recuperação dos jogadores e gestão do processo competitivo. Ao longo de aproximadamente três semanas, a equipa participou em jogos do Campeonato Nacional de Sub-15, em competições do contexto Sub-16 e ainda no Torneio Internacional Marveld, na Holanda, obrigando a constantes adaptações por parte da equipa técnica.

Ao analisar este período, verificou-se que a gestão do processo deixou de estar centrada exclusivamente no desenvolvimento de conteúdos de treino para passar a privilegiar a recuperação, a preparação específica para a competição e a gestão individual dos jogadores. A proximidade entre jogos reduziu significativamente o tempo disponível para introduzir novos conteúdos ou realizar intervenções mais profundas ao nível técnico e tático. Consequentemente, muitas das decisões da equipa técnica passaram por ajustar cargas de treino, selecionar prioridades e encontrar estratégias que permitissem manter os jogadores em condições adequadas para competir.

Um dos aspetos que mais me chamou a atenção foi a necessidade constante de individualizar a intervenção. Nem todos os jogadores acumulavam o mesmo

número de minutos ou participavam nas mesmas competições, o que obrigava a uma gestão diferenciada dos estímulos de treino. Enquanto alguns jogadores necessitavam de estratégias focadas na recuperação devido à elevada exposição competitiva, outros realizavam trabalho complementar com o objetivo de compensar menores volumes de competição. Esta realidade reforçou a importância da individualização do processo, particularmente em contextos de formação onde os ritmos de desenvolvimento e adaptação são muito distintos entre jogadores.

Simultaneamente, o Torneio Marveld representou uma experiência extremamente enriquecedora para os jogadores e para a equipa técnica. Para além da vertente competitiva, a participação num torneio internacional permitiu aos jogadores contactar com diferentes culturas de jogo, estilos competitivos e níveis de exigência distintos daqueles encontrados regularmente no contexto nacional. A necessidade de viajar, permanecer vários dias em estágio e competir sucessivamente contra adversários internacionais constituiu igualmente uma oportunidade importante para desenvolver autonomia, responsabilidade, adaptação e maturidade competitiva.

Do ponto de vista coletivo, este mesociclo demonstrou também a importância da flexibilidade do planeamento. Embora existisse uma estrutura previamente definida, foi possível observar que a realidade competitiva obrigava frequentemente a reajustamentos constantes. Esta experiência permitiu-me compreender que, em contextos de elevado rendimento, a capacidade de adaptação é tão importante quanto a qualidade do planeamento inicial. Um plano rigorosamente elaborado pode rapidamente perder eficácia se não existir capacidade para o ajustar às exigências emergentes da competição.

Por outro lado, este período evidenciou igualmente algumas limitações associadas ao congestionamento competitivo. Em determinados momentos, o reduzido tempo disponível para treinar dificultou a consolidação de alguns conteúdos do modelo de jogo e limitou oportunidades de intervenção mais individualizada sobre determinados aspetos do desenvolvimento dos jogadores. Esta realidade reforçou a perceção de que existe frequentemente uma tensão

permanente entre a necessidade de competir e a necessidade de continuar a desenvolver os jogadores, particularmente em contextos de formação de elite.

Enquanto treinador-estagiário, considero que este foi um dos períodos mais ricos em termos de aprendizagem. A gestão da recuperação, da fadiga, das viagens, das emoções e da preparação competitiva assumiu uma relevância muito superior àquela que inicialmente antecipava. Mais do que observar a preparação de jogos isolados, tive a oportunidade de acompanhar a gestão integrada de um período altamente exigente, compreendendo de forma mais profunda a complexidade que caracteriza o trabalho diário numa academia de alto rendimento como a do Sporting Clube de Portugal.

3.6.3.4 Capítulo reflexivo V – Diferenças nos mesociclos

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que os períodos de maior congestionamento competitivo representam não apenas desafios ao nível da recuperação física, mas também importantes oportunidades de desenvolvimento organizacional, emocional e pedagógico dos jogadores e da própria equipa técnica.

A análise do último mesociclo competitivo da época ilustra bem esta realidade. Durante um curto espaço temporal, a equipa participou simultaneamente no Campeonato Nacional de Sub-15, em jogos do Campeonato Distrital de Sub-16 e ainda no Torneio Internacional Marveld, na Holanda, obrigando a uma gestão particularmente exigente dos recursos disponíveis e da exposição competitiva dos jogadores.

Nestes períodos, foi possível observar que o planeamento do treino não podia seguir uma lógica rígida ou previamente definida durante várias semanas. A proximidade entre jogos reduzia significativamente o tempo disponível para desenvolver novos conteúdos ou aprofundar determinados comportamentos coletivos, obrigando a equipa técnica a privilegiar frequentemente processos de recuperação, manutenção dos níveis de desempenho e preparação específica para os desafios competitivos seguintes.

Simultaneamente, este contexto reforçou a importância da gestão individualizada dos jogadores. Nem todos acumulavam o mesmo volume competitivo, sendo necessário ajustar constantemente os estímulos de treino em função dos minutos realizados, do estado de recuperação e das necessidades específicas de cada jogador. Enquanto alguns jogadores necessitavam sobretudo de recuperar dos jogos realizados, outros beneficiavam de trabalho complementar que lhes permitisse compensar a menor exposição competitiva acumulada durante esse período.

Outro aspeto que considerei particularmente interessante foi a forma como estes momentos permitiram acelerar processos de maturação competitiva. A sucessão de jogos, viagens, estágios e torneios internacionais obrigou os jogadores a desenvolver competências relacionadas com autonomia, adaptação, gestão emocional e capacidade de recuperação entre competições. Em muitos momentos, foram confrontados com exigências semelhantes às encontradas em contextos de rendimento mais elevados, adquirindo experiências difíceis de reproduzir apenas através do treino.

Contudo, estes períodos também evidenciaram alguns desafios inerentes ao contexto de formação. Em determinadas situações, o reduzido tempo disponível para treinar limitou a possibilidade de consolidar alguns conteúdos técnicos e táticos, obrigando a equipa técnica a encontrar um equilíbrio permanente entre competir e continuar a desenvolver os jogadores. Esta realidade permitiu-me compreender que, em contextos de elevada densidade competitiva, uma das principais competências do treinador passa pela capacidade de selecionar prioridades, ajustando continuamente o processo às exigências do momento.

Enquanto treinador-estagiário, este período foi particularmente enriquecedor, pois permitiu-me perceber que a gestão de uma equipa não se resume ao planeamento dos exercícios ou à preparação dos jogos. A gestão da fadiga, das emoções, da recuperação, da exposição competitiva e das necessidades individuais dos jogadores assumiu uma importância semelhante, reforçando a ideia de que o processo de treino e competição deve ser encarado como um sistema dinâmico e permanentemente adaptável às exigências do contexto.

3.6.4 Diferentes Tipos de Microciclo e Estratégias Utilizadas

Ao longo da época desportiva, a estruturação dos microciclos procurou adaptar-se constantemente às exigências competitivas, ao calendário de jogos, às necessidades pedagógicas da equipa e ao contexto específico do futebol de formação. Neste sentido, o processo de planeamento semanal não era entendido de forma rígida ou exclusivamente centrada na dimensão física, mas sim como uma organização dinâmica e contextualizada em função das necessidades emergentes da equipa.

Segundo Frade (2014), o microciclo representa a principal unidade operacional do processo de treino no futebol, devendo organizar-se em função da especificidade do modelo de jogo e das exigências competitivas da equipa.

Ao longo da temporada, a equipa passou por diferentes tipos de microciclo, nomeadamente:

- microciclos com um jogo semanal;
- microciclos com dois jogos;
- semanas com jogos a meio da semana;
- períodos de congestionamento competitivo;
- e semanas influenciadas por torneios internacionais ou chamadas às Seleções Nacionais.

Cada um destes contextos obrigava a constantes adaptações relativamente:

- à gestão da carga;
- aos conteúdos de treino;
- à intensidade das tarefas;
- à duração das sessões;
- aos objetivos pedagógicos;
- e à própria intervenção da equipa técnica.

Segundo Seirul·lo Vargas (2003), a organização do treino nos desportos coletivos deve respeitar carácter complexo e multidimensional do rendimento, adaptando-se continuamente às exigências emergentes da competição.

No contexto específico do futebol de formação, estas adaptações assumiam complexidade adicional devido à necessidade de conciliar simultaneamente:

- desenvolvimento desportivo;
- crescimento biológico;
- contexto escolar;
- recuperação física;
- estabilidade emocional;
- e exigência competitiva.

Paralelamente, a equipa técnica procurava constantemente garantir que, independentemente do contexto competitivo, os microciclos mantivessem coerência relativamente:

- aos princípios do modelo de jogo;
- aos objetivos pedagógicos;
- ao desenvolvimento das relações coletivas;
- e à evolução individual dos jogadores.

Segundo Castelo (2009), a organização semanal do treino no futebol deve garantir continuidade metodológica e coerência estrutural entre os diferentes momentos do processo de treino e competição.

Ao nível metodológico, existia igualmente preocupação constante relativamente:

- à manipulação dos constrangimentos das tarefas;
- à variabilidade contextual dos exercícios;
- à gestão emocional dos jogadores;

- à recuperação competitiva;
- e à manutenção de elevados níveis de concentração e competitividade ao longo da época.

A descoberta guiada continuava igualmente presente dentro da organização semanal dos microciclos, particularmente através:

- do questionamento durante os exercícios;
- das palestras de jogo;
- da análise competitiva;
- e dos momentos de feedback coletivo e individual.

Segundo Light (2008), os processos de aprendizagem nos jogos desportivos coletivos devem promover adaptação contextual, participação ativa dos jogadores e desenvolvimento progressivo da autonomia competitiva.

Paralelamente, a equipa técnica procurava constantemente ajustar o treino em função:

- do estado emocional dos jogadores;
- da fadiga acumulada;
- da proximidade competitiva;
- da importância dos jogos;
- e da resposta demonstrada pelos jogadores nos microciclos anteriores.

Segundo Malone et al. (2014), a monitorização contínua da carga e da resposta dos jogadores assume elevada importância na gestão do rendimento e prevenção de fadiga acumulada em contextos competitivos exigentes.

Do ponto de vista reflexivo, observou-se que os diferentes tipos de microciclo exigem elevada capacidade adaptativa por parte da equipa técnica. Mais do que seguir estruturas rígidas ou totalmente padronizadas, o processo procurava responder continuamente às necessidades reais da equipa, mantendo

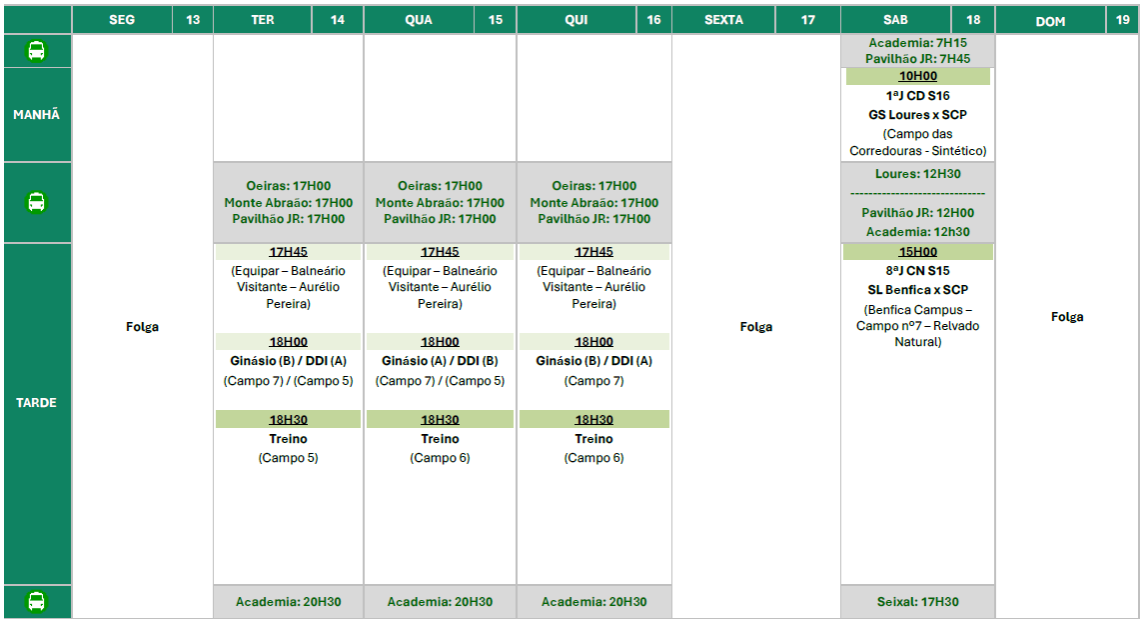
simultaneamente coerência metodológica e estabilidade competitiva ao longo da temporada.

3.6.4.1. Diferentes tipos de microciclo

Ao longo da época desportiva existiram diversos momentos caracterizados por uma elevada densidade competitiva, resultante da realização de múltiplos jogos em curtos espaços temporais. Estes períodos assumiram diferentes configurações, nomeadamente através da realização de dois jogos no mesmo dia, jogos distribuídos entre sábado e domingo ou ainda da existência de competição a meio da semana. Independentemente do cenário, estes contextos obrigavam a constantes adaptações organizacionais, metodológicas e pedagógicas por parte da equipa técnica, procurando garantir simultaneamente rendimento competitivo, recuperação adequada e continuidade do processo de desenvolvimento dos jogadores.

Segundo Dupont et al. (2010), períodos de elevada frequência competitiva aumentam significativamente as exigências fisiológicas e cognitivas dos jogadores, tornando fundamental uma gestão adequada da recuperação e das cargas de treino.

Nos microciclos em que existiam dois jogos no mesmo dia (Figura 44), a gestão competitiva era facilitada pelo facto de os jogadores serem distribuídos pelos diferentes contextos competitivos. Esta realidade permitia uma distribuição mais equilibrada dos minutos de jogo e reduzia o impacto acumulado da competição sobre cada jogador individualmente. Consequentemente, a estrutura semanal do treino mantinha-se relativamente próxima da normalidade, permitindo maior estabilidade na operacionalização dos conteúdos planeados.



	SEG 13	TER 14	QUA 15	QUI 16	SEXTA 17	SAB 18	DOM 19
						Academia: 7H15 Pavilhão JR: 7H45	
MANHÃ						10H00 1ªJ CD S16 GS Loures x SCP (Campo das Corredouras - Sintético)	
		Oeiras: 17H00 Monte Abraão: 17H00 Pavilhão JR: 17H00	Oeiras: 17H00 Monte Abraão: 17H00 Pavilhão JR: 17H00	Oeiras: 17H00 Monte Abraão: 17H00 Pavilhão JR: 17H00		Loures: 12H30 --- Pavilhão JR: 12H00 Academia: 12h30	
TARDE	Folga	17H45 (Equipar – Balneário Visitante – Aurélio Pereira) 18H00 Ginásio (B) / DDI (A) (Campo 7) / (Campo 5) 18H30 Treino (Campo 5)	17H45 (Equipar – Balneário Visitante – Aurélio Pereira) 18H00 Ginásio (A) / DDI (B) (Campo 7) / (Campo 5) 18H30 Treino (Campo 6)	17H45 (Equipar – Balneário Visitante – Aurélio Pereira) 18H00 Ginásio (B) / DDI (A) (Campo 7) 18H30 Treino (Campo 6)	Folga	15H00 8ªJ CN S15 SL Benfica x SCP (Benfica Campus – Campo nº7 – Relvado Natural)	Folga
		Academia: 20H30	Academia: 20H30	Academia: 20H30		Seixal: 17H30	

Figura 44. Microciclo com dois jogos no mesmo dia

Por outro lado, os microciclos com jogos ao sábado e ao domingo apresentavam desafios organizacionais superiores (Figura 45). Nestes contextos, os jogadores convocados para o jogo de sábado eram frequentemente retirados do treino de sexta-feira, privilegiando-se a recuperação e preparação específica para a competição, enquanto os atletas convocados para o jogo de domingo mantinham a participação normal na sessão de treino. Esta realidade obrigava frequentemente à reorganização dos grupos de trabalho e à adaptação constante dos exercícios em função da disponibilidade competitiva dos jogadores.

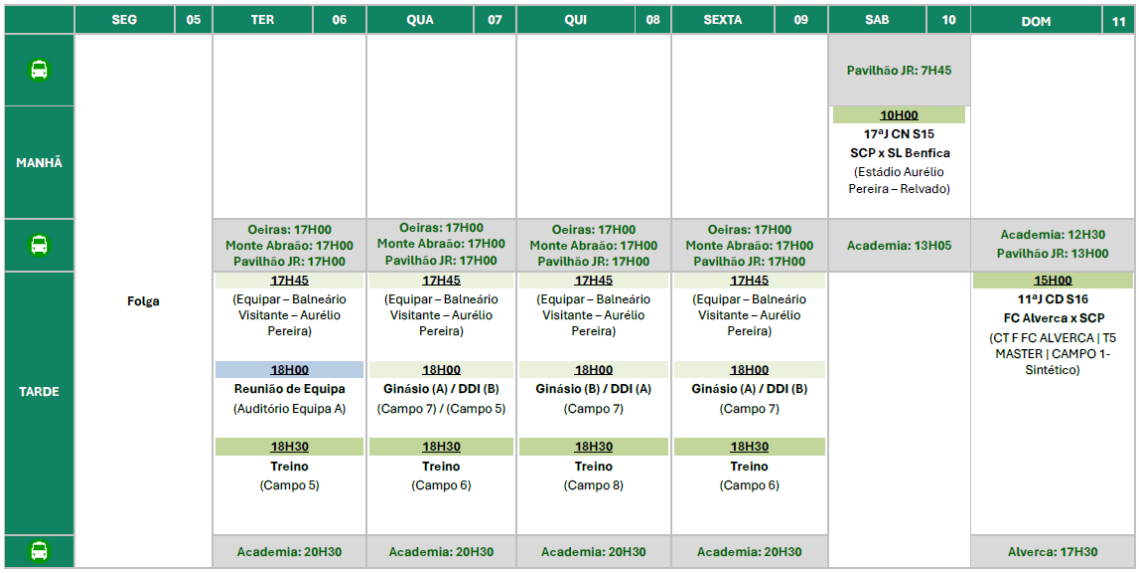


Figura 45. Microciclo com dois jogos em dias diferentes do fim de semana

Os períodos com jogos realizados a meio da semana constituíam igualmente um desafio significativo para a equipa técnica (Figura 46). A proximidade entre competições reduzia o tempo disponível para preparação específica dos jogos e obrigava à redução do volume de treino, privilegiando estratégias de recuperação e manutenção dos níveis de desempenho. Nestes momentos, a capacidade de adaptação do planeamento assumia especial importância, procurando responder simultaneamente às exigências competitivas e às necessidades individuais dos jogadores.

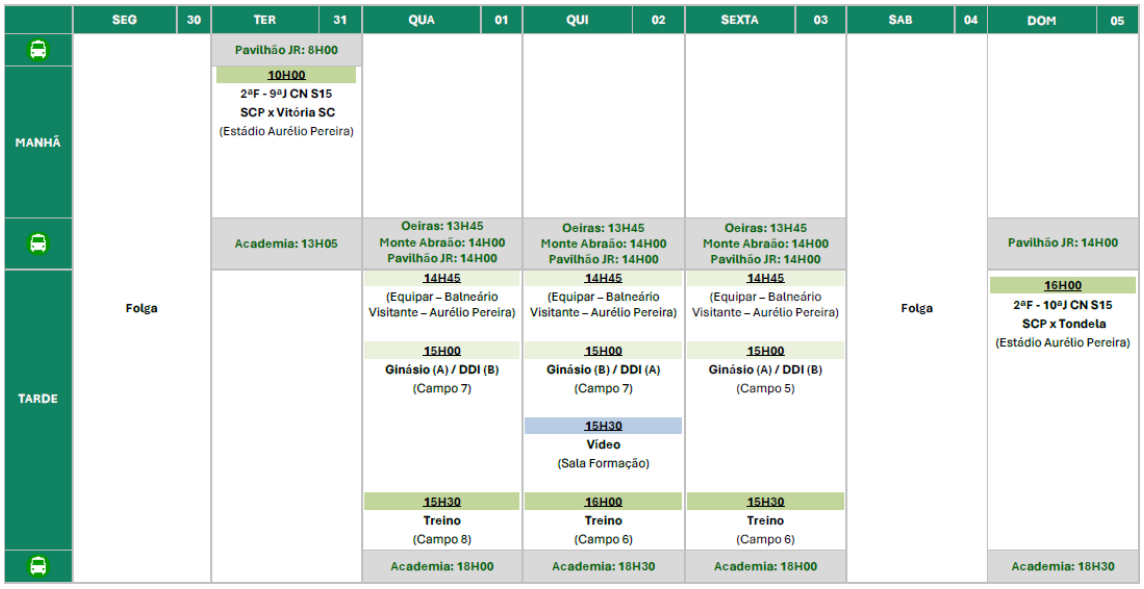


Figura 46. Microciclo com dois jogos em dias diferentes (um durante a semana e outro no fim de semana)

Segundo Nédélec et al. (2012), os processos de recuperação entre jogos assumem um papel determinante na manutenção do rendimento e na prevenção da fadiga acumulada, devendo considerar não apenas a dimensão física, mas também os fatores cognitivos e emocionais associados à competição.

De igual modo, estes contextos eram frequentemente influenciados por fatores adicionais, como a participação de jogadores em Seleções Nacionais, pequenas limitações físicas ou condicionantes organizacionais do próprio clube. Em determinadas semanas, a realização de jogos da equipa principal do Sporting CP na UEFA Champions League obrigava ao reajustamento ou cancelamento de atividades previstas na Academia Cristiano Ronaldo, aumentando ainda mais a necessidade de flexibilidade por parte da estrutura técnica.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite exigem elevada capacidade organizacional e adaptativa das equipas técnicas, particularmente perante calendários competitivos complexos e variáveis.

Do ponto de vista reflexivo, considero que estes períodos de elevada densidade competitiva constituíram alguns dos momentos mais enriquecedores da época. Para além dos desafios associados à recuperação física e à gestão da carga, tornou-se evidente que estes contextos tiveram um impacto significativo no desenvolvimento global dos jogadores. A sucessão de jogos obrigou os jogadores a desenvolver maior autonomia, responsabilidade e capacidade de adaptação, confrontando-os frequentemente com exigências competitivas semelhantes às encontradas em contextos de rendimento superior.

Paralelamente, a necessidade de competir com maior frequência contribuiu para o desenvolvimento da maturidade competitiva dos jogadores, obrigando-os a gerir melhor as emoções associadas ao sucesso, ao insucesso e à própria pressão competitiva. Em vários momentos, foi possível observar uma evolução da capacidade dos jogadores para recuperar emocionalmente entre jogos, manter níveis adequados de concentração e responder de forma mais consistente perante diferentes desafios competitivos.

Do ponto de vista coletivo, estes cenários reforçaram igualmente a importância da comunicação, da coesão grupal e da capacidade de adaptação da equipa perante diferentes constrangimentos organizacionais. A constante necessidade de ajustar convocatórias, reorganizar grupos de treino e adaptar o planeamento semanal demonstrou que a flexibilidade constitui uma competência fundamental em contextos de formação de elite.

Enquanto treinador-estagiário, estes períodos permitiram-me compreender que a gestão do processo competitivo vai muito além da simples preparação dos jogos. A gestão da recuperação, da fadiga, das emoções, das expectativas e da exposição competitiva dos atletas revelou-se tão importante quanto a própria operacionalização do treino. Esta experiência contribuiu significativamente para uma compreensão mais profunda da complexidade associada ao processo de formação e ao trabalho desenvolvido diariamente num contexto de elevado rendimento.

3.6.5. Controlo e avaliação do processo de treino

O controlo e avaliação do processo de treino assumiram elevada importância ao longo da temporada desportiva, constituindo uma ferramenta fundamental para garantir a coerência entre o planeamento realizado e a sua efetiva operacionalização no terreno. Num contexto de formação de elite, onde coexistem objetivos relacionados com o rendimento competitivo e com o desenvolvimento dos jogadores, tornou-se fundamental monitorizar não apenas aquilo que era planeado, mas também aquilo que era efetivamente treinado.

Segundo Williams and Hodges (2005), os processos de treino mais eficazes são aqueles que integram mecanismos sistemáticos de observação, monitorização e avaliação, permitindo ajustar continuamente as estratégias de intervenção às necessidades dos jogadores e do contexto.

Deste modo, a equipa técnica recorria a instrumentos de controlo do treino que permitiam registar e quantificar os conteúdos abordados em cada sessão. Através destes documentos era possível contabilizar o tempo dedicado às diferentes categorias e subcategorias do treino, nomeadamente ações técnicas,

princípios de jogo, momentos do jogo, manutenção da posse de bola, finalização, esquemas táticos e unidades de performance.

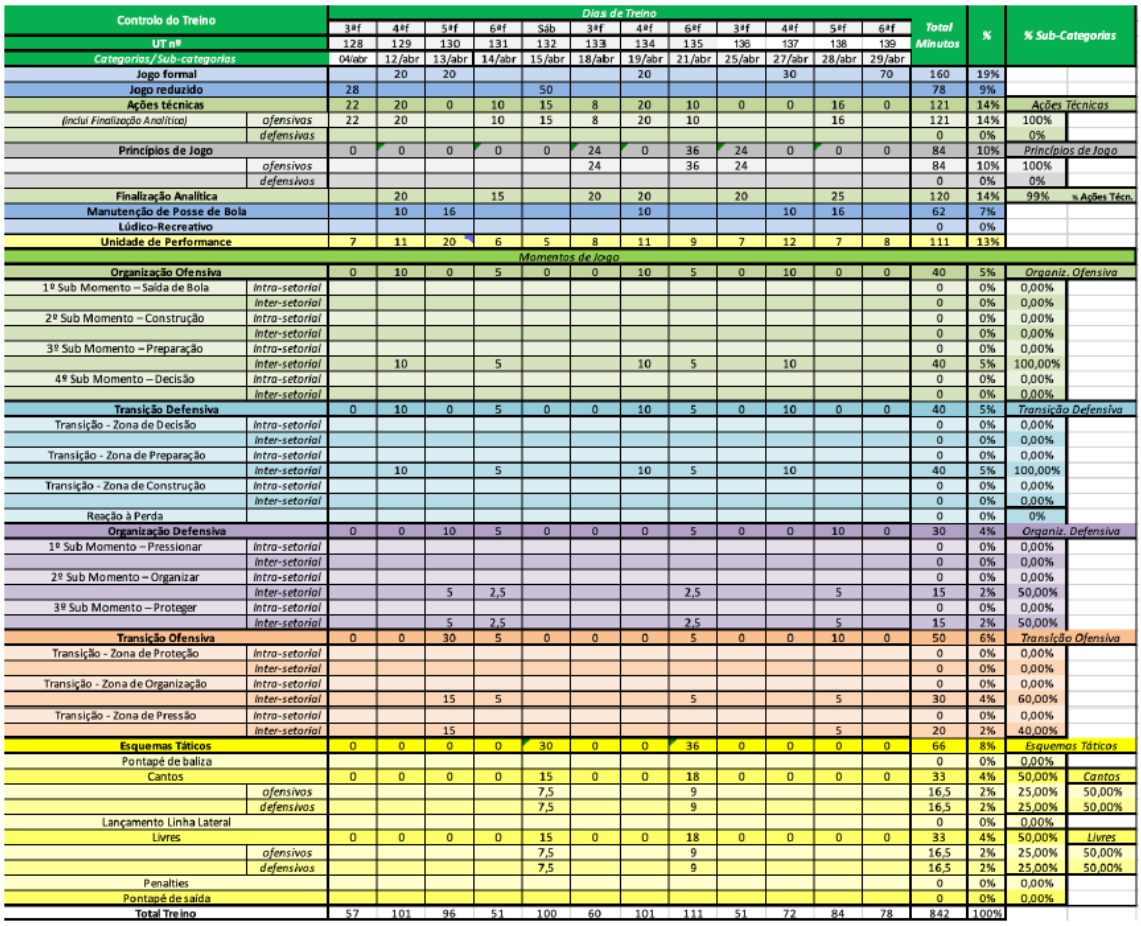
Esta monitorização permitia obter uma visão objetiva da distribuição dos conteúdos ao longo dos diferentes microciclos e mesociclos, possibilitando verificar se os objetivos definidos estavam efetivamente a ser operacionalizados e se existia equilíbrio entre os diferentes conteúdos abordados. De igual modo, permitia identificar momentos do jogo ou conteúdos específicos que poderiam necessitar de maior incidência futura, contribuindo para uma intervenção mais ajustada às necessidades observadas.

Para além da quantificação dos conteúdos, existia igualmente uma reflexão contínua relativamente à qualidade do processo de treino. A observação diária das sessões permitia avaliar a adequação dos exercícios aos objetivos definidos, o nível de envolvimento dos jogadores, a representatividade das tarefas relativamente ao jogo e a capacidade dos atletas para assimilar os comportamentos pretendidos.

Segundo Cushion et al. (2006), a reflexão sistemática sobre o processo de treino constitui uma das principais ferramentas de desenvolvimento profissional dos treinadores, permitindo melhorar continuamente a qualidade da intervenção pedagógica e metodológica.

Na minha perspetiva, um dos aspetos mais interessantes deste processo residia precisamente na possibilidade de avaliar não apenas os jogadores, mas também o próprio processo de treino (Figura 47). A análise dos conteúdos abordados ao longo da época permitia compreender se a intervenção realizada correspondia às necessidades identificadas e se os diferentes objetivos definidos pela equipa técnica estavam a ser efetivamente trabalhados de forma consistente.

Desta forma, o controlo do processo de treino assumia-se não apenas como uma ferramenta de registo, mas sobretudo como um instrumento de apoio à tomada de decisão, contribuindo para um planeamento mais consciente, estruturado e ajustado à realidade competitiva e formativa dos jogadores.



Controlo do Treino		Dias de Treino												Total Minutos	%	% Sub-Categorias	
UT nº		3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sáb	3ªf	4ªf	6ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf				
Categorias/Sub-categorias		128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139				
		04/abr	12/abr	13/abr	14/abr	15/abr	18/abr	19/abr	21/abr	25/abr	27/abr	28/abr	29/abr				
Jogo formal			20	20				20			30		70	160	19%		
Jogo reduzido		28				50								78	9%		
Ações técnicas		22	20	0	10	15	8	20	10	0	0	16	0	121	14%	Ações Técnicas	
(inclui Finalização Analítica)	ofensivas	22	20		10	15	8	20	10			16		121	14%	100%	
	defensivas													0	0%	0%	
Princípios de Jogo		0	0	0	0	0	24	0	36	24	0	0	0	84	10%	Princípios de Jogo	
	ofensivos						24		36	24				84	10%	100%	
	defensivos													0	0%	0%	
Finalização Analítica			20		15		20	20		20		25		120	14%	99%	% Ações Técn.
Manutenção de Posse de Bola			10	16				10			10	16		62	7%		
Lúdico-Recreativo														0	0%		
Unidade de Performance		7	11	20	6	5	8	11	9	7	12	7	8	111	13%		
Momentos de Jogo																	
Organização Ofensiva		0	10	0	5	0	0	10	5	0	10	0	0	40	5%	Organiz. Ofensiva	
1º Sub Momento – Saída de Bola	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
2º Sub Momento – Construção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
3º Sub Momento – Preparação	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial		10		5			10	5		10			40	5%	100,00%	
4º Sub Momento – Decisão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição Defensiva		0	10	0	5	0	0	10	5	0	10	0	0	40	5%	Transição Defensiva	
Transição - Zona de Decisão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição - Zona de Preparação	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial		10		5			10	5		10			40	5%	100,00%	
Transição - Zona de Construção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Reação à Perda														0	0%	0%	
Organização Defensiva		0	0	10	5	0	0	0	5	0	0	10	0	30	4%	Organiz. Defensiva	
1º Sub Momento – Pressionar	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
2º Sub Momento – Organizar	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			5	2,5				2,5			5		15	2%	50,00%	
3º Sub Momento – Proteger	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			5	2,5				2,5			5		15	2%	50,00%	
Transição Ofensiva		0	0	30	5	0	0	0	5	0	0	10	0	50	6%	Transição Ofensiva	
Transição - Zona de Proteção	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial													0	0%	0,00%	
Transição - Zona de Organização	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			15	5				5			5		30	4%	60,00%	
Transição - Zona de Pressão	Intra-setorial													0	0%	0,00%	
	Inter-setorial			15								5		20	2%	40,00%	
Esquemas Táticos		0	0	0	0	30	0	0	36	0	0	0	0	66	8%	Esquemas Táticos	
Pontapé de baliza														0	0%	0,00%	
Cantos		0	0	0	0	15	0	0	18	0	0	0	0	33	4%	50,00%	Cantos
	ofensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
	defensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
Lançamento Linha Lateral														0	0%	0,00%	
Livres		0	0	0	0	15	0	0	18	0	0	0	0	33	4%	50,00%	Livres
	ofensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
	defensivos					7,5			9					16,5	2%	25,00%	50,00%
Penalties														0	0%	0,00%	
Pontapé de saída														0	0%	0,00%	
Total Treino		57	101	96	51	100	60	101	111	51	72	84	78	842	100%		

Figura 47. Documento de Controlo de Treino (Conteúdos) – exemplo

Contudo, o controlo do processo de treino não se limitava à quantificação dos conteúdos abordados em cada sessão. Paralelamente, existia uma avaliação qualitativa contínua que procurava perceber se os comportamentos trabalhados estavam efetivamente a ser assimilados e transferidos para o contexto competitivo. Esta avaliação era realizada através da observação diária dos jogadores durante os exercícios, da análise dos comportamentos evidenciados em treino e, sobretudo, da sua manifestação em contexto de jogo.

Neste sentido, a equipa técnica procurava avaliar não apenas se determinado princípio ou subprincípio tinha sido treinado, mas também se os jogadores demonstravam uma evolução consistente na sua aplicação perante diferentes problemas do jogo. Para além da observação realizada durante as sessões de treino, existia igualmente um momento de análise no dia seguinte, no qual a equipa técnica revia em conjunto o vídeo da sessão anterior. Esta análise permitia identificar com maior detalhe os comportamentos individuais e coletivos,

discutir se os objetivos da sessão tinham sido alcançados e refletir sobre possíveis ajustamentos na intervenção pedagógica e metodológica. De igual modo, as reuniões da equipa técnica e a análise dos jogos permitiam verificar se os comportamentos trabalhados em treino estavam efetivamente a ser transferidos para a competição.

Sempre que se verificava que determinados princípios ofensivos ou defensivos não estavam a ser aplicados com a consistência pretendida, esses conteúdos voltavam a assumir maior relevância no planeamento das semanas seguintes. Em função da informação recolhida, podiam ser ajustados os exercícios, os constrangimentos das tarefas, a forma de intervenção dos treinadores ou o tempo dedicado a determinados conteúdos. Desta forma, a avaliação qualitativa constituía um elemento essencial do processo de tomada de decisão, permitindo que o planeamento permanecesse dinâmico, sustentado em evidências observadas e permanentemente adaptado às necessidades do grupo de jogadores.

Segundo, a avaliação do processo de treino deve assumir um carácter contínuo e formativo, permitindo ao treinador recolher informação que suporte a adaptação das estratégias de ensino e a melhoria do processo de aprendizagem dos atletas.

3.6.6. Controlo do Processo Competitivo

O controlo do processo competitivo assumiu um papel central ao longo da temporada desportiva. Num contexto de formação de elite como o Sporting Clube de Portugal, a competição não era entendida apenas como um espaço de procura de resultados, mas sobretudo como uma oportunidade de aprendizagem, avaliação e desenvolvimento dos jogadores. Deste modo, a gestão dos minutos de jogo, das titularidades, das posições ocupadas e dos diferentes contextos competitivos procurava responder simultaneamente às exigências do rendimento coletivo e às necessidades individuais de evolução dos atletas.

Segundo Ford et al. (2009), a exposição regular a experiências competitivas adequadas ao nível de desenvolvimento dos jogadores constitui um dos fatores

mais importantes no processo de formação, permitindo consolidar aprendizagens realizadas em treino e potenciar a adaptação progressiva às exigências da competição.

Ao longo da época, a equipa técnica monitorizou continuamente o processo competitivo através da análise dos minutos de jogo, do número de titularidades, das posições ocupadas e dos diferentes contextos competitivos experienciados por cada jogador. Esta monitorização como demonstrada nas Figuras 48 e 49 permitia obter uma visão objetiva da realidade competitiva dos jogadores e apoiar a tomada de decisão relativamente ao seu processo de desenvolvimento revelando assim os minutos e titularidades totais.



Figura 48. Total de minutos totais do plantel

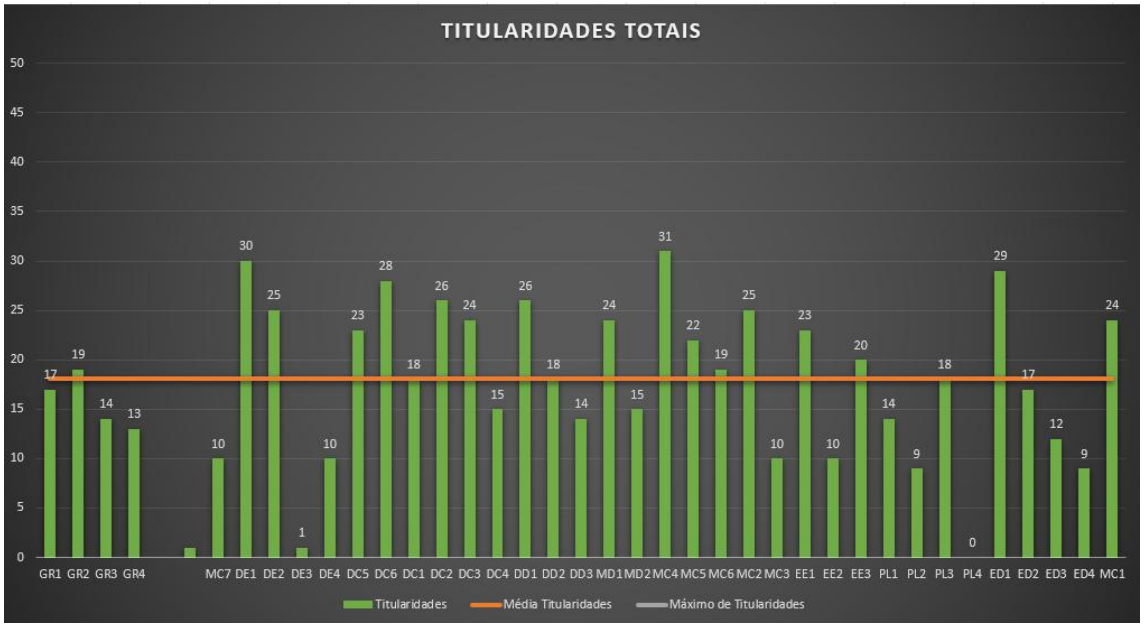


Figura 49. Total de titularidades por atleta este ano

A análise das Figuras 50 e 51 apresentadas permite verificar que o Campeonato Nacional de Sub-15 constituiu o principal contexto competitivo da época e aquele ao qual era atribuída maior relevância no processo de avaliação e desenvolvimento dos jogadores. De forma natural, alguns jogadores assumiram maior protagonismo neste contexto, apresentando valores superiores de minutos jogados e titularidades. No entanto, observa-se igualmente que existiu uma preocupação em proporcionar oportunidades competitivas a um número alargado de jogadores ao longo da temporada.



Figura 50. Total de minutos totais do plantel no campeonato nacional sub 15

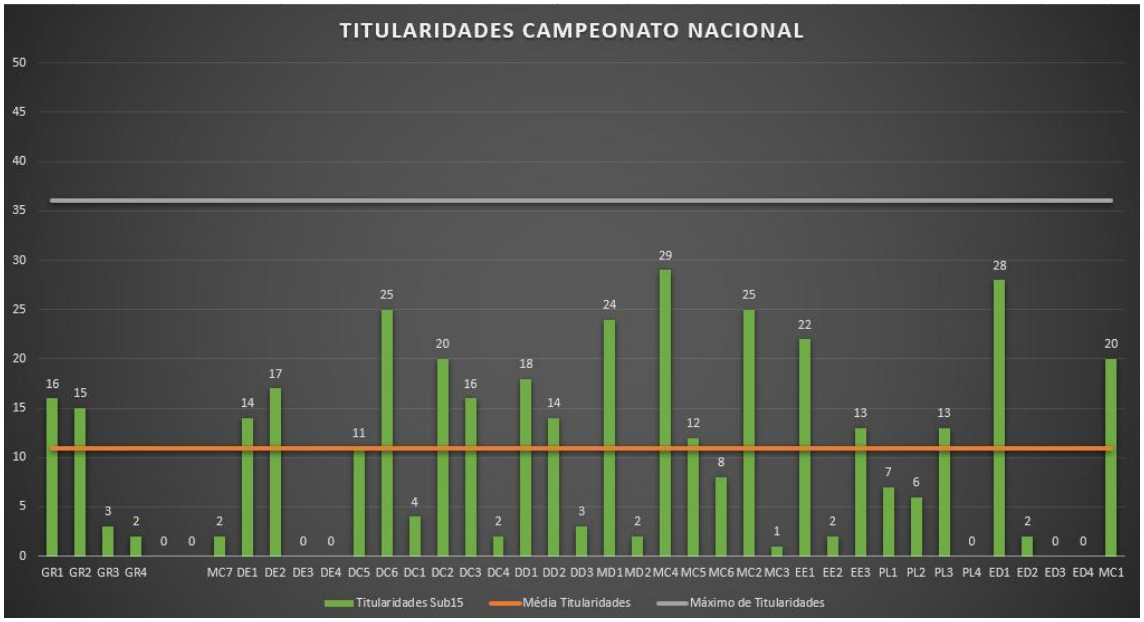


Figura 51. Total de titularidades por atleta este ano no campeonato nacional sub 15

Por outro lado, o Campeonato Distrital de Sub-16 desempenhou uma função complementar dentro do processo competitivo. Ao contrário do que poderia acontecer noutros contextos, a participação neste escalão não representava necessariamente uma promoção competitiva. Na maioria das situações, este contexto era utilizado para proporcionar competição aos jogadores que não

integravam a convocatória para o Campeonato Nacional de Sub-15 nesse fim de semana. Desta forma, tal como demonstrado nas Figura 52 e 53, procurava-se garantir que os jogadores mantinham contacto regular com a competição formal, evitando períodos prolongados sem jogo e assegurando estímulos competitivos importantes para a sua evolução.

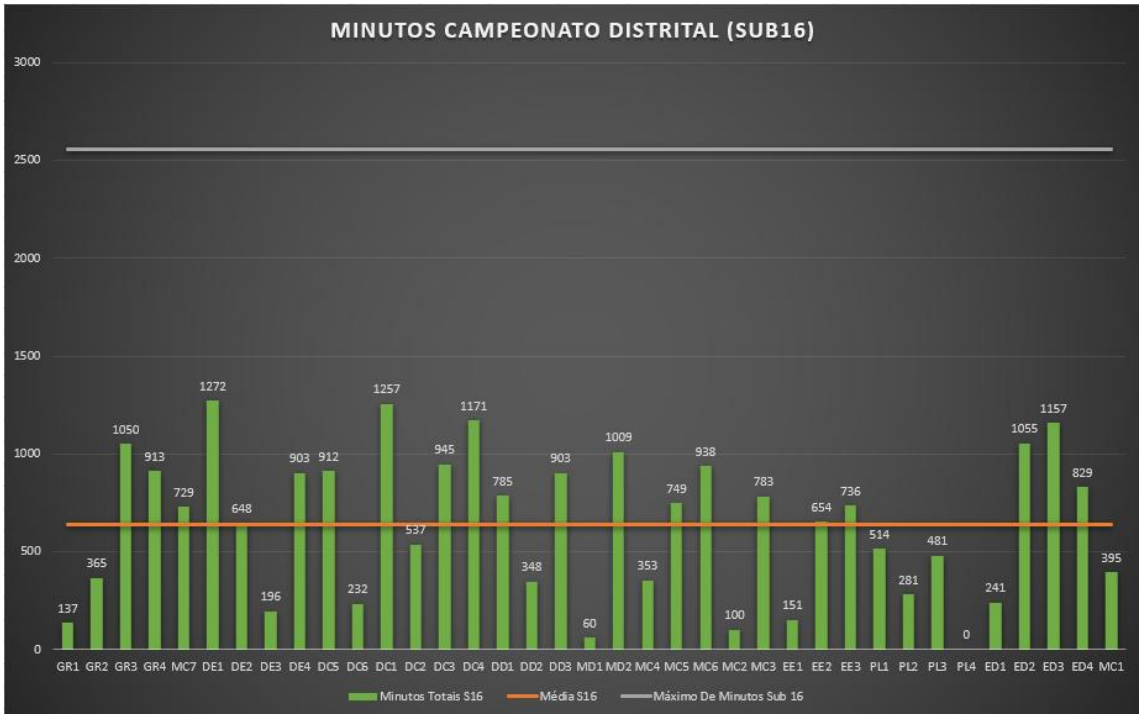


Figura 52. Total de minutos totais do plantel no campeonato distrital sub 16

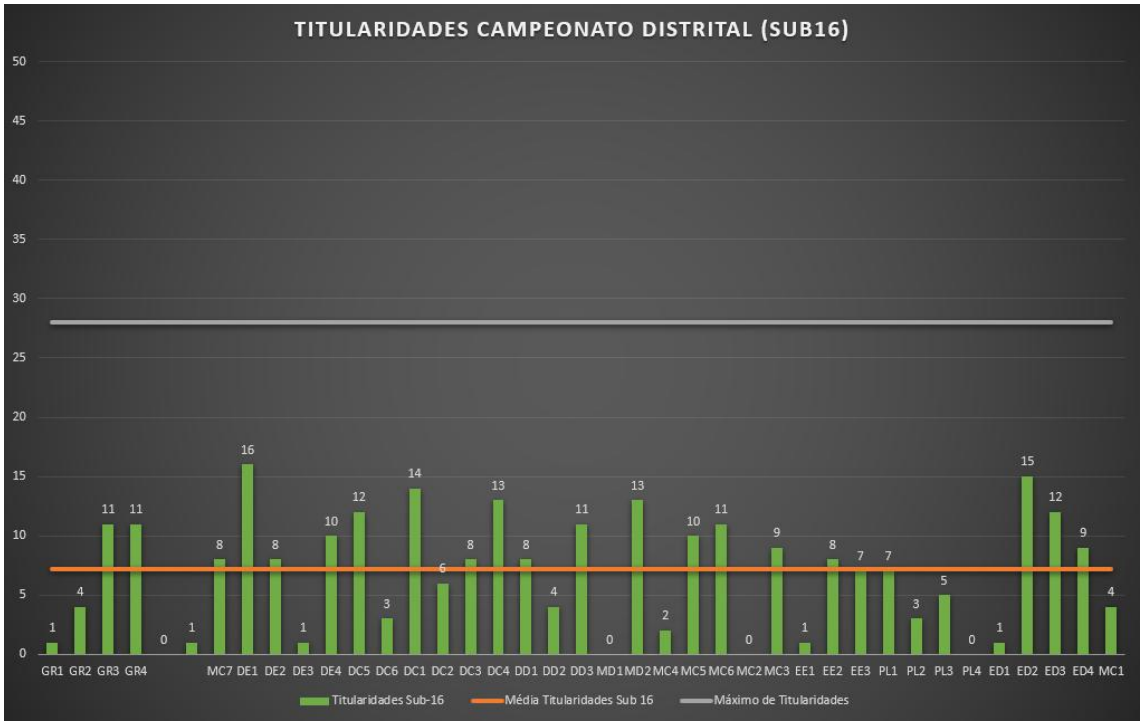


Figura 53. Total de titularidades por atleta este ano no campeonato distrital sub 16

A observação das figuras permite identificar esta complementaridade entre os dois contextos competitivos. Enquanto alguns jogadores concentraram grande parte da sua participação competitiva no Campeonato Nacional de Sub-15, outros apresentaram uma distribuição mais equilibrada entre os dois campeonatos. Esta realidade demonstra que a gestão do processo competitivo não era realizada exclusivamente em função do rendimento imediato, mas também de acordo com as necessidades individuais de desenvolvimento e com a gestão global do plantel.

Outro aspeto relevante do controlo do processo competitivo prendeu-se com a utilização dos jogadores em diferentes posições ao longo da temporada. Conforme evidenciado nas Figuras 54 e 55 relativos à distribuição dos minutos por posição, vários atletas acumularam experiências em mais do que uma função dentro da equipa. Esta opção permitiu aumentar a compreensão global do jogo, desenvolver diferentes competências e proporcionar uma visão mais abrangente das exigências associadas às várias posições. Numa fase de formação como a dos Sub-15, considero que esta diversidade de experiências assume especial

importância, contribuindo para a formação de jogadores mais completos, versáteis e adaptáveis.

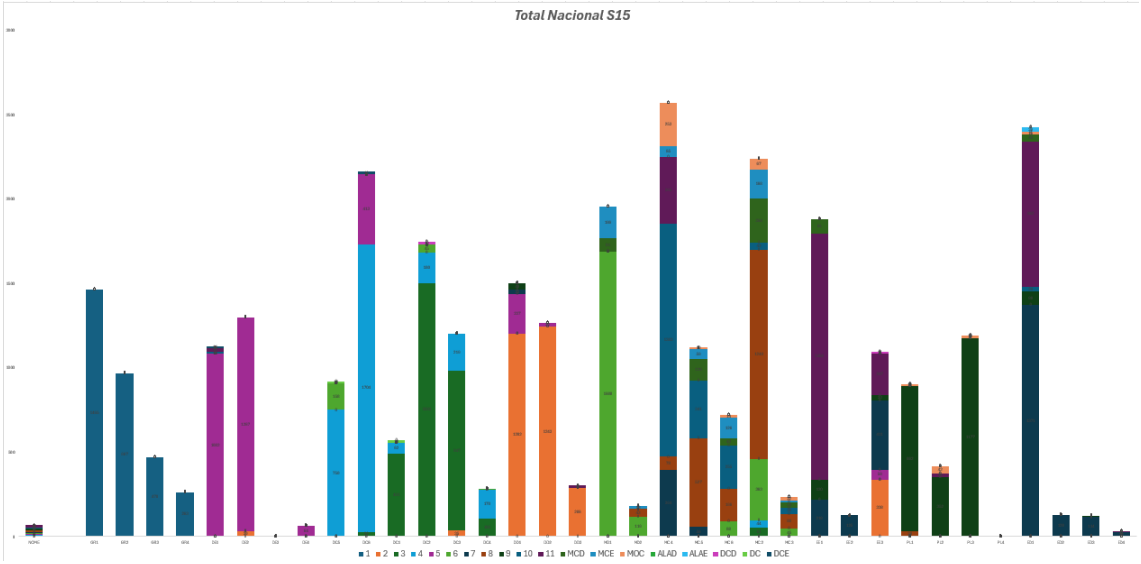


Figura 54. Total de minutos por posição, por cada atleta em contexto campeonato nacional sub 15

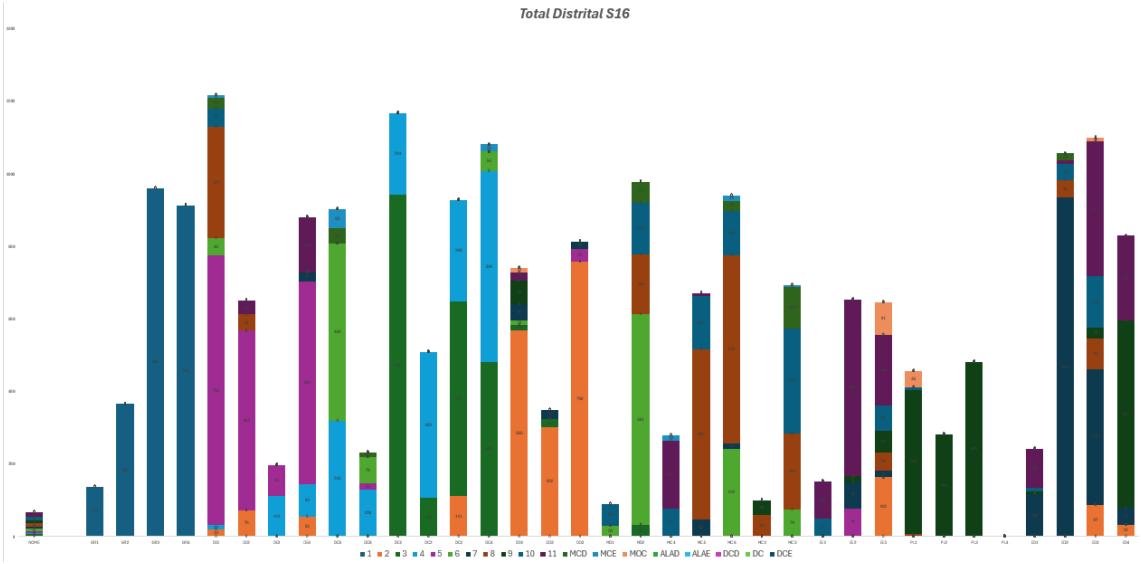


Figura 55. Total de minutos por posição, por cada atleta em contexto campeonato distrital sub 16

Segundo Côté et al. (2012), a diversificação das experiências competitivas e a exposição a diferentes desafios durante o processo de formação favorecem o desenvolvimento de jogadores mais adaptáveis e preparados para responder às exigências futuras do rendimento desportivo.

Importa igualmente referir que a análise dos minutos de jogo e das titularidades deve ser interpretada com algum cuidado. Estes indicadores não representam, por si só, medidas absolutas de rendimento ou potencial. Ao longo da época, fatores como lesões, estados de fadiga, processos de crescimento e maturação, necessidades específicas de desenvolvimento ou opções estratégicas da equipa técnica influenciaram a gestão competitiva dos atletas. Desta forma, a análise quantitativa deve ser sempre complementada por uma análise qualitativa do contexto em que os dados foram produzidos.

Do ponto de vista reflexivo, considero que o controlo do processo competitivo constituiu uma ferramenta fundamental dentro do processo de formação desenvolvido ao longo da temporada. A monitorização sistemática dos minutos de jogo, das titularidades, das posições ocupadas e dos diferentes contextos competitivos permitiu à equipa técnica acompanhar de forma objetiva a realidade competitiva dos jogadores e tomar decisões mais informadas relativamente ao seu desenvolvimento. Mais do que procurar uma distribuição igualitária dos minutos de jogo, o objetivo passava por garantir que cada jogador beneficiava de experiências competitivas ajustadas às suas necessidades e ao seu momento de evolução, utilizando a competição como uma ferramenta pedagógica ao serviço do desenvolvimento individual e coletivo.

A análise dos dados apresentados demonstra precisamente essa preocupação. O processo competitivo foi utilizado não apenas para identificar os jogadores mais preparados em cada momento, mas também como um mecanismo de desenvolvimento, proporcionando diferentes experiências competitivas, oportunidades de jogo e contextos de aprendizagem que contribuíram para a evolução dos atletas ao longo da temporada. Esta perspetiva encontra-se alinhada com os princípios da formação do Sporting CP, onde o desenvolvimento do jogador assume um papel central dentro de todo o processo formativo.

3.7. Gestão de Expectativas

A gestão de expectativas assumiu um papel extremamente importante ao longo da época desportiva, particularmente devido ao contexto competitivo e institucional em que a equipa se encontrava inserida. Representar o Sporting Clube de Portugal implicava elevados níveis de exigência diária, tanto ao nível do rendimento competitivo como relativamente ao desenvolvimento individual dos jogadores. Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite no futebol de formação caracterizam-se por elevados níveis de pressão organizacional, competitiva e emocional, exigindo das equipas técnicas grande capacidade de gestão humana e pedagógica.

Neste contexto, revelou-se que a gestão emocional dos jogadores não podia ser dissociada do próprio processo de treino e competição. Ao longo da temporada, os jogadores encontravam-se constantemente expostos a diferentes estímulos associados à pressão competitiva, às expectativas familiares, à exigência institucional, às Seleções Nacionais, aos processos de observação e às próprias expectativas individuais relativamente ao futuro no futebol.

Segundo Holt and Dunn (2010), os jovens jogadores inseridos em contextos de elite encontram-se frequentemente sujeitos a elevados níveis de pressão emocional e expectativas externas, tornando fundamental o acompanhamento pedagógico e emocional por parte das equipas técnicas. Também Harwood et al. (2004) defendem que os ambientes de elevado rendimento em contexto jovem podem provocar elevados níveis de ansiedade competitiva quando não existe adequado suporte emocional e pedagógico.

De igual modo, existiam igualmente diferenças significativas relativamente aos níveis de maturação emocional e capacidade de lidar com o sucesso ou com momentos de maior dificuldade competitiva. Enquanto alguns jogadores demonstravam elevada estabilidade emocional perante diferentes contextos, outros necessitavam de maior acompanhamento relativamente à gestão da frustração, interpretação do erro, ansiedade competitiva e perceção do próprio rendimento individual.

Segundo Weinberg and Gould (2015), o desenvolvimento psicológico dos jovens jogadores depende fortemente da forma como interpretam experiências competitivas, feedbacks e expectativas associadas ao contexto desportivo. Também Kristiansen and Roberts (2010) referem que a capacidade de adaptação emocional dos jogadores influencia diretamente rendimento competitivo, tomada de decisão e estabilidade comportamental em contexto de pressão.

Neste sentido, a equipa técnica procurava constantemente transmitir aos jogadores a importância de manter foco no processo de desenvolvimento e não exclusivamente nos resultados imediatos ou em avaliações pontuais. Em muitos momentos, tornou-se necessário reforçar junto dos jogadores que o desenvolvimento no futebol não ocorre de forma linear e que períodos de maior dificuldade fazem parte do próprio processo de crescimento competitivo.

Segundo Rosado and Mesquita (2009), os contextos de formação desportiva devem privilegiar desenvolvimento progressivo, estabilidade emocional e aprendizagem contínua, evitando excessiva focalização no resultado imediato. Também Côté et al. (2012), defendem que o desenvolvimento sustentado do jovem jogador depende da criação de ambientes que favoreçam aprendizagem, adaptação e evolução a longo prazo.

Paralelamente, a gestão de expectativas não envolvia apenas os jogadores, mas também os diferentes agentes presentes no contexto do futebol de formação. Ao longo da época, tornou-se evidente que existiam frequentemente expectativas elevadas por parte de familiares, empresários, observadores externos e até dos próprios contextos competitivos em que os jogadores estavam inseridos.

Em muitos casos, alguns jogadores encontravam-se sujeitos a pressão adicional relacionada com possíveis convocatórias para Seleções Nacionais, observação por estruturas do futebol profissional, transições de escalão ou expectativas criadas relativamente ao seu futuro desportivo. Segundo Harwood and Knight (2014), os ambientes de desenvolvimento desportivo de elite exigem constante equilíbrio entre exigência competitiva e suporte emocional, sendo fundamental

gerir adequadamente as expectativas criadas pelos diferentes agentes envolvidos no percurso do jovem jogador.

Paralelamente, foi possível observar que muitos familiares associavam frequentemente rendimento imediato à evolução desportiva do jogador, criando por vezes ansiedade adicional relativamente aos minutos competitivos, convocatórias, posicionamento dentro da equipa ou evolução do jogador ao longo da época. Nestes contextos, a comunicação da equipa técnica procurava reforçar constantemente a importância do processo de desenvolvimento a longo prazo, valorizando evolução sustentada, estabilidade emocional e continuidade pedagógica acima de resultados imediatos ou avaliações isoladas.

Segundo Côté and Gilbert (2009), os contextos de excelência no desenvolvimento desportivo dependem não apenas da qualidade do treino, mas também da capacidade dos diferentes agentes para criarem ambientes emocionalmente equilibrados e pedagogicamente ajustados ao crescimento dos jogadores. Também Henriksen et al. (2010) defendem que os ambientes de desenvolvimento talentoso mais eficazes são aqueles que conseguem equilibrar exigência competitiva, estabilidade emocional e suporte social adequado.

A gestão de expectativas assumia igualmente relevância relativamente aos jogadores com maior exposição competitiva, particularmente jogadores convocados para Seleções Nacionais ou jogadores mais observados dentro do contexto do futebol de elite. Em muitos momentos, estes jogadores demonstravam maior pressão interna relativamente ao rendimento competitivo e à necessidade constante de corresponder às expectativas externas.

Por outro lado, existiam também situações em que determinados jogadores apresentavam menores minutos competitivos ou atravessavam períodos de menor rendimento. Nestes contextos, a comunicação da equipa técnica procurava valorizar continuidade do trabalho, evolução individual e compromisso diário com o processo de treino.

Segundo Cushion et al. (2006), a comunicação pedagógica do treinador assume influência significativa na motivação, confiança e estabilidade emocional dos

jogadores ao longo do processo de desenvolvimento. Também Jowett and Cockerill (2003) referem que a qualidade da relação treinador-jogador influencia diretamente bem-estar emocional, motivação e rendimento competitivo.

Ao longo da temporada, tornou-se igualmente evidente que a própria gestão do grupo dependia fortemente da capacidade da equipa técnica para equilibrar exigência competitiva, proximidade relacional, estabilidade emocional e clareza na comunicação. Segundo Armour et al. (2004), os treinadores em contextos de elite necessitam constantemente de gerir relações interpessoais complexas, equilibrando simultaneamente liderança, exigência e apoio emocional aos jogadores.

De igual modo, a descoberta guiada e o questionamento utilizados durante a temporada assumiram igualmente importância na gestão emocional dos jogadores. Em vez de soluções exclusivamente diretivas, a equipa técnica procurava frequentemente envolver os jogadores na interpretação dos próprios problemas competitivos, aumentando responsabilidade individual e compreensão contextual das situações.

Segundo Light (2008), abordagens pedagógicas centradas na participação ativa dos jogadores favorecem desenvolvimento da autonomia, inteligência emocional e capacidade adaptativa perante diferentes desafios competitivos. Também Davids (2008)defendem que os contextos de aprendizagem representativos e variáveis favorecem maior adaptação funcional e desenvolvimento da tomada de decisão dos jogadores.

Do ponto de vista reflexivo, verificou-se que a gestão de expectativas representa uma dimensão central no contexto do futebol de formação de elite. Mais do que preparar jogadores apenas do ponto de vista técnico ou tático, o processo exigia igualmente acompanhamento emocional constante, capacidade de comunicação pedagógica e sensibilidade para compreender as diferentes necessidades individuais dos jogadores e dos vários agentes envolvidos ao longo da época.

3.7.1. Controlo emocional e pedagógico da competição

O controlo do processo competitivo assumiu elevada importância durante a temporada desportiva, particularmente devido à exigência associada ao contexto do Sporting Clube de Portugal e à constante exposição dos jogadores a diferentes estímulos competitivos. Neste sentido, a equipa técnica procurava que o foco dos jogadores permanecesse centrado no processo de desenvolvimento e não exclusivamente no resultado dos jogos.

Segundo Garganta (2013), o rendimento no futebol deve ser entendido como um processo complexo e dinâmico, no qual a evolução coletiva depende da estabilidade dos princípios de jogo e da capacidade de adaptação da equipa perante diferentes contextos competitivos.

Ao longo da época, existia preocupação constante relativamente à forma como os jogadores interpretavam vitória, derrota e rendimento competitivo. Em muitos momentos, sobretudo após jogos menos conseguidos, a comunicação da equipa técnica procurava recentrar os jogadores nos comportamentos associados ao modelo de jogo, valorizando:

- qualidade das decisões;
- cumprimento dos princípios coletivos;
- capacidade competitiva;
- e evolução demonstrada ao longo do processo.

Por outro lado, após momentos positivos ou resultados mais expressivos, procurava-se igualmente evitar excessos emocionais ou sensação de conforto competitivo, reforçando constantemente a importância da continuidade do trabalho e da estabilidade comportamental.

Segundo Weinberg and Gould (2015), a capacidade de manter estabilidade emocional perante sucesso e insucesso representa um dos fatores fundamentais no desenvolvimento psicológico dos jogadores de elite.

Paralelamente, o controlo do processo competitivo passava igualmente pela gestão das emoções associadas aos diferentes momentos da época. Ao longo

da temporada existiram períodos de maior pressão competitiva, fases de menor rendimento coletivo, jogos de elevada exigência emocional e momentos nos quais alguns jogadores demonstravam maior ansiedade relativamente ao rendimento individual.

Nestes contextos, a equipa técnica procurava constantemente ajustar comunicação, feedback e intervenção pedagógica em função das necessidades emocionais e competitivas do grupo. Segundo Armour et al. (2004), os treinadores em contextos de elite necessitam de desenvolver elevada capacidade relacional e emocional para gerir adequadamente os diferentes estados competitivos dos jogadores.

A descoberta guiada e o questionamento utilizados durante a temporada assumiram igualmente importância significativa dentro deste processo. Em muitos momentos, procurava-se que fossem os próprios jogadores a interpretar problemas competitivos, identificar soluções e refletir sobre os comportamentos demonstrados em jogo.

Segundo Light (2008), abordagens centradas na participação ativa dos jogadores favorecem desenvolvimento da autonomia, responsabilidade competitiva e inteligência tática. Também Davids (2008) defendem que os processos de aprendizagem mais eficazes nos jogos desportivos coletivos surgem em contextos que promovem adaptação, reflexão e tomada de decisão contextualizada.

De igual modo, o controlo do processo competitivo passava igualmente pela capacidade da equipa técnica para ajustar semanalmente os estímulos competitivos e emocionais do grupo. Em determinados momentos da época, sobretudo em períodos de maior congestionamento competitivo, tornou-se necessário reduzir carga emocional do treino e recentrar os jogadores em aspetos fundamentais do jogo e da identidade coletiva da equipa.

Segundo Seirul·lo Vargas (2003), o processo de treino nos desportos coletivos deve procurar equilíbrio permanente entre exigência competitiva, estabilidade emocional e desenvolvimento integral do jogador.

A monitorização constante do comportamento competitivo dos jogadores assumia igualmente elevada importância. Para além da análise do rendimento em jogo, existia preocupação relativamente:

- à linguagem corporal;
- à capacidade de reação ao erro;
- à comunicação entre colegas;
- à estabilidade emocional perante adversidade;
- e ao compromisso competitivo demonstrado diariamente.

Segundo Kristiansen and Roberts (2010), a forma como os jogadores regulam emocionalmente as diferentes exigências da competição influencia diretamente tomada de decisão, comportamento competitivo e rendimento desportivo.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que o controlo do processo competitivo vai muito além da simples gestão do rendimento em jogo. O processo exigia capacidade constante de adaptação emocional, estabilidade pedagógica e coerência metodológica, procurando garantir que os jogadores mantivessem foco contínuo na evolução individual e coletiva ao longo da época.

3.7.2. Jogos Grandes e Torneios Internacionais

Os jogos de maior dimensão competitiva e os torneios internacionais assumiram um papel extremamente importante durante a temporada desportiva devido ao impacto emocional, competitivo e pedagógico que estes momentos representavam para os jogadores. Ao longo da temporada, a equipa participou em contextos competitivos de elevada exigência, nomeadamente na IberCup Cascais e na Kevin De Bruyne Cup, enfrentando equipas com diferentes culturas de jogo, ritmos competitivos e comportamentos táticos.

Segundo Williams and Reilly (2000), a exposição a contextos competitivos diversificados assume elevada importância no desenvolvimento percetivo-cognitivo e adaptativo dos jovens futebolistas, particularmente em ambientes de elevada exigência.

Nestes momentos, a gestão das expectativas assumia importância central. Muitos jogadores encaravam naturalmente estes jogos como oportunidades de afirmação individual, sobretudo devido à presença de observadores, contextos internacionais e maior visibilidade competitiva. Em vários momentos, constatou-se que alguns jogadores alteravam comportamentos habituais devido à ansiedade competitiva ou à vontade excessiva de demonstrar rendimento nestes contextos específicos.

Segundo Weinberg and Gould (2015), os jogos emocionalmente mais relevantes podem provocar alterações na estabilidade emocional e na tomada de decisão dos jogadores, particularmente em idades jovens e contextos de elevada pressão competitiva.

Deste modo, a equipa técnica procurava constantemente normalizar estes contextos competitivos, reforçando junto dos jogadores que o foco deveria manter-se nos princípios do modelo de jogo, na identidade coletiva da equipa e na qualidade das decisões tomadas durante o jogo. O principal objetivo passava por evitar que os jogadores interpretassem estes momentos como “provas finais” relativamente ao seu valor individual.

Paralelamente, a gestão das expectativas assumia igualmente elevada importância relativamente às convocatórias e não convocatórias para estes jogos e torneios. Sendo contextos emocionalmente muito valorizados pelos jogadores, existia naturalmente grande expectativa relativamente à possibilidade de participar nestes momentos competitivos.

Em muitos casos, os jogadores associavam convocatórias para torneios internacionais ou jogos de maior dimensão competitiva a reconhecimento individual, estatuto dentro do grupo ou até validação relativamente ao seu percurso no futebol. Por outro lado, as não convocatórias podiam provocar sentimentos de frustração, desmotivação ou injustiça, particularmente em jogadores com menor maturidade emocional.

Segundo Harwood and Knight (2014), a gestão das expectativas e emoções associadas à competição representa uma das dimensões mais importantes no acompanhamento de jovens jogadores em contextos de elite.

Neste sentido, a comunicação da equipa técnica procurava constantemente contextualizar as decisões tomadas relativamente às convocatórias, reforçando a ideia de que estas decisões eram frequentemente influenciadas:

- pelo contexto específico do jogo;
- pelas características do adversário;
- pela gestão física dos jogadores;
- pela necessidade de proporcionar diferentes experiências competitivas;
- e pelos objetivos de desenvolvimento definidos para cada jogador.

Procurava-se igualmente transmitir aos jogadores que uma não convocatória não representava ausência de confiança ou menor valorização individual, mas sim uma decisão contextual dentro de um processo de desenvolvimento contínuo.

Segundo Côté and Gilbert (2009), os contextos de excelência no desenvolvimento desportivo dependem fortemente da qualidade da comunicação pedagógica e da capacidade dos treinadores para criarem ambientes emocionalmente equilibrados.

De igual modo, existia preocupação constante em proporcionar este tipo de experiências competitivas ao maior número possível de jogadores do plantel. Procurava-se que diferentes jogadores tivessem oportunidade de participar em jogos grandes e torneios internacionais, permitindo-lhes vivenciar ambientes de elevada exigência emocional e competitiva.

Segundo Côté et al. (2012), a diversidade e qualidade das experiências competitivas representam fatores fundamentais no desenvolvimento desportivo a longo prazo dos jovens jogadores. Também Henriksen et al. (2010) defendem que os ambientes de formação mais eficazes são aqueles que conseguem criar

oportunidades consistentes de crescimento competitivo e emocional para diferentes perfis de jogadores.

Ao longo da época, tornou-se evidente que a forma como os jogadores reagiam às convocatórias e não convocatórias permitia igualmente perceber níveis de maturidade competitiva, capacidade de autorregulação emocional e compromisso com o processo coletivo. Alguns jogadores demonstravam capacidade para lidar naturalmente com estes momentos, enquanto outros necessitavam de maior acompanhamento emocional e pedagógico

Segundo Kristiansen and Roberts (2010), a capacidade de autorregulação emocional influência diretamente comportamento competitivo, motivação e estabilidade psicológica dos jogadores em contextos de pressão.

A participação nestes contextos revelou-se extremamente importante para o desenvolvimento da autonomia, maturidade competitiva e capacidade adaptativa dos jogadores. A elevada frequência de jogos, os diferentes estilos competitivos encontrados e a própria convivência prolongada durante os torneios criavam ambientes particularmente ricos do ponto de vista pedagógico e emocional.

Segundo os contextos competitivos internacionais representam importantes oportunidades de desenvolvimento psicológico dos jovens jogadores, particularmente ao nível da resiliência, adaptação emocional e estabilidade competitiva.

Do ponto de vista coletivo, estes momentos contribuíram igualmente para fortalecimento da identidade do grupo, reforçando relações interpessoais, espírito competitivo e sentimento de pertença dos jogadores. A convivência prolongada durante viagens e torneios permitiu igualmente desenvolver maior proximidade entre jogadores e equipa técnica.

Segundo Henriksen et al. (2010), os ambientes de desenvolvimento desportivo mais eficazes caracterizam-se pela capacidade de equilibrar exigência competitiva com estabilidade social e emocional dentro do grupo.

Do ponto de vista pessoal e profissional, estes contextos representaram igualmente importantes oportunidades de crescimento enquanto treinador. O

contacto com diferentes metodologias, culturas futebolísticas e treinadores internacionais permitiu aumentar capacidade crítica e compreensão relativamente ao processo de formação no futebol de elite. A troca de experiências e contactos com treinadores estrangeiros revelou-se particularmente enriquecedora para ampliar perspetivas relativamente ao treino e desenvolvimento do jogador.

Segundo Cushion et al. (2006) , grande parte da aprendizagem dos treinadores ocorre através da experiência contextual, observação prática e interação com diferentes ambientes competitivos e culturais.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que os jogos grandes e os torneios internacionais representam muito mais do que simples experiências competitivas adicionais. Estes contextos funcionaram como importantes potenciadores do desenvolvimento emocional, competitivo e humano dos jogadores, permitindo-lhes crescer perante diferentes desafios, gerir expectativas e desenvolver maior maturidade dentro do contexto do futebol de formação de elite.

3.7.2. Gestão de Expectativas Pessoais

A gestão das expectativas pessoais dos jogadores assumiu igualmente elevada importância durante a temporada desportiva, particularmente devido à fase de desenvolvimento em que os jogadores se encontravam e ao contexto altamente competitivo do futebol de formação de elite. Em idades jovens, muitos jogadores começam progressivamente a criar objetivos pessoais relacionados com rendimento, minutos competitivos, convocatórias, Seleções Nacionais e até possíveis perspetivas de carreira futura no futebol.

Segundo Holt and Dunn (2010), os jovens futebolistas em contextos de elite desenvolvem frequentemente elevadas expectativas relativamente ao próprio percurso desportivo, podendo estas influenciar diretamente motivação, estabilidade emocional e comportamento competitivo.

Ao longo da época, foi possível observar que diferentes jogadores apresentavam objetivos e expectativas distintas relativamente ao seu papel dentro da equipa.

Alguns jogadores procuravam afirmar-se competitivamente através de maior tempo de jogo, outros valorizavam presença em jogos de maior dimensão competitiva, enquanto alguns demonstravam maior preocupação relativamente à observação externa, Seleções Nacionais ou possível progressão dentro da estrutura do clube.

Deste modo, a equipa técnica procurava constantemente recentrar os jogadores na importância do processo de desenvolvimento contínuo, reforçando a ideia de que a evolução no futebol não ocorre de forma linear nem exclusivamente associada ao rendimento imediato.

Segundo Côté et al. (2012) ,o desenvolvimento desportivo sustentado depende da capacidade dos jogadores para compreenderem o carácter progressivo e multidimensional do processo de formação.

Paralelamente, existiam momentos em que alguns jogadores demonstravam frustração relativamente:

- ao tempo de jogo;
- às convocatórias;
- ao posicionamento dentro da equipa;
- ou à perceção do próprio rendimento.

Nestes contextos, a comunicação da equipa técnica procurava assumir carácter pedagógico e individualizado, ajudando os jogadores a interpretar estas situações dentro de uma perspetiva de crescimento e desenvolvimento a longo prazo.

Segundo Cushion et al. (2006), a qualidade da comunicação treinador-jogador assume influência significativa na motivação, confiança e estabilidade emocional dos jovens jogadores em contextos competitivos exigentes.

Durante a temporada, tornou-se igualmente evidente que muitos jogadores estabeleciam comparações constantes relativamente aos colegas de equipa, particularmente em contextos associados:

- às convocatórias;
- às Seleções Nacionais;
- aos minutos competitivos;
- e ao reconhecimento externo.

Segundo Kristiansen and Roberts (2010), os processos de comparação social em contexto desportivo podem influenciar significativamente autoestima, ansiedade competitiva e estabilidade emocional dos jogadores jovens.

Neste sentido, a equipa técnica procurava reforçar constantemente a importância do percurso individual de cada jogador, evitando excessiva focalização em comparações externas ou avaliações momentâneas. Procurava-se transmitir aos jogadores que diferentes jogadores apresentam ritmos distintos de maturação física, emocional, cognitiva e competitiva.

Segundo Abbott and Collins (2004), os processos de desenvolvimento do talento desportivo apresentam carácter altamente individual e não linear, tornando inadequadas avaliações exclusivamente centradas no rendimento imediato.

De igual modo, a descoberta guiada e o questionamento utilizados ao longo da época assumiram igualmente importância dentro da gestão das expectativas pessoais dos jogadores. Em muitos momentos, procurava-se que fossem os próprios jogadores a refletir sobre:

- os seus comportamentos competitivos;
- os seus objetivos;
- as suas dificuldades;
- e os aspetos a melhorar dentro do processo de desenvolvimento.

Segundo Light (2008) abordagens pedagógicas centradas na participação ativa dos jogadores favorecem desenvolvimento da autonomia, autorregulação emocional e responsabilidade individual.

A gestão das expectativas pessoais assumia igualmente relevância relativamente aos jogadores que atravessavam períodos de menor rendimento competitivo ou recuperação de lesão. Nestes contextos, tornou-se importante ajudar os jogadores a manter estabilidade emocional, compromisso com o processo de treino e confiança relativamente à própria evolução.

Segundo Wylleman and Lavallee (2021), os jovens jogadores necessitam frequentemente de suporte emocional adequado para lidar com transições, dificuldades competitivas e momentos de instabilidade ao longo do percurso desportivo.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que a gestão das expectativas pessoais representa uma dimensão central no acompanhamento de jovens jogadores em contexto de elite. Mais do que preparar jogadores apenas do ponto de vista técnico e tático, o processo exigia igualmente capacidade de compreender individualidades, gerir emoções e ajudar os jogadores a interpretar o próprio percurso de forma equilibrada e sustentada.

3.8. Seleção Nacional

Durante a temporada, a presença de jogadores em contextos de Seleção Nacional representou um dos aspetos mais marcantes do processo competitivo e formativo da equipa. Entre entradas e saídas nas diferentes convocatórias realizadas ao longo da temporada, a última convocatória do ano chegou inclusivamente a contar com 9 jogadores do plantel presentes simultaneamente nas Seleções Nacionais.

No total, 16 jogadores da equipa tiveram oportunidade de representar Seleções Nacionais ao longo da época desportiva, sendo que 13 jogadores representaram a Seleção Nacional Portuguesa, 2 jogadores estiveram presentes na Seleção espanhola e 1 jogador representou a Seleção moldava num escalão acima da sua idade competitiva.

Este dado assumiu particular relevância dentro do contexto competitivo da equipa, sobretudo pela exigência diária que criava no ambiente de treino. A presença constante de jogadores internacionalizados aumentava naturalmente

competitividade, intensidade e qualidade das interações dentro do grupo, obrigando os jogadores a manter elevados níveis de compromisso e rendimento durante a temporada.

Segundo Williams and Reilly (2000), os processos de identificação e desenvolvimento de talento no futebol encontram-se fortemente associados à exposição dos jogadores a contextos competitivos de elevado rendimento e exigência.

Simultaneamente, as convocatórias para as Seleções Nacionais assumiam impacto significativo ao nível emocional e motivacional dos jogadores. Para muitos jogadores, estes momentos representavam reconhecimento do trabalho desenvolvido ao longo da época, funcionando simultaneamente como fonte de motivação, valorização pessoal e reforço da confiança competitiva.

Segundo Holt and Dunn (2010), o reconhecimento competitivo em contextos de elite influencia diretamente motivação, identidade desportiva e perceção de competência dos jovens jogadores.

Contudo, a gestão das expectativas associadas às Seleções Nacionais assumia igualmente elevada importância dentro do acompanhamento diário dos jogadores. Em muitos momentos, tornou-se evidente que alguns jogadores criavam níveis elevados de ansiedade relativamente às convocatórias, ao rendimento demonstrado nos estágios ou à necessidade constante de corresponder às expectativas externas associadas ao contexto internacional.

Segundo Weinberg and Gould (2015), os contextos de elevada exposição competitiva podem aumentar significativamente pressão emocional, ansiedade competitiva e instabilidade psicológica nos jogadores jovens.

Deste modo, a equipa técnica procurava constantemente recentrar os jogadores na importância do processo de desenvolvimento contínuo, reforçando que as convocatórias não deveriam ser interpretadas como validação definitiva do valor individual do jogador, tal como as não convocatórias não representavam ausência de qualidade ou potencial futuro.

Segundo Abbott and Collins (2004), os processos de desenvolvimento do talento apresentam carácter não linear, sendo inadequado avaliar potencial desportivo exclusivamente através de momentos específicos de seleção competitiva.

Paralelamente, as não convocatórias representavam igualmente momentos que exigiam acompanhamento emocional e pedagógico por parte da equipa técnica. Em determinados períodos da época, alguns jogadores demonstravam frustração relativamente à ausência das listas da Seleção Nacional, sobretudo quando existiam comparações constantes entre colegas dentro do próprio grupo.

Nestes contextos, a comunicação da equipa técnica procurava reforçar foco no processo diário, continuidade do trabalho, estabilidade emocional e importância da evolução sustentada ao longo do tempo.

Segundo Kristiansen and Roberts (2010), a capacidade de autorregulação emocional influência diretamente comportamento competitivo, motivação e adaptação psicológica dos jogadores em contextos de elevada pressão.

A presença de vários jogadores em Seleções Nacionais influenciava igualmente a dinâmica coletiva da equipa. Para muitos jogadores, observar colegas a serem chamados às Seleções funcionava como fator motivacional adicional, reforçando ambição competitiva e compromisso diário com o treino. Simultaneamente, tornava-se necessário gerir possíveis comparações internas e expectativas criadas relativamente ao percurso individual de cada jogador.

Segundo Henriksen et al. (2010), os ambientes de desenvolvimento desportivo mais eficazes caracterizam-se pela capacidade de equilibrar exigência competitiva, estabilidade emocional e suporte social adequado dentro do grupo.

Do ponto de vista competitivo, os contextos de Seleção Nacional permitiam igualmente aos jogadores experienciar diferentes metodologias de treino, diferentes ideias de jogo e contacto com jogadores de outras realidades competitivas e culturais. Este tipo de experiências revelou-se extremamente importante para ampliar capacidade adaptativa, maturidade competitiva e compreensão do jogo.

Segundo Davids (2008), a exposição a diferentes contextos competitivos e ambientes de aprendizagem favorece desenvolvimento adaptativo e aumento da inteligência tática dos jogadores.

Simultaneamente, a participação dos jogadores nas Seleções obrigava frequentemente à adaptação do processo semanal de treino dentro do clube. A ausência temporária dos jogadores durante estágios e competições internacionais exigia reajustes relativamente à organização das sessões, distribuição das cargas e reintegração competitiva após o regresso ao contexto de clube.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite no futebol de formação exigem elevada capacidade organizacional e adaptativa das estruturas técnicas perante múltiplas exigências competitivas externas.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que as Seleções Nacionais representam muito mais do que um simples reconhecimento competitivo individual. Estes momentos funcionaram como importantes potenciadores do desenvolvimento emocional, competitivo e humano dos jogadores, obrigando-os simultaneamente a lidar com reconhecimento, pressão, expectativas e adaptação constante ao longo do percurso desportivo.

3.9. Reflexão sobre o Microciclo Competitivo

Durante a temporada desportiva, uma das diferenças metodológicas que mais me marcou relativamente aos contextos onde tinha trabalhado anteriormente esteve relacionada com a estruturação do microciclo competitivo no Sporting Clube de Portugal. Apesar de existirem vários princípios próximos da Periodização Tática, verificou-se que o modelo utilizado apresentava algumas diferenças importantes relativamente à organização da carga e à lógica de distribuição dos estímulos ao longo da semana.

Uma das diferenças mais evidentes relacionava-se com o trabalho associado à velocidade. Tradicionalmente, nos modelos mais associados à Periodização Tática, o estímulo de velocidade máxima surge frequentemente em contexto MD-2, procurando aproveitar menores níveis de fadiga acumulada e maior

proximidade relativamente ao jogo. Contudo, no contexto vivido ao longo desta época, o estímulo associado à velocidade surgia frequentemente no dia de maior exigência semanal, normalmente à quarta-feira.

Inicialmente, esta realidade acabou por gerar alguma surpresa relativamente àquilo que estava habituado anteriormente. Contudo, ao longo da época, observou-se que a lógica do microciclo não se encontrava exclusivamente associada àquilo que cada dia "pretende promover" do ponto de vista conceptual, resistência, tensão, velocidade ou recuperação, mas sim fortemente relacionada com:

- gestão individual da carga;
- disponibilidade dos jogadores;
- desgaste competitivo acumulado;
- monitorização física;
- e métricas pretendidas para cada sessão.

Neste sentido, a estruturação semanal do treino apresentava grande capacidade adaptativa relativamente às necessidades observadas em cada momento competitivo. A equipa técnica procurava constantemente ajustar conteúdos, intensidade e volume em função:

- do estado físico dos jogadores;
- das exigências competitivas;
- das semanas com maior congestionamento;
- das convocatórias para Seleções Nacionais;
- e da própria disponibilidade funcional apresentada pelos jogadores.

Segundo Impellizzeri et al. (2019), os processos de monitorização da carga e adaptação do treino assumem papel determinante na otimização do rendimento e prevenção da fadiga acumulada em contextos competitivos de elevado nível.

Paralelamente, tornou-se evidente que o foco do processo semanal estava frequentemente mais associado às métricas e objetivos físicos pretendidos do que exclusivamente ao tipo de exercício utilizado. Ou seja, mais do que

classificar o treino apenas através de conceitos tradicionais associados à Periodização Tática, existia preocupação constante relativamente:

- às distâncias percorridas;
- às acelerações e desacelerações;
- à exposição à velocidade máxima;
- à intensidade competitiva;
- e às respostas individuais dos jogadores perante os estímulos aplicados.

Esta realidade permitiu-me perceber que o futebol moderno apresenta cada vez maior integração entre dimensão metodológica e controlo físico do treino, procurando equilibrar permanentemente:

- especificidade;
- rendimento;
- recuperação;
- e disponibilidade competitiva dos jogadores.

Segundo Malone et al. (2016), a monitorização contínua das variáveis de carga permite maior individualização do treino e melhor gestão da adaptação dos jogadores em contextos de elevada exigência competitiva.

Simultaneamente, tornou-se igualmente evidente que o microciclo competitivo em contexto de elite necessita apresentar elevada flexibilidade e capacidade de adaptação constante. Durante a temporada, existiram múltiplos fatores que influenciavam diretamente organização semanal do treino, nomeadamente:

- congestionamento competitivo;
- lesões;
- gestão da fadiga;
- Seleções Nacionais;
- torneios internacionais;
- e diferenças maturacionais entre jogadores.

Do ponto de vista reflexivo, considero que esta experiência me permitiu ampliar bastante a minha visão relativamente à organização do microciclo competitivo

no futebol moderno. Mais do que seguir estruturas rígidas e previamente definidas, tornou-se evidente a importância de compreender constantemente o contexto, interpretar necessidades dos jogadores e ajustar o processo semanal em função da realidade competitiva observada.

3.10. Controlo da Carga

O controlo da carga assumiu elevada importância ao longo da época desportiva, particularmente devido à exigência competitiva associada ao contexto do Sporting Clube de Portugal e à elevada variabilidade existente nos microciclos ao longo da temporada. A constante alternância entre semanas com um jogo, dois jogos, torneios internacionais, contextos de Seleção Nacional e períodos de maior congestionamento competitivo obrigava a equipa técnica a monitorizar continuamente resposta física, emocional e cognitiva dos jogadores.

Durante a temporada, tornou-se evidente que o controlo da carga não podia ser entendido apenas numa perspetiva quantitativa, associada exclusivamente ao volume de treino ou aos minutos competitivos. Em contexto de formação de elite, fatores físicos, emocionais, cognitivos e sociais influenciavam diretamente capacidade de recuperação, disponibilidade competitiva e rendimento dos jogadores.

Relativamente à carga física, existia preocupação constante relativamente:

- à acumulação de minutos competitivos;
- à intensidade dos treinos;
- à recuperação entre jogos;
- à gestão das acelerações e desacelerações;
- e à resposta física individual dos jogadores ao longo da semana.

Segundo Impellizzeri et al. (2004), o controlo da carga física representa fator determinante na otimização do rendimento e prevenção da fadiga acumulada no futebol.

Paralelamente, foi possível observar que a própria organização competitiva da época criava desafios significativos relativamente à gestão física dos jogadores. Existiam frequentemente jogadores envolvidos em dois escalões competitivos, jogadores presentes em Seleções Nacionais e períodos marcados por elevada densidade competitiva, obrigando constantemente à adaptação dos estímulos semanais.

Segundo Dupont et al. (2010), períodos de elevada frequência competitiva encontram-se associados ao aumento da fadiga acumulada e do risco de lesão quando não existe adequada gestão da recuperação.

Em muitos momentos, a equipa técnica procurava ajustar:

- duração das sessões;
- intensidade das tarefas;
- exposição competitiva;
- e recuperação individual dos jogadores; em função do contexto semanal e da disponibilidade física demonstrada pelos jogadores.

Segundo Gabbett (2016), a relação equilibrada entre carga e recuperação assume importância central na manutenção da disponibilidade competitiva e redução do risco de lesão.

Contudo, ao longo da época tornou-se igualmente evidente que o rendimento dos jogadores não dependia apenas da componente física. A carga mental revelou-se igualmente determinante na forma como os jogadores respondiam ao treino e à competição.

Segundo Van Cutsem et al. (2017), a fadiga mental representa um estado psicobiológico capaz de comprometer desempenho físico, cognitivo e técnico, particularmente através do aumento da perceção de esforço e degradação da tomada de decisão.

Na prática diária, era possível observar que jogadores mentalmente mais desgastados apresentavam frequentemente:

- menor velocidade de reação;
- maior dificuldade na tomada de decisão;
- menor tolerância ao erro;
- redução da capacidade atencional;
- e maior instabilidade emocional durante treino e competição.

Segundo Marcora et al. (2009), a fadiga mental aumenta significativamente perceção subjetiva de esforço, reduzindo tolerância ao exercício e qualidade do rendimento, mesmo sem alterações fisiológicas relevantes.

Simultaneamente, fatores externos ao treino influenciavam diretamente disponibilidade mental dos jogadores. Questões relacionadas com escola, contexto familiar, redes sociais, Seleções Nacionais, convocatórias, rendimento competitivo e expectativas externas criavam frequentemente níveis adicionais de stress emocional nos jogadores.

Segundo Fletcher and Scott (2010), os jovens jogadores de elite encontram-se particularmente expostos a múltiplos fatores de stress psicológico capazes de influenciar rendimento, recuperação e estabilidade emocional.

As próprias relações interpessoais dentro da equipa assumiam igualmente impacto importante na carga mental dos jogadores. Em muitos momentos, tornou-se percetível que o mesmo feedback ou exigência competitiva podia ser interpretado de forma diferente consoante:

- a relação treinador-jogador;
- o estado emocional do jogador;
- o nível de confiança;
- ou o contexto competitivo vivido naquele momento da época.

Segundo Jowett (2017), a qualidade da relação treinador-jogador influencia diretamente motivação, bem-estar emocional e resposta psicológica às exigências competitivas.

Durante a temporada, o estado emocional coletivo do grupo apresentava igualmente impacto evidente na dinâmica diária do treino. Após jogos positivos, o ambiente competitivo tornava-se naturalmente mais leve e emocionalmente estável. Por outro lado, períodos de resultados menos positivos influenciavam níveis de confiança, comportamento coletivo e disponibilidade emocional dos jogadores.

Segundo Rubio-Morales et al. (2024), a motivação e a perceção das exigências da competição influenciam significativamente os níveis de fadiga mental dos jogadores ao longo da época competitiva.

Deste modo, a equipa técnica procurava ajustar constantemente os estímulos semanais não apenas em função da carga física, mas também relativamente à exigência cognitiva e emocional das tarefas propostas. Exercícios com maior complexidade decisional, maior pressão temporal e elevada exigência atencional provocavam naturalmente maior desgaste mental nos jogadores.

Segundo Coutinho et al. (2018), tarefas com elevada complexidade perceptivo-cognitiva aumentam significativamente exigência mental e fadiga decisional nos jogos desportivos coletivos.

Paralelamente, tornou-se igualmente evidente a importância da recuperação mental dos jogadores. Tal como existia preocupação relativamente à regeneração física, procurava-se também valorizar descanso, qualidade do sono, estabilidade emocional e equilíbrio psicológico dos jogadores.

Segundo Van Cutsem et al. (2017), a fadiga mental influencia negativamente o desempenho físico e cognitivo dos atletas, reforçando a importância da implementação de estratégias de recuperação cognitiva e emocional em contextos de elevado rendimento.

Do ponto de vista reflexivo, tornou-se evidente que o controlo da carga no futebol de formação exige visão integrada e multidimensional relativamente ao desenvolvimento dos jogadores. Mais do que controlar apenas intensidade, volume ou minutos competitivos, o principal objetivo passava por compreender

continuamente como os jogadores estavam a responder física, emocional e cognitivamente às exigências do processo competitivo durante a temporada.

3.11. Bateria de Testes Físicos

Ao longo da época desportiva, foram realizados quatro momentos formais de avaliação física, distribuídos estrategicamente ao longo da temporada, procurando monitorizar evolução, adaptação e desenvolvimento dos jogadores nas diferentes capacidades físicas associadas ao rendimento no futebol.

Para além da observação diária em treino e competição, estes momentos permitiam recolher informações objetivas relativamente:

- ao estado físico dos jogadores;
- à evolução individual;
- à adaptação ao treino;

e a possíveis fatores de risco associados ao crescimento, maturação e carga competitiva acumulada.

Segundo Reilly et al. (2000), os processos de avaliação física no futebol permitem compreender de forma mais objetiva as exigências da modalidade e monitorizar desenvolvimento e adaptação dos jogadores ao treino.

No contexto específico do futebol de formação, tornou-se evidente que estes momentos de avaliação não podiam ser interpretados de forma isolada ou exclusivamente quantitativa. Em idades jovens, fatores como crescimento biológico, maturação, contexto competitivo e diferenças individuais influenciavam significativamente os resultados apresentados pelos jogadores.

Segundo Malina et al. (2004), os processos de crescimento e maturação biológica exercem forte influência sobre capacidades físicas, desempenho motor e resposta ao treino em jovens futebolistas.

Durante a temporada, os momentos formais de avaliação física procuravam monitorizar capacidades associadas:

- à força máxima;

- à potência;
- à aceleração;
- à velocidade;
- à mudança de direção;
- à mobilidade;
- e à capacidade funcional dos jogadores.

Relativamente à componente de força e potência, foram realizados testes de força máxima através do IMTP (Isometric Mid-Thigh Pull), permitindo avaliar capacidade máxima de produção de força dos jogadores. Simultaneamente, foram igualmente utilizados testes de potência muscular, nomeadamente o CMJ (Countermovement Jump), associado à potência vertical, e o Broad Jump, relacionado com potência horizontal.

Segundo Comfort et al. (2018), avaliações como o IMTP e os diferentes protocolos de salto apresentam elevada validade e fiabilidade relativamente à monitorização da força e potência em jogadores de modalidades intermitentes.

Ao longo da época, tornou-se evidente que a evolução mais significativa do plantel ocorreu sobretudo ao nível da força máxima dos membros inferiores, fator que posteriormente acabou também por potenciar melhorias importantes relativamente:

- à potência;
- à aceleração;
- à velocidade máxima;
- e à capacidade geral de expressão física dos jogadores.

Paralelamente, verificou-se forte relação entre crescimento maturacional e evolução física dos jogadores. Nesta fase etária, os jogadores encontram-se sujeitos a elevadas taxas de crescimento, realidade frequentemente associada:

- ao aumento do risco de lesão;
- a alterações coordenativas temporárias;
- e à necessidade constante de adaptação ao novo corpo.

Contudo, tornou-se igualmente evidente que, quando os jogadores conseguiam adaptar-se progressivamente às alterações corporais e consolidar aumentos nos níveis de força máxima, verificava-se posteriormente melhoria muito significativa do padrão funcional de movimento e da capacidade de expressão física global.

Segundo Philippaerts et al. (2006), jovens jogadores em fases de rápido crescimento apresentam frequentemente alterações temporárias ao nível da coordenação motora, capacidade funcional e vulnerabilidade física, exigindo maior individualização do processo de treino e monitorização contínua do desenvolvimento.

Simultaneamente, existia também forte preocupação relativamente à prevenção de lesões e monitorização funcional dos jogadores. Em conjunto com o departamento de fisioterapia, eram realizados diferentes testes associados:

- à mobilidade;
- às simetrias musculares;
- ao controlo funcional;
- e ao risco de lesão.

Entre estes momentos de avaliação destacavam-se testes isométricos comparativos entre membros inferiores, análise da execução do exercício nórdico com recurso a dinamómetro e monitorização das simetrias de força entre adutores.

Segundo Bourne et al. (2018), a avaliação regular da força excêntrica dos isquiotibiais e das assimetrias musculares assume elevada importância na prevenção de lesões em futebolistas.

No contexto de campo, eram igualmente realizados testes relacionados com aceleração, velocidade e mudança de direção, componentes fundamentais no rendimento competitivo do futebol moderno. Entre os principais protocolos utilizados destacavam-se:

- sprint de 10 metros para avaliação da aceleração;

- teste 505 para avaliação da capacidade de mudança de direção e agilidade;
- monitorização da velocidade máxima atingida em treino e competição.

Paralelamente, realizavam-se também avaliações relacionadas com força geral, incluindo exercícios como elevações e supino, permitindo monitorizar desenvolvimento global da força dos jogadores.

Segundo Stølen et al. (2005), capacidades como aceleração, velocidade máxima, potência e mudança de direção assumem papel determinante no rendimento competitivo do futebolista moderno.

Durante a temporada, alguns momentos de avaliação integraram igualmente utilização de tecnologia específica, como radar para análise da velocidade de remate e diferentes dispositivos de monitorização fisiológica, permitindo recolha de dados adicionais relativamente ao desempenho físico dos jogadores.

Segundo Carling (2007), a integração de tecnologia no futebol permite melhorar processos de monitorização, individualização do treino e compreensão das exigências competitivas.

Contudo, tornou-se evidente que os testes físicos não deviam ser interpretados isoladamente como indicadores absolutos de rendimento ou potencial desportivo. Em muitos momentos, jogadores com desempenhos físicos distintos apresentavam igualmente níveis competitivos diferentes em contexto real de jogo, reforçando a natureza complexa e multidimensional do rendimento no futebol.

Segundo Garganta (2003), o rendimento no futebol resulta da interação permanente entre dimensões táticas, técnicas, físicas e cognitivas, tornando inadequada visão exclusivamente física da performance.

Neste sentido, a equipa técnica procurava utilizar os resultados da bateria de testes sobretudo como ferramenta complementar de monitorização e apoio à tomada de decisão, evitando interpretações exclusivamente reducionistas ou centradas apenas nos números obtidos pelos jogadores.

Paralelamente, os próprios momentos de avaliação assumiam também importância pedagógica junto dos jogadores. Em muitos casos, os jogadores utilizavam os testes como referência relativamente à própria evolução individual, aumentando motivação, compromisso e consciência relativamente ao processo de desenvolvimento físico.

Segundo Impellizzeri and Marcora (2009), os processos de monitorização física no futebol devem ser utilizados de forma integrada e contextualizada, contribuindo para melhor compreensão das respostas individuais dos jogadores ao treino.

Do ponto de vista reflexivo, constatou-se que a bateria de testes físicos representa ferramenta importante dentro do futebol de formação, particularmente quando integrada de forma equilibrada com observação qualitativa, análise comportamental e compreensão contextual do rendimento competitivo dos jogadores.

4. Desenvolvimento Pessoal e Profissional

O estágio realizado no Sporting Clube de Portugal representou uma experiência de enorme importância no meu percurso académico, pessoal e profissional, permitindo-me integrar diariamente um contexto de elevado rendimento e elevada exigência competitiva. A possibilidade de trabalhar num ambiente de elite, inserido numa das academias de formação mais reconhecidas do futebol mundial, proporcionou-me contacto constante com diferentes realidades metodológicas, competitivas e humanas, contribuindo significativamente para a minha evolução enquanto treinador.

Ao longo da época, verificou-se que o processo de formação no futebol de elite ultrapassa largamente a dimensão exclusivamente técnica ou tática do treino. O contacto diário com jogadores em fase de desenvolvimento obrigou-me a compreender de forma mais profunda a complexidade associada ao seu crescimento desportivo, emocional, cognitivo e social. Tal como refere Seirul·lo Vargas (2003), o rendimento nos desportos coletivos resulta da interação permanente entre múltiplas estruturas do jogador, exigindo uma abordagem integrada ao treino e ao desenvolvimento humano.

Paralelamente, a exigência diária associada ao contexto Sporting CP permitiu-me desenvolver competências de liderança, comunicação, observação, gestão emocional, tomada de decisão, capacidade de adaptação e organização metodológica.

Em muitos momentos, tornou-se evidente a importância do detalhe, da coerência metodológica e da capacidade de adaptação constante perante diferentes contextos competitivos e emocionais. A convivência diária com treinadores experientes, jogadores de elevado potencial e diferentes departamentos do clube permitiu-me igualmente ampliar visão relativamente ao futebol moderno e às exigências associadas ao contexto de formação de elite.

Segundo Cushion et al. (2006), grande parte da aprendizagem dos treinadores ocorre através da experiência contextual, observação prática e interação diária com ambientes competitivos reais.

Ao longo do estágio, tornou-se igualmente evidente a importância das relações humanas dentro do contexto desportivo. A capacidade de criar relação com jogadores, staff técnico e restantes profissionais do clube revelou-se determinante não apenas para o funcionamento diário da equipa, mas também para o meu próprio crescimento enquanto treinador.

Segundo Jowett (2017), a qualidade das relações interpessoais no contexto desportivo influencia diretamente desenvolvimento, bem-estar e eficácia do processo de treino.

Paralelamente, os diferentes desafios vividos ao longo da época, momentos competitivos exigentes, torneios internacionais, contextos de Seleção Nacional, gestão emocional dos jogadores e adaptação constante ao contexto competitivo, contribuíram fortemente para o desenvolvimento da minha identidade enquanto treinador.

Do ponto de vista reflexivo, considero que este estágio representou um momento extremamente importante na construção da minha visão relativamente ao futebol, ao treino e ao próprio papel do treinador no desenvolvimento de jovens jogadores. Mais do que adquirir conhecimento técnico e metodológico, a experiência permitiu-me compreender melhor a complexidade do jogo, das relações humanas e das exigências associadas ao futebol de formação de elite.

4.1. Dificuldades na Adaptação

A fase inicial do estágio representou um período de grande adaptação, tanto a nível pessoal como profissional. Apesar de entrar no contexto do Sporting Clube de Portugal extremamente motivado e consciente da oportunidade que tinha pela frente, rapidamente percebi que trabalhar num contexto de elite exigia níveis de responsabilidade, detalhe e preparação bastante superiores relativamente às experiências que tinha vivido anteriormente.

Ao longo dos primeiros meses, várias pessoas, dentro e fora do contexto do clube, aconselhavam-me constantemente a aproveitar o processo sem criar expectativas excessivas relativamente ao futuro. Apesar disso, era inevitável não

pensar na possibilidade de continuar ligado ao clube no futuro, sobretudo tendo em conta o impacto que esta experiência teve na minha vida.

A mudança para Lisboa representou uma transformação significativa na minha rotina. O facto de estar longe da família, dos amigos e do contexto habitual onde sempre vivi obrigou-me a desenvolver rapidamente maior autonomia e estabilidade emocional. Paralelamente, existia também toda a responsabilidade associada a viver sozinho, gerir despesas e conciliar simultaneamente estágio, faculdade e vida pessoal.

Segundo Stambulova et al. (2009), os processos de transição em contextos desportivos de elevado rendimento estão frequentemente associados a desafios emocionais, sociais e organizacionais significativos, particularmente em jovens profissionais em fase inicial de carreira.

As deslocações frequentes ao Porto devido às exigências académicas marcaram igualmente bastante esta fase. Em determinados momentos, a gestão entre viagens, treino, competição, faculdade e recuperação tornou-se bastante exigente física e mentalmente. Depois de alguns jogos, aproveitar a oportunidade para estar com os meus pais assumia também enorme importância do ponto de vista emocional, funcionando muitas vezes como momento de equilíbrio e recuperação psicológica.

Paralelamente, a diferença relativamente aos contextos onde tinha trabalhado anteriormente foi imediatamente percetível. Nos contextos distritais e em escalões inferiores onde estive antes do Sporting CP, as equipas técnicas eram bastante mais reduzidas e o futebol não representava necessariamente a principal atividade profissional da maioria das pessoas envolvidas. Consequentemente, muitos processos relacionados com planeamento, operacionalização e análise do treino apresentavam níveis de exigência naturalmente diferentes.

Ao entrar no contexto do Sporting CP, rapidamente percebi que já não bastava demonstrar apenas competência básica ou vontade de aprender. Num ambiente de elite, todos os detalhes assumiam importância e a exigência diária obrigava

constantemente a elevados níveis de preparação, qualidade de intervenção e capacidade crítica.

Segundo Cushion et al. (2006), os contextos de elite caracterizam-se por culturas organizacionais altamente exigentes, nas quais os treinadores em formação necessitam constantemente de adaptar comportamentos, competências e níveis de intervenção às exigências do ambiente competitivo.

Ao longo desta fase inicial procurei assumir uma postura de observação ativa e aprendizagem constante. Tentava perceber diariamente de que forma poderia ajudar o processo e em que momentos a minha intervenção poderia acrescentar valor. A possibilidade de colaborar em momentos de análise durante os jogos, participar no DDI e auxiliar em diferentes tarefas do treino permitiu-me ganhar experiência prática extremamente importante para a minha evolução.

Paralelamente, um dos aspetos que mais procurei desenvolver foi a capacidade de observar diferentes formas de liderança e comunicação dentro da equipa técnica. Em muitos momentos procurava posicionar-me junto de treinadores diferentes durante os exercícios para perceber diferentes estratégias de intervenção, diferentes formas de comunicar e diferentes tipos de feedback dados aos jogadores.

Segundo Armour et al. (2004), grande parte da aprendizagem dos treinadores ocorre através da observação contextual, da interação social e da participação ativa dentro das equipas técnicas.

As próprias viagens diárias entre casa e Academia com o meu colega estagiário acabaram também por assumir enorme importância ao longo desta fase de adaptação. Grande parte dessas deslocações era passada a conversar sobre treino, jogo, metodologias, liderança, exercícios e futebol no geral, permitindo-nos refletir constantemente sobre aquilo que observávamos diariamente no contexto do Sporting CP.

Essas conversas acabaram por contribuir bastante para o nosso crescimento profissional, funcionando muitas vezes como momentos importantes de reflexão

crítica e aprendizagem informal. Contudo, essas viagens tiveram igualmente enorme importância do ponto de vista pessoal e emocional.

Houve momentos durante a temporada em que a exigência constante do contexto, o desgaste mental e a distância da família acabaram por pesar emocionalmente. Nessas alturas, essas viagens tornaram-se também espaços de apoio mútuo, nos quais procurávamos “segurar-nos” mentalmente um ao outro perante as dificuldades, dúvidas e exigências que iam surgindo ao longo da época.

O facto de estarmos a viver desafios muito semelhantes criou uma relação de grande proximidade e compreensão, permitindo-nos partilhar frustrações, inseguranças, dificuldades e também momentos positivos ao longo desta jornada. Em muitos momentos, essas conversas ajudavam-nos a relativizar problemas, recuperar emocionalmente e manter estabilidade psicológica perante a intensidade do contexto competitivo.

Segundo Fletcher and Sarkar (2012), o suporte social e emocional representa um dos fatores mais importantes na capacidade de adaptação e resiliência em contextos desportivos de elevada exigência.

Do ponto de vista reflexivo, considero que todas estas dificuldades e adaptações acabaram por assumir enorme importância no meu crescimento enquanto treinador e enquanto pessoa. A necessidade constante de sair da zona de conforto, adaptar-me a um contexto altamente exigente e aprender diariamente com profissionais experientes permitiu-me desenvolver maior maturidade, responsabilidade, capacidade crítica e compreensão relativamente às verdadeiras exigências do futebol de formação de elite.

4.2. Evolução Enquanto Treinador

Durante a temporada desportiva, considero que uma das maiores riquezas do estágio esteve precisamente na diversidade de experiências e funções que tive oportunidade de vivenciar dentro do contexto do Sporting Clube de Portugal. O facto de não estar limitado apenas a uma função específica permitiu-me

desenvolver visão muito mais abrangente relativamente ao treino, ao jogo e à própria dinâmica organizacional de uma equipa técnica em contexto de elite.

Ao longo da temporada, tive oportunidade de desempenhar diferentes papéis dentro da estrutura competitiva do clube. Para além da integração diária enquanto estagiário nos Sub-15, existiram momentos em que acompanhei os Sub-16 como treinador-adjunto no banco, situações em que colaborei diretamente com o analista na filmagem e observação dos jogos e ainda momentos em que participei de forma mais ativa na preparação estratégica da equipa, nomeadamente nas bolas paradas e em diferentes tarefas relacionadas com análise competitiva.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite caracterizam-se pela elevada complexidade organizacional e pela necessidade de articulação constante entre diferentes funções e áreas de intervenção dentro das equipas técnicas.

Toda esta diversidade de experiências permitiu-me perceber que o futebol moderno exige capacidade de adaptação constante e compreensão global do funcionamento coletivo de uma equipa técnica. Em determinados exercícios existiam três ou quatro treinadores em simultâneo, cada um responsável por diferentes detalhes de observação e intervenção. Noutras situações, existiam apenas dois elementos para controlar toda a dinâmica do treino e garantir qualidade metodológica da sessão.

O mesmo acontecia em contexto competitivo. Existiam jogos nos quais o foco passava mais pela observação estratégica e comunicação no banco, enquanto noutros momentos o papel exigia maior atenção à análise do adversário, às correções posicionais ou à gestão emocional da equipa durante o jogo.

Uma das experiências que mais contribuiu para a minha evolução foi precisamente a possibilidade de estar no banco em comunicação direta com o analista através dos fones durante alguns jogos. Receber informação constantemente proveniente da análise externa do jogo e ter de a interpretar rapidamente para depois transmitir apenas os aspetos mais relevantes ao

treinador principal obrigava a elevados níveis de concentração, leitura de jogo e capacidade de síntese.

Esses momentos fizeram-me perceber a importância da comunicação eficiente dentro de uma equipa técnica e da necessidade de transformar informação complexa em feedback simples, objetivo e útil para a tomada de decisão em contexto competitivo.

Segundo Cushion et al. (2006), os treinadores em contextos de elite necessitam desenvolver competências cognitivas, relacionais e comunicacionais capazes de responder à elevada complexidade associada ao jogo moderno.

Paralelamente, a preparação das bolas paradas revelou-se igualmente extremamente enriquecedora para o meu processo de aprendizagem. O trabalho associado à análise do adversário, definição de estratégias e operacionalização prática dos comportamentos pretendidos permitiu-me compreender melhor a importância dos pequenos detalhes e da organização coletiva em momentos específicos do jogo.

Segundo Carling (2007), os momentos de bola parada assumem importância estratégica crescente no futebol moderno, exigindo elevada preparação específica e organização metodológica por parte das equipas técnicas.

Outra experiência que me marcou bastante durante a temporada foi a possibilidade de acompanhar de perto sessões conduzidas por treinadores de escalões superiores, particularmente um treino orientado pelo treinador principal dos Sub-23. Para além de observar diretamente a forma como liderava o treino, comunicava com os jogadores e organizava os exercícios, tive igualmente oportunidade de acompanhar os exercícios no terreno e colaborar ativamente na dinâmica da sessão.

Esse contacto permitiu-me compreender ainda melhor a importância do detalhe metodológico, da gestão do espaço e do tempo, da qualidade da comunicação, do timing de intervenção e da coerência entre o exercício proposto e a ideia de jogo, fatores que condicionam diretamente a eficácia do processo de treino.

Segundo Armour et al. (2004), a aprendizagem dos treinadores ocorre fortemente através da observação contextual e da interação direta com profissionais experientes em ambientes reais de prática.

Paralelamente, o contacto com contextos competitivos de escalões superiores permitiu-me compreender diferenças significativas ao nível da intensidade de jogo, da velocidade de execução, da exigência cognitiva e da complexidade das interações coletivas, evidenciando o aumento progressivo das exigências à medida que os jogadores evoluem para contextos de rendimento superior.

Todas estas experiências complementaram-se constantemente ao longo da época e contribuíram de forma extremamente significativa para a minha evolução enquanto treinador. O facto de poder experienciar diferentes funções, diferentes contextos competitivos e diferentes formas de intervenção permitiu-me desenvolver visão mais completa relativamente ao jogo e à complexidade organizacional existente no futebol de elite.

Do ponto de vista reflexivo, considero que esta multiplicidade de experiências teve impacto decisivo no meu crescimento profissional. Mais do que aprender apenas conteúdos tático-técnicos, estas vivências permitiram-me desenvolver maior capacidade crítica, melhor compreensão do jogo, maior adaptabilidade e visão muito mais abrangente relativamente ao papel do treinador moderno dentro de uma estrutura de alto rendimento.

4.3. Primeiros Processos Liderados

À medida que a época foi decorrendo, a minha intervenção no processo de treino tornou-se progressivamente mais ativa. Inicialmente assumi responsabilidades sobretudo em exercícios complementares realizados em grupos reduzidos, evoluindo posteriormente para a condução de exercícios gerais e, numa fase mais avançada do estágio, para o planeamento e liderança de uma unidade de treino completa. Esta evolução permitiu consolidar competências relacionadas com a comunicação, organização, liderança, observação e adaptação da intervenção às necessidades dos jogadores.

4.3.1 Exercícios Complementares

Os exercícios complementares constituíram um contexto privilegiado para o desenvolvimento da minha intervenção prática. Em grupos reduzidos foi possível individualizar o feedback, acompanhar mais de perto cada jogador e intervir sobre comportamentos específicos relacionados com o modelo de jogo. Em vez de descrever exaustivamente cada exercício, opta-se por apresentar alguns dos mais representativos e refletir sobre a sua importância pedagógica.

Exercício Complementar 1 (Figura 56):

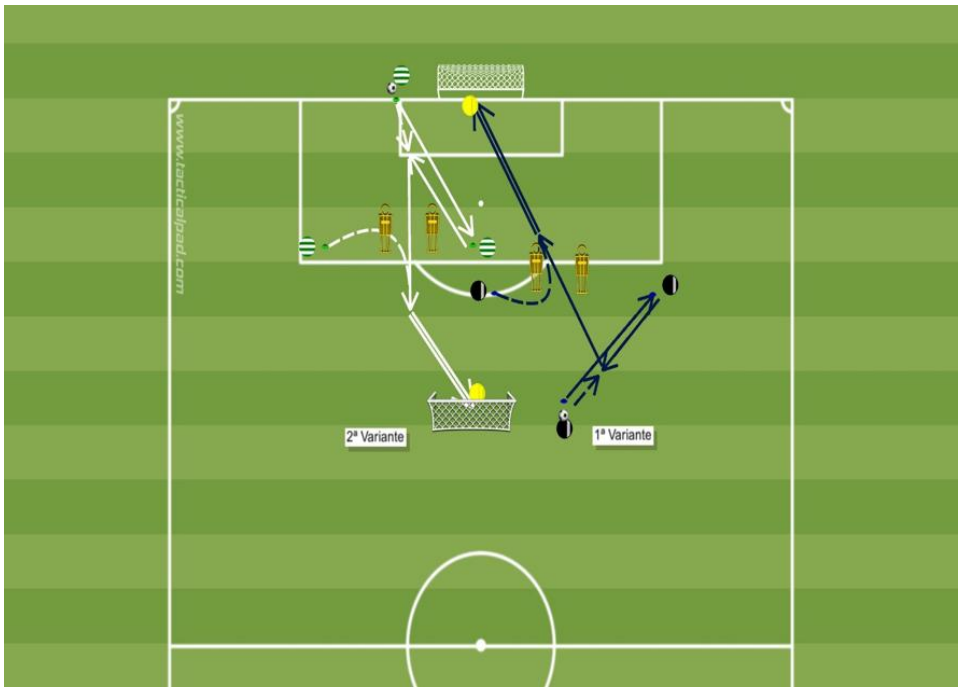


Figura 56. Finalização após Desmarcação de Rutura

Descrição

A bola inicia na marca ao lado da baliza e serão realizadas duas variantes. Na variante 1 há uma combinação entre o jogador com a bola e o jogador que está mais afastado, seguindo-se da desmarcação do jogador do corredor 1. Na variante 2, a combinação é feita com o jogador em corredor 1, havendo depois a desmarcação do jogador que está em corredor lateral seguida de finalização.

Objetivos específicos:

- Qualidade do passe
- Indicadores de Rutura/Paralela - Timings

- Orientação Corporal

Reflexão:

Este foi um dos primeiros exercícios complementares que conduzi de forma autónoma e, por esse motivo, marcou uma fase importante da minha evolução enquanto treinador. Apesar de ser um exercício predominantemente técnico, procurava responder a comportamentos que surgiam frequentemente no nosso modelo de jogo, nomeadamente a coordenação entre o momento do passe e o timing da desmarcação de rutura.

Durante a sua aplicação, apercebi-me de que a maior dificuldade dos jogadores não estava na execução técnica da finalização, mas sim na sincronização das ações. Muitos jogadores iniciavam a desmarcação demasiado cedo, facilitando a leitura por parte do adversário, enquanto outros demoravam demasiado tempo a atacar o espaço. Assim, grande parte da minha intervenção incidiu sobre o momento da desmarcação, a orientação corporal antes da receção e a qualidade do último passe.

Este exercício permitiu-me perceber que pequenas correções realizadas no momento certo produziam melhorias significativas na eficácia da tarefa. Simultaneamente, ajudou-me a desenvolver uma maior capacidade de observação individualizada, adaptando o feedback às necessidades específicas de cada jogador. Atualmente manteria a estrutura geral do exercício, mas introduziria oposição progressiva, aproximando ainda mais a tarefa das exigências encontradas em contexto competitivo.

Exercício Complementar 2 (Figura 57):

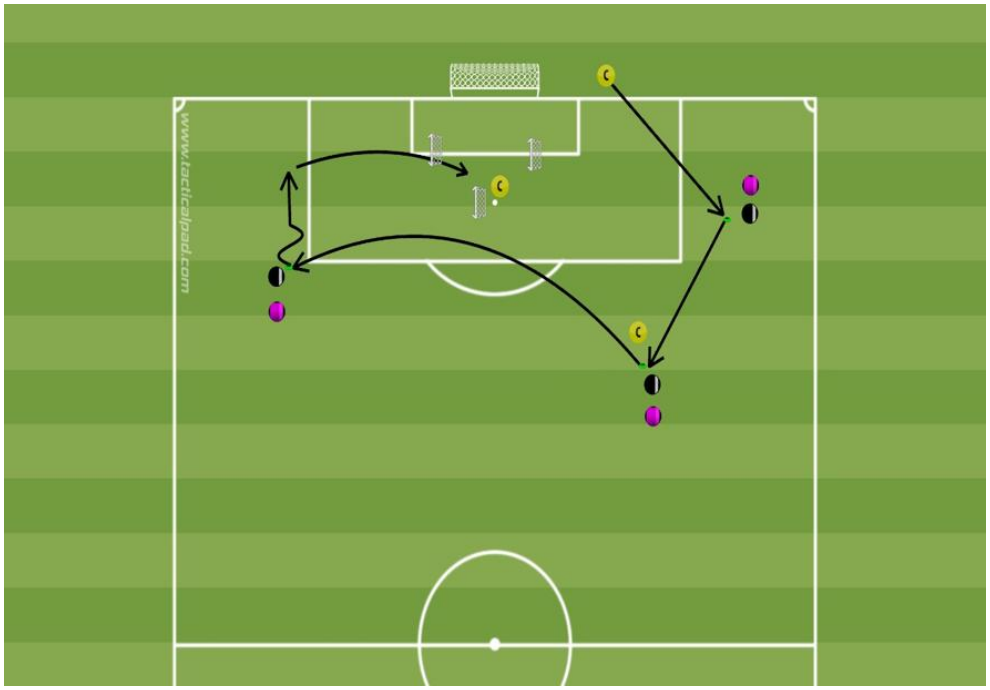


Figura 57. Relação passe–VCJ–Cruzamento

Descrição

O treinador junto à linha lateral lança a bola para o jogador mais perto, tendo este de colocar a bola orientada com o primeiro toque e com o segundo realizar passe para o jogador que está como médio que deve ""fugir"" à pressão com o primeiro toque e variar o centro de jogo. O jogador que está em corredor lateral deve acelerar com a receção e cruzar para a baliza onde o treinador se coloca.

Objetivos específicos:

- Timing da Receção
- Orientação da Receção
- Qualidade no Passe longo
- Decisão acertada no Cruzamento - Zona

Reflexão:

Este exercício procurava desenvolver um dos comportamentos ofensivos mais trabalhados durante a temporada: a capacidade para variar rapidamente o centro de jogo após atrair o adversário para um determinado corredor. Durante a condução da tarefa, procurei centrar a minha intervenção na orientação da

receção, na qualidade do passe longo e, sobretudo, na tomada de decisão do jogador responsável pelo cruzamento.

Ao longo das diferentes repetições verificou-se que o sucesso da ação dependia menos da qualidade técnica isolada e mais da capacidade dos jogadores reconhecerem o momento ideal para acelerar o jogo. Esta constatação reforçou em mim a importância de criar exercícios que obriguem os jogadores a interpretar constantemente o contexto e não apenas a executar gestos técnicos previamente definidos.

Enquanto treinador, este exercício permitiu-me evoluir na utilização do feedback interrogativo, procurando que fossem os próprios jogadores a identificar as melhores soluções antes de lhes apresentar respostas prontas. Considero que esta abordagem aumentou significativamente o envolvimento cognitivo dos jogadores e a qualidade das suas decisões.

Exercício Complementar 3 (Figura 58):

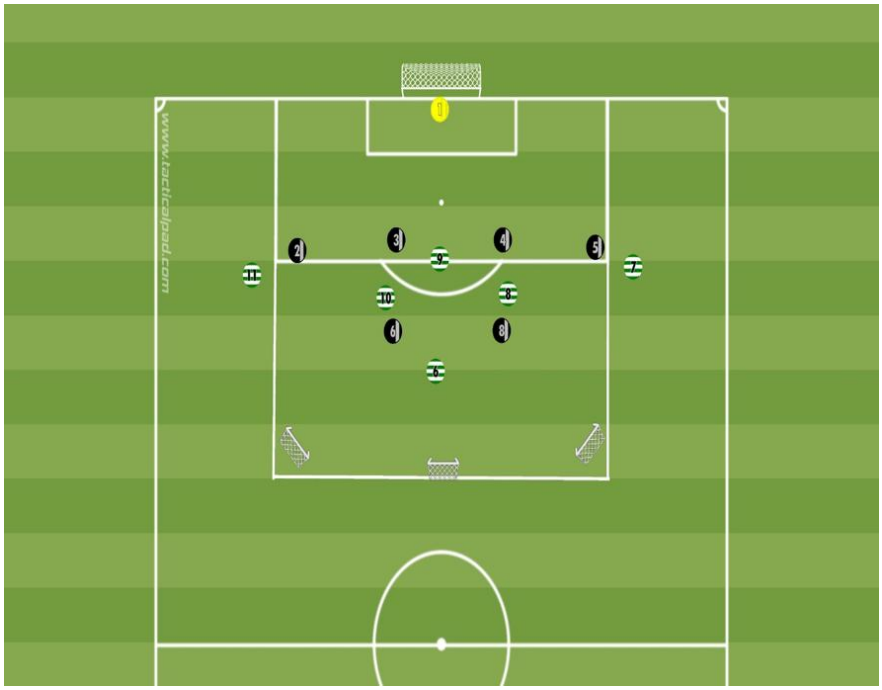


Figura 58. Situação Complementar Específica

Descrição

Equipa que ataca a baliza formal pontua 1 cada vez que marca golo. A equipa que defende a baliza formal caso recupere marca numa das 3 mini balizas.

Objetivos específicos:

- Variação rápida de corredor para explorar vantagens
- Dinâmicas Ofensivas - Mobilidade
- Variar Apoio vs Rutura
- Dinâmica 3ºJogador
- Transição Defensiva forte após perda

Reflexão:
Este exercício representou um contexto de treino mais complexo, aproximando-se de forma mais evidente das situações que os jogadores encontravam em competição. Para além da procura constante da finalização, a tarefa permitia desenvolver comportamentos relacionados com a mobilidade ofensiva, a criação de linhas de passe, a relação entre apoio e rutura e, sobretudo, a reação imediata à perda da posse de bola.

Durante a condução do exercício, procurei intervir principalmente na forma como os jogadores ocupavam os espaços e se relacionavam entre si para criar vantagens posicionais. Em vários momentos, foi necessário incentivar uma maior mobilidade dos jogadores sem bola, uma vez que existia tendência para permanecerem demasiado estáticos, dificultando a circulação da bola e a criação de linhas de passe. Paralelamente, a perda da posse constituía um momento importante de intervenção, reforçando constantemente a necessidade de uma reação rápida e agressiva para impedir a transição ofensiva da equipa adversária.

Ao longo das diferentes sessões, fui percebendo que este tipo de exercício exigia uma intervenção diferente daquela realizada nos exercícios mais analíticos. Em vez de corrigir apenas aspetos técnicos individuais, tornou-se necessário observar permanentemente as relações coletivas, a ocupação dos espaços, os timings de movimentação e a coordenação entre os diferentes jogadores. Esta realidade permitiu-me desenvolver uma visão mais global do jogo e melhorar a capacidade de identificar problemas coletivos durante o decorrer do exercício.

Do ponto de vista pessoal, considero que este foi um dos exercícios que mais contribuiu para a minha evolução enquanto treinador. A sua maior complexidade obrigou-me a selecionar cuidadosamente os momentos de intervenção, procurando não interromper excessivamente a dinâmica do exercício e privilegiando feedbacks objetivos, específicos e relacionados com os princípios do modelo de jogo. Esta experiência reforçou a minha convicção de que os exercícios mais representativos do jogo potenciam simultaneamente o desenvolvimento técnico, tático, cognitivo e decisional dos jogadores, aproximando o processo de treino das exigências reais da competição.

4.3.2. Exercícios Gerais

Progressivamente passei a assumir a liderança de exercícios centrais da sessão. Estes momentos exigiam uma intervenção mais abrangente, envolvendo a gestão do grupo, a manutenção da intensidade competitiva e a correção simultânea de comportamentos coletivos.

Exercício Geral 1(Figura 59):

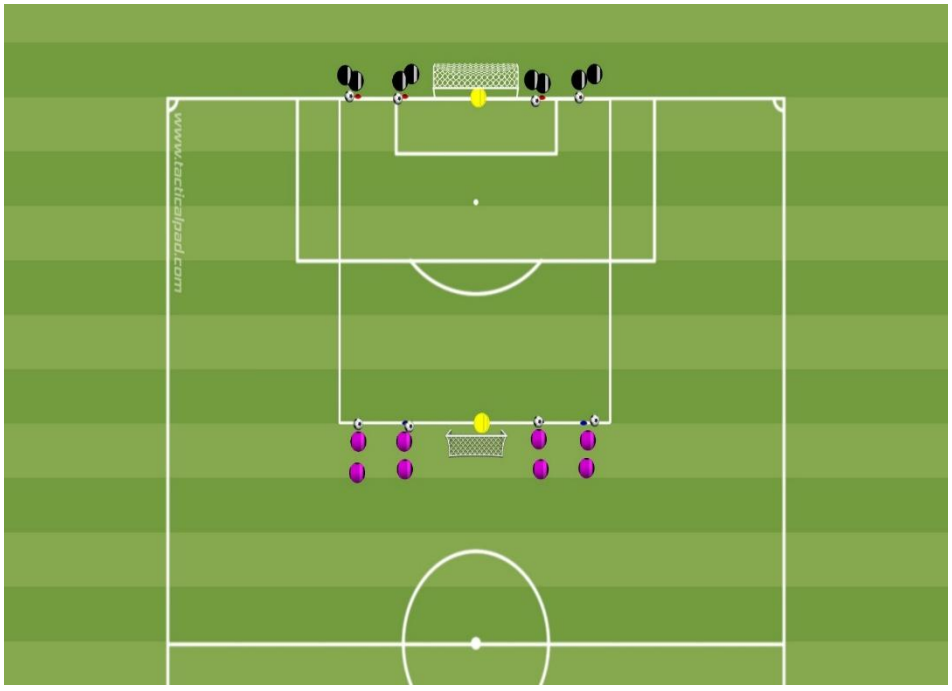


Figura 59. Exercícios de vagas crescentes

Descrição

A bola inicia na equipa rosa e saí um jogador 1 x 0. Após essa situação saí um jogador da equipa preta fazendo 1 x 1 e assim sucessivamente até à situação de 4 x 4. A meio trocam de lado para iniciar a equipa preta.

Critérios de êxito:

- Acelerar para concretizar a situação de finalização;
- Criação de mobilidade - Diferentes formas
- Conseguir ter situação de finalização em cada situação - (Especialmente em superioridade)

Reflexão:
Este foi um dos primeiros exercícios gerais cuja condução ficou inteiramente à minha responsabilidade, representando um passo importante na minha evolução ao longo do estágio. A progressão de situações de superioridade numérica até ao jogo em igualdade permitia desenvolver comportamentos ofensivos fundamentais, incentivando os jogadores a reconhecerem rapidamente as vantagens criadas e a explorá-las antes da reorganização defensiva do adversário.

Durante a condução do exercício, percebi que um dos principais desafios consistia em manter um elevado ritmo competitivo sem comprometer a qualidade das decisões. Em diversos momentos, os jogadores demonstravam tendência para acelerar excessivamente a ação ofensiva, procurando finalizar rapidamente sem identificar a melhor solução disponível. Assim, grande parte da minha intervenção incidiu na criação de mobilidade, na ocupação racional dos espaços e na capacidade de reconhecer quando acelerar e quando manter a posse para criar melhores condições de finalização.

Ao contrário dos exercícios complementares, esta tarefa exigia uma observação muito mais abrangente. Para além da correção individual, tornou-se necessário acompanhar simultaneamente o comportamento coletivo da equipa, a organização dos espaços, as relações entre os jogadores e a forma como os princípios do modelo de jogo eram operacionalizados em contexto de maior complexidade. Esta realidade obrigou-me a desenvolver uma maior capacidade

de observação global e a selecionar cuidadosamente os momentos de intervenção, evitando interrupções desnecessárias que pudessem comprometer a intensidade do exercício.

Do ponto de vista pessoal, este exercício marcou uma evolução significativa na minha capacidade de liderança em contexto de treino. Compreendi que a eficácia da intervenção do treinador não depende apenas da qualidade das correções efetuadas, mas também da capacidade de observar o jogo, identificar os comportamentos prioritários e comunicar de forma clara, objetiva e no momento adequado. Esta experiência aumentou a minha confiança na condução de exercícios coletivos e reforçou a importância de alinhar permanentemente a intervenção com os princípios do modelo de jogo e com os objetivos específicos da sessão de treino.

Exercício Geral 2 (Figura 60):

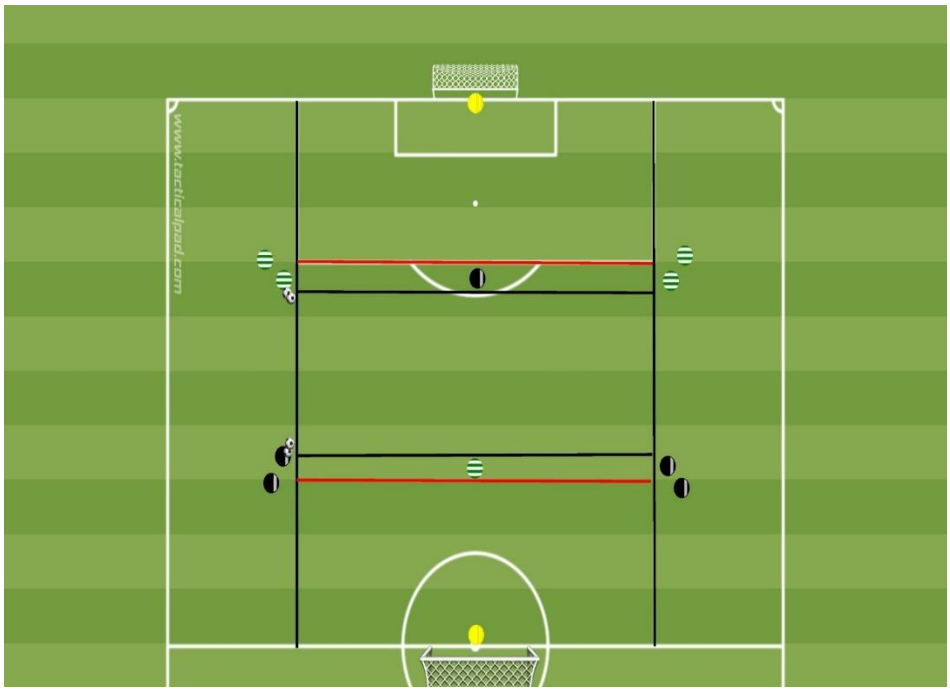


Figura 60. Dinâmica de terceiro homem

Descrição:

A bola inicia da equipa que vai defender, onde 1 dos seus jogadores faz passe diagonal para a equipa que vai atacar. Após isso há situação de 2 x 2 + apoio, onde para marcar golo deve haver combinação direta ou dinâmica de 3º jogador.

Critérios de êxito:

- Criação de Mobilidade - Capacidade de criar espaço e perceber dinâmicas
- Timing para 3º Jogador
- PEJD - Contenção e Cobertura Defensiva
- Finalização após a combinação

Reflexão:
Este exercício permitiu trabalhar um contexto de elevada representatividade para o nosso modelo de jogo, procurando desenvolver a criação de vantagens através da dinâmica do terceiro jogador e da mobilidade ofensiva em espaços reduzidos. Simultaneamente, obrigava a equipa defensora a coordenar comportamentos de contenção e cobertura defensiva, promovendo uma relação constante entre os momentos ofensivo e defensivo.

Durante a condução do exercício, uma das principais preocupações passou por garantir que os jogadores não procuravam apenas cumprir a tarefa, mas que compreendiam a intencionalidade dos comportamentos pretendidos. Em vários momentos, foi necessário intervir para incentivar uma maior mobilidade dos jogadores sem bola e uma ocupação mais racional dos espaços, uma vez que existia tendência para procurar soluções individuais em detrimento das relações coletivas. Procurava constantemente questionar os jogadores sobre as decisões tomadas, incentivando-os a refletir sobre a melhor forma de criar vantagens posicionais antes de acelerar a ação ofensiva.

Este exercício contribuiu igualmente para melhorar a minha capacidade de observar diferentes momentos do jogo em simultâneo. Enquanto anteriormente centrava grande parte da minha atenção no portador da bola, comecei progressivamente a perceber a importância de analisar também os comportamentos dos jogadores sem bola, as linhas de passe criadas, os timings de apoio e a organização defensiva da equipa adversária. Esta mudança de perspetiva permitiu-me desenvolver uma visão mais global do jogo e compreender melhor a interdependência existente entre os diferentes comportamentos coletivos.

Do ponto de vista pessoal, considero que este foi um dos exercícios que mais contribuiu para a minha evolução na condução de tarefas coletivas. A necessidade de identificar rapidamente os momentos em que deveria interromper o exercício e aqueles em que seria mais vantajoso permitir a continuidade da ação ajudou-me a melhorar a qualidade da minha intervenção. Compreendi que um feedback eficaz não depende da quantidade de correções realizadas, mas da capacidade de selecionar os momentos certos para intervir, mantendo a intensidade do treino e favorecendo a aprendizagem dos jogadores através da própria experiência de jogo.

Exercício Geral 3 (Figura 61):

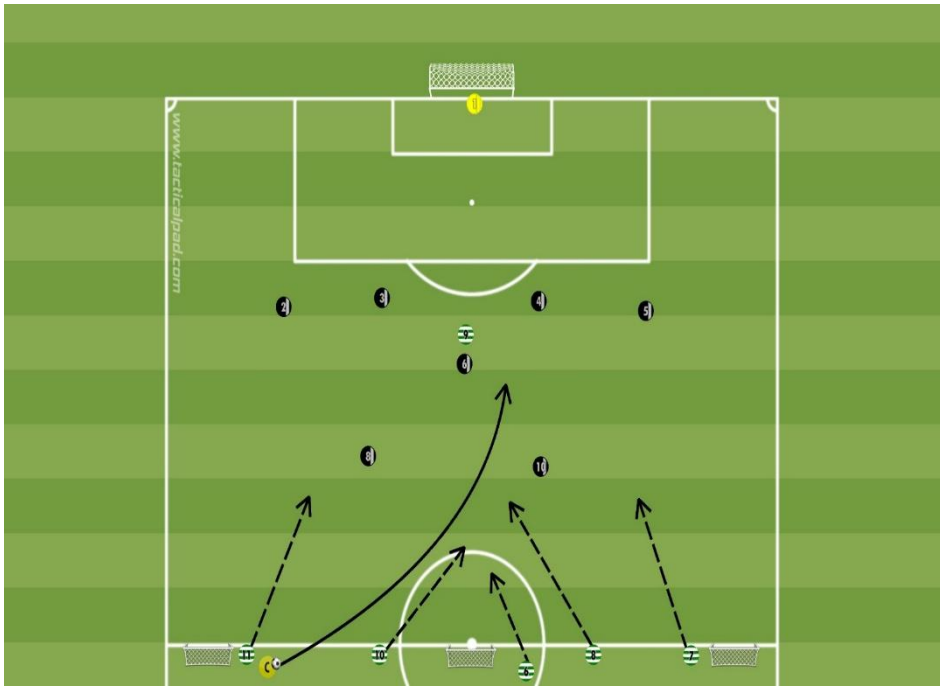


Figura 61. Linha defensiva + jogo reduzido

Descrição:

A bola inicia no jogador que está a amarelo no meio-campo, que deve colocar 3 bolas para a linha defensiva. As duas primeiras são apenas para a linha retirar e cortar a bola estando a outra equipa passiva. A 3ª bola a equipa passa a ativa e depois da disputa fica jogo livre sendo que a equipa que defende a baliza formal deve marcar numa das 3 mini balizas.

Critérios de Êxito:

- Timing para Retirar
- Coberturas Defensivas ao jogador que disputa a bola
- Organização da Linha média em bola aérea longa
- Timing de salto e Gesto Técnico de Cabeceamento Defensivo

Reflexão:
Este exercício permitia recriar uma situação frequentemente observada em competição, relacionada com a gestão defensiva de bolas aéreas e da segunda bola. Para além do gesto técnico associado ao cabeceamento defensivo, a tarefa procurava desenvolver comportamentos coletivos fundamentais, como a coordenação da linha defensiva, as coberturas ao jogador que disputava a bola e a reorganização da equipa após o primeiro momento de disputa.

Durante a condução do exercício, percebi que a eficácia da ação defensiva não dependia apenas da capacidade individual do jogador que atacava a bola, mas sobretudo da organização coletiva da equipa. Em vários momentos foi necessário intervir para ajustar os timings de saída da linha defensiva, a ocupação dos espaços de cobertura e o posicionamento dos restantes jogadores para a conquista da segunda bola. Estas pequenas correções permitiam que os jogadores compreendessem que o sucesso defensivo resulta da coordenação coletiva e não apenas da qualidade individual do duelo aéreo.

Outro aspeto que considerei particularmente importante foi a continuidade da ação após o primeiro contacto com a bola. Muitas vezes, os jogadores interpretavam o exercício como terminado após o cabeceamento defensivo, quando, na realidade, o momento seguinte era igualmente determinante. A introdução da situação de jogo após a disputa aérea obrigava os jogadores a manterem elevados níveis de concentração e a reagirem rapidamente à nova realidade do jogo, aproximando o exercício das exigências encontradas em contexto competitivo.

Enquanto treinador, este exercício contribuiu significativamente para o desenvolvimento da minha capacidade de observar comportamentos coletivos defensivos e de comunicar de forma objetiva em momentos de elevada intensidade. Compreendi que, em exercícios desta natureza, a intervenção deve

privilegiar a coordenação entre jogadores e a compreensão dos princípios defensivos, evitando centrar o feedback exclusivamente na execução técnica. Esta experiência reforçou a minha convicção de que o treino defensivo deve integrar permanentemente os comportamentos individuais e coletivos, promovendo uma organização capaz de responder de forma eficaz às diferentes situações que surgem durante a competição.

4.3.3 Unidade de Treino Integralmente Planeada e Liderada

Um dos momentos mais marcantes do estágio ocorreu quando me foi atribuída à responsabilidade de planear e liderar integralmente uma unidade de treino. Esta oportunidade representou um voto de confiança da equipa técnica e permitiu-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante a temporada.

Ex1.1 (Figura 62) e 1.2 (Figura 63):

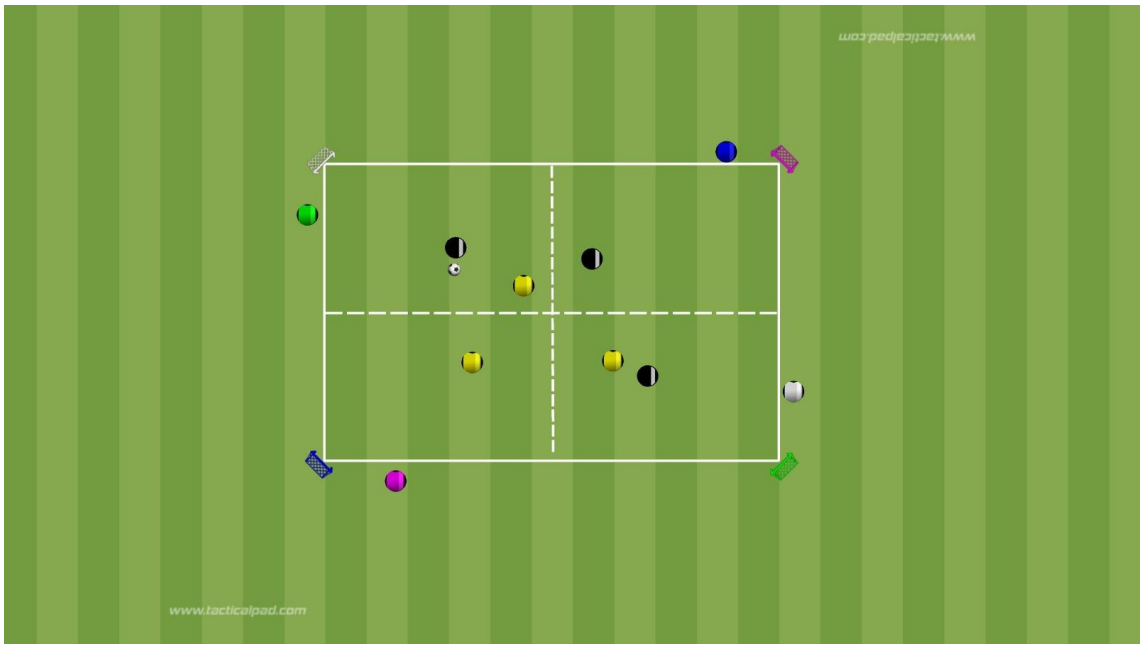


Figura 62. MPB de terceiro homem

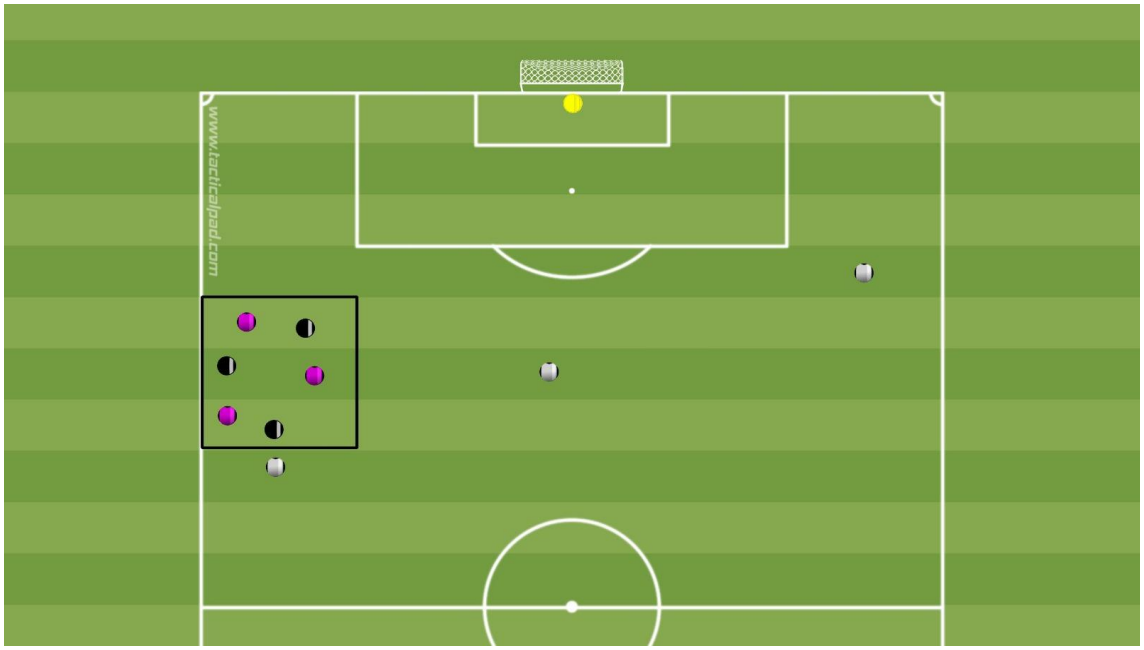


Figura 63. MPB + VCJ com finalização

Descrição:

O exercício tem 3 espaços, onde 2 são semelhantes (Figura 63) e 1 diferente (Figura 62).

No espaço da Figura 62 a equipa deve fazer 5 passes e depois finalizar na mini baliza respetiva utilizando os jokers para fazer a dinâmica de 3º Jogador.

No espaço da Figura 63, os jogadores tinham de fazer 5 passes para puder variar pelo médio fora do quadrado, e de seguida esse fazia passe para o DL, que com 2 toques tinha de cruzar. Na área as marcações eram individuais.

Critérios de êxito:

- Dinâmica de 3º Jogador
- Criação de Linhas de passe / Mobilidade em CL
- Identificação do timing para variar / Variação rápida do centro de jogo
- Ataque a zonas de finalização / Capacidade de comunicar e contra movimentar para atacar zonas diferentes e fugir à marcação

Ex 2.1 (Figura 64):

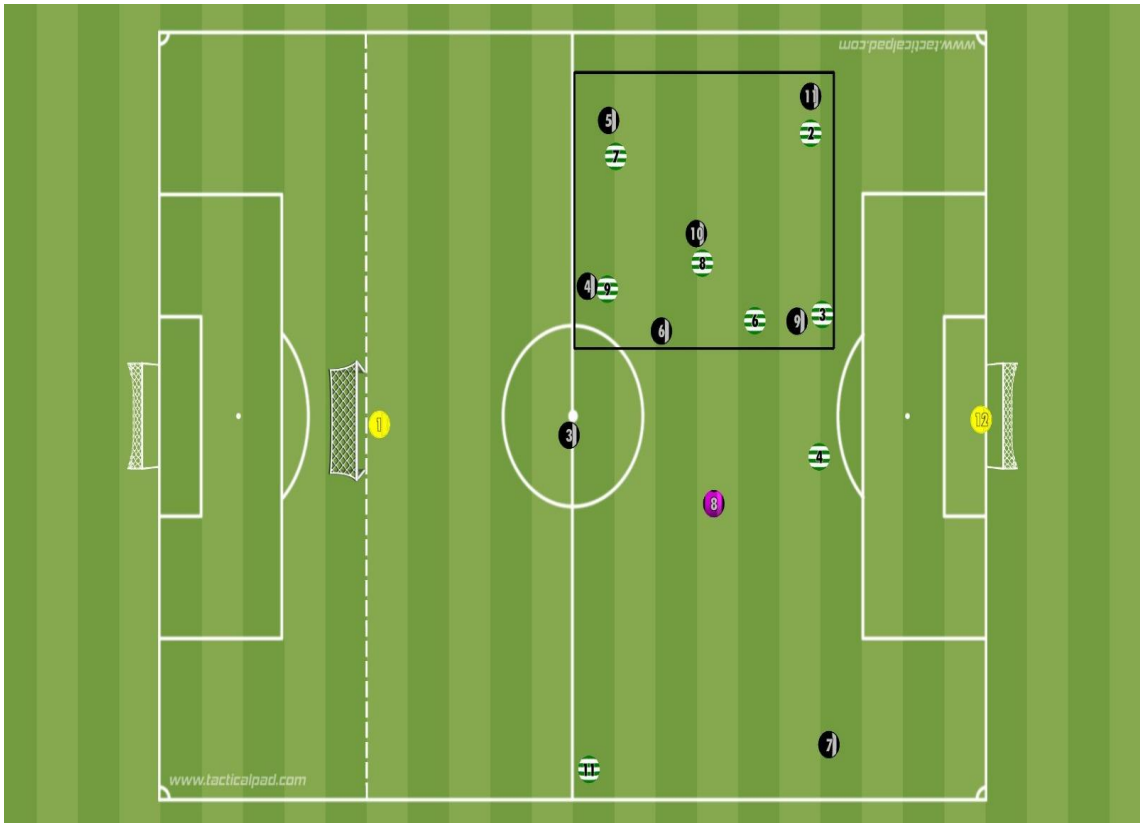


Figura 64. MPB + VCJ com jogo reduzido

Descrição:

O exercício inicia dentro da caixa como na imagem onde está uma situação de 5 X 5 e após realizarem 5 passes podem variar para o lado oposto onde existe uma situação de 2 x 1, abrindo depois para o jogo livre, devendo haver chegadas às zonas de finalização.

Critérios de Êxito:

- Criação de linhas de passe / Mobilidade para manter a posse de bola

- Dinâmica de 3º Jogador

- Tomada de Decisão após decisão de variar

- Chegada a zonas de finalização

2.2 - Complementar - Técnico de Primeiro Toque + Finalização Diversas Formas (Com Combinação Direta e Remate de 1ª; após passe para CL e Cruzamento com finalização de 1ª; após passe aéreo com receção e remate;

Ex 3.1 (Figura 65):

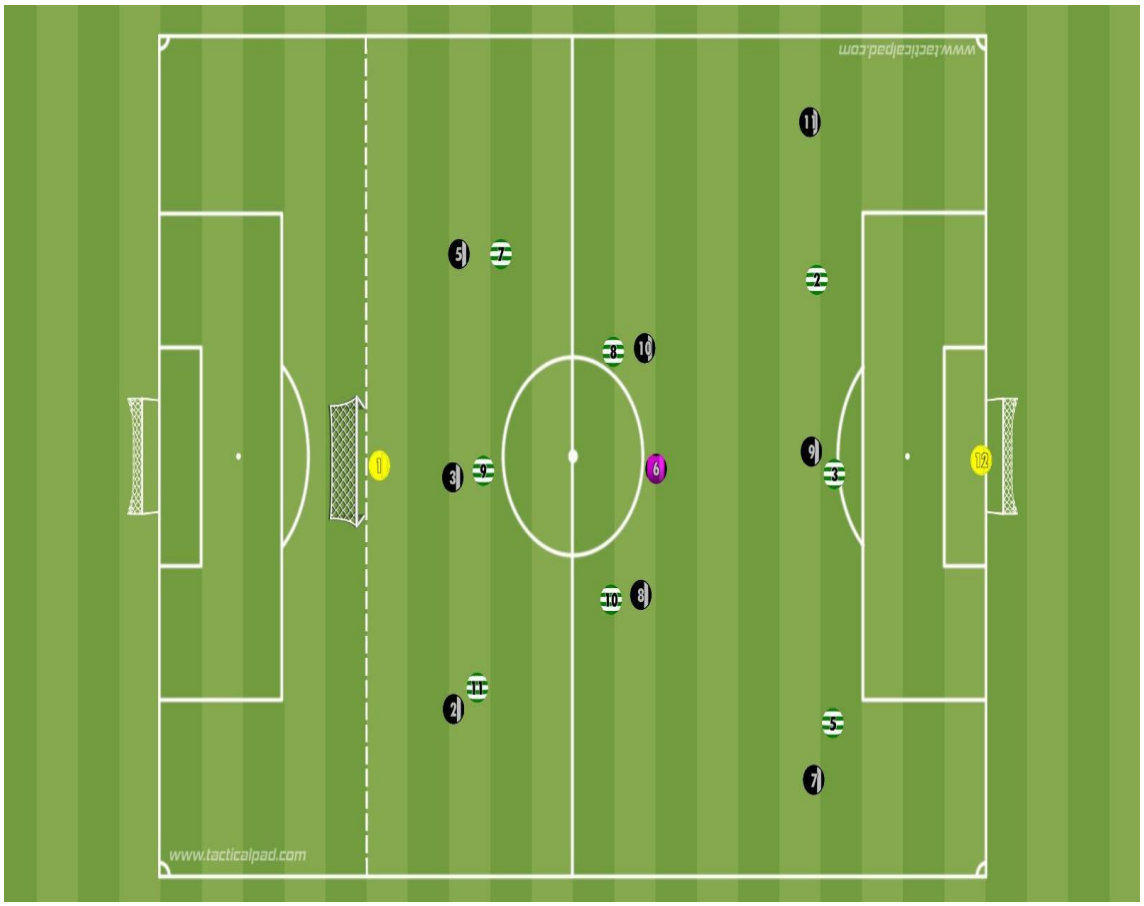


Figura 65. Jogo formal GR + 8 x 8 + GR

Descrição:

Situação de Jogo onde há sempre superioridade de + 1 para a equipa que ataca.

Critérios de Êxito:

- Criação de linhas de passe / Mobilidade para manter a posse de bola

- Dinâmica de 3º Jogador

- Tomada de Decisão após decisão de variar

- Chegada a zonas de finalização

No primeiro momento (1.1 e 1.2) todos os atletas rodaram pelos exercícios, no 2º momento dividimos o plantel devido a cargas sendo que uns atletas fizeram só o exercício 2.1 e outros só o exercício 2.2.

De seguida quem fez o exercício 2.1, fez o 3.1, quem fez o exercício 2.2, teve uma atividade lúdica de baixa carga que foi walking football num campo de 3vs3.

4.3.4. Reflexão sobre a Unidade de Treino 105

A oportunidade de planear e liderar integralmente a Unidade de Treino 105 constituiu um dos momentos mais marcantes e enriquecedores de todo o estágio. Até esse momento, a minha intervenção tinha incidido sobretudo na condução de exercícios específicos e complementares. No entanto, assumir a responsabilidade pela organização de toda a sessão obrigou-me a adotar uma perspetiva muito mais abrangente sobre o processo de treino, refletindo não apenas sobre os exercícios individualmente, mas também sobre a coerência metodológica da sessão, a progressão pedagógica das tarefas, a gestão da carga e a articulação entre os diferentes momentos do treino.

A fase de planeamento revelou-se bastante mais complexa do que inicialmente antecipava. Para além da construção dos exercícios, foi necessário definir uma sequência lógica que permitisse aos jogadores evoluírem progressivamente desde tarefas de menor complexidade até situações mais representativas do jogo. Todo o planeamento foi realizado em estreita articulação com a equipa técnica, procurando garantir que os objetivos definidos para a sessão estavam alinhados com o modelo de jogo da equipa e com o momento competitivo em que nos encontrávamos. Simultaneamente, foi necessário considerar aspetos relacionados com a gestão da carga, o número de jogadores disponíveis, a distribuição do material e dos espaços de treino e a diferenciação das tarefas em função das necessidades individuais dos atletas.

Durante a execução da unidade de treino, confirmei que um bom planeamento constitui apenas o ponto de partida para uma intervenção eficaz. Ao longo da sessão foi necessário ajustar tempos, reorganizar grupos e adaptar alguns constrangimentos dos exercícios em função das respostas apresentadas pelos jogadores. Esta experiência permitiu-me compreender que a intervenção do treinador deve ser suficientemente flexível para responder às necessidades emergentes do treino, sem comprometer os objetivos inicialmente definidos. A capacidade de observar continuamente os comportamentos dos jogadores e

decidir quando intervir, quando questionar e quando permitir a continuidade da tarefa revelou-se um dos maiores desafios que enfrentei durante esta sessão.

Outro aspeto que considerei particularmente enriquecedor foi a gestão da comunicação. Ao longo da unidade de treino procurei que as intervenções fossem objetivas, específicas e diretamente relacionadas com os comportamentos que pretendíamos desenvolver. Progressivamente fui percebendo que a qualidade da comunicação não depende da quantidade de feedback transmitido, mas sim da capacidade de selecionar os momentos mais oportunos para intervir, permitindo que os jogadores mantivessem elevados níveis de intensidade e envolvimento na tarefa. Sempre que possível, recorri ao questionamento e à descoberta guiada, incentivando os jogadores a refletirem sobre as soluções encontradas e promovendo uma aprendizagem mais ativa e autónoma.

Após a realização da sessão, foi efetuada uma reflexão conjunta com a equipa técnica sobre os diferentes momentos da unidade de treino. De uma forma geral, considerou-se que os objetivos inicialmente definidos tinham sido atingidos e que existiu uma boa resposta dos jogadores aos diferentes exercícios propostos. No entanto, esta análise permitiu igualmente identificar aspetos suscetíveis de melhoria. Atualmente, procuraria reduzir alguns tempos de organização entre tarefas, aumentar a variabilidade em determinados exercícios e introduzir ainda mais momentos de oposição e imprevisibilidade, aproximando continuamente o treino das exigências reais da competição.

Esta experiência reforçou igualmente a importância do processo de reflexão após cada sessão de treino. Compreendi que a evolução de um treinador não depende apenas da qualidade do planeamento ou da condução do treino, mas também da capacidade de analisar criticamente a própria intervenção, identificar oportunidades de melhoria e transformar essas aprendizagens em alterações concretas para futuras sessões. Considero que esta unidade de treino constituiu um momento decisivo no meu percurso de estágio, permitindo consolidar competências de planeamento, organização, liderança, comunicação e tomada

de decisão, aumentando significativamente a confiança para assumir responsabilidades cada vez maiores enquanto treinador.

Mais do que a oportunidade de liderar uma sessão de treino, a Unidade de Treino 105 permitiu-me compreender a complexidade inerente ao trabalho diário de um treinador em contexto de formação de elite. A necessidade de articular princípios metodológicos, objetivos pedagógicos, gestão da carga, características dos jogadores e identidade de jogo demonstrou que o sucesso de uma sessão resulta da interação de múltiplos fatores e não apenas da qualidade dos exercícios escolhidos. Esta foi, provavelmente, uma das aprendizagens mais marcantes de todo o estágio e uma experiência que contribuirá de forma decisiva para a minha futura intervenção enquanto treinador.

4.4 Importância do Contexto Sporting CP

A possibilidade de realizar estágio no Sporting Clube de Portugal representou uma oportunidade extremamente marcante no meu percurso enquanto treinador, não apenas pela dimensão competitiva do clube, mas sobretudo pela qualidade do contexto humano, metodológico e organizacional vivido diariamente ao longo da época.

Desde os primeiros momentos, tornou-se evidente que o contexto Sporting CP apresenta uma cultura de exigência muito própria, na qual detalhe, profissionalismo, organização e compromisso assumem enorme importância no funcionamento diário da Academia. O contacto constante com treinadores experientes, jogadores de elevado potencial e diferentes departamentos do clube permitiu-me compreender de forma muito mais profunda aquilo que representa trabalhar num contexto de formação de elite.

Segundo Relvas et al. (2010), os clubes de elite caracterizam-se pela elevada complexidade organizacional e pela existência de ambientes altamente especializados no desenvolvimento dos jogadores.

Paralelamente, um dos aspetos que mais valorizo ao longo desta experiência foi a possibilidade de criar relação com diferentes profissionais dentro da estrutura do clube. O contacto diário com treinadores de vários escalões, analistas,

elementos do DDI e restantes profissionais da Academia permitiu-me ampliar bastante conhecimento relativamente ao funcionamento do futebol moderno e às diferentes áreas envolvidas no processo de desenvolvimento dos jogadores.

Durante a temporada, tornou-se igualmente muito enriquecedor perceber diferentes formas de liderança, diferentes metodologias de treino e diferentes perspetivas relativamente ao jogo. Muitas vezes, pequenas conversas informais antes ou depois dos treinos acabavam por gerar momentos importantes de aprendizagem e reflexão crítica.

Segundo Cushion et al. (2006) , grande parte do desenvolvimento dos treinadores ocorre através da interação social, observação contextual e partilha informal de conhecimento dentro dos ambientes de prática.

Paralelamente, os torneios internacionais assumiram igualmente enorme importância no meu crescimento pessoal e profissional. A participação na IberCup Cascais e na Kevin De Bruyne Cup permitiu-me contactar diretamente com equipas de diferentes países, diferentes culturas futebolísticas e diferentes formas de interpretar o jogo.

O contacto com treinadores estrangeiros revelou-se extremamente enriquecedor, sobretudo pela possibilidade de trocar ideias, discutir metodologias e compreender diferentes realidades competitivas. Em muitos momentos, pequenas conversas com treinadores internacionais permitiram-me refletir sobre diferentes formas de treino, organização e liderança dentro do futebol de formação.

Para além da componente metodológica, estes torneios permitiram igualmente criar contactos e relações que considero importantes para o futuro profissional. A troca de camisolas e contactos com treinadores de equipas internacionais acabou por representar não apenas uma recordação simbólica da experiência vivida, mas também uma forma de criar ligação com diferentes pessoas do contexto futebolístico internacional.

Segundo Armour et al. (2004), os processos de desenvolvimento profissional dos treinadores são fortemente influenciados pelas redes de contacto, experiências contextuais e interação com diferentes culturas desportivas.

Paralelamente, o próprio ambiente vivido diariamente na Academia acabou por contribuir bastante para o desenvolvimento da minha identidade enquanto treinador. O facto de estar inserido num contexto altamente competitivo obrigava constantemente a:

- refletir;
- adaptar;
- questionar;
- observar;
- e procurar evoluir diariamente.

A convivência com pessoas extremamente competentes e dedicadas ao processo fez-me perceber ainda melhor a importância do detalhe, da preparação e da consistência no futebol de elite.

Do ponto de vista reflexivo, considero que o maior impacto do contexto Sporting CP não esteve apenas associado ao conhecimento técnico ou metodológico adquirido, mas sobretudo à transformação da minha forma de pensar o treino, o jogo e o próprio papel do treinador dentro do futebol de formação. A possibilidade de viver diariamente um ambiente de excelência permitiu-me desenvolver maior capacidade crítica, maior maturidade profissional e visão muito mais abrangente relativamente às exigências do futebol moderno.

4.5 Pontos de Melhoria

Apesar da enorme qualidade do contexto vivido durante a temporada desportiva, considero igualmente importante realizar reflexão crítica relativamente a alguns aspetos que, na minha perspetiva, poderiam apresentar margem de evolução dentro do processo de formação e funcionamento diário do contexto competitivo.

Segundo Schön (2017), a reflexão crítica sobre a prática representa um dos principais fatores associados ao desenvolvimento profissional e à melhoria contínua dos processos de intervenção.

Ao longo da temporada, verificou-se que trabalhar num contexto de elite implica lidar constantemente com múltiplos desafios organizacionais, competitivos e humanos. Naturalmente, muitos desses desafios fazem parte da própria complexidade associada ao futebol moderno e ao elevado nível competitivo existente no Sporting Clube de Portugal. Ainda assim, considero importante identificar determinados aspetos que poderiam contribuir para potenciar ainda mais qualidade do processo de desenvolvimento dos jogadores e funcionamento global da estrutura.

Neste sentido, os principais pontos de melhoria identificados ao longo da época relacionam-se sobretudo com:

- elevada densidade competitiva;
- relação entre diferentes departamentos;
- articulação entre contexto escolar e contexto desportivo;
- e algumas questões associadas às condições organizacionais do treino.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de formação de elite necessitam de processos contínuos de adaptação e reflexão organizacional para responder às exigências cada vez mais complexas do futebol moderno.

Paralelamente, importa igualmente referir que esta análise crítica não pretende diminuir qualidade global da experiência vivida ao longo do estágio. Pelo contrário, surge precisamente porque o contexto Sporting CP apresenta níveis de exigência e profissionalismo extremamente elevados, tornando possível identificar pequenos detalhes e oportunidades capazes de potenciar ainda mais o desenvolvimento dos jogadores e dos próprios profissionais envolvidos no processo.

Do ponto de vista reflexivo, considero que a capacidade de identificar aspetos positivos e simultaneamente reconhecer possíveis pontos de evolução

representa parte fundamental do crescimento enquanto treinador e da compreensão crítica relativamente ao contexto do futebol de formação de elite.

4.5.1. Demasiados Momentos Competitivos

Durante a temporada desportiva, um dos principais aspetos que considero poder apresentar margem de melhoria relaciona-se com a elevada quantidade de momentos competitivos existentes ao longo da temporada. A constante presença de jogos, torneios, contextos de Seleção Nacional e participação simultânea de alguns jogadores em diferentes escalões criava frequentemente períodos de grande congestionamento competitivo.

Em muitos momentos da época, existiam semanas nas quais determinados jogadores acumulavam vários contextos competitivos em poucos dias, obrigando constantemente a elevados níveis de adaptação física, emocional e cognitiva. Apesar da qualidade competitiva destes estímulos, tornou-se evidente que a acumulação excessiva de jogos acabava por gerar impacto significativo na recuperação e estabilidade dos jogadores.

Segundo Dupont et al. (2010), períodos de elevada frequência competitiva encontram-se associados ao aumento da fadiga acumulada, redução da capacidade de recuperação e maior risco de lesão no futebol.

Paralelamente, o impacto não se verificava apenas ao nível físico. Ao longo da época, tornou-se igualmente evidente o desgaste mental associado à constante exigência competitiva. A necessidade permanente de rendimento, as convocatórias, a pressão associada aos jogos e a elevada intensidade emocional do contexto acabavam frequentemente por influenciar disponibilidade psicológica e estabilidade emocional dos jogadores.

Segundo Van Cutsem et al. (2017), a fadiga mental influência diretamente tomada de decisão, perceção de esforço e rendimento competitivo em jogadores de futebol.

Em determinados períodos, tornou-se percetível que alguns jogadores apresentavam sinais claros de desgaste emocional e cognitivo, nomeadamente:

- menor capacidade de concentração;
- redução da intensidade competitiva;
- maior irritabilidade;
- menor tolerância ao erro;
- e dificuldades na tomada de decisão durante treino e competição.

Paralelamente, a elevada frequência de jogos acabava muitas vezes por limitar tempo disponível para consolidação de determinados conteúdos trabalhados no treino. Em vários momentos da época, os microciclos acabavam naturalmente mais direcionados para recuperação e preparação imediata do jogo seguinte, reduzindo margem temporal para desenvolver e estabilizar determinados comportamentos associados ao modelo de jogo.

Segundo Garganta (2005), os processos de aprendizagem no futebol dependem fortemente da continuidade, repetição contextualizada e estabilidade metodológica ao longo do tempo.

Tornou-se igualmente evidente que esta elevada densidade competitiva assumia impacto ainda maior em contexto de formação, devido às diferenças maturacionais existentes entre jogadores e à necessidade de conciliar simultaneamente:

- exigência competitiva;
- contexto escolar;
- Seleções Nacionais;
- recuperação física;
- e estabilidade emocional.

Segundo Malina et al. (2004), os processos de crescimento e maturação influenciam significativamente capacidade de recuperação, adaptação ao treino e resposta competitiva em jovens futebolistas.

Do ponto de vista reflexivo, considero que uma gestão ligeiramente mais equilibrada dos momentos competitivos poderia potenciar ainda mais desenvolvimento sustentado dos jogadores, permitindo melhores condições para recuperação física e mental, maior estabilidade emocional e maior tempo para consolidação dos conteúdos associados ao processo de treino.

4.5.2 Maior Relação Entre Departamentos

Outro aspeto que considero poder apresentar margem de evolução relaciona-se com a articulação entre os diferentes departamentos envolvidos no processo de desenvolvimento dos jogadores. Apesar da elevada qualidade estrutural e organizacional existente no Sporting Clube de Portugal, durante a temporada verificou-se que uma relação ainda mais próxima entre determinadas áreas poderia potenciar ainda mais qualidade e coerência no acompanhamento diário dos jogadores.

Segundo Relvas et al. (2010), os contextos de elite no futebol exigem elevada coordenação interdisciplinar entre diferentes departamentos, promovendo abordagens integradas relativamente ao desenvolvimento do jogador.

Em determinados momentos, senti que poderia existir maior proximidade entre o DDI e a equipa técnica relativamente à partilha de informação, acompanhamento individual dos jogadores e definição de estratégias comuns de intervenção. Muitas vezes, diferentes departamentos possuíam informações importantes relativamente:

- ao estado emocional dos jogadores;
- à adaptação escolar;
- ao contexto familiar;
- ao perfil comportamental;
- ou às necessidades individuais dos jogadores.

Contudo, nem sempre essa informação circulava de forma suficientemente integrada entre todos os intervenientes do processo.

Paralelamente, considero igualmente que poderia existir relação ainda mais próxima entre analistas e equipa técnica no contexto diário do treino. Apesar da análise competitiva assumir enorme importância no processo semanal, muitas vezes a informação recolhida poderia ser integrada de forma ainda mais direta e operacional dentro da própria construção e adaptação dos exercícios de treino.

Segundo Carling (2007), a análise de jogo torna-se mais eficaz quando existe ligação funcional entre observação competitiva, planeamento metodológico e operacionalização prática do treino.

Ao longo do processo, verificou-se que o futebol moderno exige cada vez mais comunicação interdisciplinar constante entre diferentes áreas do contexto competitivo. O desenvolvimento do jogador depende simultaneamente de múltiplas dimensões:

- física;
- tática;
- emocional;
- psicológica;
- social;
- e pedagógica.

Segundo Henriksen et al. (2010), os ambientes de desenvolvimento desportivo mais eficazes caracterizam-se precisamente pela forte integração entre diferentes agentes e departamentos envolvidos no processo.

Paralelamente, considero igualmente importante reforçar mecanismos de feedback multidisciplinar relativamente aos jogadores. Em muitos momentos, os jogadores recebiam feedback essencialmente associado ao rendimento competitivo imediato, quando poderia igualmente existir maior articulação relativamente:

- ao desenvolvimento emocional;
- às questões escolares;

- à carga mental;
- ao comportamento;
- e à evolução individual fora do contexto exclusivamente competitivo.

Do ponto de vista reflexivo, considero que uma relação ainda mais próxima entre diferentes departamentos poderia potenciar não apenas desenvolvimento desportivo dos jogadores, mas também maior equilíbrio emocional, pedagógico e humano dentro do processo de formação. Num contexto de elite como o Sporting CP, acredito que a integração contínua entre diferentes áreas representa fator determinante para potenciar ainda mais qualidade do processo formativo

4.5.3 Relação com a Escola

Ao longo da época desportiva, tornou-se bastante evidente a importância da relação entre o contexto escolar e o contexto desportivo no desenvolvimento dos jogadores. Sendo jogadores em idade de formação, grande parte dos jogadores encontrava-se diariamente sujeita a elevadas exigências académicas e competitivas, obrigando constantemente a conciliar:

- treino;
- competição;
- deslocações;
- estudo;
- recuperação;
- e gestão emocional.

Apesar de existir preocupação por parte do clube relativamente à compatibilização entre escola e futebol, considero que poderia existir articulação ainda mais próxima entre o Sporting Clube de Portugal e as instituições de ensino frequentadas pelos jogadores.

Na prática, os horários de treino acabavam quase sempre condicionados pelos horários escolares, fazendo com que as sessões ocorressem praticamente sempre nos mesmos períodos do dia. Contudo, na minha perspetiva, poderia existir maior flexibilidade e coordenação entre clube e escola, permitindo ocasionalmente, ou até de forma mais regular em determinados momentos da época, a realização de treinos em horário matinal, ficando os jogadores com aulas durante a tarde.

Acredito que esta possibilidade poderia trazer benefícios importantes relativamente:

- à recuperação física;
- à gestão da fadiga mental;
- à qualidade do treino;
- à disponibilidade cognitiva dos jogadores;
- e à própria organização do microciclo competitivo.

Em muitos momentos da época, tornou-se evidente que vários jogadores chegavam ao treino após longos períodos de aulas, testes, trabalhos escolares e desgaste cognitivo acumulado ao longo do dia. Consequentemente, a disponibilidade mental e energética para responder às exigências do treino nem sempre era a mais adequada, sobretudo em semanas marcadas por maior densidade competitiva.

Segundo Van Cutsem et al. (2017), a fadiga mental influencia diretamente capacidade de concentração, tomada de decisão, perceção de esforço e rendimento físico em contexto desportivo.

Paralelamente, estudos relacionados com jogadores em contexto de dupla carreira demonstram que uma das principais dificuldades sentidas pelos jovens jogadores de elite está precisamente associada à gestão simultânea entre exigências escolares e desportivas.

Segundo Stambulova et al. (2014), os jovens jogadores enfrentam frequentemente dificuldades relacionadas com:

- gestão do tempo;
- recuperação;
- pressão académica;
- estabilidade emocional;
- e equilíbrio entre diferentes contextos de vida.

Neste sentido, considero que a possibilidade de realizar alguns treinos durante a manhã poderia favorecer:

- maior qualidade de concentração;
- melhor disponibilidade cognitiva;
- maior capacidade de aprendizagem;
- e melhor gestão global da carga física e mental dos jogadores.

Paralelamente, acredito igualmente que uma relação ainda mais próxima entre clube e escola poderia facilitar acompanhamento mais individualizado relativamente:

- às dificuldades académicas;
- aos períodos de avaliação;
- ao estado emocional dos jogadores;
- e à gestão das exigências semanais associadas ao futebol de elite.

Segundo Henriksen et al. (2010), os ambientes de desenvolvimento desportivo mais eficazes caracterizam-se pela forte integração entre diferentes contextos da vida do jogador, incluindo dimensão académica, familiar, social e competitiva.

Naturalmente, compreendo igualmente a complexidade logística associada à articulação entre clube, escola e famílias. Contudo, considero que o futebol moderno exige cada vez mais capacidade de integrar diferentes dimensões da

vida do jogador, procurando criar contextos mais equilibrados e ajustados às exigências do desenvolvimento desportivo de elite.

Do ponto de vista reflexivo, acredito que uma articulação mais flexível e integrada entre contexto escolar e contexto desportivo poderia contribuir significativamente para:

- melhor recuperação;
- redução da fadiga mental;
- maior estabilidade emocional;
- e desenvolvimento mais equilibrado dos jogadores ao longo do processo formativo.

4.5.4 Condições de Treino

Apesar da elevada qualidade estrutural existente no Sporting Clube de Portugal, considero igualmente que algumas condições associadas ao treino poderiam apresentar margem de melhoria, sobretudo tendo em conta a elevada quantidade de equipas que utilizavam diariamente os espaços da Academia.

Ao longo do processo, existiram vários momentos nos quais determinadas sessões eram realizadas em apenas meio-campo, consequência natural da necessidade de gestão simultânea de múltiplas equipas e escalões. Apesar da constante capacidade de adaptação demonstrada pelas equipas técnicas, esta limitação espacial acabava, em determinados conteúdos, por condicionar parcialmente algumas dinâmicas associadas ao jogo.

Em exercícios relacionados com:

- organização coletiva;
- ocupação racional dos espaços;
- profundidade ofensiva;
- comportamento intersectorial;
- largura ofensiva;

- e gestão das transições; a redução do espaço disponível influenciava inevitavelmente a representatividade de determinados comportamentos relativamente ao contexto competitivo real.

Segundo Davids et al. (2013), a manipulação do espaço de treino influencia diretamente os comportamentos percetivo-decisionais e as dinâmicas coletivas dos jogadores.

Paralelamente, apesar da utilização de espaços reduzidos poder potenciar aspetos relacionados com intensidade, velocidade de decisão e relação curta entre jogadores, considero igualmente importante que os jogadores tenham contacto frequente com contextos espaciais mais próximos da realidade competitiva, sobretudo em momentos associados ao jogo formal e à organização coletiva.

Segundo Praça et al. (2016), a representatividade espacial dos exercícios assume importância determinante na transferência dos comportamentos treinados para o contexto competitivo.

Outro aspeto que considero poder apresentar margem de evolução relaciona-se com a utilização dos campos de relva natural. Apesar da elevada qualidade global das infraestruturas da Academia, ao longo do processo treinámos em relvado natural numa percentagem relativamente reduzida das sessões, aproximadamente cerca de 25% do tempo total de treino.

Mesmo nesses momentos, existiam frequentemente limitações relativamente às zonas do campo que podiam ser utilizadas, sobretudo devido à necessidade de preservar determinadas áreas e evitar desgaste excessivo da superfície. Consequentemente, em vários treinos acabávamos por adaptar exercícios, dimensões ou organização espacial em função dessas restrições.

Segundo Andersson et al. (2008), a superfície de treino influencia diretamente padrões de movimento, comportamento técnico e especificidade competitiva no futebol.

Na minha perspetiva, uma utilização mais frequente do relvado natural poderia proporcionar benefícios importantes relativamente:

- à adaptação competitiva;
- à qualidade da circulação de bola;
- às referências espaciais;
- à especificidade motora;
- e à preparação dos jogadores para contextos competitivos de maior exigência.

Segundo Ford et al. (2009), os contextos de treino mais representativos favorecem processos de aprendizagem e adaptação mais eficazes relativamente às exigências reais da competição.

Naturalmente, compreendo igualmente a complexidade associada à gestão e preservação dos campos naturais dentro de um contexto altamente dinâmico e com utilização diária muito intensa. Ainda assim, considero que uma utilização ligeiramente mais frequente e estrategicamente organizada destes espaços poderia potenciar ainda mais qualidade e especificidade do processo de treino.

Do ponto de vista reflexivo, importa igualmente reconhecer que o Sporting Clube de Portugal apresenta condições de trabalho extremamente elevadas comparativamente à realidade da maioria dos contextos de formação nacionais e internacionais. Contudo, precisamente por se tratar de um contexto de excelência, considero importante identificar pequenos aspetos que possam continuar a potenciar qualidade do processo formativo e desenvolvimento dos jogadores.

5. Considerações Finais

A realização do estágio no Sporting Clube de Portugal representou uma das experiências mais marcantes e transformadoras do meu percurso académico, pessoal e profissional. Ao longo desta época, tive a oportunidade de integrar diariamente um contexto de excelência, marcado por elevados níveis de exigência, detalhe metodológico, responsabilidade e ambição competitiva, fatores que contribuíram decisivamente para a minha evolução enquanto treinador e enquanto pessoa.

Por mais que procure descrever tudo aquilo que vivi ao longo desta jornada, considero difícil quantificar verdadeiramente o impacto que esta experiência teve na forma como hoje interpreto o treino, o jogo e o próprio papel do treinador no futebol moderno. Desde o primeiro dia, verificou-se que estava inserido num contexto onde a exigência é permanente, não apenas pela dimensão do clube que representamos, mas também pela responsabilidade associada ao desenvolvimento de jovens jogadores altamente referenciados a nível nacional e internacional.

Ao longo do processo, fui percebendo cada vez mais que o futebol de formação de elite vai muito além da dimensão exclusivamente tático-técnica. O contacto diário com jogadores, treinadores, analistas e diferentes departamentos permitiu-me compreender melhor a complexidade associada ao desenvolvimento dos jogadores e à gestão de um contexto competitivo altamente exigente.

Segundo Seirul·lo Vargas (2003), o rendimento nos desportos coletivos resulta da interação constante entre múltiplas estruturas do jogador, físicas, cognitivas, emocionais e sociais, exigindo abordagens integradas relativamente ao treino e ao desenvolvimento humano.

Paralelamente, considero que uma das maiores riquezas deste estágio esteve precisamente na diversidade de experiências que vivi durante a temporada. O facto de desempenhar diferentes funções dentro da estrutura técnica permitiu-me desenvolver visão muito mais abrangente relativamente ao funcionamento do futebol moderno.

Durante a época tive oportunidade de liderar exercícios, colaborar na análise de jogo, acompanhar diferentes escalões competitivos, participar em contexto competitivo no banco e comunicar diretamente com o analista durante as partidas. Estas responsabilidades contribuíram para ampliar significativamente a minha compreensão do processo de treino e da competição.

Todas estas experiências contribuíram bastante para desenvolver a minha capacidade de observação, interpretação e compreensão do jogo.

Segundo Cushion et al. (2006) , a aprendizagem dos treinadores desenvolve-se sobretudo através da experiência contextual, da observação prática e da reflexão contínua sobre a intervenção realizada.

Durante a temporada, tornou-se igualmente evidente a importância da coerência metodológica dentro do processo de treino. Progressivamente, fui percebendo melhor a relação entre o modelo de jogo, os princípios orientadores, a operacionalização dos exercícios, a comunicação da equipa técnica e o comportamento competitivo dos jogadores, compreendendo que estas dimensões apenas produzem resultados quando existe coerência metodológica ao longo de todo o processo.

A convivência diária com treinadores experientes permitiu-me compreender ainda melhor que o detalhe, a consistência e a intencionalidade metodológica representam fatores fundamentais no contexto do futebol de elite.

Paralelamente, o contacto constante com diferentes perspetivas sobre o jogo, sobretudo através da análise e das conversas diárias com treinadores e analistas, permitiu-me desenvolver uma maior capacidade crítica na interpretação dos comportamentos coletivos, na leitura emocional dos jogadores, na gestão dos diferentes momentos competitivos e na valorização da comunicação dentro da equipa técnica.

Segundo Armour et al. (2004), os treinadores em contextos de elite necessitam desenvolver competências relacionais, comunicacionais e reflexivas capazes de responder à elevada complexidade associada ao jogo moderno.

Uma das experiências mais enriquecedoras ao longo desta jornada foi igualmente a possibilidade de participar em diferentes formações e momentos de partilha conduzidos por profissionais e representantes de alguns dos maiores clubes do futebol mundial. Esses momentos permitiram-me contactar com diferentes metodologias, diferentes formas de interpretar o jogo e diferentes modelos de desenvolvimento dos jogadores, contribuindo bastante para ampliar a minha visão relativamente ao futebol moderno.

Paralelamente, os torneios internacionais e os diferentes momentos de partilha proporcionaram-me também oportunidade de conhecer pessoas de diferentes partes do mundo que partilhavam exatamente o mesmo sonho e paixão pelo futebol. O contacto com treinadores, analistas e profissionais de diferentes nacionalidades permitiu-me perceber que, apesar das diferenças culturais e metodológicas, rapidamente percebi que existe uma linguagem universal no futebol, sustentada pela ambição, pela aprendizagem contínua, pela paixão pelo jogo e pela vontade permanente de evoluir.

Essas experiências acabaram igualmente por permitir criar relações e contactos que considero importantes para o futuro profissional. A troca de ideias, contactos e até pequenas recordações simbólicas com pessoas de diferentes contextos futebolísticos representou não apenas oportunidade de networking, mas também forma de criar ligações humanas extremamente positivas ao longo desta jornada.

Segundo Armour et al. (2004), os processos de desenvolvimento profissional dos treinadores são fortemente influenciados pelas redes de contacto, pelas experiências internacionais e pela interação com diferentes culturas desportivas.

Do ponto de vista humano, considero igualmente que esta experiência teve impacto extremamente importante no meu crescimento pessoal. A adaptação a uma nova cidade, a distância da família, as viagens constantes associadas à faculdade, a exigência emocional do contexto competitivo e a necessidade permanente de corresponder às expectativas do clube obrigaram-me a desenvolver maior maturidade, responsabilidade e estabilidade emocional.

Houve momentos de maior desgaste físico e mental, momentos de dúvida, pressão e dificuldade emocional. Contudo, considero que essas experiências acabaram precisamente por contribuir para o meu crescimento, ajudando-me a perceber melhor aquilo que significa trabalhar diariamente num contexto de alto rendimento.

As próprias viagens diárias para a Academia com o meu colega estagiário acabaram por representar momentos extremamente importantes ao longo desta jornada. Muitas vezes, essas viagens transformavam-se em espaços de reflexão sobre treino, jogo, liderança e futebol em geral, contribuindo bastante para o nosso crescimento profissional. Noutras alturas, acabavam igualmente por funcionar como momentos de apoio emocional mútuo perante as exigências e dificuldades associadas ao contexto vivido diariamente.

Segundo Fletcher and Sarkar (2012), os contextos desportivos de elevada exigência favorecem o desenvolvimento de competências psicológicas associadas à resiliência, adaptação e estabilidade emocional.

Ao longo desta experiência, tornou-se igualmente evidente que a aprendizagem no futebol acontece constantemente, muitas vezes através da observação, da escuta atenta e das pequenas interações do dia a dia. Muitas das aprendizagens mais relevantes não surgiram apenas em momentos formais de formação, mas também através das conversas informais, da observação de treinadores experientes, da análise de jogos, da reflexão sobre os erros cometidos e da constante adaptação às exigências do contexto competitivo.

Do ponto de vista reflexivo, considero que uma das maiores conquistas deste estágio foi perceber que este é verdadeiramente o caminho profissional que pretendo seguir no futuro. Apesar da exigência, da pressão e das dificuldades associadas ao contexto competitivo, esta experiência reforçou ainda mais a minha motivação para continuar a evoluir e desenvolver carreira no futebol de alto rendimento.

Contudo, tornou-se igualmente evidente que o processo de aprendizagem enquanto treinador está longe de terminar. Pelo contrário, este estágio permitiu-

me perceber ainda melhor tudo aquilo que continuo a precisar de desenvolver, estudar e experienciar ao longo dos próximos anos.

Segundo Schön (2017), os profissionais mais eficazes caracterizam-se precisamente pela capacidade de refletir continuamente sobre a própria prática e procurar evolução constante ao longo do seu percurso.

No futuro, pretendo continuar inserido em contextos de elevada exigência competitiva, aprofundando competências relacionadas com o treino, a liderança, a análise do jogo, o desenvolvimento humano e a gestão metodológica do processo competitivo.

Paralelamente, pretendo continuar a investir fortemente na minha formação académica e profissional, consciente de que o futebol exige aprendizagem contínua e constante capacidade de adaptação.

Por fim, considero que o estágio no Sporting Clube de Portugal representou uma experiência verdadeiramente transformadora, permitindo-me crescer enquanto treinador, profissional e pessoa. Mais do que os conhecimentos técnicos e metodológicos adquiridos, esta experiência permitiu-me compreender melhor a complexidade do jogo, a importância do detalhe, o valor das relações humanas, a necessidade de reflexão constante e a responsabilidade associada ao desenvolvimento de jovens jogadores em contexto de elite.

Em retrospetiva, considero que os objetivos inicialmente definidos para o estágio foram amplamente alcançados. A integração num contexto de formação de elite permitiu aprofundar conhecimentos relacionados com o processo de treino, compreender a operacionalização do modelo de jogo, desenvolver competências de planeamento, condução e avaliação do treino e consolidar capacidades de liderança, comunicação e reflexão crítica, correspondendo às expectativas inicialmente estabelecidas.

Este estágio permitiu consolidar a minha identidade enquanto treinador, reforçando a convicção de que a excelência no futebol de formação resulta da conjugação entre conhecimento científico, competência pedagógica, capacidade relacional e reflexão permanente sobre a prática.

Referências

Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, *22*(5), 395–408. https://doi.org/10.1080/02640410410001675324

Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, *24*(6), 549–564. https://doi.org/10.1080/02640410500189173

Andersson, H., Ekblom, B., & Krustrup, P. (2008). Elite football on artificial turf versus natural grass: Movement patterns, technical standards, and player impressions. *Journal of Sports Sciences*, *26*(2), 113–122. https://doi.org/10.1080/02640410701422076

Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(6), 653–676. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002

Armour, K., Jones, R., & Potrac, P. (2004). *Sports Coaching Cultures: From Practice to Theory*. https://doi.org/10.4324/9780203390955

Baker, J., Schorer, J., & Cobley, S. (2010). Relative age effects. *Sportwissenschaft*, *40*(1), 26–30. https://doi.org/10.1007/s12662-009-0095-2

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*Prentice-Hall.

Barreira, D., Garganta, J., Guimaraes, P., & Machado, J. C. (2014). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers Part P Journal of Sports Engineering and Technology*, *228*, 61–72. https://doi.org/10.1177/1754337113493083

Barrero, A., & Martínez Cabrera, F. I. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design). *Retos*, *36*, 543–551. https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.71021

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. https://doi.org/10.5040/9781718225435

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

Bowes, I., & Jones, R. (2006). Working at the Edge of Chaos: Understanding Coaching as a Complex, Interpersonal System. *Sport Psychologist*, *20*, 235–245. https://doi.org/10.1123/tsp.20.2.235

Carling, C. (2007). Handbook of Soccer Match Analysis. https://doi.org/10.4324/9780203448625

Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of Corner Kick Success in Elite Football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *15*(2), 430–451. https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805

Castelo, J. (2009). *Futebol: Organização dinâmica do jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.

Castelo, J. F. F. (1994). *Futebol: modelo técnico-táctico do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de*

rendimento superior. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2021). *Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction*. https://doi.org/10.4324/9781003247456
Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual Age-Grouping and Athlete Development. *Sports Medicine*, *39*, 235–256. https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005
Comfort, P., Dos'Santos, T., Beckham, G., Stone, M., Guppy, S., & Haff, G. (2018). Standardization and Methodological Considerations for the Isometric Midthigh Pull. *Strength and Conditioning Journal*, *41*, 1. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000433
Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2012). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. In (pp. 184–202). John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8
Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(3), 307–323. https://doi.org/10.1260/174795409789623892
Coutinho, D., Gonçalves, B., Wong, D. P., Travassos, B., Coutts, A. J., & Sampaio, J. (2018). Exploring the effects of mental and muscular fatigue in soccer players' performance. *Human Movement Science*, *58*, 287–296. https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.03.004
Cruyff, J. (2016). *My Turn: The Autobiography*. Pan Macmillan.
Cushion, C. J., Armour, K. M., & Jones, R. L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *11*(1), 83–99. https://doi.org/10.1080/17408980500466995
Davids, K., Araujo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical system theory to football. *Science and Football V*, 537–550.
Davids, K., Araujo, D., Shuttleworth, R., & Button, C. (2003). Acquiring skill in sport: A constraints-led perspective. *International Journal of Computer Science in Sport*, *2*, 31–39.
Davids, K., Araujo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An Ecological Dynamics Approach to Skill Acquisition: Implications for Development of Talent in Sport. *Talent Development & Excellence*, *5*, 21–34.
Davids, K. B., Chris; Bennett, Simon J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.
Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisløff, U. (2010). Effect of 2 Soccer Matches in a Week on Physical Performance and Injury Rate. *The American Journal of Sports Medicine*, *38*(9), 1752–1758. https://doi.org/10.1177/0363546510361236
Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(7), 553–558. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.060582

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*, 669–678. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007

Fletcher, D., & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, *28*, 127–137. https://doi.org/10.1080/02640410903406208

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

Frade, V. (2014). *"Fora de Jogo" o Tempo Todo*. Prime Books.

Gabbett, T. J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarterandharder? *British Journal of Sports Medicine*, *50*(5), 273–280. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788

Garganta. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol : Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* https://dx.doi.org/10.34626/jte5-r969

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *2001*, 57–64. https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.57

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, *85*, 14–17.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter)ação, para um futebol com pés... e cabeça. In *O contexto da decisão: A ação tática no desporto*. Visão e Contextos.

Garganta, J. (2013). A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos. In A. P. Ferreira & A. Volossovitch (Eds.), *Fundamentos e aplicações em análise do jogo*. Faculdade de Motricidade Humana.

Gilbert, W., & Trudel, P. (2001). Learning to Coach through Experience: Reflection in Model Youth Sport Coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, *21*, 16–34. https://doi.org/10.1123/jtpe.21.1.16

Gréhaigne, J.-F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). Performance Assessment in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*, *16*(4), 500–516. https://doi.org/10.1123/jtpe.16.4.500

Harvey, S., & Jarrett, K. (2014). Review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *19*. https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754005

Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational Profiles and Psychological Skills Use within Elite Youth Sport. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, *16*, 318–332. https://doi.org/10.1080/10413200490517986

Harwood, C., & Knight, C. (2014). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001

Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. (2010). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20 Suppl 2*, 122–132. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x

Holt, N., & Dunn, J. (2010). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, *September 2004*, 199–219. https://doi.org/10.1080/10413200490437949

Hughes, M., & Franks, I. (2004). NOTATIONAL ANALYSIS OF SPORT. *Journal of Sports Science and Medicine*, *3*.

Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *23*(5), 509–514. https://doi.org/10.1080/02640410410001716779

Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, *20*(10), 739–754. https://doi.org/10.1080/026404102320675602

Impellizzeri, F., Marcora, S., & Coutts, A. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *14*, 1–4. https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0935

Impellizzeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A., & Marcora, S. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and science in sports and exercise*, *36*, 1042–1047. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000128199.23901.2F

Impellizzeri, F. M., & Marcora, S. M. (2009). Test Validation in Sport Physiology: Lessons Learned From Clinimetrics. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *4*(2), 269–277. https://doi.org/10.1123/ijspp.4.2.269

Isabel, M., Pereira, F., & Amândio, G. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: Investigação e ilações para a prática. *Motriz*, *15*, 944–954.

Jowett, S. (2017). Coaching Effectiveness: The Coach-Athlete Relationship at its Heart. *Current Opinion in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the althlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*(4), 313–331. https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00011-0

Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(4), 686–695. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x

Light, R. (2008). Complex Learning Theory—Its Epistemology and Its Assumptions about Learning: Implications for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *27*, 21–37. https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21

Little, T., & Williams, A. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of strength and conditioning*

research / National Strength & Conditioning Association, *19*, 76–78. https://doi.org/10.1519/14253.1

Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., & Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *30*(6), 1491–1509. https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001387

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. https://doi.org/10.5040/9781492596837

Malone, J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J., & Drust, B. (2014). Seasonal Training-Load Quantification in Elite English Premier League Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*. https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0352

Malone, J., Lovell, R., Varley, M., & Coutts, A. (2016). Unpacking the Black Box: Applications and Considerations for Using GPS Devices in Sport. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *12*, 1–30. https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0236

Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, *106*(3), 857–864. https://doi.org/10.1152/japplphysiol.91324.2008

Memmert, D. (2015). Teaching Tactical Creativity in Sport. https://doi.org/10.4324/9781315797618

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in Soccer. *Sports Medicine*, *42*(12), 997–1015. https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000

Nelson, L., Potrac, P., & Groom, R. (2011). Receiving video-based feedback in elite ice-hockey: a player's perspective. *Sport*, *Education and Society 2011*. https://doi.org/10.1080/13573322.2011.613925

Nelson, L. J., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2006). Formal, Nonformal and Informal Coach Learning: A Holistic Conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *1*(3), 247–259. https://doi.org/10.1260/174795406778604627

Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *Sport Psychologist*, *22*, 423. https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.423

Partington, M., & Cushion, C. (2013). An investigation of the practice activities and coaching behaviors of professional top-level youth soccer coaches. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *23*. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01383.x

Perarnau, M. (2014). *Herr Pep*. Birlinn.

Praça, G. M., Costa, C. L. A., Falconi, F., Andrade, A. G. P. D., Chagas, M. H., & Greco, P. J. (2016). Influência do conhecimento tático processual no comportamento tático durante diferentes pequenos jogos no futebol.

Journal of Physical Education, *27*(1), 2736. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2736

Pulling, C., Robins, M., & Rixon, T. (2013). Defending Corner Kicks: Analysis from the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *13*. https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868637

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18*(9), 669–683. https://doi.org/10.1080/02640410050120050

Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational Structures and Working Practices in Elite European Professional Football Clubs: Understanding the Relationship between Youth and Professional Domains. *European Sport Management Quarterly*, *10*(2), 165–187. https://doi.org/10.1080/16184740903559891

Ribeiro, J., Davids, K., Silva, P., Coutinho, P., Barreira, D., & Garganta, J. (2021). Talent Development in Sport Requires Athlete Enrichment: Contemporary Insights from a Nonlinear Pedagogy and the Athletic Skills Model. *Sports Medicine*, *51*(6), 1115–1122. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01437-6

Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do desporto / ed. António Rosado, Isabel Mesquita*. Faculdade de Motricidade Humana.

Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., Harper, L. D., & García-Calvo, T. (2024). The influence of the perceived requirements of the next match and motivation on the mental fatigue of soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *34*(2). https://doi.org/10.1111/sms.14580

Sarmento, H., Campanico, J., & Leitão, J. (2010). Development and validation of a notational system to study the offensive process in football. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, *46*, 401–407. https://doi.org/10.3390/medicina46060056

Schön, D. A. (2017). The Reflective Practitioner. https://doi.org/10.4324/9781315237473

Seirul·lo Vargas, F. (2003). *La preparación física en los deportes de equipo*. Mastercede.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, *24*(9), 919–932. https://doi.org/10.1080/02640410500457109

Sporting Clube de Portugal. (2026). *Sporting Clube de Portugal – Site oficial*. https://www.sporting.pt

Stambulova, N., Alfermann, D., & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *7*, 395–412. https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2014). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *21*. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, *35*(6), 501–536. https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004

Tamarit, X., & Gimeno, X. T. (2007). *¿Qué es la Periodización Táctica?* Moreno y Conde Sports, S.L.

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

Teoldo da Costa, I., Greco, P., Mesquita, I., & Maia, J. (2010). Sistema de avaliação táctica no Futebol (FUT-SAT): Desenvolvimento e validação preliminar. *Motricidade*, *7*, 69–84. https://doi.org/10.6063/motricidade.7(1).121

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. (2008). Talent identification and development programmes in sport - Current models and future directions.

Vaeyens, R., Malina, R., Janssens, M., Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project * Commentary. *British Journal of Sports Medicine*, *40*, 928–934; discussion 934. https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.029652

Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *47*. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0

Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Vandorpe, B., Lenoir, M., Lefevre, J., & Philippaerts, R. (2012). Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15–16 years). *Journal of Sports Sciences*, *30*. https://doi.org/10.1080/02640414.2011.652654

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Weineck, J., Carvalho, B. M. R., & Barbanti, V. J. (1999). *Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. Manole.

Williams, A., & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, *23*, 637–650. https://doi.org/10.1080/02640410400021328

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18*(9), 657–667. https://doi.org/10.1080/02640410050120041

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2021). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In.