

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Juniores C (Sub-15) masculino do Vitória Sport Clube SAD, época desportiva 2025/26

Bernardo Dias Tomás Cardoso

Porto, 2026

Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Juniores C (Sub-15) masculino do Vitória Sport Clube SAD, época desportiva 2025/26

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 Daniel Barreira

Autor: Bernardo Dias Tomás Cardoso

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Cardoso, B. (2025). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Juniores C (Sub-15) masculino do Vitória Sport Clube SAD, na época desportiva 2025/26*. Porto: B. Cardoso. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: TREINADOR, TREINO, FORMAÇÃO, LIDERANÇA, RAIO DE AÇÃO

Agradecimentos

De notar que esta página começa com a palavra agradecimentos, mas apenas por mera formalidade. Se pudesse alterá-la, escolhia a palavra gratidão. E engane-se quem achar que estas são sinónimas. Gratidão é pessoal, é sentida, é rodeada de experiências, vivências e singularidades.

Como tal, estou grato à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em especial ao Gabinete de Futebol, por terem sido a estrela polar ao longo da minha caminhada académica e início de caminhada pessoal.

Estou grato ao Professor Doutor Daniel Barreira, pelo apoio, orientação, disponibilidade e pelas demais conversas e conselhos, não só neste processo de estágio, mas ao longo dos últimos cinco anos.

Estou grato ao Vitória Sport Clube, por me fazer entender a sua singularidade e por me acolher como mais um conquistador, como se fizesse parte deste clube e desta cidade desde o primeiro dia.

Estou grato a todo o grupo dos Sub-15 do Vitória SC, staff, equipa técnica e jogadores. Grato pelos sorrisos e pelas lágrimas, pelos ensinamentos e por todas as vivências, fazendo me crescer não só como treinador, mas também como homem.

Estou grato a toda a minha família, pelo apoio, pelo amor. À Dona Celeste, à minha irmã Mafalda e à minha mãe por serem os pilares da minha vida. Ainda à minha mãe e padrasto por me ensinarem resiliência e a continuar sempre com um sorriso na cara, e ao meu pai por me relembrar que há sempre mais a fazer.

Mas em especial, sou grato aos meus avôs: Augusto da Silva Dias e José Tomás Cardoso. Obrigado por me ensinarem que a vida continua, mesmo que por momentos percamos propósito, mesmo que percamos o amor, obrigado por me ensinarem que o mundo continua a girar.

Grato aos meus amigos, pelos sorrisos, pelas aventuras e pelos simples cafés. Obrigado, Guga, por seres o irmão que nunca tive, eternamente grato por me fazeres melhor pessoa todos os dias.

Para terminar, gosto de pensar que o Bernardo de dez anos que todos os dias jogava PlayStation e fingia estar num banco de suplentes está bastante grato por esta ser a sua vida.

"- Falhamos a vida, menino! - Creio que sim... Mas todo o mundo mais ou menos a falha. Isto é, falha-se sempre na realidade aquela vida que se planeou com a imaginação. Diz-se: «vou ser assim, porque a beleza está em ser assim». E nunca se é assim, é-se invariavelmente assado, como dizia o pobre marquês. Às vezes melhor, mas sempre diferente."

Índice Geral

FICHA DE CATALOGAÇÃO ..... **IV**

AGRADECIMENTOS ..... **V**

ÍNDICE GERAL ..... **VII**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **X**

ÍNDICE DE ANEXOS ..... **XII**

RESUMO ..... **XIII**

ABSTRACT ..... **XV**

LISTA DE ABREVIATURAS ..... **XVII**

1. INTRODUÇÃO **1**

1.1 Enquadramento do Estágio Curricular 1
1.2 Caracterização Pessoal e Profissional 2
1.3 Pertinência e Importância do Estágio no Percurso Académico e Profissional 4
1.4 Expectativas Pessoais e Profissionais 5
1.5 Objetivos do Estágio 5
1.6 Estrutura do Relatório 8

2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL **10**

2.1 Enquadramento Conceptual da Prática 10
2.1.1 O jogo de futebol: de onde vem e para onde vai *10*
2.1.2 O papel do treinador - contexto de formação *13*
2.1.3 Especificidades do treino no escalão Sub-15 ..... *16*
2.2 Enquadramento Regulamentar do Futebol Sub-15 17
2.2.1 Estrutura competitiva do Campeonato Nacional de Juniores C *17*
2.2.2 Regulamentos específicos do escalão Sub-15 ..... *17*
2.2.3 Implicações regulamentares no treino e na competição *20*
2.3 Contexto Institucional – Vitória Sport Clube 20
2.3.1 Breve histórico do clube *20*
2.3.2 Missão, visão e valores *21*
2.3.3 Estrutura da Organização *24*
2.3.4 Interação de departamentos dentro da organização *26*
2.3.5 Recursos humanos e materiais *27*
2.3.6 Infraestruturas utilizadas *28*
2.3.7 Crítica ao contexto organizacional e funcional *29*
2.4 Contexto Funcional – Equipa Sub-15 do Vitória SC 32
2.4.1 Composição da equipa técnica *32*
2.4.2 Funções e responsabilidades *34*
2.4.3 Microciclo regular – Organização e Processo *36*
2.4.4 Microciclo Condensado – Organização e Processo *38*

2.4.5 Caracterização do plantel *38*
2.4.6 Caracterização do Campeonato Nacional de Juniores C *39*

3 PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE 44

3.1 Modelação do Jogo de Futebol 44
3.2 Filosofia e Identidade do Vitória SC 45
3.3 Modelo da Formação 45
3.3.1 Modelo de Jogo *45*
3.3.1.1 Sistemas Táticos *46*
3.3.1.2 Organização Ofensiva *49*
3.3.1.2.1 Fase de Construção – 1ª Fase *49*
3.3.1.2.2 Fase de Criação – 2ª Fase *50*
3.3.1.2.3 Fase de Definição – 3ª Fase *51*
3.3.1.3 Transição Defensiva *52*
3.3.1.4 Organização Defensiva *53*
3.3.1.4.1 Bloco Alto *53*
3.3.1.4.2 Bloco Médio *54*
3.3.1.4.3 Bloco Baixo *55*
3.3.1.5 Transição Ofensiva *55*
3.4 Modelo de Treino 56
3.4.1 Especificidade e contextos representativos *56*
3.4.2 Monitorização e gestão da carga *57*
3.4.3 O microciclo como fio condutor metodológico *57*
3.5 Modelo de Jogador Sub-15 no Vitória SC 60
3.6 Modelo de Treinador 62

4. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL 65

4.1 Planeamento e operacionalização do processo de treino 65
4.1.1 Planeamento anual e periodização *65*
4.1.2 Microciclo padrão dos Sub-15 do Vitória SC *69*
4.1.2.1 Semana tipo 1 — semana normal *69*
4.1.2.2 Semana tipo 2 — semana com dois jogos *71*
4.1.3 Exemplificação de microciclos e unidades de treino *74*
4.1.3.1 Enquadramento do microciclo de referência *74*
4.1.3.2 Análise integrada das Unidades de Treino *76*
4.1.3.3 Plano de jogo *80*
4.1.3.4 Análise do jogo *84*
4.2 Controlo e monitorização do processo 87
4.2.1 Controlo da carga interna e externa *87*
4.2.2 Observação e análise do jogo *90*
4.2.3 Transmissão da informação *92*

5. DIFICULDADES, REFLEXÃO CRÍTICA E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL 95

5.1 Dificuldades e obstáculos encontrados 95
5.1.1 Desafios identificados ao longo do estágio *95*
5.1.2 Estratégias de superação adotadas *97*
5.2 Análise crítica da intervenção 99
5.2.1 Análise crítica dos resultados competitivos e evolução da performance *99*

5.2.2 Competências desenvolvidas *102*
5.3 Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional 105
5.3.1 Aprendizagens adquiridas *106*
5.3.2 Sistema de hetero e autoavaliação do trabalho desenvolvido *108*
5.3.3 Impacto do estágio no percurso académico e profissional *111*

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS FUTURAS 115

6.1 Síntese final do estágio 115
6.2 Cumprimento dos objetivos propostos 117
6.3 Limitações do estágio 118
6.4 Perspetivas futuras 120

7. REFERÊNCIAS 122

ANEXOS XIX

Anexo I – Modelo de Jogo Sub-15 do Vitória SC ..... *XIX*
Anexo II – Calendário Competitivo Sub-15 ..... *XXX*
Anexo III – Planeamento da Época 2025/26 ..... *XXXII*
Anexo IV – Exemplo de Microciclo Semanal ..... *XXXIII*
Anexo V – Unidade de Treino ..... *XXXIV*
Anexo VI – Plano Estratégico (Organização Ofensiva e Bolas Paradas) ..... *XXXVI*
Anexo VII – Plano do Dia de Jogo (Countdown) ..... *XXXIX*
Anexo VIII – Relatório do Estado de Prontidão e Aptidão para Treino ..... *XL*
Anexo IX – Ficha Técnica / Onze Inicial ..... *XLI*
Anexo X – Ficha de Avaliação do Treinador ..... *XLII*
Anexo XI – Relatório Individual do Jogador ..... *XLIII*

Índice de Figuras

Figura 1. Organograma do Vitória Sport Clube (2025) 25

Figura 2. Equipas da 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C 39

Figura 3. Classificação Final da 1.ª Fase – Série Norte 40

Figura 4. Classificação Final da 2.ª Fase – Apuramento de Campeão 42

Figura 5. Sistema Ofensivo 1-4-3-3 46

Figura 6. Sistema Ofensivo 1-4-2-3-1 46

Figura 7. Sistema 1-3-1-3-3 47

Figura 8. Sistema 1-3-4-3 47

Figura 9. Sistema 1-4-1-4-1 48

Figura 10. Sistema 1-4-2-3-1 (organização defensiva) 48

Figura 11. Sistema 1-4-2-1-3 49

Figura 12. Mesociclo de Pré-Época – Sub-15 do Vitória SC (Época 2025/2026) 66

Figura 13. Planeamento Anual (Parte 1) – 1.ª Fase (Série Norte) 67

Figura 14. Planeamento Anual (Parte 2) – 2.ª Fase (Apuramento Campeão) 68

Figura 15. Microciclo Padrão – Semana Normal 71

Figura 16. Microciclo Condicionado – Semana com Dois Jogos 74

Figura 17. Microciclo de Referência 76

Figuras 18, 19, 20 e 21. Plano de Jogo – Vitória SC vs. SC Braga (1.ª Jornada, 2.ª Fase, CN Sub-15) 83

Figuras 22 a 31. Análise de Vídeo – Vídeo Pré-Jogo – Vitória SC vs. SC Braga 84

Figuras 32 a 37. Análise de Vídeo – Vídeo Pós-Jogo – Vitória SC vs. SC Braga (1.ª Jornada, 2.ª Fase, CN Sub-15) 86

Figura 38. Relatório de Prontidão e Aptidão para Treino (Microciclo 48) 88

Figuras 39 e 40. Relatório Pós Treino/Jogo (Microciclos 28 e 43) 89

Figuras 41 a 44. Relatório Estatístico de Análise do Adversário 91

Figura 45. Ficha de Avaliação do Treinador (Vitória SC – Época 2025/2026) 111

Índice de Anexos

Anexo I – Modelo de Jogo Sub-15 do Vitória SC XIX

Anexo II – Calendário Competitivo Sub-15 XXX

Anexo III – Planeamento da Época 2025/26 XXXII

Anexo IV – Exemplo de Microciclo Semanal XXXIII

Anexo V – Unidade de Treino XXXIV

Anexo VI – Plano Estratégico (Organização Ofensiva e Bolas Paradas) ... XXXVI

Anexo VII – Plano do Dia de Jogo (Countdown) XXXIX

Anexo VIII – Relatório do Estado de Prontidão e Aptidão para Treino XL

Anexo IX – Ficha Técnica / Onze Inicial XLI

Anexo X – Ficha de Avaliação do Treinador XLII

Anexo XI – Relatório Individual do Jogador XLIII

Resumo

O presente relatório descreve e reflete sobre o estágio realizado na equipa masculina de futebol de Sub-15 do Vitória Sport Clube SAD, no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, na época desportiva 2025/2026, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Integrei a equipa técnica na função de Treinador Estagiário, com um duplo papel de adjunto e analista, articulando as responsabilidades de planeamento e condução do treino com a interface entre o Departamento de Análise e Observação (DAO) e a equipa técnica. Em paralelo, exerci funções de Treinador-Adjunto no escalão de Sub-12 — acumulação que condicionou, inevitavelmente, a gestão do tempo e da energia ao longo de toda a época. A questão que atravessa todo o relatório — qual é o raio de ação de um treinador num contexto profissional de formação? — não foi escolhida por acaso. Foi escolhida porque, no início do processo, ainda não sabia bem a resposta. O estágio serviu, entre outras coisas, para ir construindo essa resposta de forma progressiva e crítica, a partir de experiências que os manuais conseguem antecipar, mas não substituir. Do ponto de vista competitivo, a equipa concluiu a 1.ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores C com 36 pontos, qualificando-se para a 2.ª Fase de Apuramento do Campeão, na qual registou vitórias relevantes. Do ponto de vista formativo, o estágio confirmou que o raio de ação de um treinador é mais amplo do que o treino mostra e mais estreito do que qualquer organigrama consegue garantir. A extensão real desse raio depende, em grande parte, da capacidade do treinador para se tornar um interlocutor credível junto de cada departamento, integrar perspetivas que por vezes contrariam as suas convicções imediatas, e distinguir o que é analiticamente complexo do que é pedagogicamente utilizável. As limitações foram reais: instabilidade do plantel, acumulação de funções e dificuldade em manter uma perspetiva crítica durante fases de bons resultados. O que fica não é um conjunto de conclusões fechadas, mas um conjunto de perguntas melhores do que as com que se entrou.

Palavras-chave: TREINADOR, TREINO, FORMAÇÃO, LIDERANÇA, RAIO DE AÇÃO

Abstract

This report documents the internship I completed with the male Under-15 football team of Vitória Sport Clube SAD during the 2025/2026 season, in the context of the master's degree in High-Performance Sports Coaching at the Faculty of Sport of the University of Porto. My role combined two functions: assistant coach and match analyst, with a particular focus on bridging the Analysis Department (DAO) with the technical team's day-to-day decision-making. Alongside this, I held responsibilities as assistant coach with the Under-12 squad — a circumstance that shaped much of how I managed time, energy, and professional priorities throughout the season. The central question throughout this report is: what is the real scope of a coach's radius of action in a high-performance context? — it was not chosen because it had an obvious answer. It was chosen precisely because it didn't. The internship became the process through which I built a progressively more informed response to that question. Competitively, the team concluded the first phase of the National Under-15 Championship with 36 points, qualifying for the Championship phase, where we recorded great performances. From a learning standpoint, the season confirmed that a coach's radius of action is broader than any training session reveals, and narrower than any organizational chart guarantees. What determines its actual reach is the coach's capacity to become a credible interlocutor across departments and to integrate perspectives that sometimes contradict their own immediate reading of the game. I learned to adapt my communication to a group that was heterogeneous, to reduce analytically complex content to what was pedagogically usable, and to accept the distance between what analysis produces and what young players can receive. The limitations were there too: squad instability across the season, the cognitive cost of managing two distinct contexts simultaneously, and the difficulty of sustaining critical self-reflection during a run of good results. What I take from this experience is not a set of closed conclusions, but a better set of questions.

Keywords: COACHING, TRAINING, YOUTH FOOTBALL, LEADERSHIP, RADIUS OF ACTION

Lista de Abreviaturas

A:C – Rácio Agudo:Crónico

ADN – Ácido Desoxirribonucleico

CMJ – Counter Movement Jump

CN – Campeonato Nacional

DAO – Departamento de Análise e Observação

DCE – Defesa Central Esquerdo

DDI – Desenvolvimento Desportivo Individual

DOMS – Delayed Onset Muscle Soreness (Dor Muscular de Início Tardio)

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCE – First Certificate in English

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

IFT – Individual Football Training

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

LE – Lateral Esquerdo

MD – Match Day (Dia de Jogo)

Multi-IL – Multigroup Model of Identity Leadership

PHV – Peak Height Velocity (Pico de Velocidade de Crescimento)

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

PSCT – Position-Specific Conditioned Training

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SBV – Suporte Básico de Vida

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol

VSC – Vitória Sport Clube

1. Introdução

1.1 Enquadramento do Estágio Curricular

O presente relatório de estágio, inserido no âmbito do 2.º Ciclo em Treino Desportivo com especialização em Treino de Alto Rendimento, opção de Futebol, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, realizado na época 2025/26 no Vitória Sport Clube (escalão de Sub-15), tem como propósito narrar e refletir sobre o processo formativo e tudo o que o engloba, com maior ênfase na importância do treinador no processo, com a finalidade de contextualizar, analisar e refletir sobre as experiências vivenciadas ao longo da época, a sua influência no percurso académico e profissional do autor.

Para a conclusão do 2.º Ciclo de Estudos, optei por elaborar um relatório de estágio. Esta escolha advém da importância reconhecida da presença no meio futebolístico para o desenvolvimento pessoal e profissional, razão pela qual a elaboração de uma dissertação, embora permita o desenvolvimento de outras competências, não seria compatível com os objetivos futuros definidos.

Por outro lado, a conclusão deste relatório não apenas permitirá a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento, como também a atribuição da cédula de Treinador de Futebol Grau II / UEFA B, obtida por via académica e atribuída pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

O estágio foi realizado no Vitória Sport Clube, numa das mais reconhecidas academias de formação do futebol português, integrando a equipa técnica do escalão Sub-15 que participou na 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C (época 2025/26). A função desempenhada enquadrou-se no papel de Treinador Estagiário, servindo de adjunto e analista, com responsabilidades acrescidas na articulação entre o Departamento de Análise e Observação (DAO) e a equipa técnica.

1.2 Caracterização Pessoal e Profissional

Nasci a 6 de julho de 2003, em Barcelos. O meu percurso académico iniciou-se no Colégio La Salle de Barcelos (2013–2018), onde concluí o 2.º e 3.º Ciclo do Ensino Básico, seguindo-se a Escola Secundária de Barcelos (2018–2021), onde obtive o Ensino Secundário. No domínio das línguas estrangeiras, destaco a obtenção do Cambridge First Certificate in English (FCE – C1), com a classificação de 187/190, que complementa o meu perfil enquanto técnico e facilita o acesso à literatura científica e a recursos de formação em inglês.

Em 2021, ingressei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), onde concluí a Licenciatura em Ciências do Desporto em 2024. No mesmo ano, iniciei o Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento, com especialização em Futebol, na mesma instituição, que atualmente encontro a concluir.

No plano das qualificações técnicas de treinador, sou detentor do Grau UEFA C, obtido através da licenciatura em Ciências do Desporto na FADEUP (incluindo os componentes gerais e práticos do UEFA B), certificado pelo IPDJ. Complementarmente, frequentei os cursos "How to Train", "The Fundamentals of Our Game" e "What to Train", promovidos pela Barça Football Academy, que enriqueceram a minha formação metodológica e filosófica no futebol de formação.

A minha relação com o futebol pode caracterizar-se pela curiosidade quando comparada à de muitos outros. Como todos, comecei a conhecer o futebol nos campos da freguesia e nos pátios das escolas, jogando futebol federado durante meros três anos no Gil Vicente FC. Após isso, apesar de estar afastado dos relvados, o meu amor pelo desporto rei apenas foi crescendo, enquanto adepto ou observador — do futebol popular às competições europeias, dos videojogos aos estádios em países estrangeiros. Todas essas experiências levaram-me a ingressar na licenciatura em Ciências do Desporto na FADEUP, com o único objetivo de entrar na Metodologia do Futebol e iniciar a minha formação com maior foco na minha paixão.

O meu percurso profissional enquanto treinador teve início na época 2022/23, no Leixões SC (Sub-15), onde exerci funções de monitorização e apoio à equipa técnica no planeamento do treino, na modelação tática e na preparação para a competição, integrando também tarefas de análise do jogo e de observação dos adversários. Esta experiência constituiu o ponto de partida para uma trajetória progressiva no futebol de formação de alto nível.

Na época 2023/24, ingressei no Vitória Sport Clube como Treinador Estagiário no escalão Sub-12, no âmbito do estágio curricular da licenciatura, no contexto do Futebol de 9. Integrei a equipa técnica com particular enfoque na análise de jogo e na colaboração com o Departamento de Análise e Observação (DAO).

Na época seguinte (2024/25), fui convidado a integrar o quadro técnico do Vitória SC, desempenhando as funções de Treinador-Adjunto Analista nos Sub-13 e de Treinador-Adjunto nos Sub-11. Este período foi marcado por um aumento significativo das minhas responsabilidades na equipa técnica, pela participação em torneios internacionais e por uma maior integração no DAO.

Na presente época (2025/26), acumulo as funções de Treinador-Estagiário do Sub-15 — contexto do presente relatório de estágio — e de Treinador-Adjunto no Sub-12. No Sub-15, para além de um papel substancial no desenvolvimento do modelo de treino e de jogo através do trabalho no campo, assumo um papel de charneira entre a equipa técnica e o DAO, contribuindo para a análise da própria equipa e dos adversários, bem como para a transmissão de informação aos jogadores e aos restantes técnicos.

Em paralelo, desenvolvo atividades de formação individualizada de jogadores (Individual Football Training – IFT), iniciadas em 2024, no âmbito das quais trabalho com atletas de diferentes escalões numa lógica de coaching personalizado e de desenvolvimento global do jogador.

1.3 Pertinência e Importância do Estágio no Percurso Académico e Profissional

O estágio profissionalizante surge como a opção mais coerente com os meus objetivos académicos e profissionais. A presença quotidiana no contexto desportivo de alto rendimento confere-me um conjunto de experiências, estímulos e reflexões impossíveis de replicar em ambiente exclusivamente teórico. É neste equilíbrio entre o saber e o fazer que reside o maior valor formativo do estágio.

Do ponto de vista académico, a realização deste relatório permite-me obter o grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento pela FADEUP, bem como a atribuição da cédula de Treinador de Futebol Grau II / UEFA B pelo IPDJ — habilitações formais que me permitirão exercer a função de treinador principal em competições nacionais de formação de nível superior.

Do ponto de vista profissional, este estágio representa a consolidação de um percurso iniciado no Sub-15 do Leixões SC e desenvolvido progressivamente nos diferentes escalões do Vitória SC. A inserção no escalão Sub-15, na 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C, num dos clubes mais exigentes da formação portuguesa, constitui um desafio de alto nível e uma oportunidade singular para o desenvolvimento das minhas competências enquanto treinador.

Por outro lado, este estágio permite-me aprofundar uma questão que atravessa todo o meu percurso formativo: de que forma o raio de ação do treinador — entendido como a sua capacidade de interagir com múltiplos departamentos e influenciar o contexto de trabalho — determina a qualidade do processo e os resultados alcançados. De acordo com o Multigroup Model of Identity Leadership (Multi-IL) in professional team sports (2026), o treinador principal está envolvido em três subgrupos dentro de uma equipa de futebol — jogadores, equipa técnica e direção —, sendo simultaneamente parte integrante desses grupos e o responsável pela coesão entre eles.

1.4 Expectativas Pessoais e Profissionais

No início do processo de estágio, defini um conjunto de expectativas pessoais e profissionais que orientaram a minha abordagem ao contexto de trabalho:

- Conseguir evoluir, colocando em prática todas as minhas aprendizagens;
- Criar uma boa relação com o maior número de pessoas, de diferentes departamentos, dentro da instituição;
- Conseguir manter sempre os meus valores pessoais e profissionais com que me apresento;
- Conseguir vivenciar situações e experiências que me permitam evoluir enquanto profissional;
- Chegar ao fim deste processo com competências para integrar o futebol profissional e a estrutura profissional do Vitória Sport Clube;
- Desenvolver as minhas capacidades de planeamento de treino e entendimento do jogo de futebol;
- Desenvolver a capacidade de comunicação, tanto para com os jogadores como para com a restante equipa técnica;
- Contribuir para o desenvolvimento dos restantes elementos da equipa técnica, assim como também conseguir evoluir com eles;
- Contribuir para o desenvolvimento do clube, tornando-me um elemento-chave.

1.5 Objetivos do Estágio

Antes de definir objetivos, é preciso perceber de onde se parte. A decisão de realizar o estágio no Vitória Sport Clube não foi neutra nem aleatória — foi o resultado de um percurso académico e de um conjunto de questões que a formação foi levantando sem chegar a resolver por completo: como se aplica na prática o que se aprende na teoria? Como funciona, por dentro, uma estrutura de alto rendimento? E, talvez a mais difícil de todas: qual é, efetivamente, o raio de ação de um treinador num contexto profissional de formação? Eram estas as

perguntas que o estágio tinha de ajudar a responder — ou, pelo menos, a reformular de forma mais informada.

Do ponto de vista académico, o estágio representou o culminar do Mestrado em Treino Desportivo – Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Nesse sentido, um dos objetivos foi produzir um relatório com o rigor e a profundidade que este percurso exige — não como formalidade, mas como exercício real de articulação entre o conhecimento científico e a prática observada. A obtenção do grau de Mestre e a progressão na certificação enquanto treinador foram metas formais que acompanharam o processo, mas o objetivo académico verdadeiro era mais exigente: perceber se o estado da arte é suficiente para fundamentar as decisões que o contexto impõe.

O primeiro objetivo profissional foi desenvolver capacidades de planeamento de treino, de comunicação e de aplicação do conhecimento teórico em contexto real. A formação académica na FADEUP fornece ferramentas conceptuais sólidas — modelos de jogo, periodização, análise do desempenho —, mas há uma distância entre dominar esses conceitos e operacionalizá-los numa equipa técnica com dinâmicas próprias, calendários apertados e jogadores reais. Quis perceber até que ponto os conhecimentos adquiridos correspondiam ao estado da arte exigido pelo contexto e onde estavam os hiatos — o que a teoria não antecipava e a prática impunha.

O segundo objetivo estava diretamente ligado ao conceito que acabou por se tornar fio condutor de todo o estágio: o raio de ação do treinador. A hipótese de partida era a de que a eficácia de um treinador num contexto de formação de alto rendimento não se mede apenas pelo que acontece no relvado, mas também pela capacidade de coordenar com os departamentos que rodeiam a equipa — preparação física, análise, psicologia, nutrição. Queria perceber como se estabelecem essas pontes na prática, que conhecimento é necessário para as tornar produtivas, e em que medida a qualidade dessa coordenação se reflete no processo de treino e no desenvolvimento dos jogadores.

O terceiro objetivo foi compreender a profissionalização do futebol de formação — não como conceito abstrato, mas como realidade observável. O Vitória SC é um clube com uma estrutura formativa sólida e um contexto competitivo exigente. Quis perceber como essa profissionalização se manifesta no quotidiano: nas rotinas da equipa técnica, na articulação entre departamentos, na forma como se planeia e se avalia o processo. E, sobretudo, se essa profissionalização produz os efeitos que anuncia — se há coerência entre o que se diz e o que se faz.

A estes objetivos acrescentei um de ordem mais pessoal: desenvolver uma capacidade real de leitura pedagógica de grupos em desenvolvimento. Trabalhar com um escalão Sub-15 não é o mesmo que trabalhar com seniores ou com escalões mais próximos da transição para o futebol adulto. É um contexto em que a heterogeneidade biológica, emocional e competitiva do grupo obriga a uma leitura individualizada permanente — em que a dimensão humana pesa tanto quanto a tática-técnica. Quis perceber o que é necessário para gerir essa complexidade com consistência, e em que medida essa capacidade pedagógica é, ela própria, uma competência de alto rendimento.

Para perseguir estes objetivos, o plano de desenvolvimento assentou-se em três eixos práticos. Primeiro, a participação ativa no planeamento das unidades de treino, apoiando os treinadores-adjuntos nas suas funções específicas — tanto no contexto de treino como no dia de jogo — e assumindo progressivamente funções de análise. Segundo, o desenvolvimento de análises qualitativas e quantitativas do processo formativo, procurando cruzar a observação direta com a sustentação bibliográfica e científica disponíveis. Terceiro, o acompanhamento regular do trabalho dos departamentos satélite — por meio de reuniões, documentos sumários e interação direta —, a fim de construir uma visão real da interdependência entre as diferentes áreas que sustentam o processo.

O que ligava os quatro eixos era uma postura de fundo: não se satisfazer com as respostas imediatas, tratando-as como mecanismos para formular perguntas mais precisas. O estágio não era um fim em si mesmo — era um contexto de

observação e reflexão a partir do qual se pretendia sair com uma compreensão mais rigorosa do que significa ser treinador num contexto de formação de alto rendimento, e com questões melhores do que as com que se entrou.

1.6 Estrutura do Relatório

O presente relatório encontra-se organizado em seis capítulos, que seguem a lógica progressiva de contextualização, operacionalização e reflexão sobre o processo de estágio.

O Capítulo 1 – Introdução – apresenta o enquadramento curricular do estágio, a caracterização do treinador-estagiário, a pertinência e a importância do estágio, as expectativas iniciais, os objetivos e a estrutura do próprio relatório.

O Capítulo 2 – Enquadramento da Prática Profissional – integra o enquadramento conceptual da prática, o enquadramento regulamentar do escalão Sub-15, o contexto institucional do Vitória Sport Clube e o contexto funcional da equipa técnica e do plantel.

O Capítulo 3 – Macro Contexto Conceptual – aprofunda os fundamentos teóricos e filosóficos que sustentam a intervenção, abordando a modelação do jogo de futebol, a filosofia do clube, o modelo de jogo, o modelo de treino, o modelo de jogador e o modelo de treinador dos Sub-15 do Vitória SC.

O Capítulo 4 – Realização Profissional – constitui o núcleo operacional do relatório, descrevendo os objetivos do processo de estágio, o planeamento e a operacionalização do processo de treino, incluindo a exemplificação de microciclos e unidades de treino, bem como o sistema de controlo e monitorização do processo, integrando a observação e a análise do treino e do jogo.

O Capítulo 5 – Dificuldades, Reflexão Crítica e Desenvolvimento Profissional – apresenta as dificuldades e obstáculos encontrados ao longo do estágio, a análise crítica da intervenção realizada, incluindo os resultados competitivos, e

reflete sobre o desenvolvimento da identidade pessoal e profissional do estagiário.

Por fim, o Capítulo 6 – Conclusões – sintetiza os principais resultados e aprendizagens do estágio, avalia o cumprimento dos objetivos propostos, identifica as limitações do processo e apresenta as perspetivas futuras nos âmbitos pessoal, académico e profissional.

O relatório encerra com as Referências e os Anexos e Apêndices que complementam e documentam os conteúdos desenvolvidos ao longo do texto.

2. Enquadramento da Prática Profissional

2.1 Enquadramento Conceptual da Prática

2.1.1 O jogo de futebol: de onde vem e para onde vai

Falar do jogo de futebol a partir de um relatório de estágio implica um risco: o de descrevê-lo como se fosse uma realidade estável que se caracteriza uma vez e fica definida. Não é. O futebol é um fenómeno em permanente transformação — tático, físico, metodológico e conceptual —, e compreendê-lo exige um olhar que não congele o objeto de análise no momento presente, mas o coloque em movimento. Pep Lijnders (2022), no livro que documenta a época de 2021/22 do Liverpool FC, escreve: "estamos em constante evolução. O Liverpool de hoje não é o Liverpool de amanhã, nem o de ontem" (Lijnders, 2022). Aplicada ao jogo em geral, a afirmação é igualmente verdadeira.

Na sua essência estrutural, o futebol é um jogo desportivo coletivo cuja lógica interna assenta numa dualidade permanente entre cooperação e oposição. Cada equipa procura coordenar os comportamentos dos seus jogadores para alcançar objetivos comuns, enquanto enfrenta a resistência organizada do adversário. Esta tensão fundamental é o que torna o futebol irredutível a qualquer modelo simplificado. Garganta et al. (2013) descrevem o jogo como um sistema complexo, aberto e dinâmico, no qual os comportamentos coletivos não são a soma das ações individuais, mas emergem das interações entre jogadores, espaço, bola e tempo — uma inteligência coletiva que se constrói em tempo real, em ambientes de baixa previsibilidade e elevada exigência decisional. O comportamento produzido num jogo não é a expressão primária de propriedades estáveis dos jogadores tomados individualmente: emerge das interações dinâmicas entre eles e, por isso, pequenas alterações no contexto podem gerar efeitos desproporcionais no funcionamento coletivo. É precisamente esta imprevisibilidade estrutural que torna o jogo tão difícil de reduzir a fórmulas fixas — e tão impossível de preparar exclusivamente por meio da análise de vídeo. O próprio Lijnders reconhece-o: os jogadores do Liverpool "levam o jogo a níveis que a análise nunca consegue antecipar, porque, em frações de segundo,

tomam decisões baseadas na intuição". Não é possível preparar um passe de Thiago Alcântara ou um gesto de Firmino" (Lijnders, 2022).

Esta compreensão do jogo como fenómeno complexo e não-linear não é nova, mas a sua aceitação no mundo do treino levou décadas. Durante muito tempo, a preparação física em futebol foi dominada por abordagens analíticas e descontextualizadas — corrida contínua, trabalho de força isolado, repetição técnica sem oposição. O jogo era ensinado como se fosse decomponível em partes que, treinadas separadamente, se recomporiam automaticamente na competição. Rahmoune et al. (2025) documentam como esta lógica condicional tradicional falha em reproduzir as exigências reais da partida — a interação permanente entre execução física, decisão tática e precisão técnica —, e como as abordagens integradas, baseadas em situações representativas do jogo real, produzem ganhos mais transferíveis. É uma mudança paradigmática que ainda está a acontecer: muitos contextos de formação continuam a treinar o jogo que o futebol já deixou de ser.

Porque o jogo mudou. A análise dos microciclos de treino em academias de elite europeias mostra que as exigências físicas impostas aos jogadores jovens aumentaram de forma consistente ao longo dos últimos anos (Connolly et al., 2024; Franceschi et al., 2024). Os jogos são mais rápidos, os espaços são mais curtos, a pressão é mais precoce e mais organizada, e a disponibilidade física para repetir ações de alta intensidade ao longo de 90 minutos tornou-se uma condição de base, não uma vantagem. Ao mesmo tempo, esta intensificação física não eliminou — antes reforçou — a importância da componente tática e decisional: num jogo em que todos correm mais, o que distingue as equipas é a qualidade das decisões tomadas sob fadiga e pressão temporal. Taticamente, o futebol das últimas duas décadas foi marcado pela generalização do pressing organizado, pela ocupação intencional dos corredores e pelos sistemas de jogo posicionais que exigem literacia tática coletiva de todos os jogadores, em todas as posições. O jogador de futebol contemporâneo não pode ser apenas um executante habilidoso — precisa compreender o jogo em profundidade,

reconhecer padrões com antecedência e tomar decisões em contextos em que o tempo disponível diminuiu drasticamente em relação às gerações anteriores.

O próprio treinador mudou, e talvez esta seja a transformação mais profunda de todas. Carlo Ancelotti, num percurso que atravessa quatro décadas à beira do relvado, descreve com clareza como a sua função se transformou: no início da carreira, na Reggiana, o trabalho era quase exclusivamente de campo — programação tática, aperfeiçoamento técnico, gestão do grupo. Com o tempo, percebeu que "tinha de delegar para construir uma equipa — um grupo competente e capaz de desenvolver um trabalho de ação integrada" (Ancelotti, 2013). Esta mudança, sublinha, não foi opcional: foi a única forma de manter o ritmo com as exigências de um jogo que se tornou demasiado complexo para ser gerido por um só indivíduo. Occhino et al. (2013) corroboram esta ideia a partir da investigação: os treinadores de alto rendimento desenvolvem o seu conhecimento através de redes sociais dinâmicas, nas quais as interações com analistas, preparadores físicos, psicólogos e outros especialistas são parte constitutiva da prática, e não um complemento. O treinador deixou de ser o detentor exclusivo do saber sobre o jogo — tornou-se o articulador de um sistema de competências. E é precisamente esta articulação que passou a ser, ela própria, uma das suas competências mais determinantes. Lijnders sintetiza-o numa frase que usam internamente no Liverpool: *"training is our transfer"* — a ideia de que o desenvolvimento do processo é a principal alavanca de rendimento, acima de qualquer aquisição externa (Lijnders, 2022).

Para onde vai o jogo, ninguém sabe com certeza. Mas o que se antecipa é uma continuação destas tendências: maior intensidade física, maior complexidade tática, maior integração de dados no processo de treino e de análise, e jogadores que chegam ao futebol sénior com exigências técnicas e táticas que hoje pertencem apenas à elite. Paradoxalmente, à medida que o jogo se torna mais organizado e estruturado coletivamente, a criatividade individual dentro dos sistemas ganha mais, não menos, importância — porque é ela que cria a imprevisibilidade que nenhuma análise consegue neutralizar. É neste contexto

que o futebol de formação assume uma responsabilidade particular: não preparar jogadores para o jogo de hoje, mas para o jogo que existirá quando esses atletas chegarem à maturidade competitiva. O que acontece no treino Sub-15 de hoje não é uma réplica simplificada do futebol de rendimento — é a sua antecipação.

2.1.2 O papel do treinador - contexto de formação

A importância do raio de ação de um treinador é imensa, muitas vezes subvalorizada e talvez até incompreendida. Por vezes, associamos competência à liderança; contudo, será que o aumento do raio de ação — uma maior capacidade de interação e de desenvolvimento do conhecimento, relacionada com todos os departamentos que constituem uma equipa técnica de futebol — irá trazer uma maior capacidade de liderança, acompanhada do conhecimento?

De acordo com The Multigroup Model of Identity Leadership (Multi-IL) in professional team sports: Navigating group dynamics from the perspective of professional soccer head coaches (2026), o treinador principal está envolvido em três subgrupos dentro de uma equipa de futebol (jogadores, equipa técnica e direção), sendo não só parte deles, mas também o responsável pela ligação entre os três grupos. Este estudo discute também a importância das dinâmicas de grupo numa equipa técnica, evidenciando a sua relevância para a imagem e, efetivamente, para a capacidade de liderança de um treinador principal.

Sendo assim, não será um raio de ação algo que irá facilitar a capacidade relacional e de interação do treinador com a restante equipa técnica, fortalecendo o grupo e a sua capacidade de liderança? Essa é a maior pergunta em relação à qual procuro resposta ao longo deste estágio.

A reflexão sobre o papel da equipa técnica no futebol contemporâneo, à luz das obras Minha Árvore de Natal, de Carlo Ancelotti, Intensity: Inside Liverpool FC, de Pep Lijnders, e Cabeça Fria, Coração Quente, de Abel Ferreira (Ferreira et al., 2022), permite não apenas identificar princípios comuns, mas também compreender, com maior profundidade, como esses princípios se materializam

na prática. Por meio de exemplos específicos extraídos das três obras, torna-se evidente que a excelência no futebol de alto rendimento depende de uma equipa técnica altamente qualificada, funcionalmente integrada e estrategicamente coordenada.

Em Minha Árvore de Natal, Ancelotti (2013) descreve com particular clareza a evolução estrutural da equipa técnica ao longo da sua carreira. Um exemplo paradigmático surge na sua experiência no AC Milan, com a introdução do chamado "Milan Lab". Este departamento especializado permitia monitorizar, de forma científica, as cargas de treino e os níveis de recuperação dos jogadores, o que influenciou diretamente o planeamento das sessões. A relevância deste exemplo reside no facto de demonstrar como a tomada de decisão do treinador deixa de se basear exclusivamente na intuição ou na experiência, passando a integrar dados objetivos fornecidos por especialistas. Consequentemente, Ancelotti reconhece a necessidade de delegar responsabilidades e confiar em novos perfis profissionais, como analistas e especialistas em performance, afirmando que teve de "criar uma harmonia de trabalho entre os diferentes poderes".

Esta lógica de integração atinge um nível ainda mais sofisticado no livro “Intensity”, no qual Lijnders descreve o funcionamento quotidiano do Liverpool FC. Um exemplo concreto pode ser observado na forma como o planeamento dos jogos e treinos é realizado: antes de um simples jogo de pré-época, o autor relata reuniões detalhadas com analistas para estudar as bolas paradas do adversário, evidenciando que mesmo contextos aparentemente menos exigentes são tratados com rigor metodológico. A obra apresenta uma listagem extensa de profissionais envolvidos no processo, ilustrando a complexidade da estrutura técnica, e descreve a dinâmica entre Jürgen Klopp e os seus adjuntos, na qual Lijnders contribui ativamente para a construção do conhecimento coletivo através do registo sistemático de informação.

Por sua vez, em Cabeça Fria, Coração Quente, Abel Ferreira e a sua equipa técnica oferecem exemplos particularmente elucidativos da importância da

colaboração interna em contextos de elevada exigência competitiva. Um dos momentos mais significativos ocorre na fase inicial da sua chegada ao Palmeiras, quando a equipa técnica realiza uma análise-diagnóstico detalhada do clube e do plantel, envolvendo diferentes áreas de competência na definição de estratégias.

A articulação destes exemplos permite aprofundar a compreensão de três dimensões fundamentais. Em primeiro lugar, a especialização manifesta-se na presença de estruturas como o Milan Lab ou de departamentos altamente segmentados do Liverpool, que introduzem rigor científico e técnico no processo de treino. Em segundo lugar, a integração revela-se na necessidade de coordenação entre diferentes profissionais. Em terceiro lugar, a liderança emerge como o elemento que garante a coerência do sistema.

O processo de formação no futebol caracteriza-se por uma abordagem multidimensional, frequentemente conceptualizada pela integração de fatores físicos, psicológicos, sociais, técnicos e táticos. Esta perspetiva holística implica que o treinador seja capaz de articular estas dimensões de forma coerente e adaptada às diferentes fases de desenvolvimento dos atletas. A investigação evidencia que o ambiente criado pelo treinador é um dos principais determinantes da qualidade da aprendizagem, influenciando diretamente a forma como os jogadores percecionam e interpretam o jogo (Bettega et al., 2021).

Uma das dimensões mais relevantes das competências do treinador de formação reside na sua capacidade pedagógica e didática. O treino deve ser concebido como um processo educativo centrado no jogador, no qual se privilegia a compreensão do jogo e o desenvolvimento da tomada de decisão. Neste âmbito, a literatura destaca a importância da utilização de metodologias ativas, nomeadamente através de jogos reduzidos e de situações contextualizadas, que permitem aos jogadores explorar soluções e desenvolver a sua inteligência tática (Bettega et al., 2021).

A conclusão que alcançamos é que o raio de ação do treinador é determinante para a otimização e a eficiência do processo de treino e do rendimento. Para que a decisão final do treinador principal seja confiável e a mais próxima do "certo" possível, tem de haver uma simbiose entre o trabalho dos diferentes ramos da equipa técnica e o próprio conhecimento do treinador na área, de forma a promover o debate e a reflexão. É neste sentido que Klopp, em Lijnders (2022), fala do socialismo do futebol, um conceito que gira em torno da partilha de conhecimentos e experiências para a evolução e o desenvolvimento mútuos.

2.1.3 Especificidades do treino no escalão Sub-15

O modelo de treino no escalão de Sub-15 insere-se numa fase de pré-especialização, caracterizada por uma transição progressiva entre o desenvolvimento generalista e a aproximação ao rendimento desportivo. Neste contexto, o treino assume uma natureza altamente específica, orientada por princípios de jogo, em que a dimensão tática se apresenta como eixo estruturante de todo o processo de desenvolvimento do jogador.

A especificidade do treino constitui um dos pilares fundamentais desta abordagem. O treino não é entendido como um conjunto de exercícios descontextualizados, mas sim como um processo integrado, em que cada tarefa deve refletir os comportamentos pretendidos no modelo de jogo. Assim, os exercícios são concebidos com o objetivo de potenciar princípios, subprincípios e relações funcionais entre jogadores, promovendo a tomada de decisão em contextos semelhantes aos do jogo real. No escalão Sub-15, o treino deve respeitar a individualidade biológica dos atletas, considerando fatores como a maturação e o pico de crescimento (PHV), e integrar metodologias como o Long-*Term Athletic Development* e o *Youth Athletic Development.*

A monitorização desempenha um papel determinante neste modelo. Através de instrumentos como a escala de perceção de esforço (Borg), questionários de bem-estar e testes neuromusculares (como o CMJ), é possível avaliar a prontidão dos atletas e ajustar o processo de treino de forma contínua. Esta

abordagem permite não só otimizar o rendimento, mas também prevenir lesões e promover uma evolução sustentada.

Em síntese, o modelo de treino dos Sub-15 caracteriza-se por uma forte orientação para o jogo, uma adaptação individualizada ao atleta e a integração das dimensões tática, técnica, física e psicológica, com o objetivo de formar jogadores completos e preparados para níveis superiores de rendimento.

2.2 Enquadramento Regulamentar do Futebol Sub-15

2.2.1 Estrutura competitiva do Campeonato Nacional de Juniores C

Na época de 2025/2026, a equipa de iniciados do Vitória SC disputa a 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C. Este campeonato é disputado por 20 equipas e, numa fase inicial, está dividido em 2 séries de 10 equipas (Série Norte e Série Sul). No final dessa 1.ª fase, os 5 melhores classificados de cada série disputam o apuramento do campeão numa nova série de 10 equipas, e as restantes equipas vão para a fase de manutenção e descida. Na fase final, os últimos 3 classificados desceram para a 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C.

O quadro competitivo desenvolvido é bastante interessante para o contexto em que esta equipa se encontra, uma vez que, numa fase inicial, reduz a distância de deslocação — algo importante, uma vez que os jogadores participantes na competição não são profissionais —, passando apenas para um panorama de maior abrangência na fase de decisões (campeão e manutenção). Permite também um maior estímulo competitivo aos jogadores, uma vez que jogam com mais frequência contra equipas de nível semelhante ao deles.

2.2.2 Regulamentos específicos do escalão Sub-15

O Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão rege-se pelo Regulamento dos Campeonatos Nacionais Sub-19, Sub-17 e Sub-15, I e II Divisão, aprovado pelo Comité de Emergência da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) a 6 de julho de 2020, com as alterações aprovadas em abril de 2024. Este regulamento define as condições de acesso, as normas técnicas e as regras operacionais da

competição, sendo complementado, em cada época, pelo Comunicado Oficial N.º 1.

Elegibilidade de jogadores

Nos termos do artigo 54.º, n.º 3, alínea c), do Regulamento, apenas podem participar na I e II Divisão Sub-15 os jogadores das categorias Sub-15 e Sub-13, de acordo com a respetiva idade e em conformidade com o fixado no Comunicado Oficial para cada época desportiva. A participação está condicionada à prévia inscrição e ao licenciamento pela FPF, e todos os jogadores devem submeter-se a uma avaliação médica que ateste a sua aptidão para a prática competitiva. Os jogadores que queiram disputar dois jogos com apenas um intervalo mínimo de 15 horas não devem ter tido utilização superior a 40 minutos no jogo anterior; caso tenham tido utilização superior a 40 minutos, o interregno mínimo obrigatório é de 48 horas (art.º 54.º, n.º 6).

Duração dos jogos e regras de substituição

Os jogos do Campeonato Nacional Sub-15, I e II Divisão, têm a duração total de 80 minutos, divididos em duas partes de 40 minutos, intercaladas por um intervalo de 15 minutos (art.º 60.º, n.º 2). Esta duração diferenciada, em relação ao futebol sénior e aos Sub-19/Sub-17 (90 minutos), reflete a necessidade de adequar a carga competitiva ao nível de desenvolvimento biológico dos jogadores. Está ainda prevista a possibilidade de uma pausa para hidratação em cada parte, com duração de até 1 minuto, em jogos disputados com temperatura igual ou superior a 32 °C, por indicação do árbitro (art.º 60.º, n.º 3).

No escalão Sub-15, as equipas podem efetuar até 9 substituições no decorrer do jogo, com um máximo de 3 paragens, sem distinção de posições e independentemente dos substituídos estarem ou não lesionados (art.º 70.º, n.º 8). Esta regra, especificamente concebida para os escalões de formação mais jovens, promove a rotatividade e garante a participação de um número maior de atletas, favorecendo o desenvolvimento global do grupo.

Certificação e habilitações

Os clubes participantes no Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão devem obter, na época imediatamente anterior, a certificação mínima de 3 estrelas, ao abrigo do Regulamento de Certificação de Entidades Formadoras da FPF (art.º 12.º, n.º 6). Esta exigência garante que os clubes que disputam a competição de mais alto nível nacional Sub-15 possuem infraestruturas, recursos humanos e metodologias de formação adequados ao desenvolvimento dos jovens atletas. No que respeita às habilitações técnicas, o treinador principal deve deter, no mínimo, o Grau II de treinador de futebol e os treinadores-adjuntos o Grau I (art.º 58.º, n.º 4). O treinador estagiário de Grau II é equiparado ao treinador habilitado de Grau II e pode exercer as funções de treinador-adjunto.

Composição das equipas e infraestruturas

Cada equipa pode designar até 9 jogadores suplentes na ficha técnica de jogo. O banco de suplentes integra, obrigatoriamente, o delegado ao jogo, o treinador principal e um elemento médico ou com certificação SBV-DAE (art.º 71.º). Os jogos são disputados em campos de futebol de 11, com dimensões entre 100 × 64 m e 105 × 68 m, em relva natural ou sintética. Nos jogos da I Divisão Sub-15, o clube visitado é obrigado a assegurar a presença de 6 apanha-bolas (art. 63.º). O local de realização dos jogos deve situar-se na área da Associação Distrital do clube ou, no máximo, a 100 km desta, mediante autorização prévia da FPF.

Classificação e desempates

O sistema de pontuação segue as regras gerais: vitória vale 3 pontos, empate 1 ponto e derrota 0 pontos (art.º. 22.º). Em caso de igualdade na tabela classificativa, os critérios de desempate são aplicados sucessivamente: resultado dos jogos entre os clubes em igualdade, diferença de golos nesses jogos, diferença de golos na fase da competição, número de vitórias, número de golos marcados, número de golos sofridos, e outros critérios complementares até à resolução da igualdade (art.º. 22.º, n.º 7). A determinação do clube melhor classificado entre as séries é feita por meio de coeficientes.

2.2.3 Implicações regulamentares no treino e na competição

Um aspeto regulamentar com impacto direto no processo de treino e na estabilidade do grupo é a possibilidade de subida e descida de jogadores de escalão, bem como a consequente inserção num novo plantel com diferentes dinâmicas de treino, sociais e de jogo.

Do ponto de vista formativo e evolutivo dos jogadores, esta interação entre escalões permite que o jogador participe num contexto competitivo que beneficia o seu desenvolvimento, partindo do pressuposto de que a subida de escalão advém da necessidade de um estímulo mais elevado. Contudo, há riscos a ter em conta, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento físico e à gestão de cargas dos jovens jogadores. De acordo com Rudarlı et al. (2024), diferentes planeamentos de treino, ainda que com o mesmo objetivo, resultam em desenvolvimentos físicos, técnicos e cognitivos distintos, devido à variabilidade das variáveis envolvidas. Isto vai ao encontro do estudo de Jastrzebski et al. (2025), que conclui que realizar treinos com o mesmo objetivo em campos de dimensões diferentes produz resultados distintos.

Contextualizando estas informações, podemos entender que uma possível subida ou descida intermitente de escalão ao longo do tempo pode pôr em causa o desenvolvimento do atleta a nível técnico-tático, devido à exposição a diferentes contextos (horários e locais de treino) e a diferentes planeamentos, ainda que com o mesmo objetivo. O desenvolvimento físico também pode ser comprometido, uma vez que a variabilidade da *Training Load* entre escalões, específica do contexto de cada um, pode criar risco de lesão ou de subdesenvolvimento, consoante a exposição seja excessiva ou inferior ao necessário.

2.3 Contexto Institucional – Vitória Sport Clube

2.3.1 Breve histórico do clube

O Vitória Sport Clube, fundado em 1922, é um clube da cidade de Guimarães. No seu emblema está representado D. Afonso Henriques, primeiro rei de

Portugal, símbolo que inspira um Clube de conquistadores, homens destemidos que lutam bravamente pelos seus objetivos. É por isso que os atletas do Vitória Sport Clube são constantemente apelidados de Conquistadores. As cores do Clube são o preto e o branco, que simbolizam a abertura do Vitória Sport Clube a todos, sem discriminação de raça ou de estatuto social. Reconhecido a nível nacional e internacional nas mais diversas modalidades, com maior foco no futebol, é presença assídua no primeiro escalão do futebol português, a nível sénior, e regular em competições a nível continental, sendo assim reconhecido como um dos maiores clubes de futebol de Portugal.

O Vitória Sport Clube é, acima de tudo, uma instituição indissociável da cidade de Guimarães. Caracteriza-se como um clube dos "seus", reforçando, assim, a forte relação entre o clube, a cidade, seus associados e simpatizantes. Esta identidade não existe de forma abstrata: materializa-se no tecido urbano da cidade, nas bancadas do Estádio D. Afonso Henriques e nos campos da Academia onde diariamente centenas de jovens atletas trilham o seu caminho no desporto.

O conjunto patrimonial do Vitória Sport Clube evidencia uma estratégia de desenvolvimento institucional coerente, assente em três eixos complementares: a excelência competitiva no futebol profissional, suportada pelo Estádio D. Afonso Henriques; a formação e o alto rendimento, garantidos pela Academia; e a expansão em curso com o Miniestádio, que reforça esta visão integrada e demonstra que o clube olha para o futuro com ambição estruturada. Mais do que um conjunto de instalações, o património do Vitória SC é o suporte material de uma identidade coletiva profundamente ligada à cidade de Guimarães.

2.3.2 Missão, visão e valores

O Vitória Sport Clube não publica uma declaração formal e única de missão, visão e valores no seu site institucional — o que, aliás, é comum na realidade dos clubes portugueses. Contudo, a sua identidade institucional está documentada em fontes que, lidas em conjunto, permitem reconstruir com rigor

esses três eixos: os Estatutos do clube, o Regulamento Interno da época 2025-26 e a própria narrativa fundacional presente no site oficial.

Missão

A missão do Vitória Sport Clube está explicitada nos seus Estatutos, que definem como fins sociais "engrandecer e prestigiar o desporto português e representar Guimarães através das modalidades desportivas a que se dedicar, fomentando um relacionamento entre os seus associados e uma prática desportiva que alie um permanente aperfeiçoamento técnico a uma conduta social saudável pautada por padrões da mais elevada exigência ética" (Vitória Sport Clube, Estatutos). Esta formulação revela logo à partida uma dualidade que atravessa toda a estrutura do clube: a exigência desportiva — o "permanente aperfeiçoamento técnico" — não existe separada da dimensão humana e social. O clube não se propõe apenas a vencer; propõe-se a representar uma cidade e uma comunidade com dignidade ética.

Do conjunto dos fins sociais destaca-se ainda o compromisso com o intercâmbio cultural e desportivo em nível nacional e internacional, com a educação e a saúde dos associados e familiares através da prática desportiva, e com a preservação do seu património identitário. Esta amplitude de propósito distingue o Vitória de uma lógica meramente competitiva e aproxima-o de um modelo de clube com responsabilidade social alargada.

Visão

A visão do clube, embora não seja explicitamente enunciada em nenhum documento institucional, pode ser inferida a partir do seu percurso recente e das orientações estratégicas do mandato 2022-2026. Três apuramentos europeus consecutivos (2022/23, 2023/24 e 2024/25), a conquista da Taça da Liga (2025/26), a subida da Equipa B à Liga 3 e o batimento do recorde de convocatórias às seleções jovens numa só época são marcos que apontam para um clube com ambição de consolidação no quadro da elite do futebol português (Vitória Sport Clube, Presidentes). A construção de infraestrutura formativa —

nomeadamente o ginásio na Academia e o miniestádio em construção para a Sub-19 e a Equipa B — reforça uma visão em que o futuro da equipa principal passa, de forma crescente, pela formação interna.

Valores

Os valores do clube têm raízes na sua identidade fundacional. O emblema, criado em 1930 pelo Capitão Mário Cardoso e inspirado em D. Afonso Henriques, foi concebido com uma intenção deliberada: "as cores pretas e brancas, numa alusão à igualdade e à admissão de todos, sem distinção de raças, valores idealizados pelos fundadores do clube" (vitoriasc.pt/historia). A alcunha de "Conquistadores" — associada à "atitude serena, mas destemida" do fundador da nação — cristaliza um valor central: a determinação competitiva que, ao longo de mais de cem anos, se tornou parte do ADN identitário do clube.

No plano operacional, o Regulamento Interno da época 2025-26 formaliza esses valores em princípios de conduta aplicáveis a todos os intervenientes do Futebol de Formação. O Princípio da Correção impõe "respeito, honestidade, retidão e lealdade" e um "comportamento público e profissional adequado à responsabilidade das suas funções, contribuindo para a afirmação e elevação institucional do VITÓRIA SC e do futebol nacional" (Regulamento Interno, Artigo 7º). O Princípio da Legalidade exige o "cumprimento rigoroso das normas legais e regulamentares" (Artigo 8º). O Princípio da Igualdade proíbe qualquer forma de discriminação com base em "ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual" (Artigo 9º).

Lidos em conjunto, estes princípios traduzem uma cultura institucional que coloca a ética e a conduta ao mesmo nível da performance desportiva — o que é, aliás, coerente com a formulação dos Estatutos. No contexto do Futebol de Formação, em que o desenvolvimento humano é tão central quanto o desenvolvimento técnico-tático, esta coerência entre missão, valores e normas operacionais constitui uma base sólida para o trabalho diário na Academia.

2.3.3 Estrutura da Organização

O Departamento de Formação do Vitória SC (Figura 1) é de alto nível, com uma perspetiva nacional, tendo todas as suas equipas de formação na maior categoria em que lhes é permitido competir. O Vitória SC é representado por 4 equipas de Futebol 11, das quais 4 competem na 1.ª divisão nacional e 2 competem na 2.ª divisão nacional do respetivo escalão.

Organiza-se com 2 equipas por escalão, sendo um dos 3 departamentos relativos à formação do Clube: o escalão de Sub-19 e Equipa B, apesar de serem considerados como Formação do Vitória Sport Clube, pertencem ao Departamento Profissional. Os escalões de Sub-17, Sub-16, Sub-15 e Sub-14 pertencem ao Departamento de Formação, enquanto os restantes, de categorias etárias inferiores, pertencem ao Departamento de Futebol de Base.

O Departamento de Formação é um dos mais importantes na estrutura do Vitória SC, não só pelo prestígio obtido a nível nacional e internacional na participação e na disputa de campeonatos e torneios de renome, mas também pelo desenvolvimento de talento que possa alimentar a equipa principal. Um dos maiores objetivos do clube é a utilização de jogadores com ADN Vitória na equipa principal, ao mais alto nível.

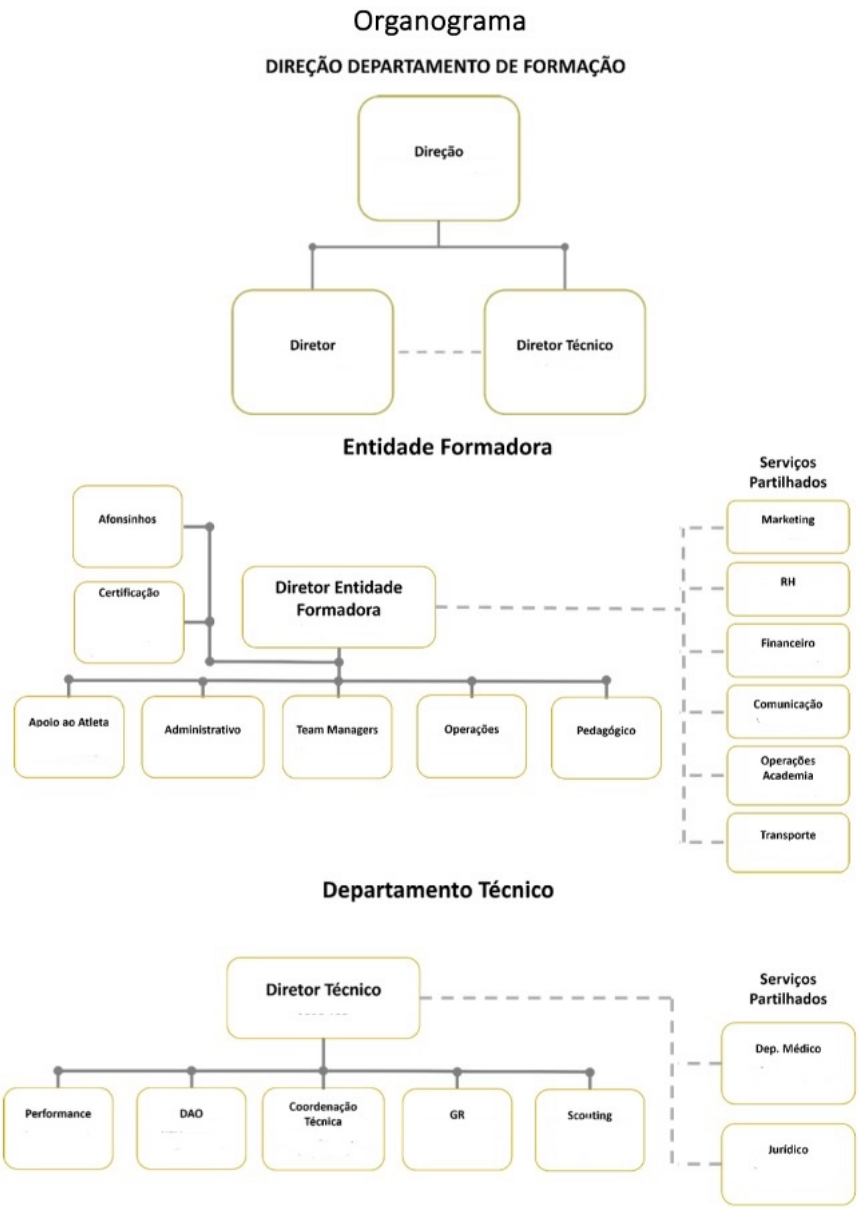


Figura 1 - Organograma do Vitória Sport Clube (2025)

2.3.4 Interação de departamentos dentro da organização

Ao longo do estágio, o contacto com os diferentes departamentos que compõem a equipa técnica dos Sub-15 do Vitória SC exigiu uma reflexão prévia sobre a importância e a utilidade de cada um deles, mesmo num contexto de formação de alto rendimento. Para tal, recorreu-se tanto a testemunhos de figuras proeminentes do futebol internacional como à literatura científica, de modo a fundamentar a necessidade e a relevância de um staff alargado e multidisciplinar.

A análise das obras de Ancelotti, Lijnders e Abel Ferreira — abordadas em 2.1.2 — confirma que a equipa técnica é um elemento estruturante do futebol moderno, não apenas como suporte operacional, mas também como núcleo estratégico de produção de conhecimento, tomada de decisão e inovação. Os exemplos concretos apresentados demonstram que o sucesso desportivo é, em larga medida, o resultado de um trabalho coletivo altamente qualificado, no qual a interdependência entre os membros da equipa técnica constitui uma vantagem competitiva decisiva.

No contexto do futebol de formação, o desenvolvimento do guarda-redes exige uma abordagem pedagógica e metodológica única, sustentada nas particularidades desta posição. O estudo de Otte, Millar e Hüttermann (2019) destaca a natureza multidimensional da performance do guarda-redes, identificando a tomada de decisão como a competência mais relevante, seguida de fatores como a componente mental, o atletismo e as competências técnicas. O estudo de Martín Barrero (2023) demonstra que metodologias ativas, baseadas na variabilidade e na resolução de problemas, promovem níveis mais elevados de satisfação nos guarda-redes em idade de iniciação. Adicionalmente, Obetko et al. (2020) reforçam a importância da especificidade do treino ao demonstrar que a inclusão de estímulos próprios da função de guarda-redes no aquecimento melhora significativamente o tempo de reação.

No que toca à importância dos treinadores analistas, o estudo de Nicholls e Worsfold (2016) demonstra empiricamente as limitações da observação direta por parte dos treinadores, ao apresentar uma taxa média de precisão de apenas

38,8% na identificação de ações tático-técnicas durante o jogo, reforçando a importância da análise de desempenho baseada em vídeo. O estudo de Barlow et al. (2024) complementa esta visão ao explorar como a análise de vídeo é estrategicamente utilizada pelos treinadores, não apenas para transmitir informação objetiva, mas também para gerir dinâmicas sociais e as perceções dos atletas.

Do ponto de vista da importância da psicologia do desporto, o estudo de Barker e Winter (2014) evidencia que os treinadores de jovens atletas reconhecem o valor do psicólogo do desporto, particularmente no que se refere à melhoria do rendimento e ao desenvolvimento pessoal. Complementarmente, o estudo de Schwebel et al. (2007) reforça a ideia de que variáveis psicológicas e comportamentais são determinantes no contexto formativo, nomeadamente na prevenção de lesões.

Relativamente à preparação física, o estudo de Oliver et al. (2024), por meio de uma revisão sistemática e meta-análise envolvendo 1396 atletas, demonstra que programas de treino de força, pliometria e treino combinado conduzem a melhorias significativas na força, potência e velocidade. Le et al. (2023) reforçam a importância da especificidade do treino com o conceito de treino condicionado específico por posição (PSCT). O preparador físico assume, assim, um papel central na articulação entre a ciência e a prática, contribuindo decisivamente para o desenvolvimento global do jovem atleta.

2.3.5 Recursos humanos e materiais

A nível estrutural, a academia do Vitória SC dispõe de 5 campos de Futebol 11, disponíveis para 10 equipas ao longo do dia, estendendo-se desde o Departamento Profissional até ao Futebol de Base. No Departamento de Formação Nacional, cada equipa conta com um campo inteiro para o momento de treino, evitando a partilha de espaços com outros escalões, graças à articulação de horários com as escolas parceiras do clube.

Todos os escalões inerentes ao departamento treinam 4 dias por semana, devido ao nível de exigência do clube e à intensidade necessária para a evolução e o desenvolvimento de competências. Para além dos momentos de treino coletivo, o clube disponibiliza também momentos de treino individual, trabalho de ginásio e preparação física e visualização de vídeo (em colaboração com o Departamento de Análise), de forma a oferecer as melhores ferramentas possíveis para o desenvolvimento do jogador enquanto profissional e pessoa. O material disponível para treino é semelhante em todo o departamento, tendo cada escalão o seu conjunto de bolas, cones, coletes, patelas e quaisquer outros acessórios necessários.

A nível de recursos humanos, cada equipa técnica do Departamento de Formação tem cerca de 8 elementos, dos quais 5 ou 6 são profissionais do Clube. A constituição habitual passa por: 1 Treinador Principal, 2 Treinadores Adjuntos, 1 Treinador de Guarda-Redes, 2 Treinadores Analistas, 1 Preparador Físico e 1 Psicólogo. Os Treinadores Analistas, o Preparador Físico e o Psicólogo funcionam como ligação entre o seu Departamento e a Equipa Técnica, para além do funcionamento da própria Equipa Técnica. Por norma, os Treinadores Analistas são também Treinadores Estagiários, estando um dos Treinadores Analistas mais ligado à prática no campo, atuando como 3.º Adjunto, e o outro mais ligado às funções de vídeo e ao trabalho extra-campo.

2.3.6 Infraestruturas utilizadas

Olhando para as infraestruturas e o património do Vitória Sport Clube, esta é uma das instituições desportivas mais representativas do norte de Portugal, profundamente enraizada na identidade cultural da cidade de Guimarães. Ao longo das suas décadas de existência, o clube tem investido no desenvolvimento e na modernização das suas instalações, construindo um conjunto patrimonial que serve simultaneamente as suas equipas profissionais, as suas modalidades amadoras e a comunidade vimaranense.

Situado no coração da cidade, o Estádio D. Afonso Henriques é considerado um local de culto para os vimaranenses. A renomeação do recinto inscreve o clube num projeto de afirmação identitária que associa o futebol à história e à memória coletiva da cidade. O Complexo Desportivo do Vitória Sport Clube acolhe toda a estrutura do futebol profissional do clube e é também o espaço onde centenas de jovens atletas de todas as idades treinam diariamente. Após obras de melhoramento, a Academia dispõe atualmente de seis campos de futebol — três de relvado natural e três sintéticos —, um ginásio equipado, cerca de duas dezenas de balneários, uma enfermaria, uma sala de tratamentos, um auditório com capacidade para 30 pessoas e um refeitório onde diariamente centenas de atletas fazem as suas refeições.

O Miniestádio do Vitória SC encontra-se em construção na Academia. Terá lotação para 2.500 pessoas e contará com tribuna presidencial, três bares, seis balneários e uma área técnica com centro de alto rendimento e departamento médico. Esta nova instalação será a casa da equipa B, que compete na Liga 3, e dos Sub-19. A construção de um espaço dedicado às equipas de formação avançada e à equipa B sublinha a intenção do clube de profissionalizar toda a sua estrutura, criando condições de treino e competição adequadas em cada escalão e reforçando a aposta na continuidade do modelo de desenvolvimento a longo prazo.

2.3.7 Crítica ao contexto organizacional e funcional

O Vitória SC oferece, do ponto de vista organizacional, um contexto difícil de replicar em muitos clubes portugueses do mesmo nível competitivo. A estrutura multidisciplinar, os recursos materiais, a qualidade das infraestruturas e a clara separação de funções dentro de cada equipa técnica constituem condições invulgares no futebol de formação nacional. Reconhecê-lo é um ponto de partida necessário — mas seria intelectualmente desonesto confundir o reconhecimento dessas condições com a ausência de limitações. A análise crítica de um contexto não exige que ele seja mau. Exige que seja honesta.

A primeira tensão identificável reside na própria arquitetura do Departamento de Formação. A divisão em três departamentos — Futebol de Base, Formação e Profissional — tem uma lógica administrativa e etária clara, mas produz descontinuidades que merecem ser nomeadas. Os escalões Sub-17, Sub-16, Sub-15 e Sub-14 pertencem ao Departamento de Formação; os escalões Sub-19 e Equipa B pertencem ao Departamento Profissional. Do ponto de vista do percurso individual do jogador, esta fronteira é irrelevante — o desenvolvimento não para quando um atleta muda de departamento. A questão pertinente é se os princípios metodológicos, a filosofia de jogo e a cultura de trabalho acompanham essa transição com coerência. No contexto que observei, há uma intenção clara nesse sentido — o conceito de "ADN Vitória" é precisamente a resposta institucional a este desafio — mas a sua operacionalização efetiva depende mais das relações interpessoais entre treinadores de diferentes escalões do que de mecanismos organizacionais formalmente estabelecidos. Quando essa cultura de partilha existe, o sistema funciona bem. Quando não existe, cada equipa tende a tornar-se um silo metodológico autónomo.

A segunda tensão relaciona-se à própria ambição formativa do clube. O objetivo declarado de desenvolver jogadores com "ADN Vitória" para a equipa principal é legítimo e genuíno, e cria um contexto competitivo interno que eleva os padrões. Mas essa ambição impõe uma pressão sobre os escalões de formação que nem sempre é compatível com uma lógica puramente desenvolvimentista. Num escalão Sub-15, os jogadores ainda estão em pleno processo de maturação biológica, emocional e cognitiva — fases em que o desenvolvimento a longo prazo deveria, em teoria, ter precedência sobre o rendimento imediato. O clube conhece esta tensão e tem mecanismos para a gerir. Mas o simples facto de competir na 1.ª Divisão Nacional, com todas as suas implicações em termos de pressão competitiva, introduz uma lógica de resultado que coexiste — por vezes confortavelmente, por vezes com atrito — com a lógica formativa. Viver dentro desta tensão foi uma das aprendizagens mais exigentes do estágio: perceber onde termina o desenvolvimento e começa a performance, e como gerir essa fronteira sem trair nenhum dos dois compromissos.

Do ponto de vista funcional, a estrutura da equipa técnica é genuinamente rica. Ter oito elementos com competências diferenciadas — incluindo um preparador físico, um psicólogo e dois treinadores analistas — é uma vantagem real que se traduz em decisões mais fundamentadas e num processo de treino mais monitorizado. Mas o que a experiência revelou é que a qualidade de uma estrutura multidisciplinar não se mede pelo número de especialistas — mede-se pela qualidade da sua integração. A presença de oito pessoas na equipa técnica introduz uma complexidade relacional e comunicacional que, quando bem gerida, é multiplicadora; quando mal gerida, pode tornar-se fragmentadora. O que observei no contexto dos Sub-15 foi, maioritariamente, o primeiro cenário — um grupo com cultura de confiança e hábitos de partilha genuínos. Mas reconheço que essa cultura não estava escrita em nenhum documento: era o resultado de relações construídas ao longo do tempo e, portanto, era frágil e dependente das pessoas que a sustentavam.

A minha posição dentro desta estrutura foi, por si só, um objeto de reflexão. A função de treinador analista-estagiário — com responsabilidades simultâneas no campo e na articulação com o Departamento de Análise e Observação — criou um espaço de aprendizagem excecional, mas também uma ambiguidade funcional que exigiu gestão contínua. Não era inteiramente analista, nem inteiramente adjunto de campo: estava em ambos os lugares ao mesmo tempo, o que permitiu uma leitura do processo que dificilmente teria conseguido de outra forma, mas também exigiu uma negociação constante de prioridades e expectativas. Esta ambiguidade foi produtiva — forçou-me a desenvolver precisamente o tipo de raio de ação com que me propus trabalhar ao longo do estágio. Mas é também um indicador de que a figura do treinador-estagiário analista carece, ao nível organizacional, de uma definição de funções mais clara, que não deixe ao critério de cada época a forma como esse papel se constrói.

Por fim, importa referir que as infraestruturas do clube — já descritas em detalhe na secção anterior — constituem um elemento diferenciador real. A academia é, em termos materiais, um recurso de excelência. O Miniestádio em construção

sinaliza que este investimento não é um estado final, mas sim um processo em curso. O que seria desejável é que esse nível de investimento nas condições físicas tivesse um paralelo igualmente ambicioso nos processos organizacionais que estruturam o quotidiano do clube — nos protocolos de comunicação entre departamentos, nos mecanismos de partilha de informação entre escalões, na formalização das funções da equipa técnica. A qualidade das instalações cria condições. A qualidade dos processos é o que os transforma em resultados.

2.4 Contexto Funcional – Equipa Sub-15 do Vitória SC

2.4.1 Composição da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub-15 do Vitória Sport Clube, na época 2025/26, configura-se como uma estrutura multidisciplinar composta por oito elementos, dos quais cinco pertencem ao quadro de profissionais do clube. Esta composição reflete a filosofia formativa do Vitória SC, que reconhece que o desenvolvimento integral de jovens atletas de alto rendimento exige um conjunto diversificado de competências técnicas, pedagógicas e científicas, articuladas em torno de uma visão comum.

O Treinador Principal assume a direção pedagógica, metodológica e estratégica de todo o processo. É ele quem define as linhas orientadoras do modelo de jogo, estabelece as prioridades do microciclo e conduz a equipa nos momentos competitivos. No contexto do Sub-15 do Vitória SC, esta liderança é exercida com uma orientação marcadamente formativa, equilibrando a exigência competitiva com a necessidade de criar condições para o desenvolvimento a longo prazo de cada jogador — uma abordagem que reconhece o treinador como agente pedagógico e social, e não apenas como gestor de rendimento imediato.

Os dois Treinadores-Adjuntos asseguram a operacionalização diária do modelo definido pelo treinador principal, participando na conceção dos exercícios, na condução das sessões e na correção técnica e tática dos jogadores. A distinção funcional entre os dois adjuntos é clara na prática: um assume maior protagonismo no terreno, participando como terceiro adjunto de facto, enquanto

o outro articula a presença nos treinos com contributos para a preparação estratégica e tática. A minha função, enquanto Treinador-Adjunto Estagiário, integrou progressivamente ambas as dimensões, com responsabilidades crescentes tanto no trabalho de campo como na ligação ao DAO.

O Treinador de Guarda-Redes responde pelo desenvolvimento específico dos três guarda-redes do plantel, assegurando que o treino destes está alinhado com os princípios do modelo coletivo e com as exigências do escalão. No Sub-15, esta função assume uma relevância pedagógica acrescida: os jovens guarda-redes estão ainda em plena construção das suas referências técnicas, cognitivas e emocionais, o que requer uma abordagem simultaneamente específica e holística. A investigação de Otte et al. (2019) sustenta esta visão, ao hierarquizar a tomada de decisão como a competência mais crítica nesta posição, à frente de indicadores meramente físicos ou técnicos.

O Preparador Físico planeia, controla e monitoriza a carga de treino ao longo do microciclo, articulando os estímulos físicos com as exigências do modelo de jogo e as particularidades do desenvolvimento biológico dos jogadores. A sua presença diária nos treinos e a partilha sistemática de dados com a equipa técnica — indicadores de fadiga, de prontidão neuromuscular e de recuperação — foram determinantes para a gestão da carga, especialmente nas semanas com acumulação competitiva ou com jogadores em diferentes fases do seu pico de crescimento (PHV).

O psicólogo acompanha o desenvolvimento psicológico dos jogadores individualmente e em grupo, intervindo em dimensões como a autoconfiança, a gestão da pressão competitiva, a coesão coletiva e o estabelecimento de objetivos. Num escalão como o Sub-15, em que os atletas atravessam simultaneamente exigências académicas, processos de maturação emocional e pressões competitivas crescentes, a sua presença não é um elemento acessório — é parte integrante de uma abordagem formativa que Barker e Winter (2014) classificam como essencial para o desenvolvimento pleno do jovem atleta.

A equipa técnica conta ainda com dois treinadores analistas. O primeiro, com maior presença no campo, participa diretamente na condução das sessões e no feedback em tempo real. O segundo concentra a sua ação no trabalho de vídeo e na preparação de apresentações estratégicas sobre a própria equipa e os adversários. Esta dupla função — terreno e análise — permite cruzar o conhecimento objetivado pelos dados com a leitura qualitativa do processo, uma articulação que Nicholls e Worsfold (2016) consideram indispensável para superar as limitações da observação direta dos treinadores.

A convivência diária com esta estrutura ao longo da época reforçou a minha convicção de que a qualidade de uma equipa técnica não reside apenas na competência individual de cada elemento, mas também na capacidade de os integrar em torno de uma visão partilhada. O principal desafio não foi a ausência de conhecimento especializado, mas a gestão da sua complementaridade — garantir que as diferentes perspetivas, por vezes divergentes, se traduzissem em decisões coerentes e pedagogicamente fundamentadas.

2.4.2 Funções e responsabilidades

A dinâmica interna da equipa técnica dos Sub-15 do Vitória SC estruturou-se ao longo da época em torno de uma lógica de colaboração coordenada, na qual a tomada de decisão, embora centralizada no treinador principal, foi sistematicamente alimentada por contributos de toda a estrutura técnica. Esta forma de trabalhar, que Lijnders (2022) descreve como um processo de inteligência coletiva, exigiu de todos os elementos uma capacidade de comunicação clara, de escuta ativa e de subordinação das perspetivas individuais ao interesse do processo.

A semana de trabalho iniciava-se invariavelmente com uma reunião de equipa técnica após o jogo anterior, na qual se analisava o desempenho coletivo e individual e se estabeleciam as prioridades para o microciclo seguinte. O treinador principal conduzia esta reunião, mas o processo era marcadamente participativo: os dados do preparador físico sobre carga e recuperação, as leituras dos analistas sobre comportamentos coletivos e os inputs do psicólogo

sobre dinâmicas de grupo eram integrados na tomada de decisão. Compreendi, ao longo desta experiência, que liderar não significa decidir isoladamente — significa saber ouvir, sintetizar e assumir a responsabilidade pelas escolhas feitas.

A articulação entre os treinadores-adjuntos e o treinador principal assentou numa lógica de alinhamento conceptual e de flexibilidade operacional. Os adjuntos funcionaram como mediadores entre a visão estratégica do treinador principal e a realidade concreta do treino diário, assumindo frequentemente a responsabilidade de interpretar e adaptar as orientações ao contexto imediato. Na minha função de adjunto-estagiário, este papel exigiu uma leitura permanente das dinâmicas internas e uma disposição para intervir quando o contexto o justificava, mantendo sempre o respeito pela hierarquia e pelo processo estabelecido.

A preparação física, a psicologia do desporto e a análise de desempenho desempenharam funções distintas, mas profundamente interligadas. Por vezes, as exigências competitivas entraram em tensão com as recomendações de gestão de carga ou de prevenção de risco — tensões que exigiram negociação e flexibilidade. A experiência mostrou que a qualidade destas interações depende não apenas da competência de cada especialista, mas também da cultura de confiança e respeito mútuo que a equipa técnica foi construindo ao longo do tempo.

Os treinadores analistas assumiram um papel central na preparação estratégica semanal. A análise do adversário era apresentada de forma faseada nos dias anteriores à competição, com linguagem adaptada à maturidade cognitiva dos jogadores Sub-15: a informação não pode ser apenas tecnicamente rigorosa — tem de ser pedagogicamente eficaz, orientando comportamentos sem sobrecarregar quem ainda está em pleno processo de aprendizagem. A análise pós-jogo seguia a mesma lógica de objetividade: o seu propósito não era justificar decisões passadas, mas orientar as futuras.

A minha integração neste sistema exigiu, numa fase inicial, uma leitura atenta das dinâmicas existentes e uma disposição genuína para aprender com cada elemento da equipa técnica. Progressivamente, fui assumindo maior responsabilidade na condução de exercícios, na preparação de sessões e na articulação com o DAO. Esta trajectória permitiu-me compreender que a competência individual só ganha verdadeira expressão quando é colocada ao serviço de um processo coletivo coerente — e que o principal desafio de qualquer adjunto não é destacar-se, mas contribuir para que o treinador principal possa decidir com mais informação, mais segurança e mais consistência.

2.4.3 Microciclo regular – Organização e Processo

A estrutura semanal da equipa Sub-15 do Vitória SC organizou-se ao longo da época em torno de quatro unidades de treino por semana, um padrão que reflete as exigências metodológicas do clube e a necessidade de equilibrar o estímulo de treino com a recuperação, tendo em conta as obrigações escolares dos jogadores. A articulação destes fatores, facilitada pela parceria com as escolas da região, permitiu concentrar os treinos em horários pós-letivos e garantir uma presença regular e consistente do grupo.

Em semanas tipo — com jogo ao fim de semana e sem acumulação competitiva —, os dois primeiros dias de treino eram tipicamente dedicados à recuperação ativa e à introdução de novos conteúdos táticos e técnicos, trabalhados em formas de jogo de menor complexidade e com menor carga física. O terceiro dia assumia maior intensidade, com exercícios mais representativos do modelo de jogo, estruturados em torno dos comportamentos coletivos prioritários para aquele microciclo. O quarto dia, mais próximo da competição, centrava-se na preparação estratégica para o adversário: revisão de bolas paradas, simulação de dinâmicas específicas e ativação do grupo para a exigência competitiva que se aproximava.

A semana de trabalho sempre se iniciava com uma reunião da equipa técnica, na sequência do jogo anterior, na qual se analisava o desempenho coletivo e individual e se definiam as prioridades do microciclo seguinte. Neste momento,

a informação produzida pela análise de vídeo, os dados de carga do preparador físico e os indicadores de bem-estar dos jogadores eram cruzados para fundamentar as decisões de planeamento. A circularidade deste processo — jogar, analisar, ajustar, treinar — revelou-se o verdadeiro motor da evolução da equipa ao longo da época.

A estrutura semanal era orientada pelos princípios do modelo de jogo do Vitória SC, que assenta no sistema base 1-4-3-3 com variações táticas ao longo do jogo. Os conteúdos de cada sessão eram selecionados com base nos momentos do jogo considerados prioritários para aquele microciclo, garantindo coerência entre o plano de treino semanal e o plano estratégico para o adversário. Percebi ao longo da época que a identidade da equipa não se constrói pela repetição mecânica de padrões semanais, mas pela coerência entre os princípios do modelo de jogo e as decisões tomadas em cada microciclo — mesmo quando as condições não eram as ideais.

O apoio em vídeo foi um elemento recorrente ao longo da semana. A análise do adversário, conduzida principalmente pelo treinador analista responsável pelo trabalho de vídeo, produzia uma apresentação sintética centrada nos padrões mais recorrentes do oponente nos diferentes momentos do jogo, partilhada com o grupo de forma faseada. A análise da própria equipa, baseada nas imagens do jogo anterior, servia para reforçar comportamentos positivos e identificar os aspetos a melhorar, sempre com uma linguagem direta e transferível para o campo.

O dia de jogo seguia uma estrutura rigorosa, com horários definidos para cada momento — da chegada ao estádio ao aquecimento, do briefing final à colocação. A previsibilidade desta rotina criava um enquadramento de estabilidade emocional para os jogadores, uma dimensão particularmente relevante no Sub-15, dado que muitos atletas ainda estão a desenvolver a sua maturidade competitiva. Aprendi que, neste escalão, a clareza e a objetividade das mensagens são mais determinantes do que a quantidade de informação transmitida.

2.4.4 Microciclo Condensado – Organização e Processo

Em semanas com dois jogos ou com acumulação de compromissos competitivos, a lógica semanal altera-se profundamente. A carga é reduzida, o tempo de correção estrutural praticamente desaparece e a prioridade passa a ser a recuperação e a preparação estratégica específica. Nestas semanas, a articulação entre o preparador físico e a equipa técnica torna-se determinante para evitar riscos de sobrecarga e manter a competitividade dos jogadores.

2.4.5 Caracterização do plantel

A época foi marcada por um plantel Sub-15 numericamente robusto, constituído por 27 jogadores, dos quais três são guarda-redes, nove defesas, seis médios e nove avançados. A grande maioria dos atletas nasceu em 2011, e apenas um deles nasceu em 2012. Contudo, a homogeneidade etária contrasta com a heterogeneidade ao nível do desenvolvimento biológico, da maturidade competitiva e do percurso formativo: apenas dez jogadores têm o seu processo formativo iniciado na academia do Vitória SC, sendo os restantes provenientes de outros contextos.

Para além do plantel principal, existe uma Equipa de Desenvolvimento que participa na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga. Esta estrutura paralela tem como objetivo garantir minutos de jogo e contexto de jogo a jogadores que, devido à dimensão do plantel, não teriam regularidade competitiva suficiente no campeonato nacional. A circulação de jogadores entre escalões — com subidas pontuais ao Sub-16 e descidas do Sub-14 — foi um elemento recorrente ao longo da época, introduzindo variabilidade nas dinâmicas coletivas e obrigando a reajustamentos frequentes.

A qualidade individual do plantel revelou-se equilibrada na maioria das posições, o que permitiu manter um nível interessante de competitividade interna. A equipa demonstrou capacidade de resposta em momentos de maior exigência competitiva, revelando organização e princípios de jogo reconhecíveis mesmo em contextos adversos. A liderança interna do grupo necessitou de maior consolidação ao longo do período, levando a equipa técnica a investir ativamente

na criação de dinâmicas que estimulassem a responsabilidade e a coesão de grupo.

2.4.6 Caracterização do Campeonato Nacional de Juniores C

A equipa Sub-15 do Vitória SC disputa a 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C, competição que reúne 20 das melhores equipas de formação a nível nacional neste escalão. A estrutura em duas fases — uma fase inicial de grupos e uma fase de decisões — cria um contexto competitivo exigente e variado, que obriga a equipa técnica a um planeamento adaptado às exigências de cada jornada e ao perfil de cada adversário.

A 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C é constituída pelas seguintes equipas, cujos símbolos constam da figura 2.



Figura 2 - Equipas da 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C

A competição específica em que a equipa está inserida caracteriza-se pela diversidade de estilos de jogo e pela qualidade formativa dos adversários, o que exige que a preparação semanal seja sempre ajustada ao perfil de cada oponente. A densidade competitiva e a proximidade pontual entre equipas tornam cada jornada determinante, criando momentos de elevada pressão que constituem oportunidades únicas de aprendizagem e desenvolvimento para os jogadores Sub-15.

Resultados do Vitória SC na 1.ª Fase – Série Norte (31/08/2025 a 17/01/2026)

Foram disputadas 18 jornadas da 1.ª Fase na Série Norte, com a participação dos 5 primeiros classificados, o que garantiu a passagem para o Apuramento do Campeão. O balanço da 1.ª Fase foi de 10 vitórias, 6 empates e 2 derrotas, com destaque para os triunfos expressivos sobre o AD Taboeira (12-0 em casa e 0-3 fora) e o SC Salgueiros (9-0 em casa e 3-2 fora). As únicas derrotas sofridas foram frente ao CD Tondela (1-0, fora) e ao FC Porto (4-1, fora) (Figura 3).

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

Figura 3 - Classificação Final da 1.ª Fase – Série Norte

Em retrospetiva, apesar de a vitória ser um bem essencial à formação, através de uma perspetiva vitoriana, estes resultados vieram à custa de uma maior rotatividade do plantel, mantendo uma maior densidade de minutos aos jogadores que apresentavam rendimento imediato, em detrimento dos jogadores com maior prospeção, tanto para a presente época como para o seu percurso formativo. Contudo, 2º melhor ataque, 2ª melhor defesa e menor número de derrotas são bons indicadores do que faltava à época.

O quadro completo de resultados é apresentado de seguida:

Jornada 1 (31/08/25): Paços de Ferreira 0-4 Vitória SC

Jornada 2 (07/09/25): Vitória SC 3-1 Famalicão

Jornada 3 (13/09/25): Taboeira 0-3 Vitória SC

Jornada 4 (20/09/25): Vitória SC 1-1 Sp. Braga

Jornada 5 (28/09/25): Rio Ave 1-1 Vitória SC

Jornada 6 (05/10/25): Vitória SC 0-0 FC Porto

Jornada 7 (12/10/25): Tondela 1-0 Vitória SC

Jornada 8 (18/10/25): Vitória SC 9-0 SC Salgueiros

Jornada 9 (26/10/25): Feirense 1-4 Vitória SC

Jornada 10 (08/12/25): Vitória SC 0-0 Paços de Ferreira

Jornada 11 (09/11/25): Famalicão 2-2 Vitória SC

Jornada 12 (16/11/25): Vitória SC 12-0 Taboeira

Jornada 13 (22/11/25): Sp. Braga 0-2 Vitória SC

Jornada 14 (29/11/25): Vitória SC 5-0 Rio Ave

Jornada 15 (13/12/25): FC Porto 4-1 Vitória SC

Jornada 16 (04/01/26): Vitória SC 2-2 Tondela

Jornada 17 (11/01/26): SC Salgueiros 2-3 Vitória SC

Jornada 18 (17/01/26): Vitória SC 2-0 Feirense

Resultados do Vitória SC na 2.ª Fase – Apuramento Campeão (01/02 a 20/06/2026)

Apurada para o Apuramento do Campeão, a nossa equipa foi integrada num grupo de 10 equipas (Figura 4). Ao longo dos jogos disputados, o balanço da 2.ª Fase revelou uma equipa capaz de bater adversários de topo, como o SL Benfica (2-3, fora) e o Sporting CP (3-1, casa), mas com dificuldades de regularidade e consistência ao longo de todo o campeonato, causando em resultados anormais como as derrotas frente ao FC Paços Ferreira (0-2, casa) e ao CF Belenenses (2-1, fora) e o empate com o FC Alverca (1-1, fora).

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

Figura 4 - Classificação Final da 2.ª Fase – Apuramento de Campeão

O quadro completo de resultados é apresentado de seguida:

Jornada 1 (01/02/26): Vitória SC 0-2 SC Braga

Jornada 2 (08/02/26): CF Belenenses 2-1 Vitória SC

Jornada 3 (14/02/26): FC Paços de Ferreira 0-2 Vitória SC

Jornada 4 (17/02/26): Vitória SC 0-2 CD Tondela

Jornada 5 (01/03/26): FC Porto 3-1 Vitória SC

Jornada 6 (07/03/26): Vitória SC 6-1 FC Alverca

Jornada 7 (21/03/26): SL Benfica 2-3 Vitória SC

Jornada 8 (28/03/26): Vitória SC 3-1 GD Estoril Praia

Jornada 9 (07/04/26): Sporting CP 2-0 Vitória SC

Jornada 10 (12/04/26): SC Braga 1-0 Vitória SC

Jornada 11 (19/04/26): Vitória SC 2-0 CF Belenenses

Jornada 12 (09/05/26): Vitória SC 2-3 FC Paços Ferreira

Jornada 13 (30/05/26): CD Tondela 0-0 Vitória SC

Jornada 14 (04/06/26): Vitória SC 2-3 FC Porto

Jornada 15 (07/06/26): FC Alverca 1-1 Vitória SC

Jornada 16 (10/06/26): Vitória SC 1-1 SL Benfica

Jornada 17 (14/06/26): GD Estoril Praia 0-1 Vitória SC

Jornada 18 (20/06/26): Vitória SC 3-1 Sporting CP

3 Planificação e Desenvolvimento da Atividade

3.1 Modelação do Jogo de Futebol

De acordo com António Dias (2009), que se baseou em Castelo (1994), modelo, num ponto de vista científico, define-se como uma representação de uma ou várias relações que reúnem elementos de um sistema. Seguindo esta lógica, percebe-se a importância do jogador na definição de qualquer modelo, sendo este o ponto fulcral e a referência para o seu desenvolvimento.

Ainda assim, mesmo com o jogador como figura central no modelo de jogo, há uma série de princípios específicos para os diferentes momentos do jogo, nos quais o modelo deve se sustentar, de modo a permitir o desenvolvimento da sinergia entre os sistemas. Estes princípios podem ser caracterizados como padrões ou comportamentos esperados dos jogadores ao longo do jogo, cabendo ao treinador definí-los e estimular o seu cumprimento à luz da sua ideia de jogo, de acordo com António Dias (2009), citando Oliveira (2003).

Adotando esta perspetiva no contexto formativo, entendemos a importância do desenvolvimento de um modelo de jogador no qual o modelo de jogo se baseará. Percebemos também que este desenvolvimento da ideia de jogo deve ser transversal ao clube — não exatamente igual, uma vez que isso seria pedir a dois indivíduos diferentes que tivessem o mesmo raciocínio em qualquer circunstância, o que é irrealista, mas semelhante. Daí também vem a importância do modelo de treinador desenvolvido pelo clube, de forma a esta ideia de jogo ser coerente com as diferenças subtis, tendo em conta os diferentes escalões.

A evidência científica aponta claramente para o carácter multifatorial do desempenho no futebol. O jogo implica uma combinação contínua de ações técnicas sob pressão, decisões táticas em ambientes imprevisíveis e exigências físicas intermitentes de alta intensidade. Estudos demonstram que testes isolados de desempenho físico apresentam limitações significativas na previsão do desempenho em jogo, reforçando a ideia de que o talento deve ser avaliado em situações específicas e contextualizadas.

3.2 Filosofia e Identidade do Vitória SC

A filosofia formativa do Vitória SC assenta numa visão integrada do desenvolvimento do jovem atleta, na qual o crescimento desportivo e o crescimento humano são entendidos como processos indissociáveis. Esta visão materializa-se no conceito de ADN Vitória, um conjunto de valores, atitudes e comportamentos que devem orientar a conduta de todos os jogadores e elementos da estrutura, independentemente do escalão ou do contexto competitivo.

O ADN Vitória não se limita a um conjunto abstrato de princípios: traduz-se em comportamentos concretos, observáveis no treino e na competição, associados a uma cultura de exigência, compromisso, ambição e identidade coletiva. O jogador é incentivado a representar o clube com elevados padrões de responsabilidade e dedicação, desenvolvendo uma mentalidade competitiva forte, aliada a uma ética de trabalho consistente e a uma capacidade de superação perante adversidades.

Esta dimensão identitária funciona como elemento agregador entre escalões, garantindo continuidade no processo de desenvolvimento dos jogadores e facilitando a sua integração em níveis superiores. A ligação entre o ADN Vitória e o modelo de jogador é explícita: os comportamentos esperados em campo — nos planos tático, técnico, físico e psicológico — são uma tradução dos valores do clube para a linguagem do jogo. Um dos maiores objetivos institucionais é que jogadores formados no Vitória SC, portadores deste ADN, integrem e marquem a equipa principal ao mais alto nível.

3.3 Modelo da Formação

3.3.1 Modelo de Jogo

Como desenvolvido em 3.1, o modelo de jogo parte de uma representação das relações que estruturam o sistema, tendo o jogador como referência central. Transposto para o contexto formativo do Vitória SC, este quadro implica que a

ideia de jogo seja transversal ao clube — semelhante entre escalões, mas não idêntica —, sustentada por um modelo de treinador coerente que assegure essa continuidade metodológica.

Adotando esta perspetiva no contexto formativo, entendemos então a importância do desenvolvimento de um modelo de jogador no qual o modelo de jogo se irá basear, algo que será mencionado mais à frente no relatório. Percebemos também que este desenvolvimento de ideia de jogo deve ser transversal ao clube, não exatamente igual, uma vez que isso seria o mesmo que pedir a dois indivíduos diferentes para ter o mesmo raciocínio e chegarem às mesmas conclusões na resolução de todo e qualquer problema, o que é irrealista, mas semelhante, daí vindo também a importância do modelo de treinador desenvolvida pelo clube, de forma a esta ideia de jogo que sustenta o modelo do mesmo ser semelhante com diferenças subtis tendo em conta o modelo de jogador semelhante mas não igual observado nos diferentes escalões do clube.

3.3.1.1 Sistemas Táticos

Dentro dos ideais do clube, o 1-4-3-3 sempre foi um sistema bastante presente no Vitória Sport Clube, tanto ao nível formativo como no contexto profissional. Contudo, devido à liberdade dada pela coordenação da formação, ao longo desta época, este sistema foi abordado com base em variações entre um meio-campo a 1-2 ou a 2-1 (Figuras 5 e 6).

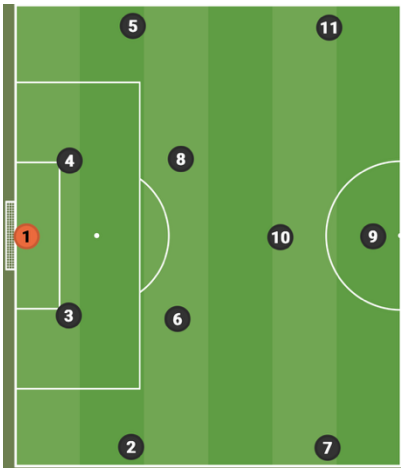


Figura 5 – Sistema Ofensivo 1-4-3-3

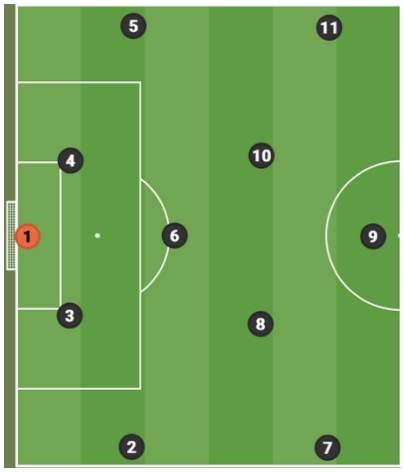


Figura 6 – Sistema Ofensivo 1-4-2-3-1

Claro que estes sistemas-base são, apenas, bases manipuláveis ao longo do jogo. Ofensivamente, a variabilidade inerente à nossa fase de construção e preparação de criação trazia diferentes sistemas ao jogo: construção a 3+1 (1-3-1-3-3 (Figura 7), com a definição de um losango ofensivo com o trio de ataque da frente e o médio mais alto, de forma a sobrecarregar o espaço entrelinhas, mantendo uma ocupação racional do espaço dentro da estrutura adversária); construção a 4+1 (Figura 9) (1-4-1-4-1, abordagem mais conservadora, que mantém a ocupação entrelinhas chave ao nosso modelo, requerendo maior mobilidade e verticalidade em ligação;) construção a 3+2 (Figura 8) (1-3-4-3 clássico, com a definição de um do quadrado com o duplo pivô e os alas, permitindo a variabilidade de dinâmicas de apoio-rutura mantendo uma ocupação racional dos espaços); construção a 4+2 (Figura 10) (1-4-2-3-1, abordagem ainda mais conservadora, trazendo mais jogadores para a 1ª fase de construção, de forma a salvaguardar a posse da bola, tendo mais linhas de passe perto do jogador com bola, mas ainda assim mantendo a ocupação racional dos espaços dentro da estrutura adversária.

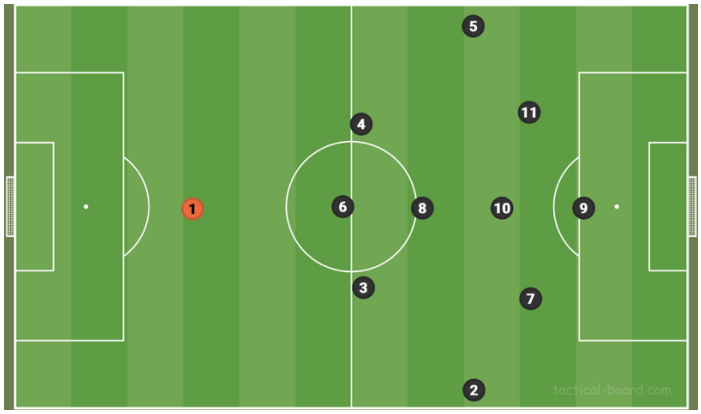


Figura 7 - Sistema 1-3-1-3-3

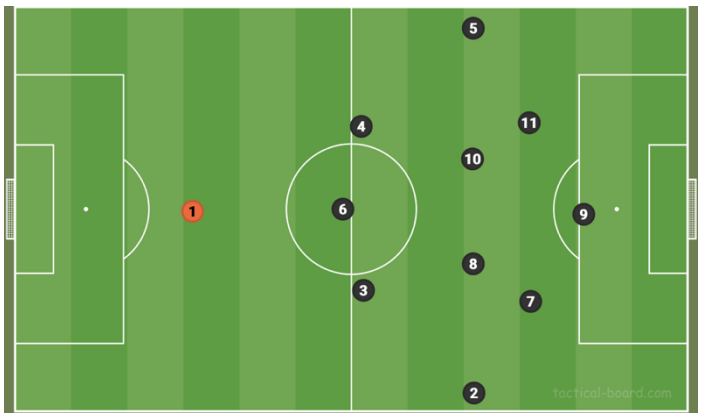


Figura 8 - Sistema 1-3-4-3

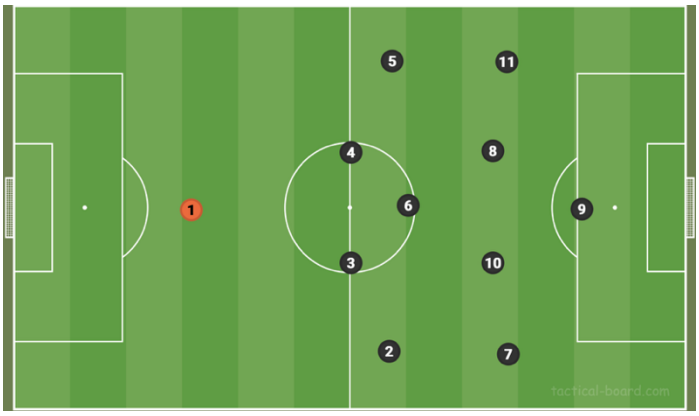


Figura 9 - Sistema 1-4-1-4-1

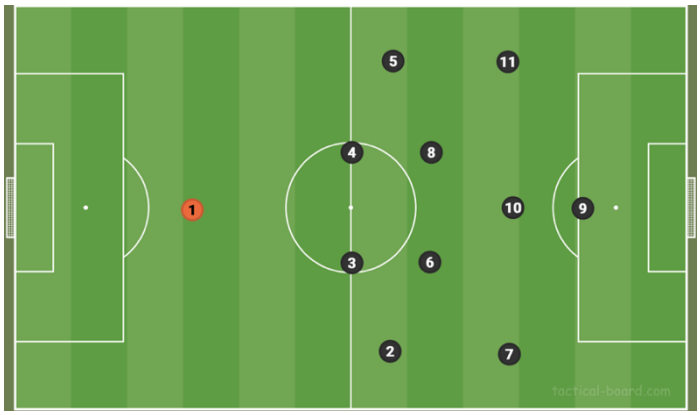


Figura 10 - Sistema 1-4-2-3-1

Defensivamente, há uma maior liberdade historicamente dentro do clube, assim como atualmente, em como estruturar, ainda com que semelhantes princípios. Nos Sub15 do Vitória SC adotamos uma estrutura em 1-4-2-3-1, com alguma variabilidade para 1-4-2-1-3 (Figura 11) (alas saltam à frente na linha do avançado, de forma a aumentar pressão na linha defensiva adversária) ou para 1-4-1-4-1 (jogador no duplo pivô do lado da bola salta à frente de forma a criar igualdades no setor intermédio do campo, e nº10 divide do lado contrário de forma a manter equilíbrio na divisão espacial. Esta variabilidade é determinante para podes controlar os diferentes momentos do jogo, em diversos contextos, mantendo equilíbrio e conforto mesmo sem bola, podendo ser mais ou menos pressionante dependendo dos jogadores, do adversário, das diversas variáveis inerentes ao jogo.

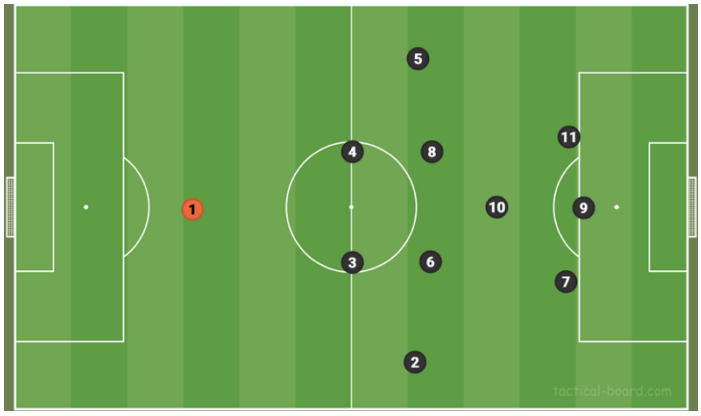


Figura 11 - Sistema 1-4-2-1-3

3.3.1.2 Organização Ofensiva

A organização ofensiva do Vitória SC tem como objetivo central criar situações de finalização para marcar golo. O processo ofensivo é entendido de forma progressiva e estruturada, dividindo-se em três fases distintas que se articulam de forma fluida: a Fase de Construção, a Fase de Criação e a Fase de Definição. Em todas elas, existem princípios transversais que definem a identidade da equipa com posse de bola.

De forma geral, a equipa procura sempre garantir linhas de passe seguras, usar alternâncias dentro-fora e fora-dentro, explorar variações de ritmo (lento para atrair, rápido para tirar vantagens de espaço e tempo) e usar o terceiro homem para quebrar linhas adversárias. A equipa procura ainda explorar vantagens espaciais, numéricas, qualitativas e dinâmicas, ajustando permanentemente o posicionamento corporal dos jogadores para usar o espaço de forma eficiente.

3.3.1.2.1 Fase de Construção – 1ª Fase

A primeira fase do processo ofensivo é a construção, cujo propósito é criar superioridade a partir da retaguarda, saindo organizado com bola desde o guarda-redes. Nesta fase, a equipa valoriza a posse como instrumento de controlo, procurando sair de forma limpa e segura sob pressão adversária. O guarda-redes é utilizado como elemento de superioridade numérica, funcionando

como ponto de apoio permanente que garante sempre uma linha de passe segura atrás da bola. Os defesas centrais gerem a sua altura e largura para criar espaço e atrair o adversário, enquanto os defesas laterais funcionam como válvulas de escape na largura do campo. A gestão cuidada da estrutura defensiva durante a construção é fundamental para que a equipa não fique vulnerável a transições rápidas do adversário.

Os médios interiores ajustam a sua altura e largura de forma a receber a bola com vantagem posicional, seja entre linhas ou em espaços intermédios. A ideia é que, quando recebem, já tenham a informação de onde jogar, funcionando muitas vezes como terceiro homem numa combinação triangular. Com espaço e sem pressão, os portadores de bola devem conduzir para fixar adversários e criar jogadores livres.

A equipa procura ser paciente, circulando a bola para forçar o adversário a baixar o seu bloco ou a abrir espaços. Quando a pressão aparece, a equipa quebra-a através de passes em apoio diagonal ou com recurso ao terceiro homem para saltar linhas. A alternância entre zonas e a variação do lado do jogo são ferramentas essenciais para encontrar o lado fraco do adversário e criar desequilíbrios estruturais.

3.3.1.2.2 Fase de Criação – 2ª Fase

A segunda fase – designada de Preparação da Criação – corresponde à progressão no terreno de jogo após a saída de bola, com o objetivo de organizar o ataque em zonas mais avançadas e criar as condições para a fase final. É nesta fase que a equipa começa a colocar maior pressão no bloco adversário, explorando os espaços entrelinhas e preparando combinações mais complexas.

Os extremos assumem um papel de grande relevo nesta fase, gerindo o seu posicionamento entre as linhas adversárias, na largura ou na profundidade, consoante os espaços livres disponíveis. Funcionam como referências ofensivas que forçam os defesas adversários a tomar decisões, criando espaço para os colegas e podendo receber com vantagem posicional.

Os médios interiores e os defesas laterais realizam movimentos de segunda linha para apoiar as combinações e explorar os espaços deixados abertos pela posição dos extremos. O médio defensivo ajusta o seu posicionamento dentro da estrutura, podendo manter-se em linha de três ou posicionar-se mais alto conforme os espaços disponíveis, garantindo sempre equilíbrio e cobertura.

A equipa procura atacar as costas da linha defensiva adversária para criar dúvidas nos defesas, usando contramovimentos que atraem adversários e libertam espaço para a profundidade. Os passes diagonais e os passes para superar linhas são instrumentos privilegiados. A preparação da segunda bola e a procura da profundidade são comportamentos constantes, garantindo que a equipa está pronta para acelerar no momento certo.

3.3.1.2.3 Fase de Definição – 3ª Fase

A terceira fase corresponde à Criação e Finalização, o momento mais avançado do processo ofensivo, onde a equipa deve concretizar as oportunidades geradas. O objetivo é encarar a linha defensiva adversária e criar situações claras de golo, com a qualidade individual e coletiva a ser determinante.

O avançado centro funciona como referência frontal, posicionando-se entre o defesa central e o defesa lateral adversários. Os seus movimentos nas costas do primeiro e do segundo defesa central adversário, com bola descoberta, visam criar a dúvida na linha defensiva e gerar espaço para os colegas chegarem com velocidade. Os extremos, por sua vez, gerem o posicionamento conforme os espaços: com espaço entrelinhas usam o pé fechado para poder rematar ou definir; com espaço por fora e na profundidade, usam o pé aberto para definir no espaço de baliza. O extremo do lado contrário deve chegar sempre à área para finalizar.

As combinações entre dois, três, quatro e cinco jogadores são incentivadas, com ênfase na tabela e no passe com movimento no espaço. A equipa deve chegar à área em três zonas distintas: primeiro poste, segundo poste e zona do penálti.

Os médios interiores devem gerir a sua altura para criar movimentos nas costas da linha defensiva adversária, com o médio do lado contrário a chegar à área para finalizar.

O duelo individual (1x1) é também valorizado como forma de criar desequilíbrios na defesa adversária, especialmente quando existe espaço para conduzir. Os passes na profundidade e para as costas da linha defensiva são a forma mais eficaz de encontrar o espaço vazio em fase de definição.

A estrutura defensiva é preparada durante esta fase para uma eventual transição defensiva eficiente: o médio defensivo ajusta para linha de três ou mantém posicionamento dentro da estrutura, preparando já as vigilâncias a jogadores alvo do adversário.

3.3.1.3 Transição Defensiva

A transição defensiva tem como objetivo reorganizar a equipa o mais rapidamente possível após a perda da bola, de forma a impedir que o adversário crie situações de finalização. É um momento de enorme intensidade e requer uma reação coletiva imediata e bem coordenada.

No instante em que a bola é perdida, a equipa deve reagir rapidamente, com o jogador mais próximo a abordar o novo portador de bola de forma intensa, retirando-lhe tempo e espaço e forçando-o ao erro. Cada jogador assume a responsabilidade por uma linha de passe próxima, marcando a zona com referência à linha de passe mais próxima, de modo a condicionar a saída adversária.

Um princípio fundamental é não permitir ser ultrapassado: a equipa deve manter o adversário no seu lado forte e evitar que a bola chegue facilmente ao corredor central ou às costas da defesa. Quando a organização coletiva não permite pressão imediata após a perda, a equipa assegura profundidade defensiva e ocupa os espaços interiores, sendo mais eficiente na transição ao evitar linhas de passe perigosas.

Em situação de inferioridade numérica, a equipa atrasa a ação adversária e ganha tempo para que os colegas recuperem a estrutura. A criação de vigilâncias sobre os jogadores alvo do adversário, no momento da transição ofensiva contrária, é também um comportamento exigido.

A qualidade da transição defensiva está diretamente dependente de uma boa organização ofensiva prévia: uma equipa bem posicionada com bola estará sempre mais bem preparada para reagir eficientemente à perda.

3.3.1.4 Organização Defensiva

A organização defensiva do Vitória SC tem como objetivo central impedir a criação de situações de finalização pelo adversário. O modelo defensivo é baseado num bloco compacto e coletivo, que se adapta à situação do jogo através de três disposições fundamentais: bloco alto, bloco médio e bloco baixo. Independentemente do bloco adotado, existem princípios de contenção transversais: chegar, parar, controlar a distância à bola, usar a linha imaginária, ajustar o posicionamento corporal, manter apoios diagonais com amplitude adequada e nunca ser ultrapassado. Pressionar pelo lado cego do adversário é também um princípio recorrente.

3.3.1.4.1 Bloco Alto

O bloco alto é aplicado sobretudo nos momentos de pontapé de baliza adversário e quando a equipa pretende pressionar alto e recuperar a bola em zonas avançadas. É o estado mais agressivo da organização defensiva, exigindo grande coordenação coletiva.

O avançado centro inicia a pressão quando o defesa central adversário conduz a bola e se aproxima da sua própria linha, mas nunca pressiona sozinho: a ação de pressão é coordenada com os companheiros de linha e do bloco intermédio. A equipa mantém um bloco compacto com cobertura e equilíbrio, forçando o

adversário a jogar por fora do bloco e usando a linha lateral como ferramenta para criar um lado forte e uma zona pressionante.

A linha defensiva comporta-se de forma inteligente: se a bola estiver pressionada, pode reduzir espaços subindo; se a bola não tiver pressão, precisa de controlar a profundidade para evitar linhas de passes nas costas. O bloco deve permanecer compacto com linhas próximas, não permitindo espaços entrelinhas. Os jogadores não devem saltar uma linha para pressionar, salvo em caso de permuta ou quando o adversário não pode fazer movimentos nas costas da linha defensiva.

Cada jogador mantém a sua zona para poder pressionar o adversário direto, dividindo o espaço entre jogadores adversários de forma a poder executar mais do que uma função e ficar disponível como alvo no momento de transição ofensiva.

3.3.1.4.2 Bloco Médio

O bloco médio é adotado quando a equipa não está preparada para pressionar alto, ou quando a pressão alta não teve sucesso. Neste caso, o objetivo é fechar os espaços interiores, manter um bloco compacto a uma altura intermédia e limitar as linhas de passe perigosas do adversário.

À semelhança do bloco alto, a equipa força o adversário a jogar por fora do bloco, usando a linha lateral como elemento de compressão. A linha defensiva mantém o controlo da profundidade conforme a pressão exercida sobre a bola. As linhas do bloco permanecem compactas para não permitir espaços entrelinhas, e os jogadores não saltam linhas para pressionar salvo em caso de permuta.

Quando a bola está no corredor lateral, a equipa cria um triângulo junto à bola com contenção, cobertura e equilíbrio. A linha defensiva assegura uma linha de cobertura, com o defesa central do lado da bola mais avançado para poder compensar o defesa lateral e o médio defensivo a fazer a compensação do

espaço deixado pelo defesa central. O defesa central do lado da bola é o líder da linha defensiva nestes momentos.

O defesa lateral do lado contrário pode posicionar-se ligeiramente mais alto do que os restantes jogadores da linha, devido ao atraso no ajuste aquando da subida do bloco. Esta organização permite à equipa reagir rapidamente a mudanças de corredor e ser eficiente na proteção do espaço interior.

3.3.1.4.3 Bloco Baixo

O bloco baixo é o último recurso defensivo, adotado quando o bloco médio é ultrapassado e o adversário se aproxima da baliza. O objetivo é proteger a baliza e impedir situações de finalização em espaços próximos e perigosos.

A equipa baixa o bloco até perto da baliza, não deixando espaços nem vantagens nessa zona. Quando a bola está no corredor lateral, a linha defensiva recua até próximo da pequena área, sendo a referência depois da pequena área a linha da bola. O defesa central do lado da bola ajusta o posicionamento junto ao primeiro poste, evitando o cruzamento no espaço entre a linha defensiva e a baliza. O defesa central oposto posiciona-se no meio da área e marca o adversário mais próximo, enquanto o defesa lateral oposto posiciona-se junto ao segundo poste.

Em igualdade numérica na área, todos os jogadores marcam os adversários mais próximos. Em inferioridade numérica, os adversários mais próximos do primeiro poste são marcados em primeiro lugar, deixando o último para o guarda-redes. Os médios juntam-se em segunda linha para densificar a defesa, enquanto os avançados se posicionam de modo a pressionar o adversário e a estarem disponíveis como alvos sem pressão no momento da transição ofensiva.

3.3.1.5 Transição Ofensiva

A transição ofensiva ocorre no momento imediatamente após a recuperação da posse de bola, e tem como objetivo aproveitar a desorganização do adversário para criar situações de finalização. É um momento de grande potencial ofensivo,

em que a capacidade de decisão rápida e a qualidade técnica individual são determinantes.

O primeiro comportamento exigido é recuperar e passar a bola, retirando-a da zona de pressão com segurança. A partir daí, a equipa deve usar os três corredores para atacar, explorando as vantagens numéricas, posicionais, dinâmicas ou qualitativas que a desorganização adversária cria. O portador de bola deve decidir rapidamente: conduzir para fixar os adversários ou passar para colegas em melhores posições.

O princípio orientador é jogar para a frente sempre que possível, acelerando a ação para não dar tempo ao adversário de se reorganizar. Se não for possível progredir de imediato, a equipa reorganiza a estrutura e constrói, usando linhas de passe seguras para sair da zona de pressão. Os movimentos nas costas da linha defensiva adversária e os contramovimentos para atrair adversários e encontrar espaço na profundidade são comportamentos fundamentais nesta fase.

A equipa procura aproximar-se da área adversária com velocidade, finalizando as ações para não dar ao adversário a oportunidade de um contra-ataque. O tempo e o espaço devem ser geridos adequadamente, sem descurar da organização para evitar a possível perda de bola após a transição.

3.4 Modelo de Treino

3.4.1 Especificidade e contextos representativos

O modelo de treino no escalão de Sub-15 do Vitória SC insere-se numa fase de pré-especialização, caracterizada por uma transição progressiva entre o desenvolvimento generalista e a aproximação ao rendimento desportivo. O treino é entendido como um processo integrado, em que cada tarefa deve refletir os comportamentos pretendidos no modelo de jogo — os exercícios são concebidos com o objetivo de potenciar princípios, subprincípios e relações funcionais entre

jogadores, promovendo a tomada de decisão em contextos semelhantes ao jogo real.

No escalão Sub-15, o treino deve respeitar a individualidade biológica dos atletas, considerando fatores como a maturação e o pico de crescimento (PHV). A coexistência de diferentes níveis de desenvolvimento no mesmo grupo exige adaptação constante das cargas e dos estímulos, integrando metodologias como o *Long-Term Athletic Development* e o *Youth Athletic Development*. Em termos físicos, verifica-se uma ênfase no desenvolvimento de padrões motores fundamentais, que evoluem progressivamente para contextos de maior complexidade.

3.4.2 Monitorização e gestão da carga

No contexto específico dos Sub-15 do Vitória SC, a operacionalização deste modelo recorreu aos instrumentos descritos em 2.1.3 — escala de Borg, questionários de bem-estar e CMJ —, aplicados de forma sistemática ao longo da época. A particularidade da aplicação neste escalão residiu na necessidade de interpretar os dados à luz da heterogeneidade biológica do grupo: jogadores em diferentes fases do PHV respondem de forma distinta aos mesmos estímulos, e essa variabilidade exigiu ajustes individualizados frequentes, especialmente nas semanas de acumulação competitiva.

3.4.3 O microciclo como fio condutor metodológico

O microciclo foi, ao longo de toda a época, a unidade de organização do processo de treino — o espaço temporal entre dois jogos no qual se concentram as aprendizagens do jogo anterior e a preparação do seguinte. Mais do que um calendário de sessões, funcionou como um fio condutor metodológico: a sua estrutura orientava a escolha dos conteúdos, o volume e a intensidade de cada dia, e a forma como os princípios de jogo eram trabalhados em escala crescente ao longo da semana. O padrão que foi sendo construído não partiu de uma

receita pré-definida, mas de um processo de ajustamento contínuo às condições reais da equipa — um exercício de leitura permanente entre o que se pretendia e o que era possível.

Na semana tipo, o jogo realizava-se ao sábado ou ao domingo — com variações ao longo da época que implicavam ajustes na distribuição da carga —, e em alguns microciclos havia um segundo jogo a meio da semana, o que obrigava a uma reorganização completa da lógica semanal. Segunda-feira era folga. Terça-feira era o primeiro dia de trabalho após o jogo e o seu conteúdo era deliberadamente diferenciado: os jogadores com maior carga acumulada faziam um trabalho de recuperação, centrado na tensão muscular em volumes reduzidos; os que tinham estado menos expostos no jogo anterior recebiam um estímulo de tensão real, com exercícios de menor escala, mas de maior exigência. Esta distinção não era logística — era metodológica. Significava reconhecer que o plantel não é uma massa uniforme, e que a sessão de terça tinha de servir dois propósitos em simultâneo.

É importante parar neste ponto da terça-feira e refletir sobre o que significa, de facto, dividir o grupo em dois com base na carga. É uma decisão que parece simples na descrição — quem está mais pesado recupera, quem está mais leve trabalha em tensão —, mas que encerra considerável complexidade na prática. Em primeiro lugar, exige-se que o conhecimento sobre o estado de cada jogador seja suficientemente fiável para justificar essa separação: sem os dados do questionário de prontidão e sem a PSE do jogo anterior, a decisão tornava-se intuitiva e, portanto, arbitrária. Em segundo lugar, partir o grupo compromete o estímulo coletivo: os jogadores que estão a fazer tensão não estão a fazê-la com os colegas habituais — trabalham com um subgrupo, em contextos de menor escala, com dinâmicas relacionais diferentes. Isso tem consequências que nem sempre são visíveis no imediato, mas que se acumulam ao longo de uma época. Em terceiro lugar — e este é o ponto que mais me ficou —, há uma dimensão psicológica que a divisão carrega. Para um jogador de quinze anos, ser colocado no grupo de recuperação pode ser lido como reconhecimento do esforço que

deu no jogo anterior; mas pode igualmente ser vivido como exclusão da sessão "a sério", como se houvesse um treino de primeira e um de segunda. A forma como essa mensagem é comunicada importa tanto quanto a decisão em si. O que me fica desta prática é uma admiração genuína pela intenção — tratar cada jogador como um processo singular — e uma interrogação honesta sobre se, na realidade de um plantel de vinte e cinco Sub-15, essa granularidade é verdadeiramente sustentável ou se se reduz sempre a uma simplificação binária entre "pesados" e "leves".

Quarta e quinta-feira eram os dias de maior carga tático-condicional. Na quarta, o campo aumentava de dimensões: os exercícios ganhavam maior escala de organização, o número de jogadores em exercitação aumentava e o objetivo era trabalhar princípios coletivos e intersectoriais, com alguma tensão ainda presente. Na quinta, a intensidade migrava para a velocidade: exercícios de maior especificidade, maior proximidade às situações do jogo real, e uma orientação mais clara para a preparação do adversário seguinte. Se na quarta o foco estava no nosso jogo em abstrato — nas nossas ideias e nos nossos comportamentos —, na quinta começava a ser o nosso jogo em concreto: o que queríamos fazer àquela equipa específica, como queríamos explorar os seus problemas e proteger-nos dos seus princípios.

Sexta-feira era o dia mais variável do morfociclo. Em princípio, organizava-se em torno da velocidade pura e das bolas paradas — dois conteúdos que exigem intensidade máxima, mas com volumes muito controlados. No entanto, a decisão concreta dependia da leitura acumulada da semana: se a carga dos dias anteriores tinha sido elevada, ou se os indicadores de prontidão mostravam sinais de fadiga, o dia transformava-se numa descarga total com bolas paradas — mantendo a componente estratégica, mas libertando o sistema para a competição. Connolly et al. (2024), num estudo de cinco épocas com jogadores de uma academia de elite, mostraram que a PSE tende a manter-se estável ao longo do morfociclo — sendo a duração a principal variável por meio da qual se manipula a carga semanal. Este padrão era reconhecível na nossa sexta-feira:

a intensidade percetiva dos exercícios não variava muito, mas o volume podia ser cortado pela metade consoante o que a semana tinha exigido.

Há uma tensão que ficou por resolver e que me parece importante nomear: entre a padronização do morfociclo como ferramenta de coerência metodológica e a variabilidade que a realidade impõe. Douchet et al. (2023), num estudo com academias francesas de elite, identificaram que as fases de carga e de redução progressiva antes do jogo são reconhecíveis como padrão nas equipas de formação — mas também que existem frequentes discrepâncias entre os objetivos físicos planeados para cada sessão e o que é efetivamente implementado. No nosso contexto, essa tensão era ainda mais visível: convocatórias, microciclos de dois jogos e a heterogeneidade maturacional do grupo obrigavam a reconfigurações frequentes, o que dificultava manter a coerência do padrão semana após semana. O que fui aprendendo foi que o morfociclo não funciona como um guião a seguir, mas como um referencial a que se regressa — algo a que a semana tende quando as condições o permitem, e do qual se afasta quando a realidade exige. A identidade metodológica não está na rigidez do padrão, mas na clareza da intenção que o sustenta.

3.5 Modelo de Jogador Sub-15 no Vitória SC

O modelo de jogador apresentado no documento orientador técnico insere-se numa perspetiva holística de formação, em que o desenvolvimento do atleta é entendido como um processo multidimensional, integrando as dimensões tática, técnica, física e psicológica. Esta abordagem assenta numa visão sistémica do jogo, na qual o jogador não é apenas um executante de ações isoladas, mas sim um agente ativo num contexto coletivo dinâmico, orientado por princípios e padrões de comportamento.

No escalão de Sub-15, correspondente à fase de pré-especialização, o modelo de jogador assume particular relevância, uma vez que representa um momento de consolidação de competências e de aproximação às exigências do rendimento. Procura-se desenvolver um jogador inteligente, capaz de

compreender o jogo, tomar decisões adequadas e executar com qualidade técnica em contextos de elevada variabilidade. A dimensão tática surge como eixo central do modelo: o atleta deve demonstrar capacidade de leitura do jogo, compreensão dos diferentes momentos (organização ofensiva, organização defensiva e transições) e adaptação constante às exigências do contexto.

Associada à dimensão tática, a componente técnica desempenha um papel fundamental. O modelo preconiza um jogador tecnicamente evoluído, capaz de executar ações como passe, receção, condução e remate com precisão e eficiência, mesmo sob pressão. A técnica não é entendida como um fim em si mesma, mas como um meio para resolver problemas do jogo. No plano físico, o modelo valoriza o desenvolvimento de capacidades como a velocidade, a agilidade, a força e a resistência, sempre em articulação com as exigências específicas do futebol, mas ajustado à fase de maturação do atleta.

Cada posição em campo implica um conjunto de competências e responsabilidades próprias, que orientam o desenvolvimento do atleta. O guarda-redes deve evidenciar capacidades de leitura do jogo, tomada de decisão em situações de 1x1 e participação ativa na organização ofensiva. Os defesas devem garantir equilíbrio defensivo, controlo da profundidade e capacidade de construção. Os médios assumem funções de ligação e de gestão do jogo, enquanto os avançados são responsáveis pela criação e finalização de oportunidades de golo.

Neste enquadramento, assume particular relevância a incorporação do ADN Vitória, um elemento identitário transversal a todo o processo formativo. Este ADN funciona como elemento agregador que reforça não só a qualidade do jogador enquanto atleta, mas também a sua formação enquanto indivíduo, alinhando comportamentos, atitudes e mentalidade com a cultura do clube. Importa ainda destacar que o modelo de jogador está intimamente ligado ao modelo de jogo: há coerência entre os comportamentos pretendidos em campo e as competências desenvolvidas nos jogadores, o que garante uma identidade clara e facilita a integração dos atletas em diferentes níveis competitivos.

Na literatura, o modelo de jogador é considerado um constructo complexo e multidimensional. No domínio técnico, a literatura evidencia a importância de habilidades específicas como o controlo de bola, o passe, o remate e o drible, sendo este último frequentemente identificado como um dos principais discriminadores entre jogadores de diferentes níveis competitivos em idades jovens. A dimensão tática assume igualmente um papel central: o futebol é, por natureza, um jogo de decisões, no qual a perceção, a antecipação e a adaptação são determinantes, pelo que o treino em small-sided games é fundamental.

Para além das dimensões tradicionais, a literatura recente destaca a importância dos fatores psicológicos e cognitivos, nomeadamente a autorregulação — a capacidade do atleta de planear, monitorizar e avaliar o seu próprio desempenho (Jonker, 2010). O modelo de jogador de formação deve ser entendido como um processo dinâmico e evolutivo que integra não só as dimensões de desempenho, mas também fatores contextuais, como o ambiente de treino, o papel do treinador e as oportunidades de competição. Ao comparar este enquadramento teórico com o modelo de jogador do Vitória SC, verifica-se uma elevada convergência conceptual — com a especificidade do ADN do Vitória e a articulação explícita entre formação e rendimento como elementos distintivos do modelo do clube.

3.6 Modelo de Treinador

Aos olhos do Vitória Sport Clube e da sua metodologia, o treinador de Sub-15 desempenha um papel central no processo de formação, assumindo-se como um agente pedagógico, técnico e humano, responsável por orientar o desenvolvimento integral dos atletas. Neste escalão, o treinador deve ser capaz de equilibrar a exigência competitiva com as necessidades formativas, promovendo um ambiente de aprendizagem estruturado e exigente.

Do ponto de vista metodológico, o treinador deve dominar o modelo de jogo, partindo de um pressuposto de elevado conhecimento do jogo de futebol, e traduzi-lo em exercícios que potenciem os comportamentos desejados. A

capacidade de planear, executar e avaliar o treino é fundamental e constitui um pilar da sua atuação. O planeamento deve ser coerente com os objetivos da equipa e do clube, a execução deve garantir qualidade pedagógica e intensidade adequada, e a avaliação deve permitir ajustar continuamente o processo. Para além da competência técnica, o treinador deve possuir uma forte capacidade de leitura do jogo e dos jogadores. Isto implica compreender as dinâmicas coletivas, bem como identificar as necessidades individuais e adaptar o treino às características de cada atleta. A diferenciação pedagógica torna-se, assim, uma competência essencial.

No plano psicológico, o treinador de Sub-15 deve promover o desenvolvimento de competências como a resiliência, a concentração, a autoconfiança e a gestão emocional. Nesta fase, os atletas começam a encarar o futebol de forma mais séria, sendo fundamental criar um ambiente que valorize o erro como parte do processo de aprendizagem e incentive a responsabilidade individual. A dimensão relacional também assume grande relevância. O treinador deve ser um comunicador eficaz, capaz de transmitir ideias de forma clara e motivadora, estabelecendo uma relação de confiança com os atletas. Simultaneamente, deve promover valores como o respeito, a disciplina e o compromisso, fundamentais para a formação de jovens atletas.

Em suma, o treinador de Sub-15 deve ser um facilitador do processo de aprendizagem, combinando conhecimento técnico, sensibilidade pedagógica e capacidade de liderança, contribuindo para o desenvolvimento de jogadores e de pessoas.

4. Realização da Prática Profissional

4.1 Planeamento e operacionalização do processo de treino

4.1.1 Planeamento anual e periodização

A época 2025/2026 do Vitória SC Sub-15 estendeu-se ao longo de aproximadamente quarenta e sete semanas, entre o início da pré-época, a 28 de julho de 2025, e o último jogo da 2.ª Fase, a 26 de junho de 2026. Estruturou-se em três períodos distintos: a pré-época, que ocupou as quatro primeiras semanas de trabalho; a 1.ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 — Série Norte; e a 2.ª Fase — Apuramento do Campeão, à qual a equipa acedeu em função da classificação na 1.ª. Cada período impôs exigências diferentes à planificação, e foi essa variação que definiu, em grande medida, o ritmo de todo o ano.

A pré-época iniciou-se a 28 de julho com as apresentações, análises clínicas e avaliação funcional dos jogadores e estendeu-se até ao primeiro jogo competitivo, a 31 de agosto. Ao longo das quatro semanas, a proposta de distribuição da carga (Figura 12) seguiu uma progressão intencional: a primeira semana centrou-se na avaliação da força e potência e na exposição inicial ao treino; as semanas seguintes introduziram progressivamente unidades de treino de maior volume, intercaladas com sessões de Treino de Força e com jogos amigáveis de duração crescente — 30 a 40 minutos na primeira semana de jogos, 40 a 50 na segunda, 60 a 70 na terceira e 80 na última. Esta progressão não era casual: servia para reintroduzir o esforço gradualmente e testar comportamentos coletivos em contexto de jogo real antes do início do período competitivo.

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Wk	Período	28-JuL	29-Jul	30-Jul	31-Jul	01-Ago	02-Ago	03-Ago
SEMANA 1	QUALIDADES FÍSICAS	AVA. FORÇA E POTÊNCIA		TREINO FORÇA #1				
	MANHÃ	APRESENTAÇÃO + DEP. MÉDICO					JOGO (30' - 40')	DAY OFF
	TARDE	PERFORMANCE	UT #1	UT #2	UT #3	UT #4		
Wk	Período	04-Ago	05-Ago	06-Ago	07-Ago	08-Ago	09-Ago	10-Ago
SEMANA 2	QUALIDADES FÍSICAS				TREINO FORÇA #2			
	MANHÃ	DAY OFF	UT #5	UT #6	UT #7	UT #8	JOGO (40' - 50')	JOGO (40' - 50')
	TARDE							
Wk	Período	11-Ago	12-Ago	13-Ago	14-ago	15-Ago	16-Ago	17-Ago
SEMANA 3	QUALIDADES FÍSICAS			TREINO FORÇA #3	TREINO FORÇA #4			
	MANHÃ	DAY OFF					JOGO (60' - 70')	JOGO (60' - 70')
	TARDE		UT #09	UT #10	UT #11	UT #12		
Wk	Período	18-Ago	19-Ago	20-Ago	21-ago	22-Ago	23-Ago	24-Ago
SEMANA 4	QUALIDADES FÍSICAS			TREINO FORÇA #5	TREINO FORÇA #6		TREINO FORÇA #7	
	MANHÃ	DAY OFF					JOGO (80')	JOGO (80')
	TARDE		UT #13	UT #14	UT #15	UT #16		

Figura 12 – Mesociclo de Pré-Época – Sub-15 do Vitória SC (Época 2025/2026)

O período competitivo arrancou a 31 de agosto com a deslocação a Paços de Ferreira para o J1 da 1.ª Fase — Série Norte — e encerrou a 17 de janeiro de 2026 com o J18 em casa frente ao CD Feirense. O objetivo desta fase era claro: apurar-se para a 2.ª Fase — Apuramento do Campeão, o que implicava terminar entre os primeiros da Série Norte. Ao longo das 18 jornadas, a equipa registou 10 vitórias, 6 empates e 2 derrotas, totalizando 36 pontos — suficientes para cumprir esse objetivo. O planeamento desta fase (Figura 13) foi condicionado por dois fatores externos de relevo: a pausa de Natal, entre aproximadamente 22 de dezembro e o início de janeiro, e as convocatórias para a Seleção Nacional Sub-15, que, em dezembro, geraram dois períodos de ausência — os Jogos de Preparação entre 30 de novembro e 3 de dezembro e o Torneio de Desenvolvimento da UEFA entre 14 e 22 de dezembro. Estes momentos fragmentaram o microciclo em semanas com disponibilidade reduzida do plantel, exigindo adaptações recorrentes ao volume e à complexidade das sessões.

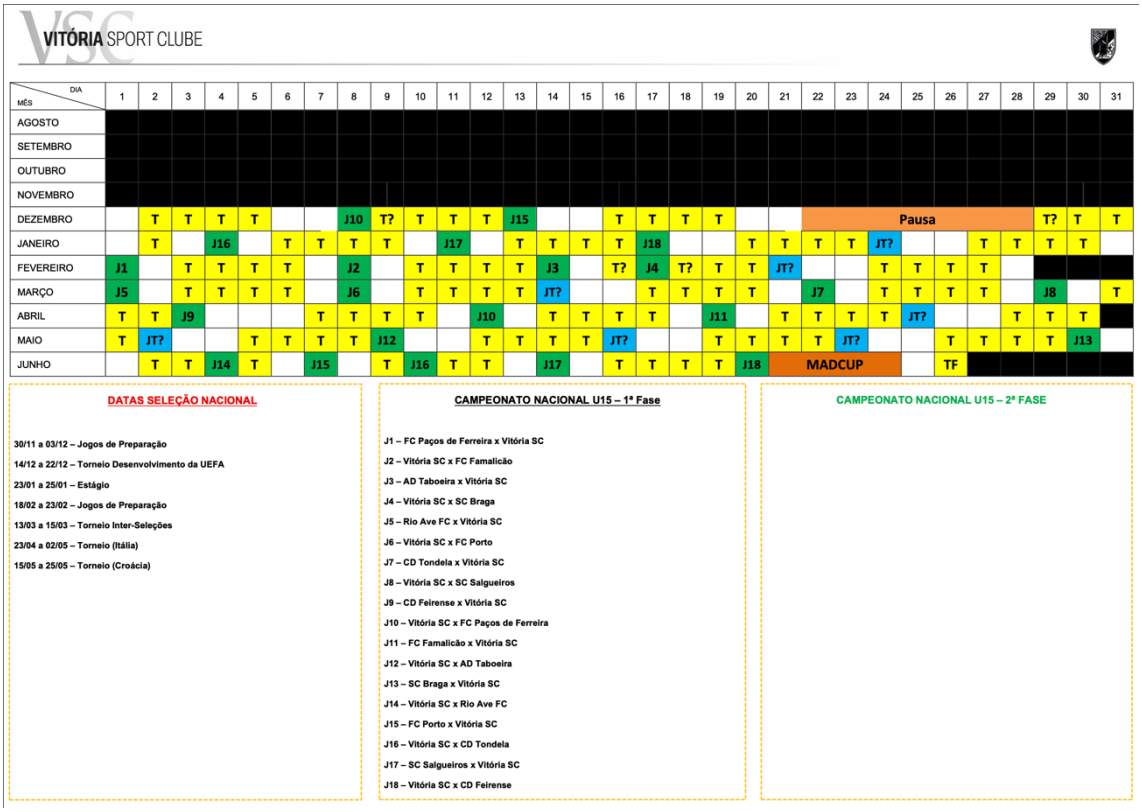


Figura 13 – Planeamento Anual (Parte 1) – 1.ª Fase (Série Norte)

A 2.ª Fase iniciou-se a 1 de fevereiro de 2026, com o J1 em casa frente ao SC Braga (0-2), e encerrou-se a 20 de junho, com o J18 em casa frente ao Sporting CP (3-1). A passagem para o Apuramento do Campeão representou uma mudança qualitativa no nível de exigência competitiva: os adversários passaram a incluir FC Porto, SL Benfica, Sporting CP e SC Braga — clubes com maiores recursos e modelos de jogo mais consolidados. O objetivo era terminar entre os cinco primeiros a nível nacional. O balanço de 7 vitórias, 3 empates e 8 derrotas reflete, em parte, essa diferença de nível, mas também a instabilidade provocada por cinco períodos de convocatórias à seleção ao longo da fase (Figura 14), alguns de duração considerável — com destaque para os torneios internacionais em Itália (de 23 de abril a 2 de maio) e na Croácia (de 15 a 25 de maio), que coincidiram com o período mais exigente do calendário.

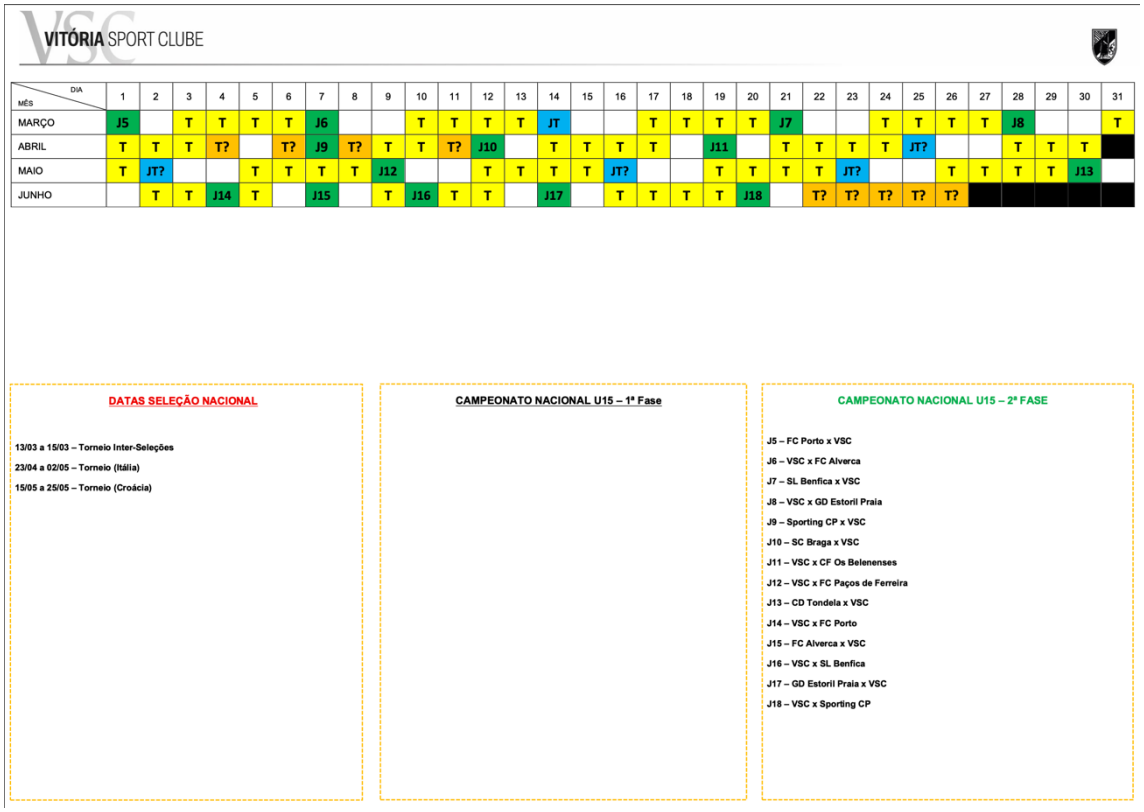


Figura 14 – Planeamento Anual (Parte 2) – 2.ª Fase (Apuramento Campeão)

A periodização adotada ao longo de toda a época seguiu uma abordagem híbrida, sem uma metodologia única como referência rígida. Existiam objetivos competitivos — apurar-se para a 2.ª Fase na primeira metade da época, terminar entre os cinco primeiros a nível nacional na segunda —, mas esses serviam como balizas, não como motor do processo. A prioridade diária era o desenvolvimento do modelo de jogo coletivo e a evolução individual de cada jogador, de forma transversal ao longo de todo o ano. Na prática, isso significou que a planificação acontecia semana a semana, calibrada pela análise do jogo anterior, pela disponibilidade real do plantel e pelas exigências do adversário seguinte. Não havia um mapa previamente definido de como chegar a esses objetivos — havia uma direção e uma identidade, e o trabalho era encontrar, semanalmente, o caminho mais coerente para servi-los. Esta flexibilidade foi, simultaneamente, uma virtude e uma limitação: permitiu adaptação constante, mas tornou mais difícil avaliar, de forma estruturada, a progressão do processo ao longo do ano.

4.1.2 Microciclo padrão dos Sub-15 do Vitória SC

4.1.2.1 Semana tipo 1 — semana normal

O microciclo de referência no Sub-15 do Vitória SC organizava-se de segunda a domingo, com o jogo tipicamente no sábado (MD) e folga no domingo (MD+1) (Figura 15). Segunda-feira funcionava como dia de transição ou de repouso complementar, e o trabalho de preparação para o jogo seguinte começava a partir de terça-feira. Esta estrutura não era apenas logística — traduzia uma filosofia de distribuição de estímulos em que cada dia tinha uma função clara de proximidade no ciclo competitivo, e a proximidade do jogo determinava o tipo e a densidade do trabalho realizado. Como Lijnders (2022) descreve a propósito do Liverpool FC, a semana de treino deve ter um ritmo próprio, reconhecível e coerente, que os jogadores internalizem e que os prepare progressivamente para a intensidade do jogo.

Terça-feira (MD-4) era o primeiro dia de aquisição do microciclo — o momento em que a equipa regressava ao trabalho coletivo com maior exigência, ainda com distância suficiente do jogo anterior para suportar uma tensão muscular mais elevada. O treino decorria das 15:10 às 16:40 no Campo 6, com os grupos 2 e 3, e centrava-se nos subprincípios do Modelo de Jogo considerados prioritários ou que a análise do adversário tornava prioritários. A duração de 90 minutos e a natureza dos exercícios — com maior solicitação individual e sectorial — faziam deste o primeiro pico de carga da semana. A saída do balneário às 17:10 fechava um dia denso, mas propositado.

Quarta-feira (MD-3) era o dia de maior volume total do microciclo. O treino mantinha o horário (15:10-16:40, Campo 6, grupos 2 e 3), mas o dia estendia-se significativamente depois: ginásio das 17:00 às 17:35 e treino DDI (Desenvolvimento Desportivo Individual) das 17:35 às 18:00, com saída do balneário às 18:20. O ginásio cumpria uma função de complemento físico ao trabalho tático de campo — trabalho de força, prevenção e resistência específica. O DDI era um momento de intervenção individualizada, dirigido a jogadores com necessidades específicas identificadas pela equipa técnica, e funcionava como

o contraponto individual a um processo maioritariamente coletivo. A quarta-feira era, deliberadamente, o dia mais longo: estava suficientemente distante do jogo seguinte para permitir acumulação de carga sem comprometer a prontidão competitiva.

Na quinta-feira (MD-2), quebrava-se o padrão de horário por razões estruturais. Os jogadores chegavam às 08:00, treinavam entre as 08:30 e as 10:00 no Campo 6 (grupos 2 e 4), e saíam do balneário às 10:25. Este horário matinal articulava-se com as obrigações escolares dos atletas no período da tarde — uma condicionante real num escalão de formação que obriga a conciliar o calendário desportivo com o letivo. A natureza da sessão seguia a lógica de MD-2: menor volume, maior velocidade de execução, exercícios mais simples e curtos, com foco na fluidez e na tomada de decisão rápida. Não era um treino de menor qualidade — era um treino com uma dominante diferente, adequada à proximidade do jogo e à respetiva preparação.

Sexta-feira (MD-1) era o dia de afinação e de preparação final. Das 14:50 às 15:05, o grupo reunia no **auditório** para uma sessão de vídeo de 15 minutos: apresentação das bolas paradas do adversário e enquadramento coletivo. Esta sessão imediatamente anterior ao treino não era casual — Barlow et al. (2024) evidenciam que a entrega de vídeo estratégico tem maior eficácia quando se aproxima temporalmente da prática em campo, por reduzir o intervalo entre a perceção e a ação. O treino decorria entre as 15:10 e as 16:40 (Campo 6, grupos 2 e 3), com ginásio a seguir (17:00-17:35), e saída às 18:00. A sessão tinha características de preparação e descanso: curta, cuidada, com exercícios de alta velocidade de decisão e esquemas táticos específicos para o adversário do dia seguinte.

Sábado (MD) era o jogo. Nesta semana concreta — a 13ª jornada da 2ª fase do Campeonato Nacional Sub-15 — a equipa deslocou-se ao Parque de Jogos do Bairro Novo para defrontar o CD Tondela, com pontapé de saída às 15:00. A rotina do dia de jogo incluía aquecimento, momento de balneário e disposição tática final, completando o ciclo iniciado dias antes.

VITÓRIA SPORT CLUBE

Sub-15: 25/05/2026 – 31/05/2026

	Segunda (25/05)	Terça (26/05)	Quarta (27/05)	Quinta (28/05)	Sexta (29/05)	Sábado (30/05)	Domingo (31/05)
Sub-15		**Sala de Estudo (SS+JM)** 14:00 - 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Saída balneário** 17:10	**Sala de Estudo (SS)** 14:00 – 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **DDI** 17:35 – 18:00 Campo 4 **Saída balneário** 18:20	**Chegada** 08:00 **Treino** 08:30 – 10:00 Campo 6 (2 e 4) **Saída balneário** 10:25	**Sala de Estudo (JM)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 – 15:05 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **Saída balneário** 18:00	**CNS15 2F J13** **CD Tondela x VSC** 15:00 Parque Jogos Bairro Novo	

Figura 15 - Microciclo Padrão – Semana Normal

O que mais me ficou desta estrutura foi a consciência de que o relvado é apenas uma parte do processo. A distribuição de estímulos ao longo da semana, a diferenciação entre o que se faz no MD-3 e no MD-1, a inclusão do DDI como resposta individual dentro de um processo coletivo — tudo isso revelava uma intenção que ia além da organização logística. Bettega et al. (2021) defendem que o ambiente de treino em formação deve ser intencional e não apenas organizado; o que esta semana-tipo ilustrava era exatamente isso: cada momento tinha uma razão de existir, e a equipa técnica sabia para que servia cada um deles.

4.1.2.2 Semana tipo 2 — semana com dois jogos

Nem todas as semanas seguiam o padrão de referência descrito anteriormente. Ao longo da 2ª fase do Campeonato Nacional Sub-15, houve semanas em que o calendário impôs dois jogos num intervalo de poucos dias, obrigando a uma reconfiguração completa da lógica do microciclo. A semana de 1 a 7 de junho de 2026 (Figura 16) foi o exemplo mais exigente deste tipo de organização: quinta-feira (J14 — VSC vs FC Porto, em casa) e domingo (J15 — FC Alverca vs VSC, deslocação). Quatro dias entre os dois jogos, com viagem e estágio incorporados. Nestas semanas, o princípio orientador deixa de ser a progressão de carga e passa a ser a gestão da disponibilidade — garantir que os jogadores

cheguem a cada jogo nas melhores condições possíveis, sem sobrecarregar um processo de recuperação que o calendário não permite concluir.

Segunda-feira (MD-3 para J14) funcionou como primeiro dia de trabalho após o jogo anterior. Os jogadores chegavam às 16:30, treinavam das 16:45 às 18:15 no Campo 6 (grupos 2 e 3) e saíam às 18:50. Este horário tardio e a natureza da sessão — dominada pela recuperação ativa e por situações de baixa intensidade — refletiam a proximidade do jogo anterior. Não havia ginásio nem DDI: o objetivo era recolocar o grupo em movimento sem acrescentar fadiga.

Terça-feira (MD-2 para J14) era o único dia de aquisição real antes do primeiro jogo. O treino decorria entre as 15:10 e as 16:40 no Campo 6 (grupos 2 e 3), seguido de ginásio das 17:00 às 17:35. A sessão priorizava a consolidação de princípios e a ativação física — um equilíbrio entre tensão suficiente para manter a prontidão e contenção suficiente para não comprometer a recuperação. Em semanas normais, este seria MD-4; aqui, comprimido por dois jogos, cumpria as funções de MD-2: estava longe o suficiente do jogo para suportar alguma carga, mas próximo o suficiente para exigir seletividade nos conteúdos.

Quarta-feira (MD-1 para J14) era o dia de afinação. O Auditório, das 14:50 às 15:05, concentrava a apresentação final do adversário e o enquadramento coletivo, imediatamente antes do treino (15:10-16:40, Campo 6, grupos 2 e 3). Sem ginásio, sem DDI, saída às 17:30. A lógica era a mesma da semana normal: a sessão de vídeo posicionada imediatamente antes do relvado para maximizar a transferência entre a leitura e a prática (Barlow et al., 2024).

Quinta-feira (MD — J14) era o primeiro jogo da semana, em casa, no Campo 6 da Academia Vitória SC, às 11:00. O protocolo de dia de jogo — designado internamente como *Countdown* — estava descrito ao minuto: concentração às 08:30, pequeno-almoço das 08:35 às 09:15, Auditório das 09:20 às 09:40 com a sessão de vídeo pré-jogo, equipar às 09:40, ativação mental às 09:55, pré-ativação DAR dos guarda-redes às 10:02 e dos jogadores às 10:10, saída para aquecimento do guarda-redes às 10:12 e dos jogadores às 10:18, regresso ao

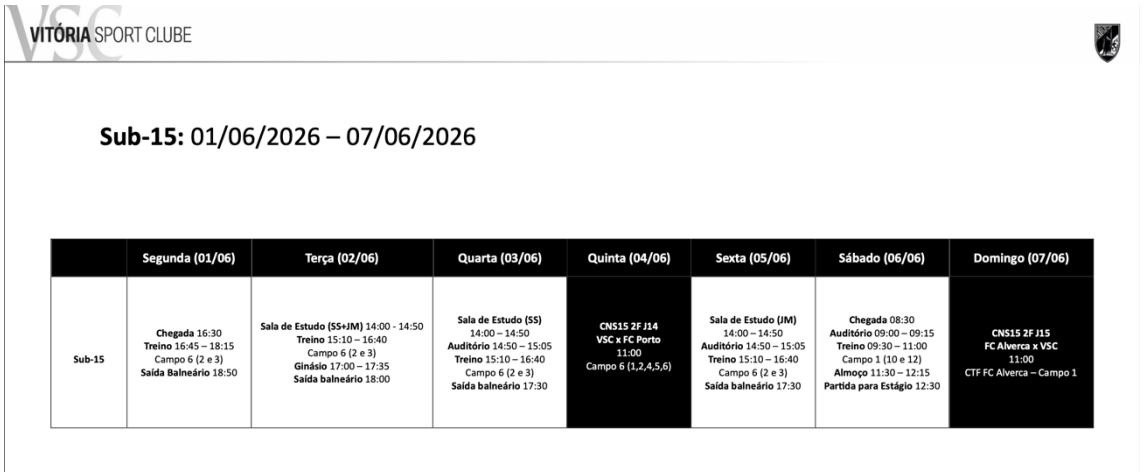
balneário às 10:44, saída para o jogo às 10:51 e pontapé de saída às 11:00. A precisão deste protocolo não era burocrática — era uma forma de controlar o que é controlável num contexto de pressão. Cada intervalo tinha uma função: o pequeno-almoço garantia o timing nutricional adequado; o Auditório centrava o foco coletivo; a ativação mental individualizava a preparação; a diferenciação entre guarda-redes e jogadores no aquecimento respeitava as especificidades posicionais.

Sexta-feira (MD+1/MD-2 para J15) era o dia mais exigente em termos de gestão: o grupo precisava de recuperar do jogo da véspera e, simultaneamente, começar a preparar o jogo de domingo. O Auditório das 14:50 às 15:05 servia agora para ligar os dois momentos — uma breve passagem pelo que correu em J14 e o primeiro enquadramento do adversário de J15. O treino decorria entre as 15:10 e as 16:40, com saída às 17:30. Sem ginásio. A densidade da sessão era deliberadamente controlada.

Sábado era o dia de viagem. Os jogadores chegavam à Academia às 09:15 para um treino de ativação, das 10:00 às 11:00, no Campo 1 (grupos 10 e 12), seguido de almoço (11:30-12:15) e de partida às 12:30. O destino era Vila Franca de Xira — 344 km, cerca de 3 horas e meia de autocarro, com paragem na Área de Serviço de Antuã e passagem pelo Santuário de Fátima (16:10-16:50), chegando ao Lezíria Parque Hotel às 18:05. A paragem em Fátima não era logística — era intencional. Num contexto de formação com atletas Sub-15, a gestão do grupo em deslocações longas inclui momentos de coesão e de quebra da monotonia da viagem que têm impacto direto no estado emocional com que os jogadores chegam ao destino.

Domingo (MD — J15) era o segundo jogo da semana, fora de casa, no Centro de Treinos e Formação do FC Alverca, às 11:00. O *Countdown* de J15 diferia do de J14 precisamente porque a equipa acordava num hotel, não em casa. O vídeo pré-jogo era apresentado às 08:40, ainda no hotel, por 20 minutos — antes de arrumar as malas e partir. Esta decisão de antecipar o momento de vídeo para o contexto do hotel, e não para a chegada ao campo, revelava uma consciência

sobre o timing da ativação cognitiva: chegados ao Centro de Formação do FC Alverca às 09:35, os jogadores faziam uma volta de reconhecimento ao campo (09:38-09:45), equipavam às 09:50 e iniciavam a ativação mental às 09:55, num protocolo idêntico ao de J14 a partir daí.



VITÓRIA SPORT CLUBE

Sub-15: 01/06/2026 – 07/06/2026

	Segunda (01/06)	Terça (02/06)	Quarta (03/06)	Quinta (04/06)	Sexta (05/06)	Sábado (06/06)	Domingo (07/06)
Sub-15	**Chegada** 16:30 **Treino** 16:45 – 18:15 Campo 6 (2 e 3) **Saída Balneário** 18:50	**Sala de Estudo (SS+JM)** 14:00 - 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **Saída balneário** 18:00	**Sala de Estudo (SS)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 – 15:05 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Saída balneário** 17:30	**CNS15 2F J14** **VSC x FC Porto** 11:00 Campo 6 (1,2,4,5,6)	**Sala de Estudo (JM)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 – 15:05 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Saída balneário** 17:30	**Chegada** 08:30 **Auditório** 09:00 – 09:15 **Treino** 09:30 – 11:00 Campo 1 (10 e 12) **Almoço** 11:30 – 12:15 **Partida para Estágio** 12:30	**CNS15 2F J15** **FC Alverca x VSC** 11:00 CTF FC Alverca – Campo 1

Figura 16 - Microciclo Condicionado – Semana com Dois Jogos

Estas semanas ensinaram-me que o planeamento em contexto de dois jogos não é uma versão reduzida da semana normal — é um problema diferente. A questão central deixa de ser "como progressamos?" e passa a ser "como chegamos?" Lijnders (2022) refere que, em semanas congestionadas, a prioridade é proteger a qualidade do jogo, mesmo que isso signifique abrir mão da progressão do processo. É uma renúncia consciente e reconhecê-la como tal faz parte do que significa planear com critério.

4.1.3 Exemplificação de microciclos e unidades de treino

4.1.3.1 Enquadramento do microciclo de referência

A 2.ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15 inaugurou um novo capítulo da época — não apenas no plano competitivo, mas também no que exigiu da equipa enquanto coletivo. Os adversários passaram a incluir FC Porto, SL Benfica, Sporting CP e SC Braga: clubes com recursos, estrutura e história que elevavam o nível de exigência em cada jornada. O objetivo que tínhamos traçado —

terminar entre os cinco primeiros a nível nacional — era suficientemente claro para orientar sem sufocar, e o J1, em casa frente ao SC Braga, era o ponto de partida de tudo isso. O Braga tem um peso particular no contexto do Vitória SC: são dois clubes do Minho, com uma história de rivalidade que vai além do campo desportivo. No futebol de formação, isso traduz-se num jogo com outra carga — um jogo em que os jogadores não precisam de motivação adicional, mas em que a própria motivação pode tornar-se um problema se não for bem gerida.

O grupo chegou a esta semana num estado que eu descreveria como ansioso, mas confortável. O fim de semana anterior tinha sido ocupado por amigáveis contra adversários de nível desafiante, e os resultados tinham corrido bem — foi, no fundo, um teste prático antes da fase que realmente importava. Na terça-feira, o auditório após o treino serviu para fechar esse ciclo: rever o que tinha funcionado, identificar o que precisava de ajuste e fazer a ponte entre o que acabava e o que começava. A ausência de condicionantes — sem convocatórias, sem lesionados — permitia que a preparação decorresse sem ruído de fundo. O plantel estava completo e, tanto quanto me era possível avaliar, focado.

A semana seguiu o morfociclo habitual sem alterações de fundo (Figura 17). Segunda de folga; terça e quarta com cargas progressivas; quinta em regime matinal — habitual no período escolar, quando os jogadores chegam à academia antes das aulas — com uma sessão mais curta no Campo 6; sexta com um auditório dedicado às bolas paradas do SC Braga, momento concentrado e próximo do jogo, com informação operacional direta; sábado de descanso; domingo, jogo. A única entrada específica ao adversário ao longo da semana foi esse auditório de sexta — e era intencional que fosse assim. Não havia necessidade de sobrecarregar o grupo com análise: o trabalho de observação já havia sido feito, e o vídeo pré-jogo apresentado no próprio dia seria o momento de síntese. A semana não foi extraordinária na sua estrutura — e isso foi, em parte, uma escolha.

Olhando agora para este microciclo, fico com uma pergunta a que não tenho resposta definitiva: a normalidade da rotina protegeu o grupo ou subestimou o peso do momento? O resultado final foi uma derrota por 0-2 em casa — o arranque que ninguém queria, contra um rival que ninguém queria perder. Posso ler esse resultado de muitas formas: uma equipa que ainda não tinha a 2.ª Fase dentro de si, um adversário bem preparado para o que encontrou, uma semana demasiado neutra para um jogo que não era neutro. Não sei qual dessas leituras é a mais honesta. O que sei é que a preparação foi feita com o que tínhamos — e que, retrospetivamente, talvez faltasse uma entrada mais intensa do ponto de vista simbólico, algo que ancorasse o grupo no significado específico daquele jogo.

VSC VITÓRIA SPORT CLUBE

Sub-15: 26/01/2026 – 01/02/2026

	Segunda (26/01)	Terça (27/01)	Quarta (28/01)	Quinta (29/01)	Sexta (30/01)	Sábado (31/01)	Domingo (01/02)
Sub-15		**Sala de Estudo (SS+JM)** 14:00 - 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 1 (10 e 12) **Auditório** 17:10 – 17:40	**Sala de Estudo (SS)** 14:00 - 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 1 (8 e 10) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **DDI** 17:35 – 18:00 Campo 4 **Saída balneário** 18:20	**Chegada** 08:00 **Treino** 08:30 – 10:00 Campo 6 (2 e 4) **Saída balneário** 10:25	**Sala de Estudo (JM)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 1 (10 e 12) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **Saída balneário** 17:55		**CNS15 J1** **VSC x SC Braga** 11:00 Campo 6 (1,2,4,5,6)

Figura 17 - Microciclo de Referência

4.1.3.2 Análise integrada das Unidades de Treino

As quatro unidades de treino do Microciclo 26 distribuíram-se de acordo com o morfociclo descrito no ponto 4.1.2.1: terça-feira, como primeiro momento de aquisição (MD-4); quarta-feira, como pico de volume e complexidade (MD-3); quinta-feira, em regime matinal, com carga reduzida (MD-2); e sexta-feira, como sessão de afinação e preparação específica (MD-1). O tema da semana — preparar o J1 da 2.ª Fase frente ao SC Braga — não determinou apenas os

conteúdos de MD-1, mas também informou toda a lógica de escolha dos exercícios ao longo dos quatro dias.

Terça-feira — UT100 (MD-4). A sessão de terça-feira cumpriu a função habitual do primeiro dia de aquisição: regressar ao trabalho coletivo com qualidade sem impor ainda a exigência física de um meio de semana. A temática — subprincípios e ações técnicas — refletia a necessidade de consolidar as referências antes de avançar para conteúdos mais específicos. O exercício central foi uma posse 6x6 em hexágono com três apoios fixos de cada equipa, um formato recorrente no processo do Vitória SC que desenvolve, em simultâneo, a capacidade de lidar com gatilhos de pressing ofensivo — atrair, seguir pressão, dentro-fora, aproximar — e a qualidade de circulação sob pressão posicional. A pontuação por sequência de passes premiava a verticalidade: não a posse pela posse, mas a posse com intenção de progressão. O exercício de espelho 1x1 com apoio frontal trabalhou a capacidade individual de expressividade no passe e de controlo corporal em situação de oposição direta — os apoios de toque único, ao impor decisão antes de receber, são coerentes com o que Rahmoune et al. (2025) identificam como central na transferência para o jogo: a tomada de decisão sob constrangimento temporal. A sessão fechou com um torneio 5x5 de alta rotatividade, que manteve a intensidade competitiva sem acumular fadiga muscular a quatro dias do jogo.

Quarta-feira — UT101 (MD-3). A quarta-feira concentrou o maior volume e a maior complexidade da semana. O tema — bloco alto e sub-princípios defensivos — era também aquele que mais diretamente antecipava o que o jogo exigiria: o SC Braga constrói de forma curta e pressiona com linha subida, o que colocava à nossa equipa o duplo desafio de saber quebrar o pressing e saber pressionar. O exercício de posse GR+3+3+1JR em espaço reduzido desenvolveu o primeiro vetor: circulação sob pressing organizado, com ponto de saída obrigatório pelo guarda-redes, o que impõe soluções de triangulação em situações de inferioridade aparente. O 1x1 de progressão/contenção nos três corredores desenvolveu o segundo: contenção individual dentro de

posicionamentos coletivos definidos, com o atacante a poder combinar com apoios laterais, o que aumenta a complexidade da leitura defensiva. O exercício principal — GR+10x10+GR em bloco alto — foi a situação mais representativa da semana: bola a sair sempre pelo guarda-redes adversário, dez segundos para finalizar após recuperação. As palavras-chave operacionalizavam com precisão os comportamentos pretendidos — Pivô baixar, AV sobe; bola no DC, AV fecha segunda linha — o tipo de vocabulário que Nicholls e Worsfold (2016) associam à eficácia na transferência de conteúdos de observação para o terreno: curto, partilhado, diretamente ligado a situações de jogo reconhecíveis.

Quinta-feira — UT102 (MD-2). A sessão matinal de quinta-feira inverteu deliberadamente a dominante do dia anterior: menor volume, foco ofensivo, decomposição analítica antes da integração. A temática — 3.ª fase e controlo do cruzamento — centrou-se nos automatismos de movimentação no corredor e na chegada à finalização. O exercício analítico decompôs a combinação final em três momentos consecutivos: bola no avançado que decide; bola no médio-ala que remata ou serve; bola no médio-interior a entrar em segundo momento, com pontuação mais elevada para a sequência completa de quatro bolas. Esta decomposição é coerente com o que Mallo (2015) descreve como treino estruturado: isolar um padrão de jogo para o desenvolver com qualidade antes de o reintegrar em um contexto de maior complexidade. O GR+6x6+2A em superioridade — com pontuação diferenciada para golo de cruzamento — introduziu um contexto de maior desordem. O bloco médio com transição ofensiva e o GR+10x10+GR de 1.ª e 2.ª fase, que incorporava já o esquema de pontapé de saída, fecharam a sessão com situações de amplitude crescente e anteciparam o que a sexta-feira formalizaria.

Sexta-feira — UT103 (MD-1). A sessão de sexta-feira foi a mais próxima do adversário concreto. Após a ativação e um exercício técnico de cabeceamento com mini-balizas, o exercício de pressão no PB em 11x10 — com o SC Braga simulado num 4-3-3 e bola a sair sempre pelo guarda-redes adversário — trabalhou os automatismos de pressing alto de forma específica: interiores do

losango altos à trajetória da bola, avançados a não abrir os pivôs, segundo atacante a dividir após falha na linha de pressão. As bolas paradas, ofensivas e defensivas, ocuparam perto de vinte e cinco minutos e foram o reflexo direto do trabalho de observação: cinco cantos, três livres laterais e dois lançamentos para a área de cada lado, com variantes assentes no que a análise ao SC Braga tinha identificado — vulnerabilidades no segundo poste, bloqueios na entrada de área, organização de marcação ponto a ponto. A sessão de vídeo de quinze minutos imediatamente anterior ao treino, como descrito no ponto 4.1.2.1, cumpriu a função evidenciada por Barlow et al. (2024): reduzir o intervalo entre leitura e prática para maximizar a transferência entre o que foi visto e o que é executado. A finalização encerrou o dia com um exercício competitivo de decisão imediata, em que a pontuação decrescente por número de toques antes do remate incentivava a expressividade individual.

Analisando o microciclo como um todo, a lógica interna é coerente: progressão de conteúdos gerais para específicos, decréscimo de volume à medida que o jogo se aproxima, temas que cobrem os dois vetores centrais da semana — pressing e finalização. O que me parece, retrospetivamente, menos ajustado não está na estrutura formal das sessões, mas numa tensão que essa estrutura não resolvia. A preparação foi tecnicamente sólida, mas simbolicamente neutra para o que o jogo exigia: o SC Braga não era um adversário qualquer no nosso contexto, e o grupo chegou ao jogo ansioso, mas confortável — como referi no ponto 4.1.3.1. O bloco alto, trabalhado com clareza na quarta-feira e especificado na sexta-feira, não se transformou no jogo em comportamento coletivo estável nos momentos críticos. Isso não é necessariamente uma falha de planeamento — é o reconhecimento de que há conteúdos que precisam de mais tempo de sedimentação do que um microciclo permite garantir, especialmente num grupo com a heterogeneidade biológica e emocional deste plantel. É exatamente esse intervalo — entre o que se treina e o que se consolida — que torna a análise retrospetiva de um microciclo mais honesta do que a sua planificação prospetiva. Lijnders (2022) escreve que o treino é a transferência mais real que existe; o que

este microciclo mostrou é que a transferência, mesmo quando o processo é bem conduzido, tem o seu próprio tempo.

4.1.3.3 Plano de jogo

A preparação para cada jogo nos sub15 do Vitória SC organizava-se em dois documentos complementares: o vídeo pré-jogo, apresentado ao grupo em sessão coletiva no dia da partida, e o plano de jogo, afixado no balneário imediatamente antes do aquecimento. Cada um cumpria uma função distinta — o primeiro era analítico e formativo; o segundo era operacional e prescritivo. Juntos constituíam a tradução prática do trabalho de observação desenvolvido ao longo da semana.

O jogo com o SC Braga, disputado a 1 de fevereiro de 2026 (domingo, pelas 11H00) no Campo nº 6 da Academia Vitória SC, correspondia à 1.ª jornada da 2.ª fase do Campeonato Nacional Sub-15. Era o primeiro jogo de uma fase em que o nível dos adversários aumentava significativamente — SC Braga, FC Porto, SL Benfica, Sporting CP —, e isso tornava esta semana e esta preparação particularmente carregadas de significado.

O vídeo pré-jogo (Figuras 22 a 31) iniciava-se com informação contextual sobre o jogo: local (Campo nº 6 da Academia Vitória SC), superfície de relva sintética, hora (11H00), e as condições meteorológicas previstas — precipitação entre 75% e 92%, temperaturas entre os 10° e os 13°C. Seguia-se o onze provável do adversário. Este momento servia para que todos os jogadores chegassem ao jogo com a identidade dos adversários já interiorizada — um rosto, um número, um posicionamento no campo.

O corpo central do vídeo organizava-se em torno das notas coletivas identificadas no SC Braga, e da resposta que pretendíamos dar-lhe. Do lado ofensivo, o Braga construía habitualmente em 4+2 nos pontapés de baliza — com o pivô com possibilidade de entrar na área — e em 4+2 ou 3+1 na 2.ª fase de construção, com o pivô a baixar para lançar; os pontos fortes identificados

eram a transição ofensiva e o 1x1 com cruzamento. Do lado defensivo, utilizavam pressão em 2+1 com o avançado e o ala direito, com dificuldades reconhecidas no controlo da janela DCE-LE, na defesa das entrelinhas pelo corredor direito e na coordenação da linha defensiva. Estas notas não ficaram em abstrato: o vídeo fechou com imagens retiradas dos próprios treinos do Vitória SC — filmagem aérea das sessões da semana —, em que se mostrava concretamente como queríamos responder a esses padrões, quer na organização defensiva quer ofensiva nos pontapés de baliza. A utilização de imagens de treino próprio, em vez de imagens do adversário, era uma escolha deliberada: o que queríamos que o grupo visse primeiro era como nós íamos jogar.

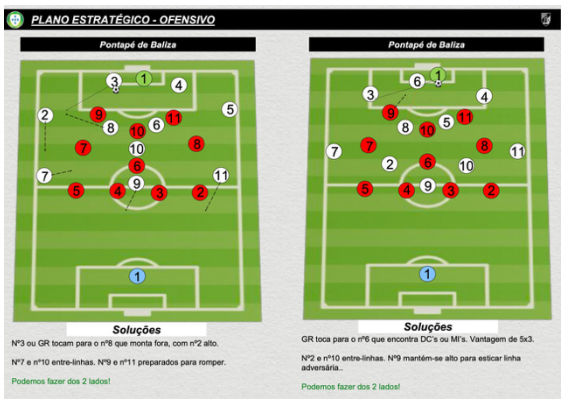
O plano de jogo (Figuras 18 a 21) afixado no balneário organizava-se em duas secções: plano estratégico ofensivo e plano estratégico defensivo. Do lado ofensivo, foram apresentadas quatro situações com diagramas táticos detalhados. No pontapé de baliza, eram propostas duas variantes: na primeira, o nº3 ou o guarda-redes tocavam para o nº8 que montava fora, com o nº2 alto e o nº7 e nº10 a funcionar entre linhas, com o nº9 e o nº11 preparados para romper; na segunda, o guarda-redes tocava para o nº6 que encontrava os defesas centrais ou os médios interiores, criando uma vantagem de 5x3, com o nº2 e o nº10 entre linhas e o nº9 a manter-se alto para esticar a linha adversária. Na 1.ª fase de construção, o nº4 tocava para o nº6 que montava fora, com o nº5 alto — o nº11 e o nº10 entre linhas, o nº9 e o nº7 prontos para romper. Na 2.ª fase, a construção passava a três com o nº6 como referência; o nº4 tinha opções dentro e fora para ligar jogo, com o nº2 e o nº10 a explorar as entrelinhas e o nº9 a esticar a linha adversária. Em todas as situações, a nota “Podemos fazer dos 2 lados!” sublinhava a bidirecionalidade do plano — uma ideia que refletia tanto as qualidades dos nossos jogadores como a liberdade que queríamos que o grupo sentisse para decidir sem se prender a um corredor.

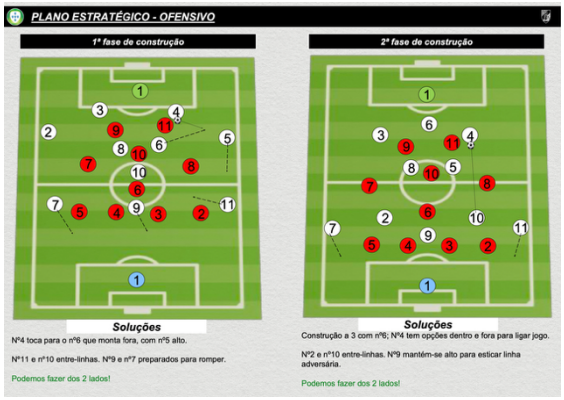
Do lado defensivo, foram igualmente apresentadas duas situações. No pontapé de baliza do adversário, a equipa organizava-se com bola no nº4 do Braga: o nº7 pressionava o defesa central a levar para fora e a fechar o 2.º pivô, o nº10

mantinha-se mais próximo do 1.º pivô e o nº9 fechava ligeiramente o triângulo — com o nº8 e o nº2 preparados para ser agressivos à largura. No bloco alto/bloco médio, a referência era o nº9 a levar o defesa central para fora enquanto o nº11 crescia uma linha, com o nº7 e o nº2 a controlarem fora e o nº8 e o nº6 a posicionarem-se em alturas diferentes para equilibrar as linhas. Também aqui a orientação bilateral se mantinha: "Podemos fazer dos 2 lados!" — uma frase que, repetida ao longo de todo o plano, acabava por funcionar ela própria como princípio de jogo: não dependemos de um corredor, não nos prendemos a um lado.

A estrutura e o nível de detalhe destes documentos refletem uma conceção de preparação que ultrapassa a simples transmissão de instruções. Ancelotti (2013) descreve a comunicação pré-jogo como um momento de síntese em que o treinador deve apresentar um plano simples, claro e executável — e não uma acumulação de informação. No caso analisado, a separação entre vídeo e plano de balneário servia precisamente esse equilíbrio: o vídeo aprofundava a leitura do adversário; o plano condensava as respostas em soluções concretas e imediatamente aplicáveis. A escolha de incluir diagramas com posicionamentos numerados, acompanhados de texto curto e objetivo, revelava também uma preocupação com a literacia tática dos jogadores — uma adaptação ao estádio de desenvolvimento do escalão Sub-15, em que a informação excessiva pode tornar-se contraproducente (Bettega et al., 2021).







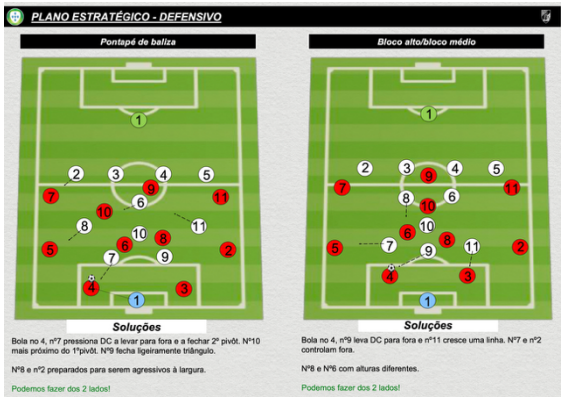
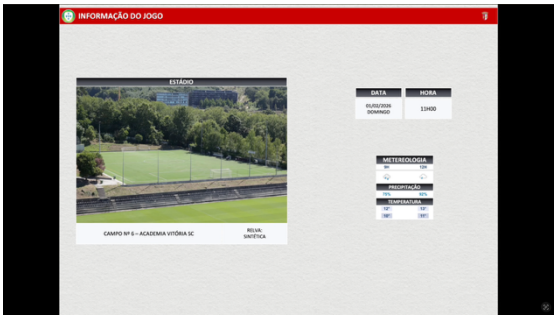


Figura 18, 19, 20 e 21 - Plano de Jogo – Vitória SC vs. SC Braga (1.ª Jornada, 2.ª Fase, CN Sub-15)







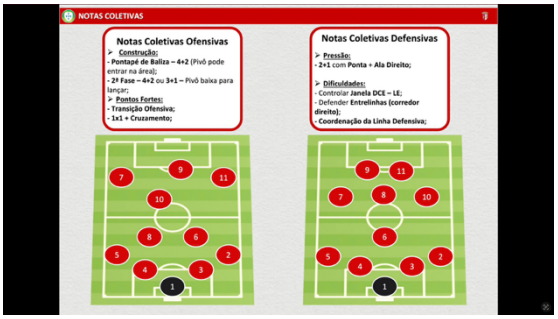








Figura 22 a 31 - Análise de Vídeo – Vídeo Pré Jogo - Vitória SC vs SC Braga

4.1.3.4 Análise do jogo

A análise do jogo foi, desde o início da época, um dos processos que mais me envolveu diretamente. Não se resumia à leitura de dados ou à revisão de estatísticas — assentava num exercício de reflexão coletiva, estruturado em dois momentos distintos e complementares. No dia a seguir a cada jogo, reuníamos em gabinete o treinador principal, os adjuntos e eu, adjunto-estagiário. Era uma reunião curta, quase sempre informal na forma mas exigente no conteúdo: o jogo era relido verbalmente, com cada membro da equipa técnica a partilhar as suas leituras sobre o que tinha funcionado e o que havia falhado e reflexões sobre o mesmo.

O segundo momento era mais operacional e, ao mesmo tempo, pedagogicamente mais exigente: eu e os adjuntos preparávamos o vídeo pós-jogo (Figuras 32 a 37), que seria depois apresentado ao plantel. A organização desse vídeo seguia a estrutura dos momentos de jogo — organização ofensiva, organização defensiva, transições ofensiva e defensiva, e esquemas táticos quando relevante. Para cada momento, selecionávamos os clips mais

representativos da prestação coletiva, positiva ou negativamente, e anotávamos com indicações táticas que orientavam a atenção dos jogadores para o que queríamos destacar.

O jogo da J1 da 2.ª Fase, frente ao SC Braga (0-2, em casa, no dia 1 de fevereiro de 2026), foi um dos momentos em que este processo ganhou contornos mais exigentes. Era o primeiro jogo numa fase mais difícil da época, e a derrota impôs uma necessidade de clareza na análise — não para castigar erros, mas para os nomear e transformá-los em ponto de partida. O vídeo que preparámos para esse jogo organizou-se em dois blocos principais: organização ofensiva e organização defensiva. Na organização ofensiva, identificámos situações de marcação incompleta e dificuldade em progredir no setor médio, com anotações que nomeavam o comportamento pretendido — "GANHAR DUELO". Na organização defensiva, os clips eram mais críticos: havia sequências em que a equipa revelou uma postura coletivamente permissiva em duelo, e a anotação "POSTURA NEGATIVA — ENCURTAR EM DUELO E CONTROLO DE TABELA" traduzia com precisão o que a equipa técnica pretendia corrigir. O processo de selecionar esses clips, de encontrar palavras que nomeassem o que se via e o tornassem legível para um grupo de sub-15, foi para mim um dos exercícios de maior aprendizagem ao longo do estágio.













Figuras 32 a 37 - Análise de Vídeo – Vídeo Pós-Jogo – Vitória SC vs. SC Braga (1.ª Jornada, 2.ª Fase, CN Sub-15)

No momento final da época, o processo sofreu uma adaptação significativa. Mantivemos a reunião de equipa técnica no dia após o jogo, mas o vídeo coletivo foi substituído por vídeos setoriais ou individuais, enviados via WhatsApp ou apresentados em momentos mais informais. O raciocínio subjacente era claro: a especificidade da mensagem ganhava quando chegava ao setor ou ao jogador diretamente envolvido, sem o ruído de uma apresentação coletiva em que nem toda a informação é igualmente relevante para todos, trazendo uma descarga emocional e de informação aos jogadores.

Esta evolução fez-me perceber que a análise do jogo não é um processo fixo — é um instrumento que deve adaptar-se ao momento da época, ao estado emocional do grupo e à natureza da informação que se quer transmitir. Comecei a entender que há uma diferença entre analisar para informar e analisar para sobrecarregar: a primeira transforma o erro em aprendizagem; a segunda transforma-o em ruído. E que essa diferença não está no rigor da análise em si, mas na forma como é entregue — a quem, quando, em que contexto, com que dose. A passagem para os vídeos individuais e setoriais foi, para mim, a

materialização prática desse princípio: o reconhecimento de que um jogador não precisa de ver tudo o que a equipa técnica analisou, mas sim o que é diretamente útil para ele naquele momento. Há qualquer coisa de respeito nessa escolha — respeito pela atenção, pelo estado emocional e pela capacidade de absorção de cada um. A pergunta que fui aprendendo a colocar a mim próprio não era apenas "o que aconteceu neste jogo?", mas "como chega esta informação a quem precisa de a receber, da forma mais eficaz possível?". Essa pergunta continua, para mim, sem uma resposta definitiva.

4.2 Controlo e monitorização do processo

4.2.1 Controlo da carga interna e externa

O controlo da carga foi um dos processos mais sistemáticos que integrei ao longo da época. Distinguiam-se dois domínios: a carga interna, entendida como a resposta percetiva e fisiológica de cada jogador ao esforço, e a carga externa, quantificada pelo volume e intensidade objetiva de cada sessão. Os instrumentos utilizados foram relativamente simples, mas a sua aplicação regular ao longo de quarenta e oito microciclos permitiu uma leitura contínua do estado da equipa — e, com o tempo, o desenvolvimento de uma sensibilidade coletiva ao que cada momento da semana exigia.

No início de cada sessão, os jogadores respondiam a um questionário de prontidão (Figura 38) que agregava cinco indicadores subjetivos: fadiga, DOMS, sono, stress e humor, numa escala de 1 a 5. A estes somavam-se o estado clínico (Apto, Condicionado ou Não Apto), a PSE da sessão anterior e a cor da urina como indicador de hidratação. O conjunto era sistematizado num relatório — o Report do Estado de Prontidão e Aptidão para Treino — que permitia ao treinador e ao departamento médico ter uma leitura rápida do plantel antes de cada unidade de treino. A título de exemplo, no Microciclo 48, no dia anterior ao último jogo da época (MD-1, 19 de junho de 2026), foram registadas 19 respostas, 27 atletas clinicamente aptos, uma PSE média de 5 e médias de

fadiga, DOMS, sono, stress e humor acima de 4 — sinal de um plantel recuperado e disponível para competir.

VITÓRIA SPORT CLUBE

REPORT DO ESTADO DE PRONTIDÃO E APTIDÃO PARA TREINO

Microciclo	Microcycle 48	*Data*	2026/06/19	*UT*	179	*MD*	MD-1	*# Respostas*	19

	PSE	OBSERVAÇÕES	CLÍNICA	FADIGA	DOMS	SONO	STRESS	MOOD	TOTALmod	URINA
GR										
	4		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	5	5	5	4	4	15	
	4		Apto	4	4	4	4	4	12	
CENTRAIS										
	5		Apto	4	4	4	4	4	12	
	4		Apto							
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
LATERAIS										
	4		Condicionado	3	4	4	4	4	11	
	7		Apto							
	7		Apto	4	4	4	4	4	12	
			Não Apto							
MÉDIOS										
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	7		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	4	4	4	4	4	12	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	8		Apto	3	4	4	4	4	11	
EXTREMOS										
	5		Apto	4	4	5	4	4	13	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	3		Apto							
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	5		Apto							
	4		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	4	4	4	5	5	12	
AVANÇADOS										
	8		Apto	5	5	5	5	5	15	
	6		Apto							
	7		Apto							
MÉDIA PSE	5	# ATLETAS APTOS	27	4,2	4,3	4,3	4,3	4,3	13	3

SAÚDE E PERFORMANCE | EQUIPA U15

Figura 38 - Relatório de Prontidão e Aptidão para Treino (Microciclo 48)

Após cada sessão, era gerado um relatório de carga (Figuras 39 e 40) que quantificava a carga interna individual através do produto entre a duração da sessão e a PSE atribuída pelo jogador — método validado e amplamente utilizado no futebol de formação, incluindo em contextos Sub-15 de academias de elite (Connolly et al., 2024). A este valor associava-se o rácio Agudo:Crónico (A:C), que relacionava a carga recente com a acumulada nas semanas anteriores; Nilsson et al. (2023), num estudo com jovens futebolistas de elite acompanhados ao longo de quatro épocas, demonstraram que níveis baixos e/ou aumentos abruptos da carga acumulada nos 30 dias anteriores estão associados a maior risco de lesão — o que reforçava, na nossa prática, a pertinência deste indicador como ferramenta preventiva. O relatório incluía ainda uma representação gráfica da carga semanal por posição, com um sistema de cores que tornava imediata a leitura: abaixo de 300 UA (Baixa — norma para MD-1), entre 301 e 500 (Moderada — MD-2), entre 501 e 700 (Moderada Alta — MD-3) e acima de 701 (Alta — carga típica de jogo). No Microciclo 43, o treino de MD-3 de 20 de maio registou 75 minutos de duração, PSE média de 8 e carga

de 575 UA — dentro do esperado para aquela posição no microciclo. No Microciclo 28, o jogo de 8 de fevereiro (MD) gerou 86 minutos de duração, PSE média de 7 e carga de 639 UA; os zeros de vários jogadores refletem ausências por convocatória, que nessa semana fragmentaram a leitura coletiva da carga acumulada.





Figuras 39 e 40 - Relatório Pós Treino/Jogo (Microciclos 28 e 43)

O que me ficou deste processo foi, acima de tudo, a consciência de que os dados só têm valor se forem lidos com consistência e integrados na decisão. Connolly et al. (2024), num estudo de cinco épocas com jogadores Sub-15 a Sub-19 de uma academia de elite, mostraram que a PSE tende a manter-se estável ao longo do microciclo — sendo a duração a principal variável de gestão da carga semanal. Este padrão era reconhecível na nossa prática: a intensidade percetiva das sessões variava pouco, e eram os ajustes no volume e na duração dos exercícios que efetivamente modulavam a exigência de cada dia. Havia sessões em que a média de bem-estar era alta mas o treinador optava por reduzir o volume — porque conhecia o contexto individual de cada jogador de formas que nenhum questionário consegue capturar. E havia sessões em que a carga planeada colidia com um rácio A:C elevado de dois ou três atletas, exigindo

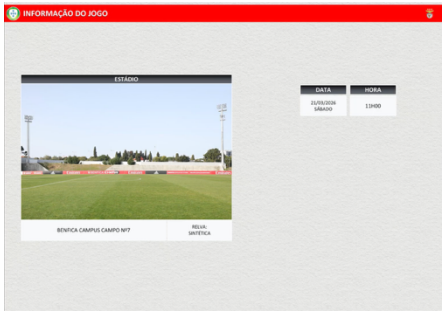
ajustes individualizados. As convocatórias frequentes ao longo da 2.ª Fase representaram uma dificuldade particular neste processo: os jogadores regressavam com cargas acumuladas distintas — algumas desconhecidas — dificultando a leitura do rácio e a gestão dos microciclos seguintes. A fragilidade maior do sistema era, ainda assim, a qualidade das respostas: quando os jogadores preenchem o questionário de forma automática, sem reflexão real, o dado perde o sentido que devia ter. Douchet et al. (2023) identificaram, em academias francesas de elite, discrepâncias frequentes entre os objetivos físicos definidos para cada sessão e o conteúdo efetivamente implementado — uma tensão que também sentimos, e que aponta para um limite estrutural de qualquer sistema de monitorização: a qualidade do dado depende sempre da qualidade da intenção que o precede. Era algo que íamos gerindo ao longo da época, mas que ficou como uma aprendizagem clara — os instrumentos de controlo de carga precisam de ser acompanhados de uma cultura de honestidade e de significado partilhado entre jogadores e equipa técnica.

4.2.2 Observação e análise do jogo

A observação e análise do adversário no Vitória SC sub-15 não começava no dia do jogo — começava muito antes, num processo estruturado que se valia de uma rede de partilha alargada a nível nacional. Existia entre vários clubes do Campeonato Nacional de Juniores C um grupo de partilha de imagens de jogo: os analistas dos diferentes clubes disponibilizavam entre si filmagens das suas equipas, o que permitia, a cada semana, aceder a quatro jogos do adversário seguinte. Era uma solução que colmatava uma das limitações mais reais do futebol de formação — a dificuldade em observar equipas adversárias com consistência e profundidade — e tornava o trabalho analítico do clube significativamente mais fundamentado.

A partir dessas imagens, os analistas elaboravam dois documentos distintos, mas complementares: um vídeo bruto de aproximadamente vinte minutos, com as sequências mais representativas do padrão de jogo do adversário, e um

relatório estatístico com dados organizados (Figuras 41 a 44) — classificação da competição, últimos resultados, análise de golos marcados e sofridos por minuto e por momento de jogo, estruturas utilizadas nos jogos mais recentes e onze provável. Este conjunto de informação chegava à equipa técnica antes da semana de preparação para o jogo e constituía a base sobre a qual o trabalho de análise era depois construído.









Figuras 41 a 44 - Relatório Estatístico de Análise do Adversário

Era a partir desta matéria-prima — o vídeo bruto e o relatório estatístico — que se construía o vídeo pré-jogo apresentado ao plantel, já descrito no ponto 4.1.3.3. A seleção de clips, a organização por momentos de jogo e as anotações táticas faziam a ponte entre a análise crua e a linguagem partilhada com o grupo. O que chegava aos jogadores não era, portanto, um volume de informação — era uma leitura filtrada, contextualizada, calibrada para o momento. Aprendi que essa filtragem é uma competência em si: saber o que retirar do que se observou é tão importante quanto saber observar.

O ciclo fechava-se com a análise pós-jogo, descrita no ponto 4.1.3.4. A reunião de equipa técnica no dia seguinte e o vídeo preparado para o plantel funcionavam como espelho do processo anterior: voltávamos ao jogo, mas desta

vez com os olhos na nossa própria equipa — no que tinha correspondido ao trabalho da semana e no que ficara aquém. A evolução para vídeos setoriais e individuais no final da época foi, em parte, também alimentada pela experiência da análise adversária: se conseguíamos ser tão específicos ao observar o outro, havia toda a razão para sermos igualmente específicos ao analisar os nossos próprios jogadores.

4.2.3 Transmissão da informação

O conjunto de práticas descrito nos pontos anteriores (4.1.3.3 e 4.1.3.4) — a observação do adversário, o vídeo bruto e o relatório estatístico, a seleção de clips para o plantel e a análise pós-jogo — apenas ganha sentido completo quando se pensa na transmissão que o sustenta: o que se faz com a informação depois de recolhida. E é precisamente aí que a literatura sobre análise de desempenho coloca as questões mais perturbadoras — e, para mim, as mais úteis.

A justificação mais elementar para todo o trabalho de análise parte de uma constatação incómoda: os treinadores não veem o que pensam que veem. Nicholls e Worsfold (2016) demonstraram empiricamente que a precisão observacional média de treinadores de elite no futebol juvenil é de apenas 38,8% — em cada cem ações relevantes que acontecem num jogo, menos de quarenta são corretamente identificadas. Esta limitação não é uma questão de competência individual: resulta da velocidade do jogo, do número de atletas em campo e dos vieses emocionais e relacionais que inevitavelmente condicionam a atenção de qualquer observador. É ela que justifica a existência de um sistema estruturado de análise — e que, ao longo do estágio, atribuiu sentido concreto ao trabalho semanal dos analistas.

Mas aceitar que a análise de vídeo resolve simplesmente o problema da subjetividade seria ingénuo. Barlow et al. (2024) demonstraram, num estudo de época completa numa academia inglesa de elite, que a entrega de vídeo aos

jogadores é profundamente estratégica: os treinadores operam num "backstage" crítico — onde os erros são nomeados e as preocupações discutidas sem filtro — e apresentam depois um "frontstage" pedagogicamente gerido, onde a seleção de clips e o tom da comunicação são calibrados para proteger a confiança e a motivação dos atletas. O vídeo não é um espelho: é uma narrativa. E como qualquer narrativa, é construída por alguém, com um ponto de vista e uma intenção.

Esta tensão tornou-se concreta no trabalho de seleção de clips. Quando preparava o vídeo pós-jogo com os adjuntos, as escolhas que fazíamos não eram neutras: o momento que eu queria destacar era, muitas vezes, o mesmo que outro membro da equipa técnica queria omitir. Garganta (1997) nomeia bem esta limitação ao afirmar que "o observador constrói uma paisagem de observação, entendida como um conjunto de estímulos organizados face ao ponto de vista que ele possui sobre o fenómeno." A análise de vídeo não elimina a subjetividade — muda apenas o momento em que ela entra. Em vez de acontecer no calor do jogo, acontece na sala de edição. E essa distinção é importante, sobretudo quando a informação produzida vai ser usada para moldar a forma como um grupo de sub-15 se vê e lê o seu próprio jogo.

A evolução para vídeos setoriais e individuais no final da época foi, em parte, uma resposta prática a esta tensão. Mallo (2015) alerta para o risco de acumular dados sem aumentar a qualidade da informação transmitida: a abundância de dados pode criar uma falsa sensação de controlo que anestesia a capacidade reflexiva em vez de a estimular. A passagem para comunicações mais curtas, mais específicas e dirigidas a um setor ou a um jogador era o oposto dessa lógica acumulativa — menos volume, mais precisão. E, num contexto em que o plantel já tinha desenvolvido confiança suficiente na equipa técnica para receber informação crítica em formatos mais diretos, a mudança revelou-se mais eficaz.

O que me ficou desta aprendizagem foi a consciência de que transmitir informação analítica é, antes de mais, um ato pedagógico — e não apenas técnico. Implica saber o que se omite tanto quanto o que se mostra, e implica

conhecer o estado emocional e a fase de desenvolvimento de quem vai receber essa informação. Num escalão de formação como o sub-15, em que os jogadores estão ainda a construir a sua relação com o erro e com o olhar do treinador sobre o seu desempenho, essa consciência não é um detalhe — é uma condição de eficácia.

5. Dificuldades, Reflexão Crítica e Desenvolvimento Profissional

5.1 Dificuldades e obstáculos encontrados

5.1.1 Desafios identificados ao longo do estágio

A gestão de um plantel Sub-15 em contexto de formação de alto rendimento apresentou, desde cedo, uma dificuldade que não estava totalmente antecipada: a instabilidade estrutural do grupo. A circulação de jogadores entre escalões — chamadas pontuais aos Sub-17, aos Sub-16 e baixas aos Sub-14, ausências por lesão ou por opção técnica, entradas e saídas ao longo da época — impediu a consolidação de uma identidade coletiva estável. Havia semanas em que o grupo com quem se trabalhava à segunda-feira era substancialmente diferente do que tinha estado em campo no fim de semana anterior. Esta volatilidade não era uma exceção — era a norma — e exigiu uma adaptação permanente dos planos e das expectativas. Devido ao contexto da nossa equipa de Sub-14 (presença na 2ª Divisão Nacional de Juniores C) mais do que uma vez foram nos requisitados jogadores para jogarem por esse escalão, algo bastante dúbio do ponto de vista ético e formativo, mas que, acima disso, dificultavam manter uma linha contínua no processo e mexia bastante com o psicológico do grupo, tanto dos jogadores que baixavam como dos jogadores que se calhar necessitavam mais dessa oportunidade de forma a amealhar mais minutos.

Intimamente ligada a esta instabilidade estava a heterogeneidade do plantel em termos de desenvolvimento. Num grupo da mesma geração cronológica, a variabilidade biológica, emocional e competitiva era, em muitos momentos, mais determinante do que a diferença de escalão. Havia jogadores com leitura tática avançada e fragilidade emocional acentuada; outros com capacidade física superior, mas dificuldade em processar instruções complexas; outros ainda em plena fase de afirmação identitária, em que o comportamento grupal e a gestão do ego interferiam diretamente na disponibilidade para o treino. Responder pedagogicamente a esta heterogeneidade — no mesmo exercício, no mesmo

treino, ao mesmo tempo — foi um dos desafios mais exigentes da época. Em mais do que um momento esta dificuldade foi abordada com o próprio grupo, não só por questões táticas, mas por questões psicológicas. O trabalho de coesão e união deste grupo foi bastante desafiante, e foram precisas intervenções da psicóloga, sessões de grupo e até outras soluções para conseguir batalhar isso.

A acumulação de funções constituiu outro obstáculo significativo. O acompanhamento simultâneo do Sub-15 e do Sub-12, conjugado com as responsabilidades no Departamento de Análise e Observação, gerou uma pressão de gestão de tempo e de energia que, em determinadas semanas, foi difícil de sustentar. O problema não era apenas a quantidade de trabalho — era a sua natureza diversa: cada contexto exigia um registo diferente, uma linguagem diferente, um nível de detalhe diferente. Passar do Sub-15 para o Sub-12 e depois para um relatório de análise no mesmo dia implicava uma capacidade de transição cognitiva e emocional que nem sempre estava disponível no nível que o trabalho exigia. E conhecendo-me, como perfeccionista que sou, abdicar da qualidade do trabalho não era opção. Como tal, tiveram que surgir soluções.

A comunicação com os jogadores revelou-se, também, um desafio persistente. Trabalhar com adolescentes em fases críticas de desenvolvimento exige uma linguagem que seja simultaneamente rigorosa e acessível, exigente e segura — e encontrar esse equilíbrio, em tempo real, durante um treino ou num momento de tensão pós-jogo, não é simples. Houve situações em que a mensagem que preparei antes do treino não produziu o efeito esperado; outras em que a intensidade da intervenção foi excessiva para o estado emocional do grupo; outras ainda em que o silêncio seria provavelmente mais eficaz do que qualquer coisa que disse. A gestão desta comunicação foi uma dificuldade recorrente, não resolvida, mas progressivamente mais consciente.

Por fim, a integração da informação analítica no processo de treino colocou desafios que não tinha antecipado. Produzir análise e utilizá-la pedagogicamente são operações distintas. Aprender a selecionar, de um relatório de análise, o que

é realmente relevante para aquele grupo, naquele momento, e apresentá-lo de uma forma que o jogador de 14 anos possa apropriar — foi um processo de tentativa e erro que levou tempo e exigiu humildade. A distância entre a complexidade da análise e a capacidade de receção dos jogadores foi, durante uma parte da época, maior do que eu gostaria.

5.1.2 Estratégias de superação adotadas

Perante a instabilidade do plantel, a resposta mais eficaz que encontramos foi a de investir na estabilidade do processo em vez de tentar controlar a composição do grupo. Se o contexto externo era imprevisível, a equipa técnica tinha de ser a principal fonte de previsibilidade interna: manter os princípios de treino coerentes, preservar a linguagem e os referenciais de jogo, e garantir que cada jogador — independentemente de quando chegou ou de quanto tempo esteve — encontrava um ambiente reconhecível e exigente. A situação dos jogadores requisitados para os Sub-14 exigiu, em particular, uma gestão cuidada da dimensão psicológica: havia que conversar individualmente com os atletas afetados, enquadrar a situação sem a minimizar, e proteger ao mesmo tempo o estado motivacional dos que ficavam. Nem sempre foi possível impedir estas situações do ponto de vista estrutural, mas era possível — e necessário — controlar a resposta do grupo a elas. Esta clareza de princípios funcionou como ancora em semanas de grande rotatividade.

Para lidar com a heterogeneidade do grupo, desenvolvi progressivamente uma leitura mais individualizada de cada jogador. O ponto de partida deixou de ser o plantel como coletivo e passou a ser o jogador como indivíduo: o que é que este jogador precisa hoje? Qual é o estímulo que faz sentido para ele neste momento da época? Esta abordagem não substituiu o trabalho coletivo — mas informou-o. Aprendi a construir exercícios que permitissem respostas diferentes consoante o nível de cada jogador, e a ajustar o feedback em função do estado emocional e da prontidão de quem o recebia. Nos momentos em que a coesão do grupo foi mais tensionada, os trabalhos em colaboração com a psicóloga revelaram-se essenciais: as sessões de grupo permitiram criar um espaço onde

os jogadores verbalizavam o que o treino não conseguia captar, e a leitura que daí resultava informava diretamente a forma como eu intervinha nos dias seguintes. A equidade pedagógica, percebi, não é tratar todos da mesma forma — é encontrar para cada um o que faz sentido naquele momento.

A acumulação de funções foi gerida, sobretudo, através da aprendizagem de uma competência que não estava nos objetivos iniciais do estágio: a gestão de prioridades. Para alguém com tendência perfeccionista, esta foi talvez a adaptação mais difícil de todas — porque implicou aceitar que abdicar de qualidade em determinados momentos não é uma falha, é uma decisão. Comecei a criar, no início de cada semana, uma hierarquia explícita das tarefas: o que tinha de estar feito antes do treino, o que podia esperar até ao fim do dia, o que podia ser adiado para a semana seguinte sem custo real para o processo. Esta organização simples — que nunca tinha precisado de formalizar antes — tornou-se um instrumento de trabalho diário. Aprendi também a ser mais transparente com o coordenador de formação quando a carga era excessiva, em vez de tentar absorver tudo silenciosamente. A tolerância à imperfeição — saber que um relatório bom entregue a tempo é mais útil do que um relatório excelente que chega tarde — foi uma das adaptações mais práticas e mais valiosas da época.

No que respeita à comunicação com os jogadores, a estratégia de superação foi essencialmente a de observar mais antes de intervir. Aprendi a ler o estado emocional do grupo antes de decidir como comunicar — a perceber se aquele momento pedia confronto ou suporte, exigência ou espaço. As interações individuais, fora do contexto formal do treino, foram também uma ferramenta importante: perceber o jogador enquanto pessoa, fora do campo, permitiu calibrar melhor a linguagem dentro do campo. Este investimento na relação não foi imediato nem instintivo — foi uma resposta deliberada às situações em que a comunicação falhou.

Em relação à informação analítica, a estratégia passou por um exercício de síntese radical: aprender a reduzir o que era analiticamente complexo àquilo que

era pedagogicamente utilizável. Isto implicou tomar decisões difíceis sobre o que deixar de fora — e aceitar que a qualidade da comunicação da análise não se mede pela quantidade de informação transmitida, mas pela clareza e pelo impacto do que fica. As sessões de vídeo tornaram-se progressivamente mais curtas e mais focadas; os relatórios para os jogadores, mais simples e mais visuais. Cada iteração era informada pelo que tinha funcionado ou não funcionado na anterior — o que tornou este processo, no final, num dos mais formativos de toda a época.

5.2 Análise crítica da intervenção

5.2.1 Análise crítica dos resultados competitivos e evolução da performance

Os resultados competitivos da época, analisados em profundidade, revelam uma equipa com identidade de jogo reconhecível e capacidade para bater adversários de topo — como ficou provado nas vitórias sobre o SL Benfica (2-3, fora) e o Sporting CP (3-1, casa) na 2.ª Fase. Contudo, a irregularidade ao longo do campeonato, visível em derrotas inesperadas frente a equipas de menor nível, reflete as dificuldades de manutenção de foco e consistência num plantel marcado pela volatilidade e por uma fase de desenvolvimento biológico e emocional muito heterogénea.

A 1.ª Fase decorreu em 18 jornadas, com um registo de 10 vitórias, 6 empates e 2 derrotas — 36 pontos, 54 golos marcados e apenas 15 sofridos. A classificação final desta fase encontra-se detalhada na secção 2.4.6 (Figura 4), onde é possível contextualizar estes números face ao conjunto da Série Norte. Em termos de resultados brutos, foi uma fase sólida, talvez até enganosamente sólida. Os números escondem aquilo que, a viver o processo por dentro, era mais visível do que qualquer classificação: a irregularidade. O arranque foi bom — três vitórias nos primeiros três jogos, com golos e solidez defensiva —, mas deu lugar, a meio da fase, a uma sequência de quatro jogos sem vitória: empate com o SC Braga (1-1), Rio Ave FC (1-1), FC Porto (0-0) e derrota inesperada em

Tondela (1-0). Havia trabalho, havia organização — mas ainda faltava a consistência que permite a uma equipa manter o nível de intensidade independentemente do adversário ou do contexto.

Se os resultados iniciais transmitiam a mensagem externa de que estava tudo bem, seria de esperar. Em retrospetiva, nós também considerávamos que tudo estava bem. É difícil manter uma perspetiva crítica quando os resultados aparecem, especialmente da forma como estavam a aparecer. O resultado com o SC Braga demonstrou alguma insegurança, mas a exibição tinha sido satisfatória o suficiente para não soarem alarmes. Já o jogo em Vila do Conde trazia-nos uma história diferente. Fomos vítimas do conforto e da complacência, algo que esperávamos dos jogadores, mas que, ainda assim, não conseguimos evitar. Depois disso, o empate em casa com o FC Porto trouxe de volta as boas exibições e a segurança que tínhamos demonstrado até então. A derrota em Tondela veio mexer com tudo. Um jogo de circunstâncias especiais: primeiro almoço fora do pré-jogo, primeira viagem maior, campo sem rega, grande calor. Procuramos resposta em tudo para aquele que foi o pior jogo da época até então e que trouxe muita insegurança ao plantel.

A recuperação veio e foi expressiva: 9-0 ao SC Salgueiros, 4-1 ao Feirense, 12-0 ao AD Taboeira e, depois, uma das vitórias mais relevantes de toda a 1.ª Fase — 0-2 no campo do Braga, um adversário que nos exigia um nível diferente de concentração e organização. A fase encerrou-se com apenas uma derrota pesada — 4-1 frente ao FC Porto, fora —, mas o que me ficou foi a sensação de que esta equipa conseguia elevar-se quando o estímulo era suficientemente exigente. O que ainda não conseguia era sustentar esse nível nas jornadas em que o contexto pedia apenas consistência, sem o fator motivacional acrescido por um adversário de referência.

A 2.ª Fase confirmou este padrão de forma ainda mais nítida. Com 18 jornadas frente a adversários de dimensão nacional — FC Porto, SL Benfica, Sporting CP, SC Braga, GD Estoril Praia, entre outros —, o balanço foi de 7 vitórias, 3 empates e 8 derrotas, com 28 golos marcados e 25 sofridos. A classificação final desta

fase consta igualmente na secção 2.4.6 (Figura 4). Visto em abstrato, o registo parece mediano. Visto no contexto dos adversários e dos resultados concretos, conta uma história diferente: vitória fora, no campo do SL Benfica, por 2-3 (J7) e empate em casa com o mesmo adversário, 1-1 (J16); e, no último jogo da fase, vitória em casa frente ao Sporting CP por 3-1. Estes resultados não são acidentais — resultam de uma equipa que tinha princípios assimilados e que, quando estava completa e concentrada, conseguia competir com os melhores. O problema foi que esses momentos não coincidiram com toda a fase, e as derrotas frente ao Paços de Ferreira em casa (2-3) ou os pontos cedidos ao FC Alverca (1-1, fora) são a prova disso.

Se olharmos para o empate em Alverca, conseguimos entender as principais fragilidades deste grupo. Jogo em casa do último classificado, equipa que tínhamos atropelado em casa por 6-1 (J6), parecia um excelente momento para voltar às vitórias e às boas exibições. Contudo, vindo de um microciclo condicionado e de um jogo bastante exigente fisicamente e psicologicamente com o FC Porto (J12, derrota por 2-3) apenas 3 dias antes, o jogo pedia alguma rotatividade. O problema foi que esta foi interpretada como complacência. Dois dias de treino que precederam o jogo, com bastante pouca intensidade, de forma a descansar os jogadores, apenas exacerbaram esta interpretação, e de repente, aos 34 minutos, encontrávamo-nos a perder 1-0, com o único remate feito à nossa baliza pela equipa adversária o jogo todo — que, por acaso (ou não), surgiu de um erro nosso com bola. E, a partir daí, foi exposto a nossa maior fraqueza ao longo da época: o aspeto psicológico. Não só dos jogadores, mas de todo o grupo, não sabíamos estar a perder, e foi algo contra o que lutámos até ao fim da época. Em retrospetiva, é claro que merecíamos mais do que um mero empate em Alverca, não só pelo que fizemos no jogo, mas também pela natureza do mesmo. Contudo, foi o espelho de uma equipa fraca psicologicamente e a clara demonstração do que tem de ser melhorado no futuro.

O padrão que atravessa as duas fases é, para mim, a leitura mais importante destes resultados: a equipa subia de nível quando o adversário o exigia e baixava quando o contexto era, à partida, favorável. Esta variabilidade não tem uma causa única, mas tem um denominador comum que já identifiquei neste relatório: a instabilidade do plantel e a sua fraqueza psicológica. Nas semanas em que o grupo era estável e o processo mantinha continuidade, os resultados refletiam isso. Nas semanas em que havia rotatividade — jogadores chamados a outros escalões, jogadores a entrar sem contexto —, a equipa perdia referências e a consistência ressentia-se primeiro exatamente nos jogos que pareciam mais fáceis, onde a intensidade defensiva e a leitura coletiva eram os fatores decisivos. E o ponto de vista psicológico era gritante: se começássemos a ganhar, seríamos imparáveis. Mas bastava um golo sofrido que a insegurança surgia e as fundações do nosso jogo tremiam.

Do ponto de vista da minha intervenção, estes resultados ensinam-me algo concreto: a identidade de jogo foi instalada, mas manter essa identidade em condições adversas — plantel incompleto, semana com pouco treino, derrota no jogo anterior — é uma competência coletiva que se constrói com tempo e estabilidade que este contexto nem sempre permitiu. A evolução existiu — é inegável quando se compara o início da 1.ª Fase ao final da 2.ª —, mas foi desigual. Terminamos a época com uma vitória sobre o Sporting (3-1) que, em si mesma, resume bem o que esta equipa foi capaz de fazer quando tudo estava alinhado. O desafio, para o futuro, é que isso aconteça com mais regularidade.

5.2.2 Competências desenvolvidas

Olhando para trás, as competências que mais desenvolvi ao longo desta época não foram necessariamente as que antecipava no início. Havia expectativas claras sobre o que se queria aprender —condução de exercícios, comunicação com jogadores e análise. O que não estava previsto foi a forma como o contexto me ia obrigar a crescer em dimensões que nem sequer tinha identificado como objetivos: a gestão do silêncio num banco de suplentes, a capacidade de adaptar

a mesma informação a dez interlocutores diferentes, ou a tolerância a semanas em que o trabalho ideal era simplesmente impossível de fazer.

Uma das dimensões em que senti uma evolução mais clara foi a da comunicação em jogo. No início da época, a tendência era observar, registar e guardar para depois. Gradualmente, fui aprendendo a intervir em tempo real — a selecionar a informação relevante naquele momento, a formulá-la de forma concisa e a escolher o instante certo para a partilhar com o treinador principal ou com os adjuntos. Esta aprendizagem exigiu um equilíbrio permanente entre a vontade de contribuir e o respeito pela dinâmica do banco de suplentes: perceber que nem todas as observações, mesmo quando pertinentes, devem ser ditas imediatamente — e que a qualidade da intervenção não se mede pela quantidade de informação transmitida, mas pela sua oportunidade e utilidade.

O desenvolvimento e a condução das unidades de treino constituíram outro eixo central do meu crescimento. A participação progressiva na conceção dos exercícios — analisando a sua relevância para o modelo de jogo, a sua coerência com os objetivos do microciclo e a carga que impunham ao grupo — obrigou-me a um pensamento integrador que raramente é exigido em contextos puramente teóricos. Em campo, aprendi a ajustar exercícios em tempo real, a perceber quando o feedback interrompe o exercício de forma produtiva e quando o silêncio é mais eficaz do que qualquer intervenção verbal. Compreendi, na prática, que a qualidade de um treinador se mede não apenas no que planeia, mas também na leitura que faz do que está a acontecer — e na capacidade de intervir, ou de não intervir, no momento certo.

A dimensão da análise de jogo e da comunicação em contexto de vídeo foi, talvez, a que apresentou a evolução mais mensurável. Barlow et al. (2024) descrevem a entrega de feedback em vídeo como um ato pedagógico, social e relacional — o que significa que preparar uma apresentação tecnicamente rigorosa é apenas metade do trabalho. A outra metade está na forma como essa informação é transmitida: com que linguagem, em que momento e com que propósito. As sessões de vídeo individuais, setoriais e coletivas que conduzi ao

longo do período obrigaram-me a adaptar constantemente a mensagem ao interlocutor — ao escalão, à maturidade cognitiva do grupo, ao estado emocional após um resultado adverso. Esta exigência de adaptação foi formativa de uma forma que o trabalho de análise isolado nunca poderia ter sido.

O trabalho de observação de adversários também alargou o meu quadro de referências. A exposição a diferentes equipas, com modelos de jogo distintos e soluções táticas variadas, forçou-me a questionar permanentemente as minhas próprias certezas sobre o jogo. Nicholls e Worsfold (2016) demonstraram que a precisão média de observação de treinadores experientes não supera 38,8% — o que evidencia que a análise objetiva não é um complemento ao olho do treinador, mas uma necessidade estrutural. Esta constatação mudou a forma como olhei para o meu próprio trabalho de campo: percebi que o que observo em tempo real é sempre parcial e que a capacidade de cruzar a leitura subjetiva com dados objetivos é uma competência que ainda estou a construir, mas cuja importância reconheço claramente.

A dimensão do "raio de ação" — a interação diária com os diversos departamentos da equipa técnica — foi, talvez, a que mais influenciou a minha identidade profissional. A convivência com o preparador físico, o psicólogo e os analistas não foi apenas operacional: também formativa. Barker e Winter (2014) argumentam que o psicólogo deve ser considerado parte integrante da equipa técnica; Lijnders (2022) descreve a inteligência coletiva como o verdadeiro motor do processo. O que aprendi, pela experiência e não pela leitura, é que a qualidade desta interdependência depende de algo que não está em nenhum artigo científico: da vontade quotidiana de cada elemento de ser útil aos outros, de partilhar perspetivas, de aceitar que o seu ponto de vista é parcial e que a decisão final, mesmo que não incorpore a sua sugestão, é melhor quando foi informada por ela.

Por fim, a acumulação de funções ao longo da época — o Sub-15 e o Sub-12 em simultâneo, com as exigências do DAO sobre o trabalho de análise — obrigou-me a desenvolver uma competência que nenhum exercício de treino

treina diretamente: a gestão de prioridades e a tolerância à imperfeição. Aprendi que numa semana com carga máxima, nem tudo pode ser feito ao nível que gostaríamos; que saber o que adiar é tão importante como saber o que fazer; e que a organização não é uma qualidade administrativa, mas uma condição de rendimento — tanto para o treinador como para o jogador.

5.3 Desenvolvimento da identidade pessoal e profissional

Gerir este plantel Sub-15 revelou-se uma experiência profundamente enriquecedora e, simultaneamente, exigente. A convivência diária com um grupo tão jovem, em plena fase de crescimento pessoal e desportivo, obrigou-me a rever continuamente as minhas conceções sobre liderança, comunicação pedagógica e desenvolvimento de identidade coletiva. Percebi que, neste escalão, a dimensão humana e comportamental assume um peso tão relevante quanto a dimensão tático-técnica.

Um dos aspetos que mais me marcaram foi a heterogeneidade do grupo em termos de maturidade — biológica, emocional e competitiva. A variabilidade entre jogadores da mesma geração, no que respeita à prontidão para determinados estímulos de treino ou para assumir responsabilidades coletivas, exigiu uma leitura individualizada permanente e uma capacidade de adaptação que não estava totalmente desenvolvida no início da época. Aprendi que a equidade pedagógica não significa tratar todos da mesma forma, mas sim encontrar, para cada jogador, o estímulo e o enquadramento que melhor servem ao seu desenvolvimento naquele momento.

A volatilidade do plantel, decorrente da circulação entre escalões, foi um dos maiores desafios operacionais ao longo da época. A dificuldade em consolidar um grupo estável, em trabalhar dinâmicas com continuidade ou em corrigir comportamentos de forma sustentada gerou, em alguns momentos, a sensação de um recomeço permanente. Compreendi que, quando não existe estabilidade externa, a equipa técnica tem de assumir o papel de principal fonte de

estabilidade interna — algo que exige clareza de princípios, consistência na intervenção e uma comunicação particularmente assertiva e estruturada.

No final, esta época reforçou em mim a ideia de que gerir um plantel Sub-15 é muito mais do que programar sessões de treino ou preparar planos de jogo. É acompanhar o crescimento de pessoas em fases críticas de suas vidas; é criar condições para que cada jogador evolua enquanto atleta e enquanto ser humano; é encontrar soluções quando as condições não são ideais e saber crescer com o processo, mesmo quando os resultados não refletem, na totalidade, o trabalho realizado.

5.3.1 Aprendizagens adquiridas

Há uma diferença entre desenvolver uma competência e aprender algo. A competência é observável — melhora a comunicação em jogo, conduz melhor um exercício, prepara uma apresentação de vídeo com mais clareza. A aprendizagem é mais difusa, mais difícil de nomear e, muitas vezes, só se torna visível quando se olha para trás. O que descrevo aqui não são habilidades que se tornaram mais apuradas, mas entendimentos que se alteraram — sobre o jogo, sobre o treino, sobre o que significa ser treinador.

A primeira e mais estruturante aprendizagem foi a de que liderar uma equipa técnica de alto rendimento é, antes de tudo, um problema de gestão de conhecimento. Um treinador principal que não entende o que o preparador físico lhe diz sobre a carga, que não consegue interpretar o que o analista lhe apresenta sobre o adversário, ou que não reconhece os sinais que o psicólogo identifica no grupo, não está apenas a perder informação — está a tomar decisões num contexto artificialmente simplificado. O Multi-IL (2026) descreve o treinador principal como alguém que pertence simultaneamente a três subgrupos — jogadores, equipa técnica e direção — e que é responsável pela coesão entre eles. O que o estágio me ensinou é que essa responsabilidade não é apenas

relacional, mas também epistemológica. O treinador tem de ser capaz de pensar com as categorias dos outros.

A segunda aprendizagem foi sobre a natureza da decisão em contexto de pressão. Em ambiente académico, as decisões sobre treino e jogo têm tempo, dados e distância crítica. No banco de suplentes, no balneário ao intervalo ou quando um exercício deixa de funcionar, nada disso existe. Aprendi que a qualidade de um treinador se mede, em grande parte, pela capacidade de decidir com informação incompleta — e de assumir essa decisão sem se paralisar à espera de certezas que o jogo não oferece. O treinador é, em essência, um agente pedagógico e social; o que o contexto acrescenta a esta definição é que esse agente age, quase sempre, sem rede.

A terceira aprendizagem foi sobre o jogador de Sub-15 enquanto pessoa. Trabalhar neste escalão obrigou-me a confrontar uma realidade que os modelos teóricos de desenvolvimento tendem a generalizar: a heterogeneidade dentro de um grupo da mesma geração é muito maior do que qualquer tabela de desenvolvimento biológico consegue captar. A literatura descreve o processo de formação como multidimensional — físico, psicológico, social, técnico, tático —, mas a prática mostrou-me que estas dimensões não se desenvolvem em paralelo nem ao mesmo ritmo. Um jogador pode ser tecnicamente evoluído e emocionalmente frágil; outro pode ter uma leitura tática avançada e uma resistência física ainda em construção. Aprendi que a equidade pedagógica não é tratar todos igual — é reconhecer onde cada um está e encontrar o estímulo que faz sentido para aquele atleta, naquele momento.

A quarta aprendizagem — e talvez a mais desconfortável — foi sobre os limites do controlo. Ao longo da época, houve semanas em que o plano de treino foi construído com cuidado e precisão, e o grupo não respondeu. Houve jogos preparados com detalhe e perdidos por razões que nenhuma análise antecipou. E houve momentos em que a equipa técnica estava alinhada, o contexto era favorável, e as coisas simplesmente não correram como esperado. Jonker et al. (2010) destacam a autorregulação como competência central no

desenvolvimento do jovem atleta — a capacidade de planear, monitorizar e ajustar. O que o estágio me ensinou é que esta competência não é apenas necessária nos jogadores: é exigida ao treinador de forma permanente, num ambiente em que muitas variáveis estão simplesmente fora do seu alcance.

O denominador comum de todas estas aprendizagens é a humildade — não enquanto ausência de convicção, mas enquanto disposição genuína para reconhecer que o conhecimento é sempre parcial e que o processo de treino é sempre mais complexo do que o plano que o antecede. Saio deste estágio com mais perguntas do que respostas sobre o jogo, o treino e a liderança — e tenho a convicção de que esse é, precisamente, o estado certo para continuar a aprender.

5.3.2 Sistema de hetero e autoavaliação do trabalho desenvolvido

A heteroavaliação e a autoavaliação constituem dois mecanismos complementares no processo de desenvolvimento profissional do treinador. A heteroavaliação implica uma apreciação externa — conduzida por supervisores, coordenadores ou outros elementos da equipa técnica —, capaz de fornecer uma perspetiva sobre o trabalho desenvolvido que a autoimagem tende, por razões óbvias, a distorcer. A autoavaliação, por sua vez, convoca o treinador a olhar criticamente para o próprio desempenho, identificando, com honestidade, pontos fortes, fragilidades e trajetórias de melhoria. A complementaridade entre ambas é essencial: aquilo que o observador externo vê com clareza pode ser exatamente o ponto cego do avaliado; e o que o treinador vive por dentro — as tensões, as dúvidas, as decisões tomadas num segundo — raramente é acessível a quem observa de fora.

O instrumento adotado pelo Vitória Sport Clube para operacionalizar este processo foi a Ficha de Avaliação do Treinador (Figura 45), um documento de avaliação interna aplicado na época 2025/2026. A grelha estrutura o desempenho em quatro dimensões: Planeamento (Plano Anual, Mesociclo,

Microciclo, Unidade de Treino e Plano Estratégico), Execução (Organização do Treino/Exercício, Explicação, Posicionamento, Feedback, Controlo e Plano Tático), Avaliação (Treino, Jogo, Jogadores e Prospeção) e Psicológico (Liderança, Motivação/Iniciativa, Gestão Emocional, Relação Interpessoal, Disciplina e Comunicação). Cada subitem é avaliado numa escala de 1 a 5 — de Insuficiente a Muito Bom — em dois momentos distintos da época (M1 e M2), o que permite mapear a evolução do treinador ao longo do processo.

No presente estágio, não existiu um processo formal de heteroavaliação conduzido pelos elementos da equipa técnica. A ausência deste mecanismo não reflete uma opção deliberada do clube, mas antes uma realidade frequente em contextos de estágio académico: a avaliação externa do trabalho desenvolvido recaiu, na prática, sobre a supervisão universitária e sobre o acompanhamento informal do coordenador de formação. Reconheço esta ausência como uma limitação real — porque o feedback estruturado, externo e fundamentado num instrumento partilhado é uma das formas mais eficazes de confrontar a autoimagem com a perceção de quem observa. A perspetiva que o treinador tem de si próprio é inevitavelmente parcial.

Perante esta limitação, o que resta — e o que importa fazer — é realizar a autoavaliação com a maior honestidade possível. No que respeita ao Planeamento, foi uma das dimensões em que mais evoluí ao longo do período. A construção das unidades de treino tornou-se progressivamente mais contextualizada: aprendi a articular o microciclo com o calendário competitivo, a incorporar a leitura do momento de jogo nas opções de conteúdo e a ajustar a carga à disponibilidade real do plantel. O Plano Estratégico foi a dimensão em que me senti menos seguro — definir orientações anuais para um grupo sujeito à volatilidade que este plantel apresentou exige uma capacidade de projeção que só se desenvolve com experiência acumulada.

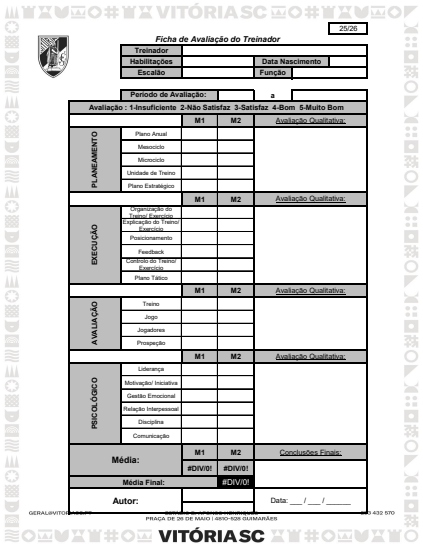
Na Execução, a dimensão mais visível e imediatamente avaliável do trabalho do treinador, o progresso foi real, mas desigual. O posicionamento durante os exercícios — saber onde estar para ver o que precisa de ser visto — foi uma das

aprendizagens mais concretas da época. O feedback evoluiu de tardio e genérico para mais imediato e específico; a explicação dos exercícios ganhou clareza à medida que o conhecimento sobre os próprios exercícios foi se aprofundando. O controlo do treino e o plano tático foram as áreas em que me senti mais confortável, talvez pela afinidade com o trabalho analítico desenvolvido em paralelo no DAO. A gestão do ritmo dos exercícios e o ajuste em tempo real das condicionantes continuam a exigir trabalho deliberado.

No que toca à dimensão da Avaliação, o trabalho desenvolvido no DAO constituiu o principal veículo de crescimento. A observação sistemática de treinos e jogos — do Sub-15 e de outros escalões — desenvolveu um olhar progressivamente mais estruturado sobre o rendimento coletivo e individual. A avaliação de jogadores foi, em termos pedagógicos, a vertente mais exigente: perceber o que é relevante observar num jovem de 14 anos, separar o que é limitação do desenvolvimento do que é ausência de trabalho e traduzir essa leitura em informação útil para o treino. A prospeção foi uma dimensão com menor exposição direta, mas o contacto com os critérios e os processos de observação do clube deu-me uma compreensão mais concreta da lógica que estrutura este trabalho.

A dimensão psicológica é, sem dúvida, a em que a autoavaliação é mais difícil — e, por isso, mais necessária. A liderança foi exercida num papel de colaboração e não de autoridade direta, o que exigiu uma influência construída sobre a consistência e a qualidade da relação, mais do que sobre a posição hierárquica. A gestão emocional revelou-se particularmente desafiante em momentos de tensão — jogos adversos, semanas de carga elevada, situações de conflito no grupo —e reconheço que nem sempre a minha regulação foi a mais eficaz. A relação interpessoal com os jogadores e com os restantes membros da equipa técnica foi, na minha perceção, uma das áreas mais bem conseguidas: procurei ser coerente, estar disponível e criar um ambiente em que a confiança tornasse possível a honestidade. A comunicação permanece um trabalho em progresso: neste escalão, ela tem de ser simultaneamente rigorosa

e próxima, desafiante e segura — uma tensão que nem sempre resolvi com elegância. Se tivesse de sintetizar a minha evolução a partir das quatro dimensões da ficha, diria que cresci de forma mais consistente nas dimensões operacionais, desenvolvi competências avaliativas que não antecipava no início do estágio, e continuo a trabalhar as dimensões psicológicas, que são simultaneamente as mais difíceis de observar e as mais determinantes para a qualidade do trabalho com jovens atletas em formação. A heteroavaliação que não ocorreu formalmente deixa uma lacuna que a autoavaliação não consegue colmatar por completo — mas o exercício de a realizar com honestidade tem, por si só, um valor formativo que não devo subestimar.


VITÓRIA SC

25/26

Ficha de Avaliação do Treinador

Treinador			
Habilitações		Data Nascimento	
Escalão		Função	

Período de Avaliação: a

Avaliação : 1-Insuficiente 2-Não Satisfaz 3-Satisfaz 4-Bom 5-Muito Bom

		M1	M2	Avaliação Qualitativa:
PLANEAMENTO	Plano Anual			
	Mesociclo			
	Microciclo			
	Unidade de Treino			
	Plano Estratégico			
		M1	M2	Avaliação Qualitativa:
EXECUÇÃO	Organização do Treino/ Exercício			
	Explicação do Treino/ Exercício			
	Posicionamento			
	Feedback			
	Controlo do Treino/ Exercício			
	Plano Tático			
		M1	M2	Avaliação Qualitativa:
AVALIAÇÃO	Treino			
	Jogo			
	Jogadores			
	Prospeção			
		M1	M2	Avaliação Qualitativa:
PSICOLÓGICO	Liderança			
	Motivação/ Iniciativa			
	Gestão Emocional			
	Relação Interpessoal			
	Disciplina			
	Comunicação			
Média:		M1	M2	Conclusões Finais:
		#DIV/0!	#DIV/0!	
Média Final:			#DIV/0!	
Autor:				Data: ___/___/_____

PRAÇA DE 28 DE MAIO | 4810-528 GUIMARÃES

VITÓRIA SC

Figura 45 - Ficha de Avaliação do Treinador (Vitória SC – Época 2025/2026)

5.3.3 Impacto do estágio no percurso académico e profissional

O estágio na equipa Sub-15 do Vitória Sport Clube representou, na minha perspetiva, o ponto de inflexão mais marcante no meu percurso formativo até à data. A combinação entre um contexto de alto rendimento de elevada exigência, a acumulação de responsabilidades técnicas e analíticas, e a necessidade constante de articular diferentes dimensões do processo colocou em causa — de forma construtiva — muito do que havia aprendido ao longo da licenciatura e das experiências anteriores no clube.

Do ponto de vista académico, este estágio conclui o 2.º Ciclo em Treino Desportivo de Alto Rendimento na FADEUP e, com ele, a atribuição da cédula de Treinador de Futebol Grau II / UEFA B pelo IPDJ. Mais do que uma habilitação formal, esta certificação representa a consolidação de um percurso que atravessa os últimos quatro anos de formação intensiva — e que me permite agora exercer funções de treinador principal em competições nacionais de formação de nível superior. A conclusão deste ciclo reforçou, acima de tudo, a convicção de que a articulação entre teoria e prática não é apenas desejável: é determinante. Os conteúdos das unidades curriculares de Metodologia do Treino e de Tática e Gestão do Jogo encontraram, neste estágio, a sua plena aplicação — e, simultaneamente, a sua revisão crítica. Percebi que há conceitos que a academia ensina de forma simplificada e que a prática obriga a complexificar. Há outros que a prática subverte por completo. Essa tensão entre o saber e o fazer foi, em si mesma, uma das aprendizagens mais importantes do ano.

Do ponto de vista profissional, o grande impacto deste estágio foi de natureza conceptual. A vivência diária num contexto de alto rendimento colocou em perspetiva, de forma irrefutável, que a qualidade de um processo de treino não depende apenas da competência técnico-tática do treinador principal, mas também da sua capacidade de compreender, integrar e tirar partido de cada departamento que o rodeia. A investigação de Nicholls e Worsfold (2016), ao demonstrar que a precisão média de observação de treinadores experientes não supera 38,8%, evidenciou empiricamente a necessidade do treinador analista como elemento indispensável — não complementar. Barlow et al. (2024) reforçam que a entrega do feedback em vídeo é um ato pedagógico, social e relacional, que exige preparação, sensibilidade e leitura do contexto. Barker e Winter (2014) argumentam que o psicólogo do desporto deve ser considerado parte integrante da equipa técnica, e não uma presença periférica. Cada um destes estudos confirmou, com evidência científica, aquilo que ia observando no dia a dia: que um treinador principal cujo "raio de ação" não alcança estes departamentos perde informação, perspetiva e, consequentemente, qualidade na decisão.

Lijnders (2022) descreve este princípio através do conceito de socialismo do futebol — a ideia de que o conhecimento só tem valor quando é partilhado, discutido e enriquecido coletivamente. Ancelotti, ao descrever a integração do Milan Lab, ilustra como a tomada de decisão do treinador evolui ao incorporar dados objetivos produzidos por especialistas. Mais do que aprender estas ideias em contexto académico, aprendi-as pela exposição diária às dinâmicas internas de uma equipa técnica multidisciplinar — e pelas consequências, visíveis em campo, quando essa coordenação funcionou e quando falhou. Entendi, por isso, não só a importância de cada elemento, como também as condições necessárias para que essa interdependência produza valor: abertura, confiança, hierarquia respeitada e liderança capaz de ouvir.

A nível pessoal, foi um ano com uma carga significativa. A acumulação de funções no Sub-15 e no Sub-12, aliada a razões externas que me afastaram do contexto em alguns momentos da época, colocou a minha resiliência à prova de forma genuína. A gestão do cansaço, da incerteza e da pressão não foi linear. Mas essa tensão foi ela própria formativa: ensinou-me que a capacidade de manter a clareza de intenção e preservar os princípios de intervenção quando as condições não são ideais é, provavelmente, uma das competências mais importantes que um treinador pode desenvolver — e uma das que mais dificilmente se aprende em sala de aula.

Olhando para o futuro, este estágio consolidou a vontade de continuar no futebol de formação de alto rendimento, preferencialmente numa função de adjunto-analista que me permita aprofundar as competências de leitura do jogo, de preparação estratégica e de articulação com o DAO. A curto prazo, pretendo aprofundar a formação em análise de desempenho e evoluir para o Grau III / UEFA A. A médio prazo, ambiciono integrar-me numa estrutura que valorize a interdependência entre os departamentos técnicos como vantagem competitiva. No longo prazo, projeto-me como treinador principal numa estrutura de formação de nível superior — portador de uma identidade de liderança que combina

exigência metodológica com capacidade de escutar, integrar e decidir, com o maior raio de ação possível.

6. Considerações Finais e Perspectivas Futuras

6.1 Síntese final do estágio

A questão que abriu este relatório — qual é, afinal, o raio de ação de um treinador num contexto profissional de formação? — Não foi escolhida por acidente. Foi escolhida porque, no início da época, ainda não sabia bem a resposta. Sabia o que queria observar, sabia o que queria aprender, mas ainda não sabia o que o contexto me ia obrigar a questionar. Essa diferença entre o que se planeia observar e o que se acaba por descobrir resume bem o que este estágio significou para mim.

Trabalhar na formação de um clube profissional tem uma especificidade que nenhum livro consegue traduzir completamente: o treinador não trabalha apenas com futebol, trabalha com pessoas numa fase em que o futebol é, ao mesmo tempo, o motivo de estar ali e o contexto de crescimento pessoal. Um Sub-15 não é um profissional com salário e contrato — é um jovem que tem escola de manhã, que está a construir identidade, que reage às derrotas com uma intensidade emocional desproporcionada e que precisa, tanto quanto de exercícios bem desenhados, de uma relação de confiança com quem o treina. Perceber isto, de forma incorporada e não apenas teórica, foi um dos crescimentos mais silenciosos desta época. A leitura pedagógica que fui desenvolvendo — a capacidade de ajustar a mesma informação consoante o interlocutor, de perceber quando o silêncio é mais eficaz do que qualquer intervenção, de calibrar a intensidade da mensagem em função do estado emocional do grupo — não estava nos objetivos iniciais do estágio. Emergiu do contacto diário com um grupo heterogéneo, biológico e emocional, que me foi ensinando ao seu próprio ritmo.

O que o estágio confirmou, com uma clareza que os textos só conseguem antecipar, é que o raio de ação de um treinador é determinante para a qualidade do processo. Esta afirmação soa quase óbvia quando escrita — e é precisamente essa familiaridade enganosa que a torna perigosa de ignorar. Tive

acesso, ao longo do tempo, a um contexto em que o preparador físico, o analista, o psicólogo e o nutricionista existem não apenas formalmente, mas também como interlocutores reais. E o que aprendi não foi apenas o que cada um faz — foi o que o treinador perde quando não os integra verdadeiramente no seu processo de decisão. Ancelotti descreveu bem, a propósito do Milan Lab, como a tomada de decisão do treinador se transforma quando passa a incluir dados objetivos de especialistas; Lijnders foi mais longe ao enquadrar essa partilha como uma exigência ética — o conhecimento só tem valor quando circula. O que este estágio me deu foi a oportunidade de verificar, no terreno, que esta circulação não é automática. Exige disponibilidade para ouvir, capacidade para integrar perspetivas que, por vezes, contrariam as nossas convicções imediatas, e uma humildade que nem sempre é fácil de manter quando estamos convictos de ter lido o jogo corretamente.

Do ponto de vista da evolução profissional, esta foi uma época que me empurrou sistematicamente para fora da zona de conforto. Gerir dois escalões em simultâneo — Sub-15 e Sub-12 —, que são realidades completamente distintas em termos de maturidade, linguagem e nível de exigência. Desenvolvi e conduzi sessões de vídeo com jogadores de idades e perfis muito diferentes. Assumi uma responsabilidade crescente na conceção dos microciclos e na análise dos adversários. E fiz tudo isso num contexto em que o erro tinha visibilidade interna e a pressão de desempenho era real, mesmo num escalão de formação. O que aprendi sobre mim mesmo neste processo é tanto quanto o que aprendi sobre futebol: que tenho uma tendência a sobrecarregar a leitura analítica e a subvalorizar a gestão emocional do grupo; que a comunicação em contexto de jogo é uma competência que ainda estou a desenvolver; e que a qualidade do meu trabalho é consistentemente mais elevada quando tenho clareza sobre o papel que devo assumir em cada momento.

Terminar este estágio não é terminar um percurso — é fechar uma primeira fase de um processo que ainda está no início. A pergunta com que comecei — qual é o raio de ação de um treinador num contexto profissional de formação? — Tem

agora uma resposta provisória: é mais ampla do que qualquer treino consegue mostrar e mais estreita do que qualquer orgânica de clube consegue garantir. O que determina a sua extensão real é, em grande parte, a capacidade do treinador de se tornar um interlocutor credível junto de cada departamento, de integrar perspetivas que não são as suas e de manter a humildade de reconhecer que a sua leitura do jogo é sempre parcial. Isso não é uma conclusão confortável — e talvez seja exatamente por isso que vale a pena continuar.

6.2 Cumprimento dos objetivos propostos

Avaliar o cumprimento dos objetivos definidos no início do estágio exige uma honestidade que os resultados competitivos, por si só, não garantem. É possível ganhar jogos e não atingir os objetivos de aprendizagem; é possível perder e crescer substancialmente. O que importa, neste ponto, é cruzar o que foi proposto com o que foi efetivamente vivido.

O objetivo académico — articular a literatura com a prática quotidiana — foi cumprido de forma parcial e desigual. Há secções deste relatório em que essa articulação é fluida e genuína; há outras em que o enquadramento teórico parece sobreposto a uma prática que bastaria para sustentar a reflexão. Aprender a usar a teoria não como justificação retroativa, mas como instrumento de leitura prospetiva é uma competência que ainda estou a desenvolver. O estágio deu-me contexto para esse exercício — mas o exercício em si está longe de estar concluído.

O objetivo profissional — planeamento de microciclos, condução de exercícios e comunicação em contexto de jogo e de vídeo — foi o que senti evoluir de forma mais consistente e mensurável. A progressão foi gradual: de uma presença mais observacional no início da época a uma participação crescente na conceção e na condução do processo. A comunicação em vídeo, em particular, foi uma área em que a melhoria foi clara — mais sintética, mais adaptada ao interlocutor, mais consciente do momento certo para transmitir determinada informação. A

comunicação em jogo, no banco de suplentes, também evoluiu, mas permanece uma área de trabalho: saber quando intervir e quando guardar a leitura para a pausa ou para o pós-jogo é uma competência que se constrói com experiência acumulada.

O objetivo relativo ao raio de ação — coordenar com os diferentes departamentos e integrar essa informação no processo de treino — foi parcialmente cumprido, mas de forma assimétrica. A relação com o preparador físico e com a equipa de análise foi regular e produtiva; a integração do psicólogo foi pontual e nunca alcançou a profundidade necessária para ter impacto real no processo semanal; a dimensão nutricional ficou praticamente fora do âmbito da minha intervenção direta. O objetivo estava certo — o contexto não permitiu cumpri-lo na sua totalidade.

O objetivo pessoal — desenvolver uma leitura pedagógica ajustada a grupos de formação — foi, surpreendentemente, o que apresentou o maior crescimento orgânico. Não porque tenha sido planeado assim, mas porque o contexto o impôs. Gerir Sub-15 e Sub-12 em simultâneo, com realidades de desenvolvimento completamente distintas, obrigou a uma adaptação permanente que nenhum manual consegue prever. O que aprendi sobre como comunicar com jovens em diferentes fases de maturidade foi, possivelmente, a aprendizagem mais duradoura desta época.

6.3 Limitações do estágio

Toda a experiência tem limites — e reconhecê-los não é uma confissão de falha, é uma condição de aprendizagem. As limitações deste estágio distribuem-se por três dimensões que importa distinguir.

Do ponto de vista contextual, a instabilidade do plantel foi a variável mais persistente e mais difícil de gerir. A composição do grupo raramente se manteve estável por mais de duas semanas consecutivas: havia jogadores convocados

para escalões superiores — Sub-16 e Sub-17 —, mas também baixas para escalões inferiores, quando jogadores do plantel eram cedidos para reforçar os Sub-14 em momentos pontuais. Esta rotação nunca foi unidirecional, o que tornava a gestão do grupo especialmente exígua: não se tratava apenas de compensar ausências, mas de reconstruir dinâmicas coletivas semana após semana, muitas vezes com jogadores que não tinham tido continuidade no processo. Isso fragmentou a consolidação do trabalho e, em semanas críticas, condicionou a qualidade do que era possível exigir no treino e na competição.

Do ponto de vista operacional, a gestão simultânea dos escalões Sub-15 e Sub-12 representou uma limitação real. O tempo de observação, de planeamento e de reflexão disponível para cada escalão foi necessariamente menor do que o que seria num contexto de dedicação exclusiva. Houve semanas em que a profundidade da análise dos adversários, a qualidade da preparação das sessões de vídeo ou a atenção individual aos jogadores ficaram aquém do que teria sido possível com mais disponibilidade temporal. Esta divisão foi formativa — obrigou a priorizar, a ser mais eficiente, a tomar decisões rápidas sobre o que era essencial —, mas teve custos reais na qualidade do processo em ambos os contextos.

Do ponto de vista pessoal, a limitação mais honesta é também a mais difícil de escrever: não soube sempre manter a perspetiva crítica quando os resultados apareceram. Há momentos, em particular ao longo da 1.ª Fase, em que a sequência de vitórias criou uma zona de conforto que adormeceu a vigilância analítica exigida pelo processo. Só a derrota em Tondela — inesperada, desestruturante — repôs a urgência de questionar. Saber manter o nível de exigência no processo, independentemente dos resultados, é uma competência de treinador que ainda estou a construir.

6.4 Perspetivas futuras

Disseram-me uma vez que a melhor forma de saber se uma pessoa quer mesmo ser treinador é observá-la depois de uma derrota difícil. Se continuar a querer estar lá na próxima semana, a resposta é sim. Ao longo desta época houve derrotas difíceis — algumas de pontuação, outras de processo, outras ainda de expectativa. E a resposta foi sempre sim. Isso, por si só, já é uma certeza com que termino este percurso: não uma conclusão, como ficou dito em pontos anteriores, mas uma confirmação. O processo que começou aqui continua — e a forma como continua é o que importa pensar agora.

Do ponto de vista profissional, a minha ambição é clara e não vale a pena disfarçá-la: quero crescer. Crescer no Vitória SC, aprendendo com um contexto que me tem dado muito e ao qual ainda tenho muito a devolver. Mas também crescer para além dele, se e quando o percurso o pedir. O futebol de formação em Portugal tem clubes e contextos de alta exigência — e a ideia de um dia poder contribuir para outros projetos, noutras geografias, não me assusta. Assusta-me mais a ideia de me acomodar demasiado cedo. Há uma dimensão internacional nesta profissão que, com o tempo e o trabalho certos, quero explorar — seja na forma de colaboração, de observação ou, quem sabe, de projeção efetiva. Sei que este é o ponto de partida, não o de chegada.

A formação formal é o próximo passo concreto. O Grau III — UEFA A — é um objetivo próximo, tanto no tempo como na lógica do percurso: o trabalho desenvolvido neste estágio foi, em parte, uma preparação para o que esse grau exigirá. O Grau IV — UEFA Pro — é um horizonte mais distante, mas não abstrato. É a certificação máxima da profissão, e tratá-la como um objetivo concreto — mesmo que distante de ser alcançado — é uma forma de manter a exigência sobre o próprio percurso. Entre um grau e o outro há muito a aprender, muito a acumular em termos de experiência e de contextos — e é precisamente essa acumulação que torna o objetivo significativo. A dimensão académica também faz parte disso. Este relatório foi, entre outras coisas, um exercício de articulação entre prática e teoria — e esse exercício suscitou perguntas que não

têm resposta num relatório de estágio. Perguntas sobre o raio de ação do treinador em diferentes contextos, os mecanismos de aprendizagem em grupo e sobre o que a análise de jogo pode e não pode substituir na leitura humana do jogo. Se o caminho profissional e o momento de vida o permitirem, não descarto voltar a um contexto académico — não para acumular títulos, mas para continuar a questionar com rigor o que faço e porquê.

O que fica, no final, é uma convicção simples: o tipo de treinador que quero ser ainda está a ser construído. Esta época contribuiu para isso de forma real — nos sucessos, nas derrotas, nas semanas em que o processo correu bem e nas semanas em que não correu. A caminhada começou. E é isso que importa.

7. Referências

Le, C. C., Ma'ayah, F., Nosaka, K., Hiscock, D., & Latella, C. (2023). Effects of High-Intensity Position-Specific Drills on Physical and Technical Skill Performance in Elite Youth Soccer Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.

Schwebel, D. C., Banaszek, M. M., & McDaniel, M. (2007). Brief Report: Behavioral Risk Factors for Youth Soccer (Football) Injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(4), 411–416. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsl034

Dias, A. (2009). O Modelo de Jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de Futebol. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Jastrzębski, Z., Wakuluk-Lewandowska, D., Arslan, E., Kilit, B., Soylu, Y., & Radzimiński, Ł. (2025). Effects of Eight-Week Game-Based High-Intensity Interval Training Performed on Different Pitch Dimensions on the Level of Physical Capacity and Time-Motion Responses in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*.

Jon L. Oliver, A. K.-C. (2024). The Effects of Strength, Plyometric and Combined Training on Strength, Power and Speed Characteristics in High-Level, Highly Trained Male Youth Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*.

Lewis Barlow, M. P. (2024). The strategic delivery of video-based coaching: A season-long investigation in one English youth soccer academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

Rudarlı, G., Tutar, M., & Kayitken, B. (2024). Effects of Different Endurance Training Models on Players' Fitness Levels during the National Break in the Football Season. *Acta Kinesiologica*, 18(3), 69–77.

Barker, S., & Winter, S. (2014). The Practice of Sport Psychology: A Youth Coaches' Perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., & Galatti, L. (2021). Princípios de jogo e estratégias de treino de treinadores de jovens no futebol de elite.

Nicholls, S. B., & Worsfold, P. R. (2016). The observational analysis of elite coaches within youth soccer: The importance of performance analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*.

Ancelotti, C. (2013). *Minha Árvore de Natal*. Editorial Planeta.

Connolly, D. R., Stolp, S., Gualtieri, A., Franceschi, A., Ferrari Bravo, D., Rampinini, E., & Coutts, A. J. (2024). How do young soccer players train? A 5-year analysis of weekly microcycle training load characteristics in an elite youth academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 130–138.

Douchet, T., Paizis, C., Carling, C., Cometti, C., & Babault, N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3), 731–740.

Ferreira, A., Martinho, C., Martins, J., Costa, T., & Castanheira, V. (2022). *Cabeça Fria, Coração Quente*. Garoa Livros.

Franceschi, A., Robinson, M. A., Owens, D. J., Brownlee, T., Bampouras, T. M., Ferrari Bravo, D., & Enright, K. (2024). Training loads and microcycle periodisation in Italian Serie A youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 42(15), 1410–1420.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Dissertação de Doutoramento, FCDEF-Universidade do Porto].

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

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 901–908.

Lijnders, P. (2022). *Intensity: Inside Liverpool FC*. Reach Sport.

Mallo, J. (2015). *Complex Football: From Seirul·lo's Structured Training to Frades' Tactical Periodisation*. Topprosoccer S.L.

Martín Barrero, A. (2023). Efecto de dos métodos de entrenamiento sobre la motivación en porteros de fútbol formativo. *Retos*, 48, 207–212.

Nilsson, T., Börjesson, M., Lundblad, M., Ivarsson, A., & Fransson, D. (2023). Injury incidence in male elite youth football players is associated with preceding levels and changes in training load. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9, e001638.

Obetko, M., Peráček, P., Mikulič, M., & Babic, M. (2020). Effect of selected types of warm-up on disjunctive reaction time of soccer goalkeepers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1903–1908.

Occhino, J., Mallett, C., & Rynne, S. (2013). Dynamic social networks in high performance football coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 90–102.

Otte, F. W., Millar, S.-K., & Hüttermann, S. (2019). How does the modern football goalkeeper train? An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640414.2019.1643202.

Rahmoune, M. A., Selmi, O., Bouali, S., Bouassida, A., Alexe, D. I., Aldhahi, M. I., Cojocaru, A. M., Ştef, M., & Alexe, C. I. (2025). Effects of small-sided

games and dribbling circuit training on physical and technical skills in youth soccer players. *Scientific Reports*.

Anexos

Anexo I – Modelo de Jogo Sub-15 do Vitória SC

Excerto do Documento Orientador Técnico (DOT) 2025/26 do Vitória SC, secção "Modelo de Jogo" — páginas-chave selecionadas (conceito e um exemplo tático por momento de jogo: organização ofensiva, transições, organização defensiva e bolas paradas).

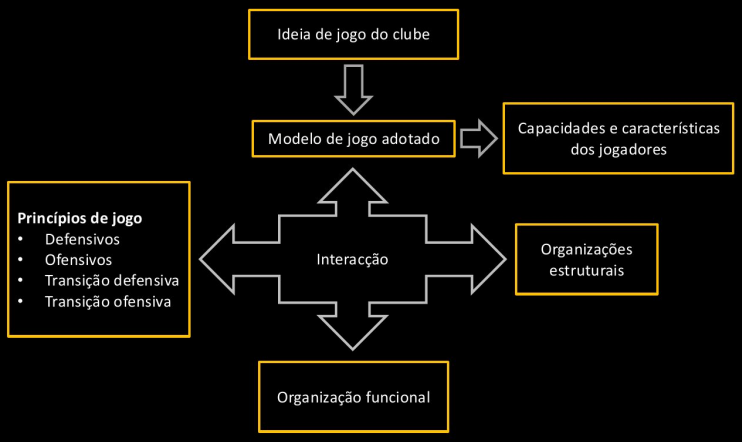


Modelo de Jogo

"O Modelo de jogo adotado deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, consequentemente, da equipa, fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que têm. Deve assumir uma postura de procura permanente de evolução individual e coletiva.

Os princípios de jogo, os sub princípios, os sub (dos sub) princípios, ..., são comportamentos e padrões de comportamento que os treinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas nos diferentes momentos do jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados e entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual denominamos de organização funcional."

José Guilherme Oliveira



ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

OBJETIVO

Criar situações de finalização para marcar golo

PRINCÍPIOS

POSSE DE BOLA

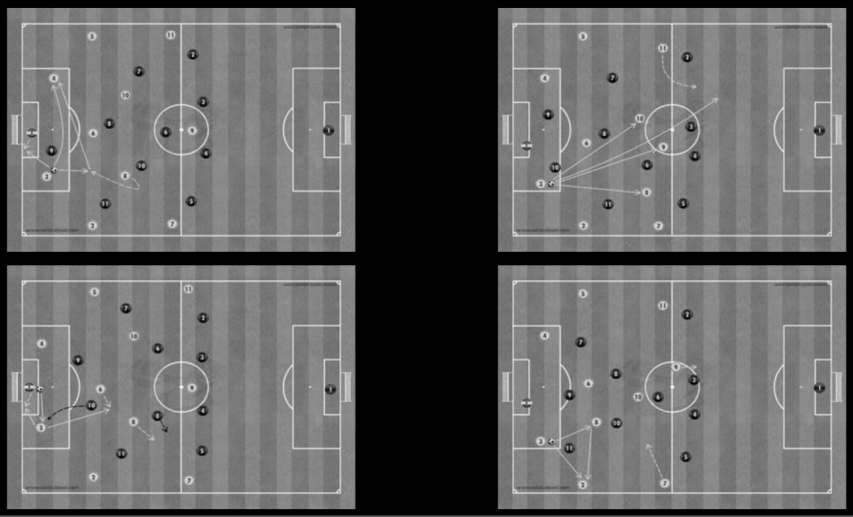
1ª FASE - CONSTRUÇÃO

- Guarda-redes como superioridade.
- Quebrar pressão.
- Com espaço e sem pressão conduzir a bola para fixar adversários e criar jogadores livres.
- Encontrar jogador livre, direta ou indiretamente.
- Ser paciente, circular a bola para forçar o adversário a baixar ou abrir espaços.
- Quebrar as linhas do adversário usando o 3º homem.
- Alternância, dentro-fora, fora-dentro, curto-longo.
- Variação do jogo, encontrar o lado fraco do adversário.
- Proporcionar sempre linha de passe por trás da linha da bola, dentro da estrutura do adversário, por fora da estrutura do adversário e com movimento na profundidade.

- Gerir o ritmo, lento para atrair e rápido para tirar vantagens de espaço e tempo.
- Gerir altura e largura dos defesas centrais e defesas laterais.
- Gerir a altura e largura dos médios interiores para receber a bola com vantagem posicional ou libertar espaço para aproximar e fazer ligação com o 3º homem.
- Aproximar com jogadores de linhas mais avançadas para criar superioridades.
- Fazer contramovimentos para atrair os adversários e encontrar o espaço na profundidade.
- Atacar as costas da linha defensiva do adversário para criar a dúvida nos defesas adversários.
- Usar vantagens espaciais, numéricas, qualitativas e dinâmicas.
- Garantir linhas de passe seguras.
- Saltar uma linha para receber ou ser o 3º homem.
- Ajustar o posicionamento corporal para usar o espaço adequadamente.
- Encontrar o espaço vazio, 1x1.
- Passes seguros.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 1ª FASE CONSTRUÇÃO FUTEBOL 11



VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

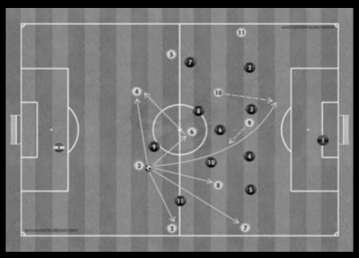
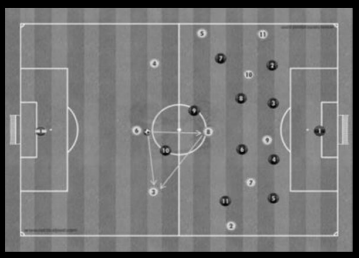
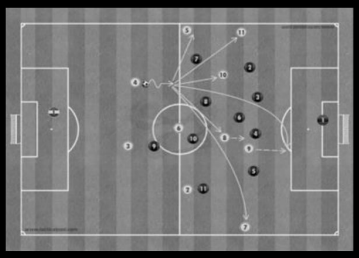
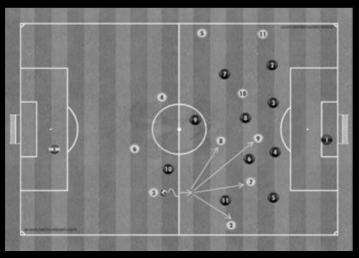
2ª FASE – PREPARAÇÃO DA CRIAÇÃO

- Quebrar pressão.
- Com espaço e sem pressão conduzir a bola para fixar adversários e criar jogadores livres.
- Encontrar jogador livre, direta ou indiretamente.
- Ser paciente, circular a bola para forçar o adversário a baixar ou abrir espaços.
- Ajustar a estrutura de acordo com os espaços disponíveis.
- Quebrar as linhas do adversário usando o 3º homem.
- Alternância, dentro-fora, fora-dentro, curto-longo.
- Variação do jogo, encontrar o lado fraco do adversário.
- Proporcionar sempre linha de passe por trás da linha da bola, dentro da estrutura do adversário, por fora da estrutura do adversário e com movimento na profundidade.
- Gerir o ritmo, lento para atrair e rápido para tirar vantagens de espaço e tempo.
- Gerir altura e largura dos defesas centrais e defesas laterais.
- Médio defensivo ajusta em linha de 3 ou mantém posicionamento dentro da estrutura de acordo com os espaços livres.
- Gerir a altura e largura dos médios interiores para receber a bola com vantagem posicional, espaços intermédios.

- Extremos gerem a posicionamento entrelinhas, na largura ou na profundidade de acordo com os espaços livres.
- Aproximar com jogadores de linhas mais avançadas para criar superioridades.
- Atacar as costas da linha defensiva do adversário para criar a dúvida nos defesas adversários.
- Movimentos de 2ª linha, defesas laterais e médios interiores.
- Fazer contramovimentos para atrair os adversários e encontrar o espaço na profundidade.
- Procurar a profundidade e preparar a 2ª bola.
- Usar vantagens espaciais, numéricas, qualitativas e dinâmicas.
- Garantir linhas de passe seguras.
- Saltar uma linha para receber ou ser o 3º homem.
- Usar escapatória na profundidade, se necessário, chegar como apoio frontal ou para a 2ª bola.
- Ajustar o posicionamento corporal para usar o espaço adequadamente.
- Encontrar o espaço vazio, 1x1.
- Passes para superar linhas ou na profundidade.
- Passes diagonais.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 2ª FASE PREPARAÇÃO DA CRIAÇÃO FUTEBOL 11

VITORIASC.PT

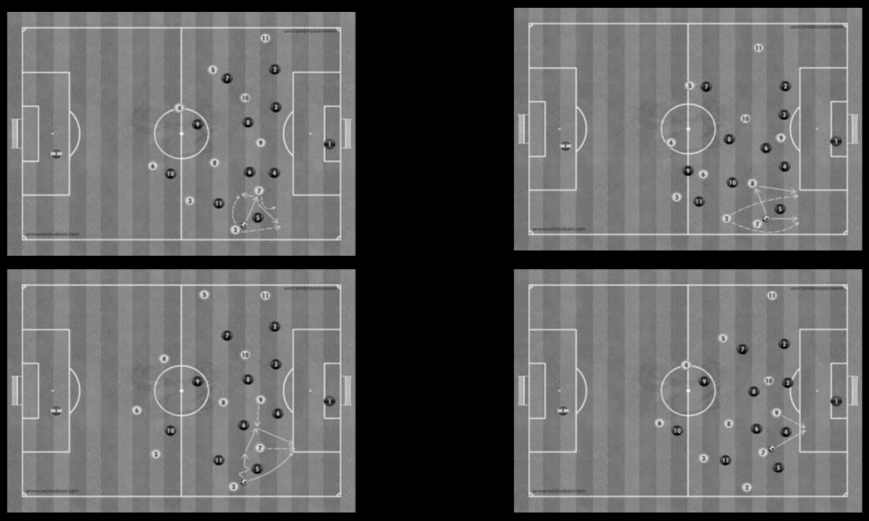
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

3ª FASE – CRIAÇÃO E FINALIZAÇÃO

- Ser paciente, circular a bola para encontrar o melhorar momento de acelerar.
- Quebrar pressão.
- Com espaço e sem pressão conduzir a bola para fixar adversários e criar jogadores livres.
- Encontrar jogador livre, direta ou indiretamente.
- Ajustar a estrutura de acordo com os espaços disponíveis.
- Quebrar as linhas do adversário usando o 3º homem para encarar a linha defensiva adversária.
- Variação do jogo, encontrar o lado fraco do adversário com vantagem numérica ou qualitativa.
- Proporcionar sempre linha de passe por trás da linha da bola, dentro da estrutura do adversário, por fora da estrutura do adversário e com movimento na profundidade.
- Gerir o ritmo, lento para atrair e rápido para tirar vantagens de espaço e tempo.
- Gerir altura e largura dos defesas centrais e defesas laterais e preparar a vigilâncias dos jogadores alvo do adversário para transitar.
- Médio defensivo ajusta em linha de 3 ou mantém posicionamento dentro da estrutura de acordo com os espaços livres, preparar a 2ª bola e a vigilância a jogador alvo para transitar.
- Gerir a altura e largura dos médios interiores para receber a bola com vantagem posicional, espaços intermédios, criar movimentos nas costas da linha defensiva adversária e o médio contrário chegar na área para finalizar.
- Extremos gerem a posicionamento entrelinhas, na largura ou na profundidade de acordo com os espaços livres.
- Com espaço entrelinhas, usar extremos de pé fechado para poder rematar ou definir.
- Com espaço por fora e na profundidade usar extremos de pé aberto para definir em espaço de baliza.
- Extremo do lado contrário chega na área para finalizar.
- Atacar as costas da linha defensiva do adversário para criar a dúvida nos defesas adversários.
- Movimentos de 2ª linha, defesas laterais e médios interiores.
- Procurar a profundidade e preparar a 2ª bola.
- Chegar na área em 3 zonas, 1º poste, 2º poste e zona do penálti.
- Avançado centro como referência com suporte e movimento entre defesa central e defesa lateral adversário.
- Movimento nas costas do 1º defesa central adversário com bola descoberta entrelinhas.
- Movimento nas costas do 2º defesa central adversário com bola descoberta fora de estrutura ou basculação exagerada da linha defensiva adversária.
- Fazer contramovimentos para atrair os adversários e encontrar o espaço na profundidade.
- Combinações a 2, 3, 4 e 5 jogadores.
- Tabela, passe com movimento no espaço.
- Usar vantagens espaciais, numéricas, qualitativas e dinâmicas.
- Ajustar o posicionamento corporal para usar o espaço adequadamente.
- Usar 1x1 para ultrapassar adversário e criar desequilíbrios na defesa adversária.
- Passes na profundidade, costas da linha defensiva.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA 3ª FASE CRIAÇÃO E FINALIZAÇÃO FUTEBOL 11



VITORIASC.PT

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

OBJETIVO

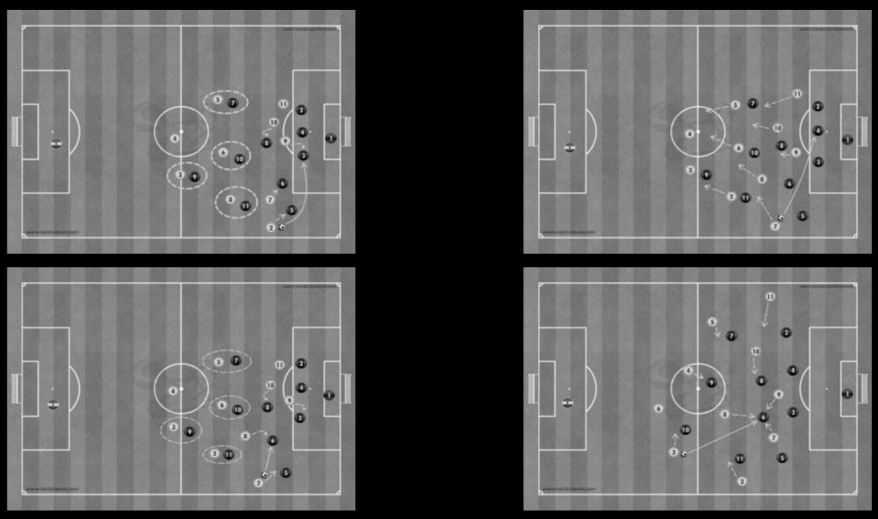
Reorganizar a equipa o mais rápido possível para impedir que o adversário crie situações de finalização

PRINCÍPIOS

- Reagir rápido quando a bola é perdida, reação à perda da bola.
- Manter o adversário no nosso lado forte.
- Não podemos ser ultrapassados.
- Rápida abordagem à bola, retirar tempo e espaço ao portador da bola, fazê-lo cometer erros.
- Responsabilizar cada jogador por uma linha de passe, marcando a zona com uma referência à linha de passe mais próxima.
- Quando a nossa organização não permite a pressão após a perda da bola, asseguramos a profundidade defensiva e ocupamos os espaços interiores para uma melhor eficiência na transição defensiva.
- Se estivermos em inferioridade, atrasamos a ação do adversário e ganhamos tempo para a nossa equipa recuperar a estrutura.
- Criar vigilâncias nos jogadores alvo do adversário no momento de transição ofensiva.
- A nossa transição defensiva está muito dependente de uma boa organização ofensiva, o que nos permitirá uma transição defensiva eficiente e um melhor controlo do jogo.

VITORIASC.PT

TRANSIÇÃO DEFENSIVA FUTEBOL 11



VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

OBJETIVO

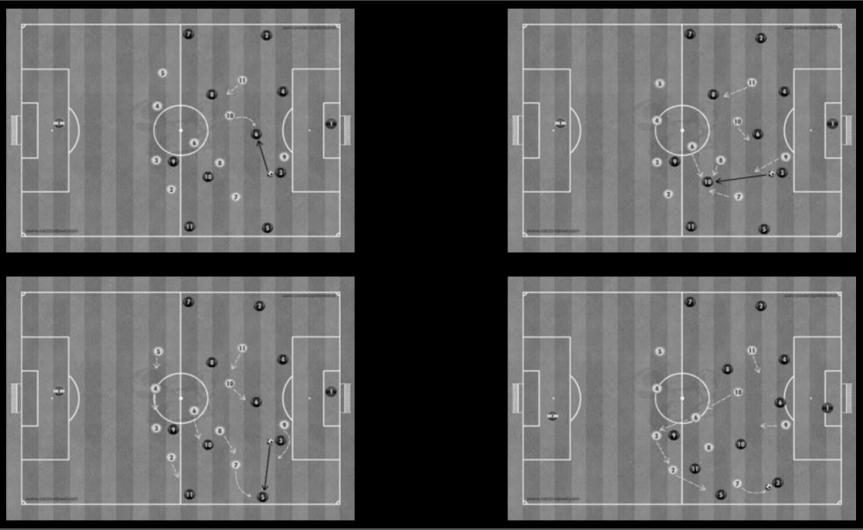
Impedir a criação de situações de finalização do adversário

PRINCÍPIOS | BLOCO ALTO

- Pontapé de baliza é um bom momento nos organizamos com um bloco alto e colocar pressão no adversário.
- Avançado centro inicia pressão quando defesa central adversário conduz a bola e se aproxima da sua linha.
- Avançado centro não pressiona sozinho.
- Equipa mantém um bloco compacto com cobertura e equilíbrio.
- Evitar que o adversário jogue dentro da nossa estrutura, forçar o adversário a jogar por fora do nosso bloco e podemos usar a linha lateral para criar um lado forte e uma zona pressionante.
- Se a bola estiver pressionada a linha defensiva pode reduzir espaços, se a bola estiver sem pressão a linha defensiva precisa de controlar a profundidade.
- Não permitir espaços entrelinhas, manter bloco com linhas compactas.
- Manter a linha, não saltar uma linha para pressionar, apenas se houver uma permuta ou em caso de adversário não poder fazer movimentos nas costas da linha defensiva.
- Cada jogador mantém a sua zona para poder pressionar o adversário direto.
- Princípios da contenção, chegar, parar, distância à bola, linha imaginária, posicionamento corporal, apoios diagonais, amplitude dos apoios, não ser ultrapassado.
- Pressionar pelo lado cego do adversário.
- Dividir espaço entre jogadores adversários para poder executar mais do que uma função e permitir ser um alvo sem pressão no momento de transição ofensiva.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA BLOCO ALTO FUTEBOL 11



VITORIASC.PT

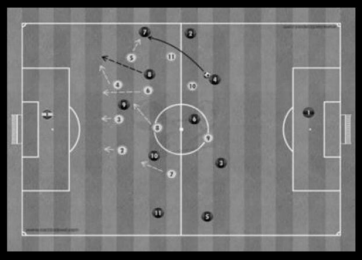
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

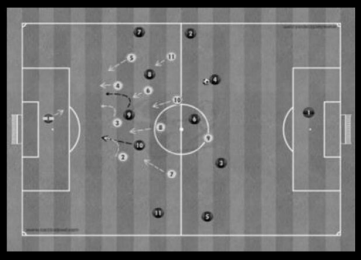
PRINCÍPIOS | BLOCO MÉDIO

- Se não estivermos preparados para pressionar alto ou se não formos bem sucedidos, fechar os espaços interiores, ter um bloco compacto e criar um bloco intermédio, com menos espaço atrás da linha defensiva.
- Evitar que o adversário jogue dentro da nossa estrutura, forçar o adversário a jogar por fora do nosso bloco e podemos usar a linha lateral para criar um lado forte e uma zona pressionante.
- Se a bola estiver pressionada a linha defensiva pode reduzir espaços, se a bola estiver sem pressão a linha defensiva precisa de controlar a profundidade.
- Não permitir espaços entrelinhas, manter bloco com linhas compactas.
- Manter a linha, não saltar uma linha para pressionar, apenas se houver uma permuta ou em caso de adversário não poder fazer movimentos nas costas da linha defensiva.
- Cada jogador mantém a sua zona para poder pressionar o adversário direto.
- Princípios da contenção, chegar, parar, distância à bola, linha imaginária, posicionamento corporal, apoios diagonais, amplitude dos apoios, não ser ultrapassado.
- Pressionar pelo lado cego do adversário.
- Dividir espaço entre jogadores adversários para poder executar mais do que uma função e permitir ser um alvo sem pressão no momento de transição ofensiva.
- Quando a bola está no corredor lateral, criar triângulo junto da bola com contenção, cobertura e equilíbrio.
- Quando a bola está no corredor lateral, a linha defensiva assegura uma linha de cobertura.
- Basculação da linha defensiva para o corredor da bola, defesa central do lado da bola mais basculado para poder compensar defesa lateral, médio defensivo faz a compensação do espaço deixado livre pelo defesa central.
- O defesa central do lado da bola é o líder da linha defensiva.
- O defesa lateral do lado contrário pode estar um pouco mais alto que os outros jogadores da linha por causa do atraso no momento do ajuste a subir.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA BLOCO MÉDIO FUTEBOL 11





VITORIASC.PT

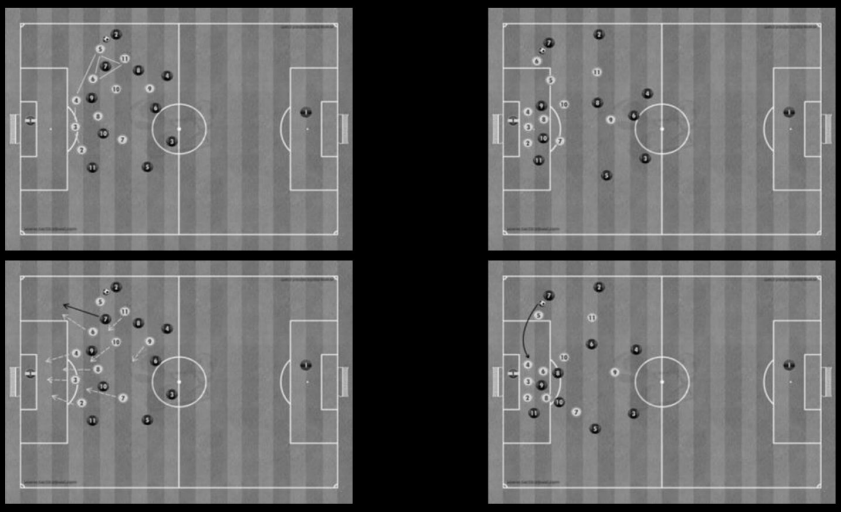
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

PRINCÍPIOS | BLOCO BAIXO

- Se o nosso bloco médio for ultrapassado, precisamos de proteger a nossa baliza.
- Baixar o bloco para próximo da nossa baliza, não permitir espaços ou vantagens perto da nossa baliza.
- Controlar o corredor lateral da bola com contenção, cobertura e equilíbrio.
- Princípios da contenção, chegar, parar, distância à bola, linha imaginária, posicionamento corporal, apoios diagonais, amplitude dos apoios, não ser ultrapassado.
- Quando a bola está no corredor lateral, a linha defensiva precisa de dar uma linha de cobertura, até à pequena área, depois da pequena área a referência é a linha da bola.
- O defesa central do lado da bola ajusta o posicionamento perto do primeiro poste, evita o cruzamento no espaço entre a linha defensiva e a baliza.
- O defesa central oposto posiciona-se no meio da área e marca o adversário mais próximo.
- O defesa lateral oposto posiciona-se próximo ao segundo poste e marca o adversário mais próximo.
- Se estivermos em igualdade numérica todos os jogadores dentro da área precisam de marcar os adversários mais próximos.
- Se estivermos em inferioridade numérica dentro da área, marcamos os adversários mais próximos do 1º poste e deixamos o último para o guarda-redes.
- Médios precisam de juntar em 2ª linha.
- Avançados precisam estar num posicionamento que permita pressionar o adversário e ser um alvo sem pressão quando recuperamos a posse da bola, no momento de transição ofensiva.

VITORIASC.PT

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA BAIXO MÉDIO FUTEBOL 11



VITORIASC.PT

TRANSIÇÃO OFENSIVA

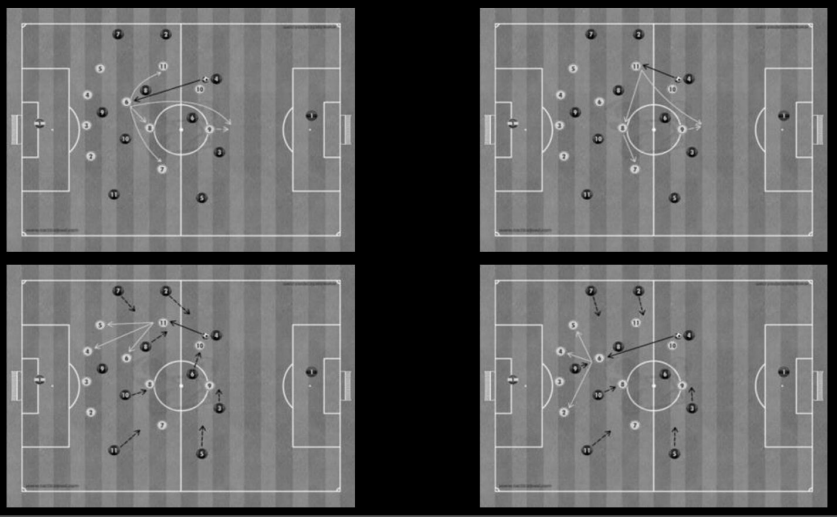
OBJETIVO

Aproveitar a desorganização do adversário para criar situações de finalização

PRINCÍPIOS

- Recuperar e passar a bola.
- Retirar a bola da zona de pressão.
- Usar os três corredores para atacar.
- Usar vantagens numéricas, posicionais, dinâmicas ou qualitativas.
- Usar o tempo e espaço adequadamente.
- Tomada de decisão, conduzir a bola para fixar adversários ou passar.
- Jogar para a frente se possível.
- Se não for possível jogar para a frente, reorganizar estrutura e contruir.
- Usar linhas de passe seguras para sair da zona de pressão.
- Fazer movimentos nas costas da linha defensiva adversária.
- Fazer contramovimentos para atrair os adversários e encontrar o espaço na profundidade.
- Tentar atacar o mais rápido possível, não permitir que o adversário se reorganize.
- Chegadas perto da área adversária.
- Finalizar as ações, não permitir que o adversário tenha um contra-ataque.

TRANSIÇÃO OFENSIVA FUTEBOL 11



BOLA PARADA OFENSIVA

OBJETIVO

Criar situações de finalização

PRINCÍPIOS

- Organizar rapidamente.
- Comunicar.
- Concentração, atividade e agressividade.
- Aproveitar as oportunidades (se o adversário não estiver organizado...).
- Cada jogador em cada momento tem uma tarefa (s) clara (s).
- Variabilidade (consoante a estrutura do adversário).
- A continuidade é um ponto-chave.
- Cada bola parada é uma oportunidade de golo.
- Ter em conta as contingências do jogo.
- A partir da estrutura geral, ajustar-se de acordo com o adversário.
- Definir bater pé aberto ou pé fechado de acordo com organização do adversário.
- Escolher os melhores executantes de bola parada ofensiva.

- Correr a partir da profundidade.
- Distribuir os jogadores de acordo com os seus pontos fortes.
- Distribuição e execução de trajetos.
- Bloqueio/Screening.
- Desmarcação.
- Truques para criar espaço/separação, fintas corporais.
- Rotas de cruzamento, movimentos.
- Jogo curto.
- Criar sobrecargas.
- Lay-offs/cortes para rematar.
- O poder do lado cego.

BOLA PARADA DEFENSIVA

OBJETIVO

Impedir situações de finalização

PRINCÍPIOS

- Organizar rapidamente.
- Comunicar.
- Concentração, atividade e agressividade.
- Cada jogador em cada momento tem uma tarefa (s) clara (s).
- Distribuir jogadores de acordo com os seus pontos fortes.
- Tentar manter os posicionamentos naturais dos jogadores para quando subir a linha não estar desorganizado.
- Subir alinhado e no corredor central, não cometer o erro de seguir a bola.
- A partir da estrutura geral, ajustar-se de acordo com o adversário, por exemplo, passar de marcação zonal para marcação mista, marcar jogadores mais fortes do adversário.
- Se o batedor é pé aberto subir dois passos a marcação zonal.
- Na marcação individual, posicionar entre o adversário e a baliza, não deixar adversário ganhar as costas, manter sempre contacto físico, visualizar a bola e o adversário e antecipar.
- Importância do jogador no canto curto, impedir que adversário jogue rápido ou combine para progredir para a baliza.
- Importância da zona no 1º poste, impedir que o adversário finalize ou desvie para o 2º poste, criar uma zona forte até ao bico da pequena área.
- Importância da zona na pequena área, zona vital para proteger, normalmente utilizamos os jogadores mais fortes no jogo aéreo.
- Importância da 2ª linha, impedir que o adversário finalize em caso de bater pé aberto e preparar a 2ª bola.
- Importância do jogador ao 2º poste, impedir que adversário finalize ao 2º poste ou se o adversário desviar para a baliza ao 1º poste este defesa ao 2º poste pode baixar para evitar o golo.

Anexo II – Calendário Competitivo Sub-15

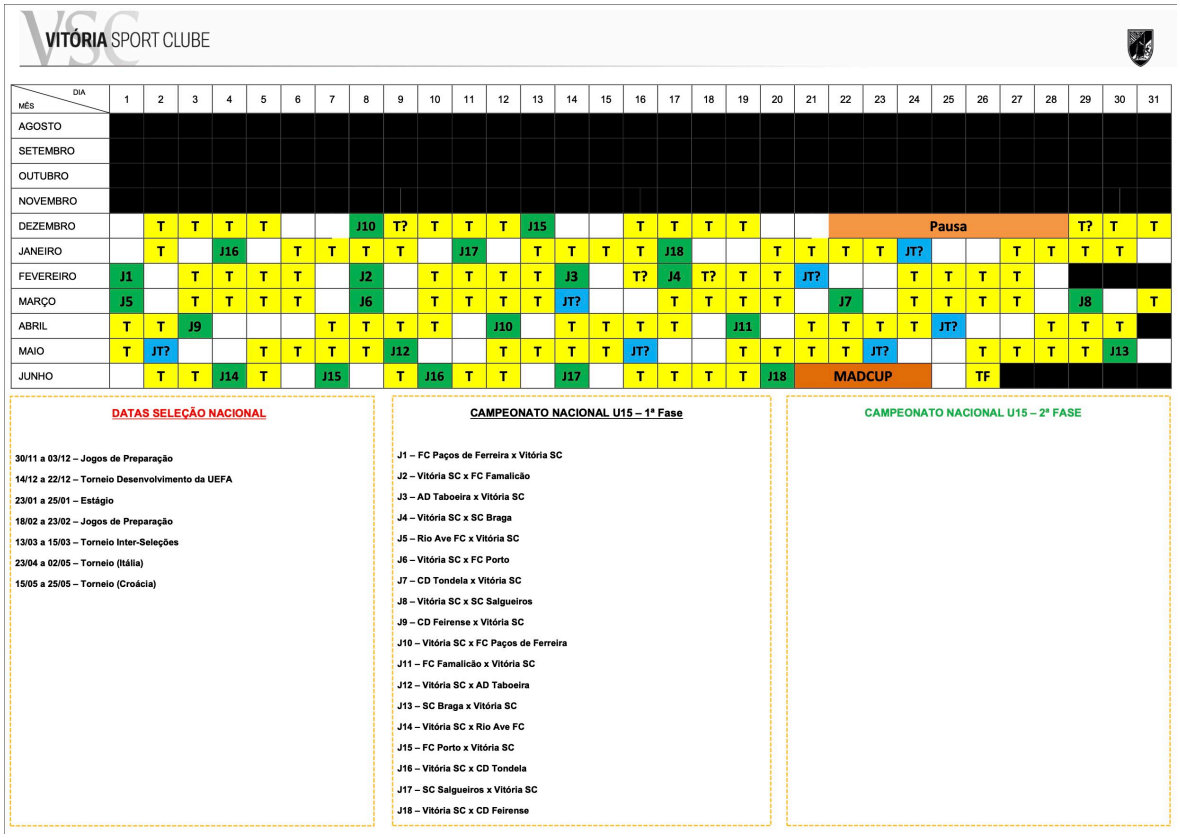
Campeonato Nacional de Juniores C, 1.ª Fase (Série Norte) e 2.ª Fase (Apuramento de Campeão), época 2025/26.

V	2026-01-17	11:00 (C)	Feirense	2-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J18
V	2026-01-11	15:00 (F)	SC Salgueiros	2-3	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J17
E	2026-01-04	11:00 (C)	CD Tondela	2-2	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J16
D	2025-12-13	11:00 (F)	FC Porto	4-1	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J15
E	2025-12-08	11:00 (C)	Paços de Ferreira	0-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J10
V	2025-11-29	11:00 (C)	Rio Ave	5-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J14
V	2025-11-22	11:00 (F)	SC Braga	0-2	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J13
V	2025-11-16	11:00 (C)	Taboeira	12-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J12
E	2025-11-09	11:00 (F)	FC Famalicão	2-2	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J11
V	2025-10-26	11:00 (F)	Feirense	1-4	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J9
V	2025-10-18	11:00 (C)	SC Salgueiros	9-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J8
D	2025-10-12	15:00 (F)	CD Tondela	1-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J7
E	2025-10-05	11:00 (C)	FC Porto	0-0	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J6
E	2025-09-28	11:00 (F)	Rio Ave	1-1	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J5
E	2025-09-20	16:00 (C)	SC Braga	1-1	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J4
V	2025-09-13	11:00 (F)	Taboeira	0-3	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J3
V	2025-09-07	11:00 (C)	FC Famalicão	3-1	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J2
V	2025-08-31	11:00 (F)	Paços de Ferreira	0-4	I Divisão Sub-15 I Fase Série Norte 25/26	J1

V	2026-06-20	11:00 (C)	Sporting	3-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J18
V	2026-06-14	11:00 (F)	Estoril Praia	0-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J17
E	2026-06-10	11:00 (C)	Benfica	1-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J16
E	2026-06-07	11:00 (F)	FC Alverca	1-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J15
D	2026-06-04	11:00 (C)	FC Porto	2-3	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J14
E	2026-05-30	15:00 (F)	CD Tondela	0-0	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J13
D	2026-05-09	11:00 (C)	Paços de Ferreira	2-3	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J12
V	2026-04-19	16:00 (C)	Belenenses	2-0	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J11
D	2026-04-12	11:00 (F)	SC Braga	1-0	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J10
D	2026-04-07	10:00 (F)	Sporting	2-0	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J9
V	2026-03-28	15:00 (C)	Estoril Praia	3-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J8
V	2026-03-21	11:00 (F)	Benfica	2-3	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J7
V	2026-03-07	15:00 (C)	FC Alverca	6-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J6
D	2026-03-01	11:00 (F)	FC Porto	3-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J5
D	2026-02-17	15:00 (C)	CD Tondela	0-2	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J4
V	2026-02-14	11:00 (F)	Paços de Ferreira	0-2	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J3
D	2026-02-08	11:00 (F)	Belenenses	2-1	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J2
D	2026-02-01	11:00 (C)	SC Braga	0-2	I Divisão Sub-15 II Fase Ap. Campeão 25/26	J1

Anexo III – Planeamento da Época 2025/26

Calendário anual do escalão Sub-15: dias de treino, jornadas de competição, pausas competitivas e datas de convocação para a Seleção Nacional.



VITÓRIA SPORT CLUBE

MÊS \ DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AGOSTO																															
SETEMBRO																															
OUTUBRO																															
NOVEMBRO																															
DEZEMBRO		T	T	T	T			J10	T?	T	T	T	J15			T	T	T	T			Pausa							T?	T	T
JANEIRO		T		J16		T	T	T	T		J17		T	T	T	T	J18			T	T	T	T	JT?			T	T	T	T	
FEVEREIRO	J1		T	T	T	T		J2		T	T	T	T	J3		T?	J4	T?	T	T	JT?			T	T	T	T				
MARÇO	J5		T	T	T	T		J6		T	T	T	T	JT?			T	T	T	T		J7		T	T	T	T		J8		T
ABRIL	T	T	J9				T	T	T	T		J10		T	T	T	T		J11		T	T	T	T	JT?			T	T	T	
MAIO	T	JT?			T	T	T	T	J12			T	T	T	T	JT?			T	T	T	T	JT?			T	T	T	T	J13	
JUNHO		T	T	J14	T		J15		T	J16	T	T		J17		T	T	T	T	J18	MADCUP				TF					

DATAS SELEÇÃO NACIONAL

30/11 a 03/12 – Jogos de Preparação
14/12 a 22/12 – Torneio Desenvolvimento da UEFA
23/01 a 25/01 – Estágio
18/02 a 23/02 – Jogos de Preparação
13/03 a 15/03 – Torneio Inter-Seleções
23/04 a 02/05 – Torneio (Itália)
15/05 a 25/05 – Torneio (Croácia)

CAMPEONATO NACIONAL U15 – 1ª Fase

J1 – FC Paços de Ferreira x Vitória SC
J2 – Vitória SC x FC Famalicão
J3 – AD Taboeira x Vitória SC
J4 – Vitória SC x SC Braga
J5 – Rio Ave FC x Vitória SC
J6 – Vitória SC x FC Porto
J7 – CD Tondela x Vitória SC
J8 – Vitória SC x SC Salgueiros
J9 – CD Feirense x Vitória SC
J10 – Vitória SC x FC Paços de Ferreira
J11 – FC Famalicão x Vitória SC
J12 – Vitória SC x AD Taboeira
J13 – SC Braga x Vitória SC
J14 – Vitória SC x Rio Ave FC
J15 – FC Porto x Vitória SC
J16 – Vitória SC x CD Tondela
J17 – SC Salgueiros x Vitória SC
J18 – Vitória SC x CD Feirense

CAMPEONATO NACIONAL U15 – 2ª FASE

Anexo IV – Exemplo de Microciclo Semanal

Agenda real de uma semana de trabalho do escalão Sub-15 (horários de treino, sala de estudo, jogos e deslocações).

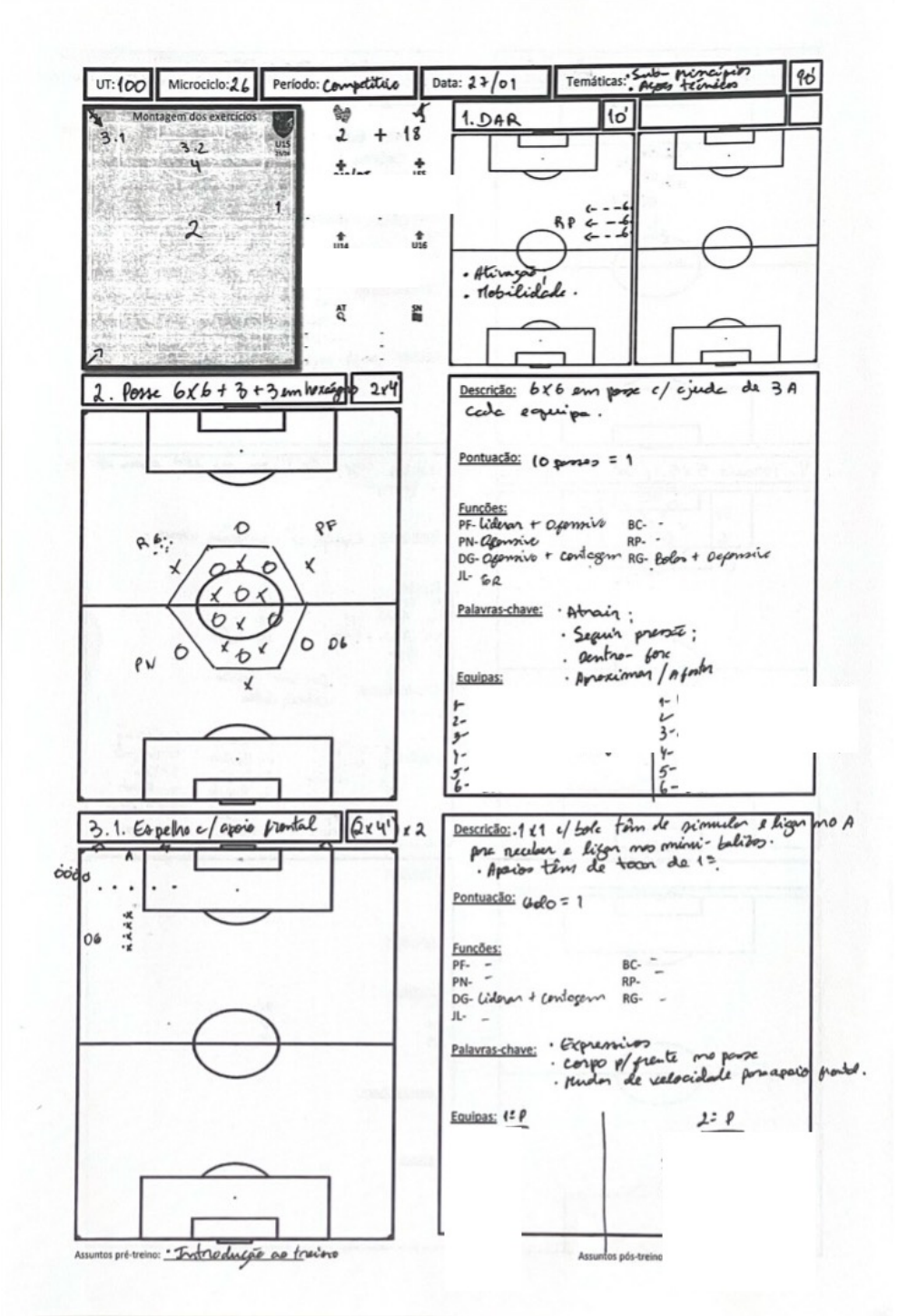
VITÓRIA SPORT CLUBE

Sub-15: 01/06/2026 – 07/06/2026

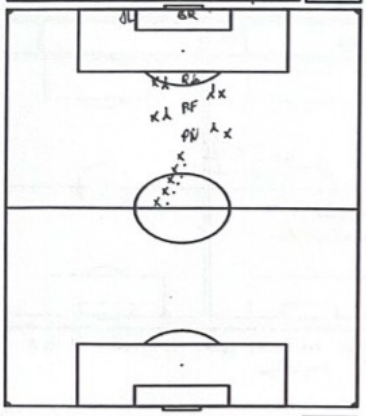
	Segunda (01/06)	Terça (02/06)	Quarta (03/06)	Quinta (04/06)	Sexta (05/06)	Sábado (06/06)	Domingo (07/06)
Sub-15	**Chegada** 16:30 **Treino** 16:45 – 18:15 Campo 6 (2 e 3) **Saída Balneário** 18:50	**Sala de Estudo (SS+JM)** 14:00 - 14:50 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Ginásio** 17:00 – 17:35 **Saída balneário** 18:00	**Sala de Estudo (SS)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 – 15:05 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Saída balneário** 17:30	**CNS15 2F J14** **VSC x FC Porto** 11:00 Campo 6 (1,2,4,5,6)	**Sala de Estudo (JM)** 14:00 – 14:50 **Auditório** 14:50 – 15:05 **Treino** 15:10 – 16:40 Campo 6 (2 e 3) **Saída balneário** 17:30	**Chegada** 08:30 **Auditório** 09:00 – 09:15 **Treino** 09:30 – 11:00 Campo 1 (10 e 12) **Almoço** 11:30 – 12:15 **Partida para Estágio** 12:30	**CNS15 2F J15** **FC Alverca x VSC** 11:00 CTF FC Alverca – Campo 1

Anexo V – Unidade de Treino

Planeamento manuscrito de uma sessão de treino (UT100, Microciclo 26): montagem dos exercícios, descrição, pontuação, funções e equipas.



3.2. Exercício de posse c/ 3TR + apoios | 8'x2



Descrição: Bola começa num jogador e tem de passar por outros 4 c/ 3 TR a fazer oposição passiva.

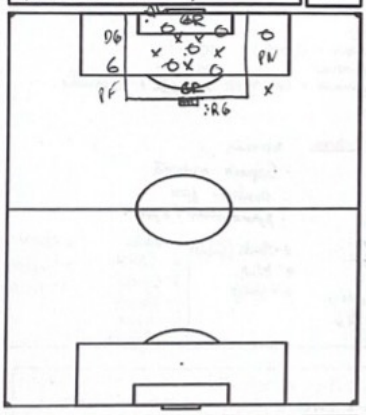
Pontuação: Bola = 1 ; Se perderem bola no passe retoma 1. (Competição entre 2 grupos)

Funções:
PF- Dupla Passiva
PN- Líderam + Pausa
DG- -
JL- GR + Contagem
BC- -
RP- -
RG- Dupla passiva

Palavras-chave:
- Ataque ao HL
- 3º H
- Poucos toques
- Comunicação

Equipas: -> No seguimento do espelho.

4. Torneio 5x5 c/ GR | 15'



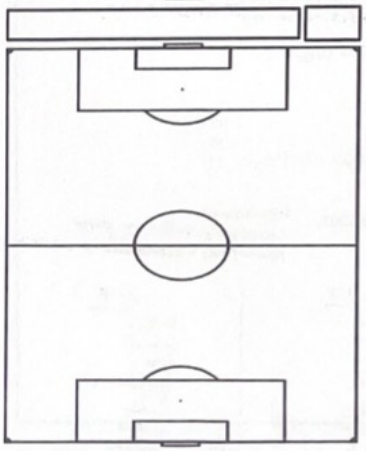
Descrição: Jogos de 1' ou sai fora quem está há + tempo.

Pontuação: Equipa c/ + vitórias vence.

Funções:
PF- Contenção
PN- Fenix Caos
DG- Apoio + Força
JL- Bolas
BC- -
RP- -
RG- Bolas

Palavras-chave:
- Dar no balize
- Cobrir bola

Equipas



Descrição:

Pontuação:

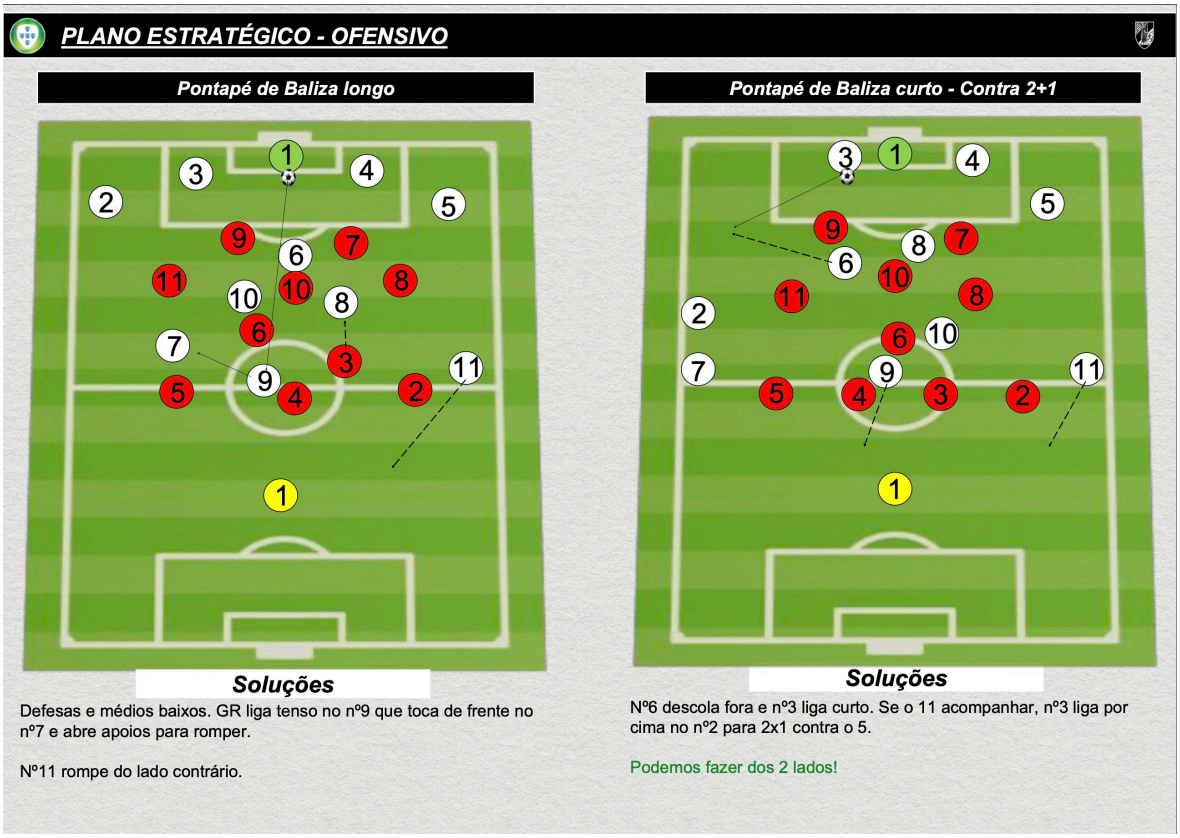
Funções:
PF-
PN-
DG-
JL-
BC-
RP-
RG-

Palavras-chave:

Equipas:

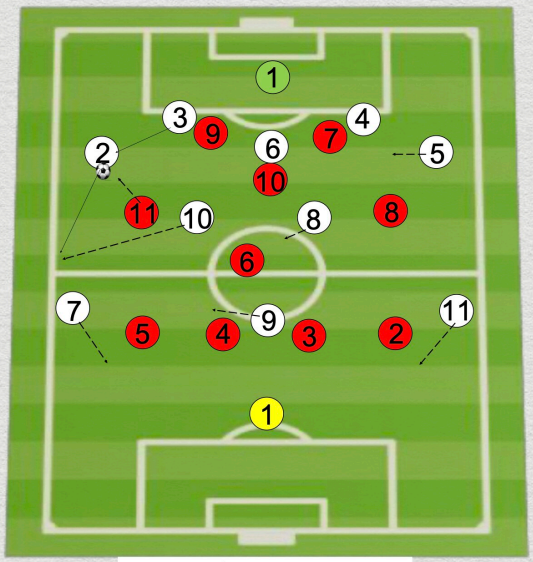
Anexo VI – Plano Estratégico (Organização Ofensiva e Bolas Paradas)

Vitória SC vs. SL Benfica, 2.ª Fase, 16.ª Jornada — fases de construção ofensiva e esquemas táticos de bola parada (cantos e livre lateral).



PLANO ESTRATÉGICO - OFENSIVO

1ª fase de construção – Tripla largura



Soluções

Construção a 4+1 com laterais curtos.

Nº10 abre na linha e nº8 aproxima para receber. Em função da trajetória do 11, nº2 toma a melhor decisão.

Podemos fazer dos 2 lados!

2ª fase de construção - Aproveitar livres para montar



Soluções

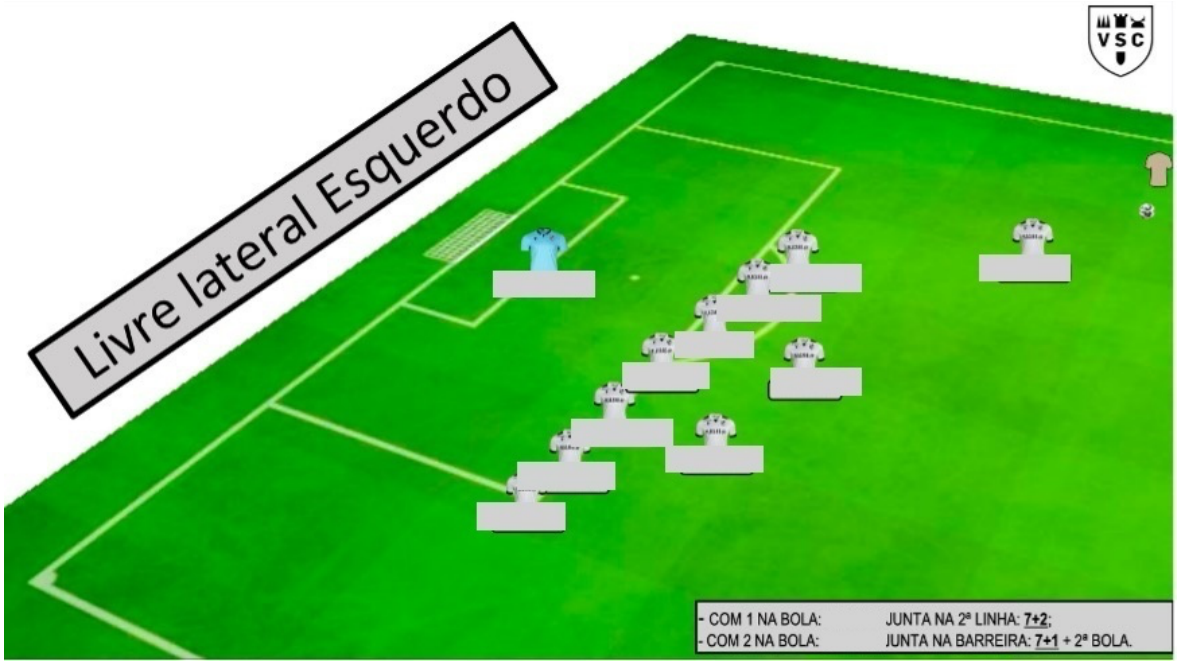
Construção a 3 com PV; Nº4 tem opções dentro, fora e longo.

Nº10 e nº11 entre-linhas. Nº9 mantém-se alto para esticar linha adversária.

Podemos fazer dos 2 lados!

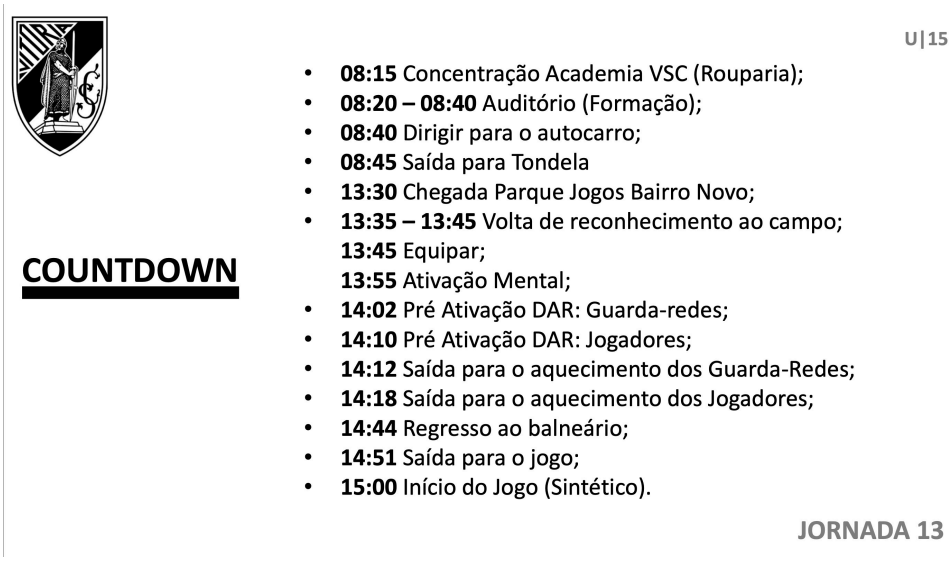



Canto Esquerdo
- 2 MÃOS (X) – 1º POSTE
- 2 MÃOS (NO AR) – CANTO DO MOLHO
- 1 MÃO (NO AR) – 2º POSTE
- SEM SINAL – COMBINAÇÃO CURTA


Livre lateral Esquerdo
- COM 1 NA BOLA: JUNTA NA 2ª LINHA: 7+2;
- COM 2 NA BOLA: JUNTA NA BARREIRA: 7+1 + 2ª BOLA.

Anexo VII – Plano do Dia de Jogo (Countdown)

Exemplos de planeamento logístico e cronograma do dia de jogo (Jornadas 13 e 14).

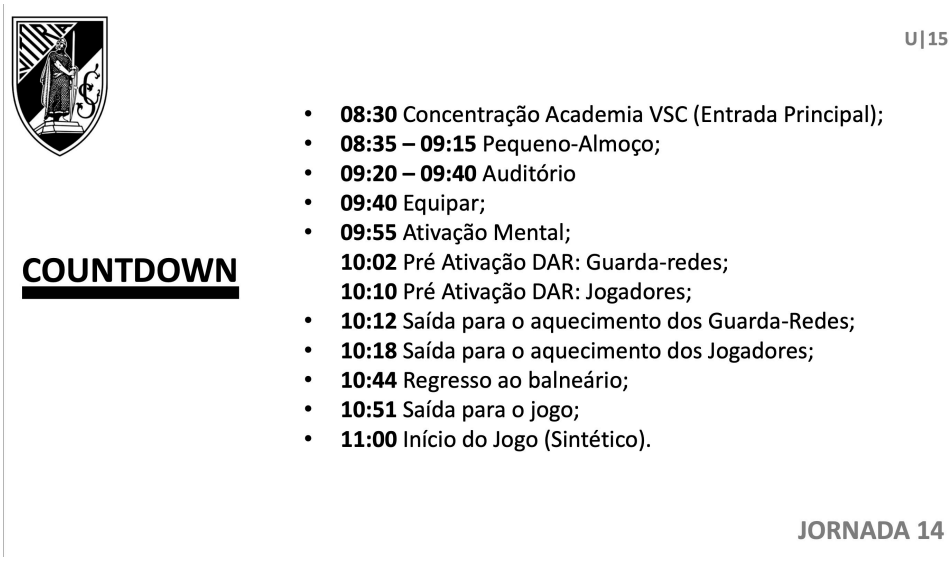


U|15

COUNTDOWN

- **08:15** Concentração Academia VSC (Rouparia);
- **08:20 – 08:40** Auditório (Formação);
- **08:40** Dirigir para o autocarro;
- **08:45** Saída para Tondela
- **13:30** Chegada Parque Jogos Bairro Novo;
- **13:35 – 13:45** Volta de reconhecimento ao campo;
  13:45 Equipar;
  13:55 Ativação Mental;
- **14:02** Pré Ativação DAR: Guarda-redes;
- **14:10** Pré Ativação DAR: Jogadores;
- **14:12** Saída para o aquecimento dos Guarda-Redes;
- **14:18** Saída para o aquecimento dos Jogadores;
- **14:44** Regresso ao balneário;
- **14:51** Saída para o jogo;
- **15:00** Início do Jogo (Sintético).

JORNADA 13



U|15

COUNTDOWN

- **08:30** Concentração Academia VSC (Entrada Principal);
- **08:35 – 09:15** Pequeno-Almoço;
- **09:20 – 09:40** Auditório
- **09:40** Equipar;
- **09:55** Ativação Mental;
  10:02 Pré Ativação DAR: Guarda-redes;
  10:10 Pré Ativação DAR: Jogadores;
- **10:12** Saída para o aquecimento dos Guarda-Redes;
- **10:18** Saída para o aquecimento dos Jogadores;
- **10:44** Regresso ao balneário;
- **10:51** Saída para o jogo;
- **11:00** Início do Jogo (Sintético).

JORNADA 14

Anexo VIII – Relatório do Estado de Prontidão e Aptidão para Treino

Microciclo 48 (MD-1, 19 de junho de 2026) — questionário de prontidão subjetiva, estado clínico e PSE do plantel.

VITÓRIA SPORT CLUBE

REPORT DO ESTADO DE PRONTIDÃO E APTIDÃO PARA TREINO

Microciclo	Microcycle 48	*Data*	2026/06/19	*UT*	179	*MD*	MD-1	*# Respostas*	19

	PSE	OBSERVAÇÕES	CLÍNICA	FADIGA	DOMS	SONO	STRESS	MOOD	TOTALmod	URINA
GR										
	4		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	5	5	5	4	4	15	
	4		Apto	4	4	4	4	4	12	
CENTRAIS										
	5		Apto	4	4	4	4	4	12	
	4		Apto							
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
LATERAIS										
	4		Condicionado	3	4	4	4	4	11	
	7		Apto							
	7		Apto	4	4	4	4	4	12	
			Não Apto							
MÉDIOS										
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	7		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	4	4	4	4	4	12	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	8		Apto	3	4	4	4	4	11	
EXTREMOS										
	5		Apto	4	4	5	4	4	13	
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	3		Apto							
	6		Apto	4	4	4	4	4	12	
	5		Apto							
	4		Apto	5	5	5	5	5	15	
	5		Apto	4	4	4	5	5	12	
AVANÇADOS										
	8		Apto	5	5	5	5	5	15	
	6		Apto							
	7		Apto							
MÉDIA PSE	5	# ATLETAS APTOS	27	4,2	4,3	4,3	4,3	4,3	13	3

SAÚDE E PERFORMANCE | EQUIPA U15

Anexo IX – Ficha Técnica / Onze Inicial

Vitória SC vs. FC Famalicão — onze inicial e restantes convocados.



Anexo X – Ficha de Avaliação do Treinador

Modelo oficial do Vitória SC (época 2025/26), instrumento de avaliação de treinadores estagiários.

25/26

Ficha de Avaliação do Treinador

Treinador			
Habilitações		**Data Nascimento**	
Escalão		**Função**	

Período de Avaliação:		**a**	

Avaliação : 1-Insuficiente 2-Não Satisfaz 3-Satisfaz 4-Bom 5-Muito Bom

		M1	M2	Avaliação Qualitativa:
PLANEAMENTO	Plano Anual			
	Mesociclo			
	Microciclo			
	Unidade de Treino			
	Plano Estratégico			
		M1	**M2**	Avaliação Qualitativa:
EXECUÇÃO	Organização do Treino/ Exercício			
	Explicação do Treino/ Exercício			
	Posicionamento			
	Feedback			
	Controlo do Treino/ Exercício			
	Plano Tático			
		M1	**M2**	Avaliação Qualitativa:
AVALIAÇÃO	Treino			
	Jogo			
	Jogadores			
	Prospeção			
		M1	**M2**	Avaliação Qualitativa:
PSICOLÓGICO	Liderança			
	Motivação/ Iniciativa			
	Gestão Emocional			
	Relação Interpessoal			
	Disciplina			
	Comunicação			
Média:		**M1**	**M2**	Conclusões Finais:
		#DIV/0!	**#DIV/0!**	
Média Final:			**#DIV/0!**	
Autor:				Data: ___ / ___ / _____

GERAL@VITORIASC.PT ESTÁDIO D. AFONSO HENRIQUES 253 432 570
PRAÇA DE 26 DE MAIO | 4810-528 GUIMARÃES
VITÓRIA SC

Anexo XI – Relatório Individual do Jogador

Análise de Ações Individuais — exemplo de relatório entregue a um jogador, estruturado por princípios ofensivos e defensivos e associado a um jogo específico (vs. GD Estoril). Corresponde ao referido no texto (pág. 98: "os relatórios para os jogadores, mais simples e mais visuais").

