U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Juniores C (sub-14) do Sporting Clube de Braga, na época desportiva 2024/2025

Paulo Francisco Martins Dias Soares Sampaio

Porto, 2026

Relatório de Estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Juniores C (sub-14) do Sporting Clube de Braga, na época desportiva 2024/2025

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre 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

Tutor: António José Fernandes Pereira

Paulo Francisco Martins Dias Soares Sampaio

Porto, 2026

Ficha de Catalogação

Sampaio, P. F. M. D. S. (2026). *Relatório de estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculina de Juniores C (sub-14) do Sporting Clube de Braga, época desportiva 2024/2025.* Porto: P. Sampaio. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: PLANEAMENTO, MODELO DE JOGO, DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR, FEEDBACK, PRÁTICA REFLEXIVA

Agradecimentos

Chegar ao fim deste percurso é também reconhecer que nenhum caminho se faz sozinho. Este trabalho representa muitas horas de dedicação, esforço e aprendizagem, mas representa também o apoio, a presença e a confiança de várias pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para que este processo fosse possível.

Aos meus pais, pelo suporte incondicional, pelos sacrifícios feitos em conjunto e por nunca terem deixado de acreditar em mim. Tudo o que construí até aqui tem a vossa marca.

Aos meus irmãos e aos meus avós, pela companhia, pelo carinho e pelo apoio ao longo de todo este percurso. A vossa presença fez, e continua a fazer, toda a diferença.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira, pela orientação, pela proximidade e pela forma como acompanhou este processo. Foi um privilégio ter este trabalho académico orientado por uma pessoa tão ilustre no mundo do futebol.

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, pelos contextos de aprendizagem criados ao longo desta caminhada, fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional.

Ao Sporting Clube de Braga e a toda a equipa técnica dos Sub-14, pela forma como me receberam, pela partilha diária de conhecimento e pela confiança depositada ao longo de toda a época. O contexto proporcionado revelou-se rico e determinante para o meu desenvolvimento enquanto treinador.

A todos os amigos, do futebol e da vida, que diariamente me proporcionam uma sensação de felicidade, gratidão e bem-estar que não tem preço.

Ao Rafael Maravilha, uma palavra especial. Partiste cedo demais, mas sei que continuas a acompanhar-me. Tenho a certeza de que este percurso teria sido mais fácil e mais alegre com tudo aquilo que sempre partilhámos. Obrigado por continuares presente.

A todos, o meu sincero obrigado.

Índice

Ficha de Catalogação ..... *III*

Agradecimentos ..... *IV*

Índice de Figuras ..... *VIII*

Índice de Tabelas ..... *X*

Índice de Anexos ..... *XI*

Lista de siglas e abreviaturas ..... *xvi*

Capítulo I – Introdução *1*

1.1 Exigências e objetivos de estágio **3**

1.2 Propósito e motivações do estagiário, expectativas, estratégias e diligências **4**

1.3 Estrutura do relatório **6**

1.4 Enquadramento legal e institucional **7**

Capítulo II – Enquadramento da prática profissional *10*

2.1 Macro contexto **10**

2.1.1 O jogo de Futebol 10

2.1.2 O treino de Futebol 12

2.1.3 O treinador de Futebol 15

2.1.4 Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Braga 19

2.2 Caracterização da instituição de estágio **20**

2.2.1 Enquadramento histórico e institucional do clube 20

2.2.2 Filosofia e objetivos do clube 21

2.2.3 Palmarés 23

2.2.4 Certificação de entidades formadoras 25

2.2.5 Organograma do SC Braga 26

2.2.6 Infraestruturas (Cidade Desportiva) 28

2.2.7 Recursos materiais de suporte à operacionalização do processo de treino 29

2.3 Contexto de natureza funcional **30**

2.3.1 Caracterização do Plantel 30

2.3.2 Equipa Técnica Escalão Sub-14 34

2.3.3 Campeonato nacional Sub-15 – 2ª Divisão 36

2.3.4 Divisão de Honra Sub-15 – Associação Futebol de Braga 40

Capítulo III – Realização da prática profissional *42*

3.1 Expectativas Iniciais **42**

3.2 Objetivos **43**

3.2.1 Objetivos pessoais e profissionais 43

3.2.2 Objetivos de Formação 44

3.2.3 Objetivos de Preparação 45

3.2.4 Objetivos de Performance 47

3.3 Modelo de jogo **49**

3.3.1 Estrutura Tática 53

3.3.2 Organização Ofensiva 55

3.3.3 Transição defensiva ... 59
3.3.4 Organização Defensiva ... 60
3.3.5 Transição Ofensiva ... 63
3.3.6 Esquemas Táticos – Ofensivos ... 66
3.3.7 Esquemas Táticos – Defensivos ... 68
3.3.8 Análise e reflexão do Modelo de Jogo ... 69
3.4.1 Concretização da ideia ... 76
3.4.2. Morfociclo Padrão ... 81

3.5 Exemplificação de Unidades de treino ... 87
3.5.1 Enquadramento do Mesociclo ... 87
3.5.2 Microciclos – "Morfociclo Padrão" ... 89
3.5.3 Exemplo das Unidades de treino ... 94

3.6 Funções atribuídas ao treinador estagiário ... 114
3.6.1 GOT – Gabinete de otimização técnica ... 116
3.6.2 GOA – Gabinete de observação e análise ... 117
3.6.3 GOD – Gabinete de otimização desportiva ... 118
3.6.4 Sugestão e operacionalização de exercícios ... 118
3.6.5 Tarefas Semanais ... 128

Capítulo IV – Desenvolvimento da Identidade Profissional e Pessoal ... 132

4.1 Análise crítica da intervenção realizada ... 132

4.2 Dificuldades e constrangimentos ... 133

4.3 Estratégias de superação ... 135

4.4 Aprendizagens adquiridas ... 136

4.5 Impacto do estágio no desenvolvimento profissional ... 137

Capítulo V – Considerações Finais e Perspetivas Futuras ... 141

Capítulo VI – Referências Bibliográficas ... 143

Capítulo VII – Anexos ... 148

Índice de Figuras

Figura 1- Organograma da Cidade Desportiva do SC Braga na época 2024/2025 (Fonte: Documento orientador da formação do SC Braga) 27
Figura 2 - Calendário Série A da 1ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15 37
Figura 3 - Classificação Final da 1ª Fase da Série A da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15 38
Figura 4 - Série 1 da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato Nacional Sub-15 39
Figura 5 - Classificação Final da Série A da Fase de Manutenção da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub15 39
Figura 6 - Classificação Final da Divisão de Honra Sub-15 da AF Braga 41
Figura 7 - Estrutura Tática Sub-14 (1:4:3:3) 54
Figura 8 - Estrutura Tática Sub-14 (1:3:4:3) 54
Figura 9 - Caraterísticas do jogador e da equipa em Organização Ofensiva nas diferentes zonas do campo (Imagem retirada do DOSCB) 59
Figura 10 - Caraterísticas do jogador e da equipa em Transição Ofensiva nas diferentes zonas do campo (Imagem retirada do DOSCB) 66
Figura 11 - Fatores a ter em conta na conceção dos exercícios (Fonte: DOSCB) 79
Figura 12 - Planeamento e Dinâmicas do Microciclo 25 Sub-14 .**Erro! Marcador não definido.**
Figura 13 - Unidade de Treino 91 (Página 1)..... 95
Figura 14 - Unidade de Treino 91 (Página 2)..... 96
Figura 15 - Unidade de Treino 92 (Página 1)..... 100
Figura 16 - Unidade de Treino 92 (Página 2)..... 101
Figura 17 - Unidade de Treino 92 (Página 3)..... 102
Figura 18 - Unidade de Treino 93 (Página 1)..... 106
Figura 19 - Unidade de Treino 93 (Página 2)..... 107
Figura 20 - Unidade de Treino 93 (Página 3)..... 108
Figura 21 - Unidade de Treino 94 (Página 1).....110

Figura 22- Unidade de Treino 94 (Página 2)..... 111
Figura 23- Unidade de Treino 94 (Página 3)..... 112
Figura 24 - Sugestão de exercício 1 UT94 124
Figura 25 - Sugestão de exercício 2 UT94 125
Figura 26 - Sugestão de exercício 3 UT94 127
Figura 27- Exemplo de Relatório de Microciclo dos Sub-14 do SC Braga 129
Figura 28 - Exemplo de Relatório de Jogo dos Sub-14 do SC Braga 130

Índice de Tabelas

Tabela 1- Títulos do SC Braga no Campeonato Nacional de Juniores masculinos 23
Tabela 2 - Caracterização do Plantel Sub-14, geração 2011..... 31

Índice de Anexos

Anexo I: Resumo do relatório de jogo x AD Limianos 11ª Jornada 2ª Fase ... 148

Anexo II: Relatório Questionário de Bem-estar 149

Anexo III: Mesociclo (Setembro - Outubro)..... 149

Anexo IV: "Rotina de Desenvolvimento"..... 150

Anexo V: Avaliação Individual – Exemplo..... 151

Anexo VI: Reflexão UT 15 152

Resumo

O presente relatório descreve e analisa o estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol masculino Sub-14 do Sporting Clube de Braga, durante a época desportiva 2024/2025, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, constituindo, simultaneamente, um requisito para a obtenção do Grau II/UEFA B de Treinador de Futebol. Este estágio decorreu na função de treinador-adjunto estagiário, com desenvolvimento de atividades no Gabinete de Otimização Técnica. Por já pertencer à estrutura do Sporting Clube de Braga, este estágio assumiu um significado acrescido, representando uma oportunidade concreta de valorização profissional na instituição. Os principais objetivos deste estágio centraram-se em melhorar a observação e análise do treino e da competição, desenvolver a capacidade de planear e conduzir exercícios e ajustar a comunicação às necessidades dos jogadores. A equipa participou na 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Juniores C, terminando a primeira fase no sétimo lugar e a fase de manutenção no segundo, e na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, onde concluiu a época no terceiro lugar. O relatório inclui o modelo de jogo adotado, o planeamento e a operacionalização do processo de treino, bem como as funções desempenhadas pelo treinador estagiário, com especial destaque para o trabalho desenvolvido no Gabinete de Otimização Técnica, centrado no desenvolvimento individual do jogador. Por meio de exemplos de treino e da descrição das atividades desenvolvidas ao longo da época, procura-se apresentar uma análise da relação entre o crescimento individual como estagiário, a resposta às necessidades individuais dos jogadores, os objetivos coletivos e as intervenções propostas pelo treinador. As principais aprendizagens traduzem uma evolução pessoal e profissional, sobretudo na ligação entre o trabalho técnico individual e as exigências do jogo, na adequação do feedback e na participação nas decisões da equipa técnica. Esta experiência revelou-se determinante para uma compreensão mais consciente do treino, do jogo e do desenvolvimento do jogador de futebol.

Palavras-chave: PLANEAMENTO, MODELO DE JOGO, DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR, FEEDBACK, PRÁTICA REFLEXIVA

Abstract

This report describes and analyses the professional internship undertaken with Sporting Clube de Braga's male Under-14 football team during the 2024/2025 season, as part of the master's degree in Sports Training – High Performance at the Faculty of Sport of the University of Porto, also fulfilling a requirement for obtaining the Level II/UEFA B Football Coach qualification. The internship involved working as a trainee assistant coach in Sporting Clube de Braga's Technical Optimization Department. As the trainee was already part of the club's staff, the internship held additional significance, providing an opportunity for professional development within the institution. The main objectives were to improve the observation and analysis of training and competition, develop the ability to plan and deliver training activities, and adapt communication to players' needs. The team competed in the second division of the National Under-15 Championship, finishing seventh in the first phase and second in the relegation phase, and in the Honour Division of the Braga Football Association, where it finished the season in third place. The report examines the adopted playing model, the planning and delivery of training, and the trainee coach's responsibilities, with particular emphasis on the work undertaken within the Technical Optimisation Department, which focuses on individual player development. Through training examples and descriptions of activities undertaken throughout the season, the report explores the relationship among the trainee's personal development, responses to individual players' needs, team objectives, and the proposed coaching interventions. The main learning outcomes reflect personal and professional development, particularly in connecting individual technical work with the demands of the game, adapting feedback, and participating in coaching staff decisions. This experience was instrumental in developing a more informed understanding of training, the game, and player development in youth football.

Keywords: PLANNING, GAME MODEL, PLAYER DEVELOPMENT, FEEDBACK, REFLECTIVE PRACTICE.

Lista de siglas e abreviaturas

AD Várzea FC – Associação Desportiva Várzea Futebol Clube
AF Braga – Associação de Futebol de Braga
CD – Cidade Desportiva
DOSCB - Documento Orientador da formação do Sporting Clube de Braga
FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
GOA – Gabinete de Observação e Análise
GOD – Gabinete de Otimização Desportiva
GOT – Gabinete de Otimização Técnica
GR – Guarda-redes
IFT – Individual Football Training
Inter Milheirós FC - Inter Milheirós Futebol Clube
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
SC Braga – Sporting Clube de Braga
SC Rio Tinto – Sport Clube Rio Tinto
TPTD - Título Profissional de Treinador de Desporto
UT – Unidade de treino

Capítulo I – Introdução

O presente relatório de estágio profissionalizante foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na área do futebol, constituindo, simultaneamente, um requisito para a obtenção do Grau II / UEFA B de Treinador de Futebol.

Este estágio foi realizado no Sporting Clube de Braga, na equipa de Iniciados B, correspondente ao escalão Sub-14 (geração 2011). Na época 2024/2025, a equipa participou na 2.ª Divisão do Campeonato Nacional de Iniciados, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), e, em simultâneo, na Divisão de Honra de Iniciados da Associação de Futebol de Braga (AF Braga).

Durante o estágio, desempenhei funções de treinador-adjunto, com responsabilidades no desenvolvimento individual dos jogadores através do Gabinete de Otimização Técnica (GOT) do clube.

A escolha do local de estágio deu continuidade ao meu trabalho no Sporting Clube de Braga, iniciado já na época 2022/2023. A familiaridade com a estrutura organizacional do Sporting Clube de Braga e o conhecimento do elevado nível de profissionalismo vivido diariamente na Cidade Desportiva foram fatores determinantes na escolha deste contexto de estágio. Além disso, pretendia desenvolver a minha intervenção num escalão mais velho e num contexto de competição nacional.

O presente relatório descreve, analisa e procura refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo de uma época desportiva completa. A relação entre o jogador, o modelo de jogo e o processo de treino constitui o seu tema central.

Assim, será dada grande importância à relação entre o jogador, o modelo de jogo e o processo de treino. Procuro compreender de que forma a intervenção do treinador pode contribuir para o desenvolvimento individual do jogador, atendendo simultaneamente às necessidades coletivas da equipa e aos objetivos específicos do treino. Assim, quer a organização dos exercícios quer a intervenção do treinador são necessariamente introduzidas na abordagem de

treino neste contexto. A revisão sistemática de Bergmann et al. (2021) analisou 35 estudos sobre aquisição de competências percetivo-motoras e percetivo-cognitivas no futebol, concluindo que abordagens de treino baseadas em situações representativas do jogo, que promovem a exploração de soluções pelos jogadores e favorecem a tomada de decisão, tendem a apresentar resultados positivos no desenvolvimento técnico e tático. Os autores verificaram também que métodos mais tradicionais, assentes na repetição de gestos técnicos, podem melhorar o desempenho em tarefas específicas, embora a transferência dessas melhorias para o contexto competitivo e para o desempenho em jogo permaneça menos clara. Estes resultados reforçam a importância de uma reflexão contínua sobre a realização dos exercícios e sobre a intervenção do treinador na promoção da aprendizagem dos jogadores. Neste relatório são assim apresentadas as diferentes escolhas e as razões subjacentes, a resposta dos jogadores a estas escolhas e os ajustamentos introduzidos. São abordados o modelo de treino, o modelo de jogo, o planeamento, a avaliação e o controlo do treino e da competição, a comunicação e a liderança, bem como a evolução da minha intervenção enquanto treinador ao longo deste ano de estágio. A experiência de estágio implicou, assim, o confronto entre conhecimentos previamente adquiridos e as exigências concretas da prática, favorecendo o questionamento e a reformulação progressiva das minhas conceções enquanto treinador.

É neste enquadramento que a reflexão de Frade (2015, p. 20) assume particular relevância, ao sugerir que a evolução implica necessariamente a capacidade de transgredir conceções previamente estabelecidas, libertando-se de certezas rígidas e abrindo espaço à construção de novas possibilidades de intervenção:

"Transgredir é também evoluir
desata a amarra soltando-se a, outro nós,
dá corpo ao corpo somatizando o sentir
e, nunca sozinhos estaremos sós!"
(Frade, 2015, p.20)

1.1 Exigências e objetivos de estágio

A realização deste estágio assumiu, para além da vertente académica, uma importância acrescida no meu percurso profissional, uma vez que representou uma oportunidade de continuidade e crescimento na estrutura do SC Braga. Apesar de já conhecer a realidade do clube, encarei este desafio como mais uma oportunidade de desenvolvimento, não só pela possibilidade de dar vida às aprendizagens adquiridas anteriormente, mas também por me permitir aproximar-me de contextos de maior exigência competitiva.

Neste sentido, o estágio foi vivido como uma oportunidade de evolução sustentada e de aproximação a um contexto competitivo superior (campeonatos nacionais, futebol de 11). Embora já integrasse a estrutura do SC Braga, até então a minha experiência estava mais ligada a escalões mais jovens, no futebol de 7 e em competições distritais da AF Braga. O estágio num escalão Sub-14, com participação no campeonato nacional de Juniores C II Divisão, representou assim uma oportunidade para demonstrar as minhas capacidades num contexto de maior exigência, com a expectativa de poder dar continuidade ao meu percurso no clube, mas em escalões enquadrados neste nível competitivo.

As funções atribuídas exigiam observar o treino e a competição, identificar necessidades individuais, preparar exercícios e comunicar com os jogadores e com os restantes elementos da equipa técnica. A participação nestas tarefas constituiu uma oportunidade para desenvolver competências que procurava aprofundar enquanto treinador. De facto, a relevância dos programas de formação de treinadores é sustentada pela revisão sistemática e meta-análise de Li et al. (2025). Neste estudo, os autores identificaram diferentes efeitos positivos dos programas de formação nos conhecimentos, atitudes e comportamentos dos treinadores, bem como em indicadores associados ao desenvolvimento dos atletas. Contudo, a heterogeneidade das intervenções analisadas sugere que o valor de cada experiência formativa deve ser apreciado à luz das funções desempenhadas e das aprendizagens realizadas. Por esse motivo, interessava-me não apenas desenvolver competências enquanto treinador, mas também compreender melhor a minha própria intervenção. A

prática reflexiva tem sido utilizada como uma estratégia relevante para o desenvolvimento intrapessoal dos treinadores e para a análise crítica da sua prática profissional, embora a evidência empírica disponível permaneça limitada (Da Silva et al., 2020). Esta perspetiva orienta a análise das decisões, dificuldades e ajustamentos apresentados ao longo do relatório.

O objetivo geral do estágio foi desenvolver a minha capacidade de planear, conduzir e analisar o treino no futebol de formação, com particular atenção à relação entre o desenvolvimento individual do jogador e o modelo de jogo da equipa.

Os objetivos específicos foram:

- Melhorar a observação e análise do treino e da competição, identificando necessidades individuais dos jogadores e dificuldades coletivas da equipa.
- Planear e conduzir exercícios ajustados às características dos jogadores e aos comportamentos definidos no modelo de jogo.
- Aperfeiçoar a comunicação durante o treino, considerando o conteúdo, o momento e a frequência das intervenções.
- Desenvolver a capacidade de propor e acompanhar trabalho técnico individual no âmbito do GOT, relacionando-o com as exigências do jogo.
- Participar nas discussões e decisões da equipa técnica, fundamentando as propostas na observação do treino e da competição.
- Analisar criticamente a minha intervenção, identificando dificuldades, ajustamentos e necessidades de formação.

1.2 Propósito e motivações do estagiário, expectativas, estratégias e diligências

O futebol apareceu na minha vida muito antes de perceber que poderia tornar-se uma profissão. Comecei a jogar aos quatro anos, no AD Várzea FC, e,

mais tarde, passei também pelo SC Rio Tinto e pelo Inter Milheirós FC. Durante esse período, o contacto com o treino e a competição fez parte do meu quotidiano. Vivia o jogo por dentro, como jogador, com a naturalidade de quem simplesmente queria estar perto da bola, dos colegas, da competição e de tudo aquilo que este desporto faz sentir.

Com o tempo, a minha relação com o futebol começou a mudar. A paixão manteve-se, mas o lugar a partir do qual olhava para o jogo foi-se transformando. Passei a interessar-me pela preparação do treino e pela forma como poderia ajudar outros jogadores a desenvolver as suas capacidades. O meu primeiro contacto com a função de treinador surgiu através da Individual Football Training (IFT). Esse contexto permitiu-me começar a experimentar o que significa estar do outro lado: preparar e conduzir sessões, corrigir execuções e adaptar as tarefas às necessidades de cada jogador.

A entrada no SC Braga, na época 2022/2023, permitiu-me continuar esse percurso numa estrutura de formação. Passar a fazer parte de uma estrutura que impõe tal exigência obrigou-me a olhar para o futebol com mais cuidado. O estágio surgiu, por isso, não como um momento desligado do caminho que vinha a fazer, mas como uma etapa com um significado especial: era a possibilidade de continuar a crescer dentro de um clube onde já estava inserido e onde queria provar, antes de tudo a mim próprio, que podia acrescentar valor.

Uma das minhas principais expectativas era conhecer a forma como a equipa técnica articulava a análise do jogo com a preparação da semana de treino. Interessava-me perceber como eram definidas as prioridades, como se escolhiam os exercícios e como se ajustava a intervenção às respostas dos jogadores. Queria absorver o contexto, perceber as pessoas, compreender as rotinas, escutar as discussões, observar a forma como se decide e sentir de perto o que é preparar uma equipa num escalão competitivo.

Outra expectativa passava por perceber como seria a minha intervenção com jogadores mais velhos do que com os com quem estava habituado a trabalhar. Estar perante atletas Sub-14 exigia outra linguagem, outra postura e outro tipo de relação. Já não bastava comunicar de forma simples ou criar

entusiasmo pela tarefa; era necessário começar a ligar melhor à exigência, à autonomia, à responsabilidade e à compreensão do jogo. Esta mudança interessava-me muito, porque sentia que me podia obrigar a crescer enquanto treinador.

Também queria conhecer uma nova forma de liderança. Integrar uma equipa técnica diferente, num contexto de futebol de 11 e de Campeonato Nacional, significava contactar com uma realidade em que o jogo tem mais camadas e o resultado começa a ter um peso diferente. Não se tratava apenas de "formar por formar", nem de romantizar o desenvolvimento. O desafio era perceber como se pode formar para ganhar, como se pode desenvolver jogadores em um contexto competitivo concreto e como se mantém a ideia de crescimento mesmo quando há pressão para cumprir objetivos competitivos.

A passagem para o futebol de 11 era, para mim, outro ponto de grande expectativa. Vindo de experiências em que estava mais próximo de realidades menos complexas, sabia que este contexto me obrigaria a ampliar o olhar. O jogo passava a ter mais relações, mais espaços, mais decisões simultâneas e mais detalhes escondidos. Esperava que essa exigência me obrigasse a observar melhor, a pensar mais rápido e a intervir com maior critério.

No fundo, entrei neste estágio com a vontade de me deixar transformar pelo contexto. Queria aprender, mas também testar aquilo em que acreditava. Queria ouvir, mas também perceber quando poderia ter voz. Queria respeitar o meu lugar sem deixar de procurar crescer dentro dele, com a consciência de que essa tensão é, muitas vezes, o que mais nos obriga a evoluir. A expectativa maior era que esta experiência me tornasse mais preparado para qualquer contexto futuro, independentemente da idade, do escalão ou da função que venha a assumir. Mais do que cumprir uma etapa académica, queria viver uma etapa importante na construção do treinador que ambiciono ser.

1.3 Estrutura do relatório

O presente relatório está organizado em sete capítulos. A *Introdução* enquadra o estágio no percurso académico e profissional do estagiário e apresenta as principais motivações, expectativas e objetivos definidos, bem

como o enquadramento legal e institucional e a organização do relatório. De seguida, o capítulo de *Enquadramento da prática profissional* caracteriza o contexto em que decorreu o estágio, considerando as especificidades do futebol de formação, os pressupostos metodológicos que orientaram a intervenção e as particularidades da instituição de acolhimento. Em particular, apresenta o Sporting Clube de Braga, os recursos disponíveis, a equipa Sub-14, a equipa técnica e o respetivo enquadramento competitivo.

O capítulo de *Realização da prática profissional* descreve e analisa a intervenção desenvolvida ao longo da época. Apresenta os objetivos delineados, o modelo de jogo, a organização e operacionalização do processo de treino, o morfociclo padrão, exemplos de unidades de treino e as funções desempenhadas enquanto treinador-estagiário. Inclui o trabalho realizado no Gabinete de Otimização Técnica e a articulação com os diferentes departamentos de apoio, bem como a discussão da relação entre as necessidades individuais dos jogadores, o treino e o modelo de jogo da equipa.

Segue-se o capítulo de *Desenvolvimento da identidade profissional* e pessoal, que analisa as dificuldades encontradas, as estratégias adotadas e as aprendizagens realizadas. A partir de situações vividas durante o estágio, procura explicar o que mudou na forma de observar, planear e intervir enquanto treinador.

Nas *Considerações finais e perspetivas futuras*, é apresentado um balanço do estágio em relação aos objetivos inicialmente definidos, identificando as principais aprendizagens, as competências a aprofundar e as necessidades de formação futura. O relatório termina com as referências bibliográficas e os anexos.

1.4 Enquadramento legal e institucional

O presente estágio profissionalizante integra o plano de estudos do Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, na área do futebol, constituindo uma das componentes necessárias à conclusão do respetivo ciclo de estudos.

A atribuição do grau de Mestre é regulada pelo Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, diploma que regula os graus académicos e diplomas do ensino superior. A obtenção do grau pressupõe a aprovação nas unidades curriculares que integram o plano de estudos, bem como nas restantes componentes previstas para a conclusão do ciclo de estudos, incluindo a elaboração e defesa pública do relatório de estágio profissionalizante (artigo 20º, Decreto-Lei n.º 74/2006).

No plano institucional, a elaboração deste relatório segue as orientações da FADEUP para os estágios de 2.º ciclo em Treino Desportivo no âmbito do Futebol. Estas orientações estabelecem os conteúdos a abordar e exigem uma reflexão fundamentada sobre as funções desempenhadas, as decisões tomadas e as aprendizagens realizadas ao longo da época (Natal et al., s.d.).

Paralelamente à dimensão académica, a realização do estágio encontra-se também relacionada com o percurso de qualificação profissional enquanto treinador de futebol. O exercício da atividade de treinador de desporto em Portugal é regulado pela Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na redação introduzida pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto.

Este enquadramento prevê a existência do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), emitido pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), que habilita ao exercício da função de treinador, nos termos legalmente definidos. Entre as diferentes vias previstas para a obtenção do TPTD encontra-se o reconhecimento de ciclos de estudos do ensino superior na área da Educação Física ou do Desporto, desde que previamente reconhecidos pelo IPDJ para determinada modalidade e grau.

Neste âmbito, o Mestrado em Treino Desportivo – especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo – Futebol, da FADEUP, encontra-se reconhecido pelo IPDJ para efeitos de acesso ao Título Profissional de Treinador de Desporto – Futebol – Grau II. Assim, a realização do estágio profissionalizante assume uma dupla relevância: académica, enquanto componente integrante do processo conducente à obtenção do grau de Mestre, e profissional, pois integra o percurso formativo relevante para o acesso ao TPTD de Futebol de Grau II,

cuja emissão depende da comprovação da formação e do cumprimento dos requisitos aplicáveis junto do IPDJ.

Em suma, o estágio constitui um momento de articulação entre a formação académica e a capacitação profissional, permitindo desenvolver e demonstrar competências em contexto real de prática, num percurso simultaneamente orientado para a obtenção do grau académico e para o reconhecimento profissional enquanto treinador de futebol.

Capítulo II – Enquadramento da prática profissional

2.1 Macro contexto

O estágio decorreu no futebol de formação, numa equipa Sub-14 integrada na estrutura de um clube profissional. Neste contexto, o trabalho do treinador implicava conciliar a preparação para a competição com o acompanhamento de jogadores com características, necessidades e níveis de desempenho distintos. No caso da equipa acompanhada, destacaram-se três desafios: a gestão de um plantel de 33 jogadores, a participação em competições de Sub-15 e a articulação entre o desenvolvimento técnico individual e os princípios coletivos de jogo.

2.1.1 O jogo de Futebol

O futebol enquadra-se nos Jogos Desportivos Coletivos e caracteriza-se por uma relação permanente entre cooperação e oposição. Enquanto os jogadores de uma mesma equipa procuram coordenar as suas ações em função de objetivos comuns, são simultaneamente confrontados com uma oposição que procura impedir a concretização desses objetivos. Esta relação confere ao jogo uma natureza essencialmente relacional, na qual o comportamento de cada jogador adquire significado em função das ações dos colegas, dos adversários e da situação em que ocorre (Guilherme, 2004; Garganta, 2006).

A natureza do futebol é igualmente marcada pela complexidade, variabilidade e imprevisibilidade. O jogo desenvolve-se num ambiente em permanente transformação, no qual a posição da bola, dos colegas, dos adversários e dos espaços disponíveis se modifica continuamente. Desta forma, as ações não resultam de sequências totalmente previsíveis, obrigando jogadores e equipas a adaptar constantemente os seus comportamentos às circunstâncias que emergem durante o jogo (Garganta, 1997; Garganta & Gréhaigne, 1999).

Jogar futebol implica resolver, a cada instante, problemas que emergem da relação entre cooperação e oposição. Como refere Garganta et al. (2013), o jogador necessita de considerar simultaneamente a posição da bola, dos colegas e dos adversários, bem como os alvos a atacar e a defender, atuando num

ambiente instável. Por isso, a ação do jogador não pode ser entendida apenas pela qualidade da execução técnica, uma vez que depende também da capacidade de perceber informação relevante, decidir e ajustar a resposta às exigências concretas da situação.

Partindo desta compreensão do futebol como jogo de oposição e confrontação, entendo que o grande objetivo do jogo se sintetiza na necessidade permanente de marcar e não sofrer. O jogo desenvolve-se, assim, como um continuum orientado para essa finalidade, no qual os diferentes acontecimentos não surgem isoladamente, mas sucedem-se e influenciam-se mutuamente ao longo do tempo.

Nesta perspetiva, embora seja possível identificar diferentes momentos do jogo — organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos — considero que estes não devem ser entendidos como realidades independentes. A passagem entre momentos é permanente e, muitas vezes, praticamente instantânea, pelo que o jogo se apresenta como uma realidade fluida, interligada e indivisível. Carvalhal (2007) reforça esta ideia ao defender que apenas uma compreensão do jogo enquanto "Todo" permite preservar a sua natureza e a sua "inteireza inquebrantável".

Esta forma de interpretar o futebol aproxima-se de uma visão sistémica, segundo a qual o comportamento global não pode ser compreendido apenas pela análise isolada das suas partes. Como refere Frade (1985, como citado em Bertazzo Tobar, 2018), "a ordem ou organização de um todo, ou sistema, transcende aquilo que pode ser oferecido pelo 'conjunto' das suas partes quando estas são consideradas isoladas umas das outras". Deste modo, os diferentes momentos do jogo adquirem significado na relação que estabelecem entre si, sendo a organização coletiva resultante da interação permanente entre essas diferentes dimensões.

Esta conceção teve influência direta na forma como procurei compreender o processo de treino ao longo do estágio. Se o jogo se apresenta como uma realidade contínua, interdependente e complexa, o treino não deverá fragmentá-lo de modo a retirar-lhe essa natureza. Pelo contrário, deverá procurar preservar relações e interações que permitam ao jogador compreender o jogo como um

todo, ainda que determinados conteúdos ou comportamentos sejam, em certos momentos, enfatizados intencionalmente.

2.1.2 O treino de Futebol

"Para o jogo ser JOGO, o treino não pode ser outra coisa senão JOGO"
(Guilherme, 1991).

Esta ideia traduz, para mim, aquilo que deve estar na base do processo de treino. Se, como referido anteriormente, o jogo de futebol é entendido como um fenómeno complexo, fluido, interligado e inquebrantável, então o treino deverá respeitar essa mesma natureza. Não deverá, por isso, limitar-se a uma soma de exercícios ou a uma fragmentação do jogo em partes independentes, mas proporcionar oportunidades para resolver problemas relacionados com a forma de jogar que se pretende desenvolver.

A revisão sistemática de Bergmann et al. (2021) identificou evidências favoráveis a abordagens de treino que promovem a exploração de soluções pelos jogadores em situações representativas do jogo. Os autores observaram igualmente que métodos assentes na repetição podem contribuir para a melhoria de competências técnicas específicas, embora o impacto dessas melhorias no desempenho em contexto competitivo permaneça menos esclarecido. Estes resultados ajudam a enquadrar as opções utilizadas na organização dos exercícios, procurando articular o desenvolvimento de competências específicas com a sua aplicação em situações próximas às exigências do jogo.

No enquadramento da Periodização Tática que orienta esta interpretação do treino, a Especificidade assume-se como o princípio primordial que orienta todo o processo de treino. O treino deverá estar subordinado à ideia de jogo, aos princípios e comportamentos que se pretende desenvolver enquanto equipa, ou seja, ao "fim que aspiramos" alcançar enquanto equipa. Ser específico não significa apenas reproduzir situações formalmente semelhantes ao jogo, mas também garantir que o que é treinado mantenha relação com os princípios,

intenções e comportamentos que sustentam a forma de jogar pretendida. Como refere Guilherme (1991), a especificidade de um exercício não depende apenas de representar uma ação de jogo, mas também da sua relação com o modelo de jogo adotado.

Desta forma, o processo de treino deverá criar contextos de propensão que remetam à matriz da ideia de jogo. O Princípio das Propensões assenta precisamente na possibilidade de o treinador moldar o ambiente de forma a aumentar a probabilidade de determinados comportamentos emergirem. Não se trata de obrigar o jogador a encontrar uma resposta previamente determinada, mas de configurar o contexto para que determinadas relações, decisões ou comportamentos tenham maior possibilidade de acontecer, preservando simultaneamente a liberdade do jogador para interpretar e decidir.

A utilização de situações de jogo também tem sido estudada na aprendizagem de habilidades técnicas. Deuker et al. (2024) compararam duas abordagens de treino do passe em jovens futebolistas e observaram melhorias em ambos os grupos, com resultados de retenção mais favoráveis no grupo que treinou em situações de jogo. Estes resultados sugerem que tarefas representativas do jogo podem constituir uma alternativa viável ao treino analítico para o desenvolvimento de competências técnicas específicas.

No entanto, entendo que as propensões não se restringem à modelação dos exercícios. O modo como o treinador comunica, o que valoriza, os comportamentos que reforça, as rotinas criadas e até a intervenção dos diferentes departamentos que acompanham os jogadores contribuem para o ambiente em que estes se desenvolvem. Neste sentido, todo o contexto em torno do jogador pode educar e condicionar a forma como este interpreta o treino, o jogo e a própria responsabilidade enquanto atleta. A criação de propensões ultrapassa, assim, o que ocorre dentro das quatro linhas durante um exercício.

Associado a esta ideia surge o Princípio da Progressão Complexa. Manipular a complexidade do processo não significa retirar complexidade ao fenómeno, mas procurar organizar os conteúdos e os contextos de forma ajustada ao momento da equipa e dos jogadores. O treinador pode intervir em diferentes variáveis, como o espaço, o número de jogadores, as relações entre

eles ou as regras da tarefa, mantendo, contudo, as ligações essenciais que conferem sentido ao jogar. Frade (2015) salienta que esta progressão não é linear, estando relacionada com o crescimento da forma de jogar e com as múltiplas relações que se estabelecem ao longo do processo.

Aqui, considero fundamental a capacidade do treinador de observar a resposta dos jogadores e ajustar o nível de dificuldade das tarefas. Aquilo que pode constituir um desafio ajustado para um jogador ou para a equipa num determinado período pode revelar-se excessivamente simples ou complexo noutro. A progressão deve, por isso, acompanhar o que os jogadores vão conseguindo compreender e realizar em relação aos objetivos definidos para o treino.

Por sua vez, o Princípio da Alternância Horizontal em especificidade procura salvaguardar a relação entre o esforçar e o recuperar ao longo da semana, distribuindo diferentes escalas do jogar de acordo com aquilo que se pretende desenvolver. Não se trata de separar o treino em dimensões independentes, mas de nuançar a Especificidade ao longo do morfociclo, incidindo sobre diferentes níveis de organização sem perder a relação com a forma de jogar pretendida. Nesta perspetiva, tão importante como criar condições para a aquisição dos princípios de ação é assegurar que os jogadores recuperam suficientemente para voltar a realizá-los com qualidade.

Entendo, assim, o treino como um processo em que a escolha dos conteúdos, a organização das tarefas e a intervenção do treinador devem responder aos objetivos da equipa e às necessidades dos jogadores. Esta relação foi particularmente relevante na minha intervenção no GOT: trabalhar uma ação técnica implicava considerar a dificuldade identificada e a forma como essa ação poderia ser utilizada no jogo. A análise dos exercícios apresentados no capítulo III permitirá discutir essa ligação e as dificuldades encontradas ao longo do estágio.

2.1.3 O treinador de Futebol

A complexidade inerente ao jogo de futebol estende-se necessariamente à função de quem procura orientar o processo de treino e competição. O treinador não pode ser entendido apenas como alguém que domina conteúdos técnico-táticos ou organiza exercícios, uma vez que a sua intervenção envolve observar, interpretar, decidir e adaptar-se permanentemente às circunstâncias que emergem do contexto. Sendo o jogo e o próprio contexto de intervenção realidades em constante transformação, dificilmente existem soluções universais ou formas de atuação igualmente adequadas a todos os jogadores, equipas ou momentos. Neste sentido, a capacidade de interpretar as exigências do contexto assume-se, para mim, como uma competência fundamental do treinador.

Uma intervenção intencional requer a definição de referências claras acerca do jogo que se pretende desenvolver. A ideia de jogo pode orientar o processo de treino e competição, dar coerência às decisões tomadas e contribuir para a construção de uma identidade coletiva. Ancelotti e Ciaschini (2013) salientam a importância de uma filosofia que funcione como fio condutor do trabalho, respeitando, simultaneamente, a história, os princípios e a identidade do clube. Assim, considero que o treinador não constrói apenas uma forma de jogar, mas também uma determinada forma de estar, procurando que os jogadores compreendam e expressem, diariamente, os traços que identificam a equipa e a instituição que representam.

Associada a esta identidade encontra-se a necessidade de construir uma cultura orientada para a excelência, não entendida exclusivamente a partir do resultado competitivo, mas sim através da exigência colocada no quotidiano. Para mim, querer ganhar implica criar hábitos de compromisso, de responsabilidade e de procura constante de fazer melhor, independentemente de estar perante um exercício de treino ou um momento competitivo. Lijnders (2022) associa a construção de uma cultura coletiva à existência de padrões elevados de atitude e responsabilidade, defendendo que uma ideia coletiva forte pode potenciar os indivíduos. Neste sentido, exigência e desenvolvimento não

devem ser entendidos como realidades opostas, uma vez que é também através da exigência diária que se criam condições para o jogador evoluir.

Contudo, uma identidade coletiva forte não deve retirar ao jogador a possibilidade de interpretar, decidir e expressar a sua individualidade. A forma como entendo esta relação aproxima-se daquilo que designo por “liberdade não libertina”: o jogador deve possuir liberdade para encontrar soluções, assumir riscos e decidir perante os problemas do jogo, mas essa liberdade concretiza-se dentro de princípios, regras e referências coletivas. Castaños (2018) e Fonseca (2006) abordam esta relação entre a organização coletiva e a expressão individual. Castaños (2018) refere esta relação como uma organização dentro da liberdade, na qual o jogador assume responsabilidades específicas, preservando capacidade para decidir e criar. Fonseca (2006) destaca que não se pretende formar jogadores “clonados”, devendo as individualidades manifestar-se no respeito pelo projeto coletivo e pelos princípios que lhe conferem organização.

No plano da relação entre treinador e atleta, a revisão sistemática e meta-análise de Mossman et al. (2024) identificou associações positivas entre o apoio à autonomia, a motivação autónoma e o bem-estar. Estes resultados reforçam o interesse em considerar a perspetiva do jogador e em promover a sua participação ativa no processo de treino. Embora o estudo não tenha analisado diretamente a tomada de decisão tática, sugere-se a importância de contextos em que os atletas compreendem o propósito das tarefas e dispõem de alguma margem para agir e decidir. Para mim, esta orientação implica explicar o sentido dos exercícios e dar espaço ao jogador para colocar questões e participar na procura de soluções. Esta relação entre liberdade e organização exige do treinador sensibilidade para conhecer os jogadores com quem trabalha. Conhecer o jogador não significa apenas reconhecer as suas capacidades técnico-táticas, mas procurar compreender as suas características, necessidades, personalidade e forma de interpretar aquilo que lhe é solicitado. A intervenção não poderá, por isso, ser inteiramente uniforme: importa ajustar a complexidade dos conteúdos, a forma de transmitir informação e o momento da intervenção, assegurando que as referências coletivas não eliminam aquilo que cada jogador pode acrescentar ao jogo.

No futebol de formação, esta necessidade é ainda mais evidente, pois jogadores da mesma idade cronológica podem apresentar diferenças relevantes em termos de maturação, características físicas, competência e experiência desportiva (Figueiredo et al., 2009). Num estudo realizado numa academia inglesa, Hill et al. (2025) descreveram as dificuldades enfrentadas pelos treinadores na gestão das diferenças de crescimento e maturação, na distinção entre desempenho atual e potencial futuro e na conciliação entre a procura de resultados e o desenvolvimento dos jogadores. Estes desafios ajudam a compreender por que razão o acompanhamento individual exige mais do que observar o rendimento imediato. No contexto do estágio, esta discussão é pertinente para analisar as oportunidades de participação e o trabalho complementar proposto aos jogadores. Gerir o individual dentro do coletivo constitui, assim, um desafio permanente, uma vez que a autonomia do jogador deve contribuir para enriquecer, e não contrariar, a organização da equipa (Fonseca, 2006).

A comunicação assume, consequentemente, importância central na intervenção do treinador. Ancelotti e Ciaschini (2013) consideram-na determinante na gestão da equipa e salientam que a comunicação eficaz favorece a relação, o ensino e a aprendizagem. Para os autores, não basta considerar o que se pretende transmitir; é igualmente necessário atender a quem recebe a mensagem e à forma como ela é comunicada. Deste modo, comunicar não significa apenas fornecer informação ou corrigir comportamentos, mas também procurar que os jogadores compreendam o que lhes é transmitido e se apropriem progressivamente das ideias que orientam o processo.

Num contexto de formação, esta preocupação torna-se ainda mais relevante. Liderar implica ajustar a comunicação ao nível de desenvolvimento e às necessidades dos jogadores, conciliando exigência e proximidade. O treinador deve transmitir critérios claros de ação e, simultaneamente, criar condições para que os jogadores se sintam seguros para colocar questões, errar, refletir e assumir responsabilidades. A comunicação deixa, assim, de ser apenas um instrumento de transmissão de instruções e passa a assumir um papel central

na relação pedagógica estabelecida entre treinador e jogadores (Gomes & Cruz, 2006; Mesquita, 1998; Resende, 2018).

A revisão sistemática de Corbett et al. (2024), que reuniu 31 estudos sobre feedback verbal dos treinadores em desportos coletivos, destaca a necessidade de considerar o conteúdo e a qualidade da informação transmitida. Na minha intervenção, esta discussão levou-me a ponderar a frequência das instruções e o espaço concedido aos jogadores para interpretarem os problemas antes de receberem uma orientação.

A liderança implica, ainda, gerir diferentes interesses individuais em um projeto comum. Num grupo, cada jogador e cada elemento envolvido possui ambições e expectativas próprias, cabendo ao treinador procurar enquadrá-las nas necessidades da equipa. Isto não significa desvalorizar os objetivos individuais, mas compreender que estes devem coexistir com um propósito coletivo mais amplo. Ancelotti e Ciaschini (2013) defendem que o benefício da equipa deve ser colocado acima das prioridades pessoais, associando esta postura a valores como a responsabilidade, a disciplina, o compromisso e o respeito. Para mim, esta ideia ganha uma dimensão ainda maior quando se representa uma instituição: ninguém é maior do que o clube, pelo que o crescimento individual deve também contribuir para aquilo que o coletivo e a organização pretendem construir.

Desta forma, entendo o treinador como alguém que procura dar direção e coerência a um processo que, pela própria natureza do futebol, nunca poderá controlar por completo. Liderar implica criar uma identidade, estabelecer níveis elevados de exigência, conhecer os jogadores, comunicar de forma ajustada e criar um contexto no qual exista liberdade para decidir sem perder as referências que sustentam o coletivo. Mais do que procurar jogadores que reproduzam respostas previamente definidas, considero fundamental criar condições para que compreendam o jogo, assumam responsabilidades e consigam colocar as suas capacidades individuais ao serviço de uma ideia comum.

2.1.4 Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Braga

Em Portugal, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) é a principal responsável pela gestão, organização e orientação da formação de atletas. Os escalões etários estão organizados em categorias que vão dos Petizes aos Seniores, sendo cada escalão definido de acordo com a idade cronológica dos atletas. Esta estrutura prevê diferentes configurações do jogo, dimensões do campo, tempo de jogo e regulamento, ajustados às necessidades de desenvolvimento do corpo dos jogadores de cada faixa etária. Importa referir que os escalões mais jovens, dos Petizes aos Infantis, são organizados e geridos unicamente pelas Associações de Futebol Distritais, que asseguram a regulamentação, a calendarização e o funcionamento das respetivas competições. É no escalão de Juniores C que se iniciam os campeonatos nacionais, organizados e geridos pela Federação Portuguesa de Futebol, nos quais cada escalão conta com duas divisões. Todas as equipas do clube, a partir de Sub-14 competem nestes campeonatos nacionais, havendo duas equipas por escalão a competir nas duas divisões do respetivo escalão, sendo que os juniores do clube apenas competem na primeira divisão nacional. As equipas de Sub-14 e Sub-15 também competem na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, espaço onde jogadores com menor preponderância no campeonato nacional podem jogar e desenvolver-se num contexto igualmente competitivo e desafiador.

Na época 2024/2025, o contexto competitivo acompanhado no estágio abrangia uma prova nacional, organizada pela Federação Portuguesa de Futebol, e uma prova distrital, organizada pela Associação de Futebol de Braga.

A equipa Sub-14 participou na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15, sob a designação SC Braga, SAD B. Paralelamente, jogadores dos plantéis Sub-14 e Sub-15 integraram a equipa SC Braga, SAD C, participante na Divisão de Honra de Sub-15 da Associação de Futebol de Braga.

Esta organização disponibilizava dois contextos competitivos e procurava ampliar as oportunidades de participação dos jogadores. A sua articulação exigia gerir convocatórias e tempos de utilização, considerando as necessidades

individuais e os objetivos das equipas. As características destas competições e o percurso realizado são apresentados nos pontos 2.3.3 e 2.3.4.

2.2 Caracterização da instituição de estágio

2.2.1 Enquadramento histórico e institucional do clube

Fundado a 19 de janeiro de 1921 e com sede na cidade de Braga, o Sporting Clube de Braga é um clube de referência na região do Minho e em Portugal. É um clube multidesportivo e a sua atividade inclui o futebol masculino e feminino, em diferentes escalões, bem como outras modalidades desportivas, como atletismo, basquetebol, bilhar, boccia, futsal, kickboxing, boxe, entre muitas outras.

No plano desportivo, o Sporting Clube de Braga é um dos clubes mais titulados do futebol português, sendo o futebol a modalidade em que se verifica uma maior aposta. Ao longo da sua história, somou diversas conquistas, destacando-se a Taça de Portugal, conquistada pela primeira vez em 1965/1966 e novamente em 2015/2016 e 2020/2021. Acrescem ainda as vitórias na Taça da Liga, alcançadas nas épocas 2012/2013, 2019/2020 e 2023/2024.

Internacionalmente, o Sporting Clube de Braga afirma-se como um dos principais representantes do futebol português, contabilizando três presenças na UEFA Champions League e participações regulares na UEFA Europa League. Para além disso, contou com uma presença na UEFA Youth League, na época 2023/24.

A aposta do clube não se restringe apenas ao futebol masculino, também o futebol feminino tem vindo a ganhar preponderância no seio do clube e país. O ponto mais alto foi a conquista do Campeonato Nacional na época 2018/2019. A habitual participação na UEFA Women's Champions League reforça o estatuto do Sporting Clube de Braga como uma das principais referências do futebol feminino em Portugal. Para além da equipa sénior, o clube conta com vários escalões de formação feminina, com o objetivo de desenvolver e projetar jogadoras para a equipa sénior, o que reforça e solidifica o projeto feminino no clube médio/longo prazo.

Este sucesso e desenvolvimento desportivo não pode ser dissociado do crescimento do clube, que passa muito pelo investimento nas infraestruturas do clube como é o caso da Cidade Desportiva. Com a eleição de António Salvador à presidência, o clube muda de uma forma radical a sua gestão, projetando este para o topo do futebol português. Passou a ser o quarto clube com o maior número de associados, contando com mais de 31 000 sócios.

Neste sentido, António Salvador, atual presidente do clube, em entrevista à CNN Portugal, afirma que a concretização da Academia "trata-se de um projeto muito funcional para toda a estrutura da formação, tem um edifício em que terá toda a sua estrutura a trabalhar e todos os campos com condições para que a nossa formação possa progredir e que se possa criar grandes talentos para o futuro. As infraestruturas do clube acompanharão o crescimento desportivo" (*CNN Portugal,* 2017).

A evolução institucional do Sporting Clube de Braga demonstra, assim, uma estratégia de crescimento sustentada na profissionalização da estrutura, no investimento em infraestruturas e na valorização da formação, procurando consolidar a sua posição no futebol português e reforçar a sua capacidade de afirmação em contexto nacional e internacional.

O estágio decorreu na estrutura de formação do futebol masculino, na equipa Sub-14, durante a época 2024/2025. A caracterização da instituição centra-se, por isso, nas orientações para a formação, na organização dos departamentos e nos recursos utilizados no acompanhamento desta equipa.

2.2.2 Filosofia e objetivos do clube

O documento metodológico do Sporting Clube de Braga distingue as prioridades da intervenção no futebol de formação e no alto rendimento. Na formação, destaca-se a aprendizagem e o desenvolvimento do potencial individual dos jogadores; no alto rendimento, atribui-se maior importância à otimização do rendimento coletivo.

A formação e a potenciação de jovens jogadores são objetivos evidentes e presentes do Sporting Clube de Braga; este é um clube formador reconhecido em todos os níveis. A fomentação do espírito de Guerreiro nos jogadores visa o desenvolvimento de competências de superação, esforço, vontade e dedicação

nos jogadores, para que estes possam triunfar tanto a nível desportivo como a nível pessoal.

"A estrutura do clube claramente distingue o treinador profissional de alto rendimento do SC Braga e o treinador de formação do SC Braga. Otimizar o rendimento coletivo para jogar ao mais alto nível, ganhando jogos (e conquistando troféus) é a missão do Profissional de Alto Rendimento. Formar facilitando a aprendizagem, para que o talento individual realize todo o seu potencial é o foco máximo do treinador de formação." (Documento Metodológico do Sporting Clube de Braga).

O Sporting Clube de Braga é um clube com elevada responsabilidade social, pois conta com milhares de praticantes em todas as suas modalidades. Assim, o clube procura formar jogadores competitivos, respeitosos, ambiciosos e empenhados.

O Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como Visão uma formação holística e integrada dos jogadores, baseada nos princípios e valores defendidos pelo Clube. Pretende ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente pelo trabalho realizado no desenvolvimento de jovens jogadores.

O Departamento de Futebol de Formação do SC Braga define os seguintes objetivos:

- Ter uma equipa B e uma equipa Sub-23 constituídas maioritariamente por atletas da formação e aumentar progressivamente a presença de jogadores formados no clube na equipa A;
- Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores da região e do país;
- Dispor de recursos humanos qualificados para responder às exigências do trabalho desenvolvido.

Na época 2024/2025, até 17 de março, cinco jogadores provenientes da formação tinham-se estreado na equipa principal do SC Braga: Diego Rodrigues, Jónatas Noro, Francisco Chissumba, Afonso Patrão e Rúben Furtado (Ribeiro,

2025). Estas estreias ilustram a passagem de jogadores da formação à equipa principal, embora não permitam concluir que passaram a ser utilizados regularmente.

Enquanto valores, o clube procura:
- Competitividade;
- Espírito de equipa e fair-play;
- Compromisso e responsabilidade;
- Rigor e competência;
- Empenho e determinação;
- Respeito;
- Paixão pelo desporto e jogo;
- Integridade e honestidade.

No contexto dos Sub-14, estas orientações colocavam à equipa técnica o desafio de conciliar os objetivos competitivos com as necessidades de aprendizagem de cada jogador. Esta questão esteve presente na gestão das oportunidades de participação e na minha intervenção no Gabinete de Otimização Técnica.

2.2.3 Palmarés

No futebol de formação masculino, o SC Braga conquistou o Campeonato Nacional de Juniores nas épocas 1976/1977, 2013/2014 e 2023/2024 (Lusa, 2024). A conquista mais recente antecedeu a época do estágio e enquadra o percurso competitivo da formação do clube.

Tabela 1 - Títulos do SC Braga no Campeonato Nacional de Juniores masculinos

Época	Troféu
1965/1966	Taça De Portugal – Vencedor | Seniores Masculino
1976/1977	Taça Federação Portuguesa De Futebol – Vencedor | Seniores Masculino
	Campeões Nacionais – S19 Masculino
2008/2009	Uefa Intertoto Cup – Vencedor | Seniores Masculino

2012/2013	Taça Da Liga – Vencedor | Seniores Masculino
2013/2014	Campeões Nacionais – S19 Masculino
2015/2016	Taça De Portugal – Vencedor | Seniores Masculino
2018/2019	Liga BPI – Vencedor | Seniores Feminino
	Supertaça Allianz – Vencedor | Seniores Feminino
2019/2020	Taça Da Liga – Vencedor | Seniores Masculino
	Taça De Portugal – Vencedor | Seniores Feminino
2020/2021	Taça De Portugal – Vencedor | Seniores Masculino
2021/2022	Taça Da Liga – Vencedor | Seniores Feminino
2022/2023	Torneio de Abertura Liga Revelação Sub-23
2023/2024	Taça Da Liga – Vencedor | Seniores Masculino
	Campeões Nacionais – S19 Masculino
2024/2025	Campeões Nacionais – S19 Feminino
	Campeões Nacionais – S19 “B” Feminino

Fonte: elaboração própria a partir de Lusa (2024)

O palmarés apresentado reúne resultados de diferentes equipas e épocas do Sporting Clube de Braga. No contexto deste estágio, interessa sobretudo considerar o percurso do futebol de formação e a sua relação com as orientações e as condições de trabalho da equipa Sub-14. A conquista do Campeonato Nacional de Sub-19 em 2023/2024 constitui um resultado recente da formação masculina, embora o sucesso competitivo de um escalão não permita, por si só, avaliar a qualidade do trabalho realizado nos restantes.

Nos Sub-14, a ambição competitiva expressou-se no objetivo de alcançar a fase de apuramento de campeão do Campeonato Nacional de Sub-15. Paralelamente, a orientação do clube para o desenvolvimento individual concretizava-se no acompanhamento dos jogadores pela equipa técnica e pelos departamentos de apoio. O Gabinete de Observação e Análise disponibilizava registos de treino e de jogo, o Gabinete de Otimização Desportiva acompanhava o trabalho físico e o controlo da carga, e o GOT desenvolvia trabalho dirigido às necessidades individuais dos jogadores. Foi nesta última área que se concentrou uma parte importante da minha intervenção. Através dos treinos do GOT e dos exercícios complementares à tarefa principal, procurava trabalhar dificuldades identificadas nos jogadores, articulando os conteúdos com os objetivos da sessão e do planeamento semanal. A participação nas competições nacional e

distrital permitia também ampliar as oportunidades de utilização, embora a dimensão do plantel dificultasse a distribuição dessas oportunidades.

A relação entre os objetivos competitivos e o desenvolvimento individual colocava, assim, decisões concretas à equipa técnica: quem convocar, como distribuir os minutos de jogo e que conteúdos trabalhar com cada jogador. A análise destas decisões permite compreender como as orientações da formação eram aplicadas nos Sub-14 e que dificuldades surgiam nesse processo.

2.2.4 Certificação de entidades formadoras

O processo de certificação contempla dimensões relativas ao planeamento, à organização, aos recursos humanos, às instalações e ao acompanhamento desportivo, médico, pessoal e social dos praticantes (Costa, 2019). A certificação avalia o cumprimento de requisitos relativos a recursos humanos devidamente qualificados, infraestruturas adequadas à prática desportiva e metodologias orientadas para o desenvolvimento integral dos jovens atletas. Esta lógica contribui para a implementação de processos de formação mais conscientes e coerentes, sempre no sentido pedagógico.

O SC Braga foi reconhecido pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como entidade formadora, tendo-lhe sido atribuída a classificação máxima de 5 estrelas. Este reconhecimento resulta de um processo de certificação que avalia diversos parâmetros: planeamento e orçamento, estrutura organizacional e regulamento interno, estratégias de recrutamento e captação de talentos, formação desportiva, acompanhamento médico-desportivo, apoio escolar, pessoal e social, recursos humanos, instalações, logística e produtividade.

Cada um destes critérios contempla requisitos mínimos obrigatórios, diferenciados consoante o escalão competitivo do clube. O processo inicia-se com uma autoavaliação por parte da entidade candidata, seguindo-se visitas técnicas de verificação, levadas a cabo por equipas especializadas da FPF. Após a elaboração dos respetivos relatórios de avaliação e da audição das partes interessadas, a decisão final sobre a certificação compete à Comissão de Certificação.

Este sistema de certificação representa um instrumento fundamental no desenvolvimento do jogador português, promovendo uma melhoria contínua na qualidade do trabalho formativo dos clubes. No caso do SC Braga, a certificação de excelência confirma o mérito do trabalho realizado na formação, sendo a Cidade Desportiva um elemento central neste processo. Mais do que um reconhecimento formal, esta classificação implica a existência de condições estruturais, humanas e organizacionais que sustentam o trabalho desenvolvido diariamente com os diferentes escalões de formação.

2.2.5 Organograma do SC Braga

A Figura 1 apresenta a estrutura organizacional da Cidade Desportiva do SC Braga, de acordo com o documento orientador da formação do clube (obtida a partir do Documento Orientador da formação do Sporting Clube de Braga - DOSCB). A dimensão da instituição Sporting Clube de Braga exige uma ampla estrutura de recursos humanos qualificada e especializada, capaz de assegurar o funcionamento orgânico da academia do clube, bem como de responder às exigências do contexto de alto rendimento em todas as suas dimensões.

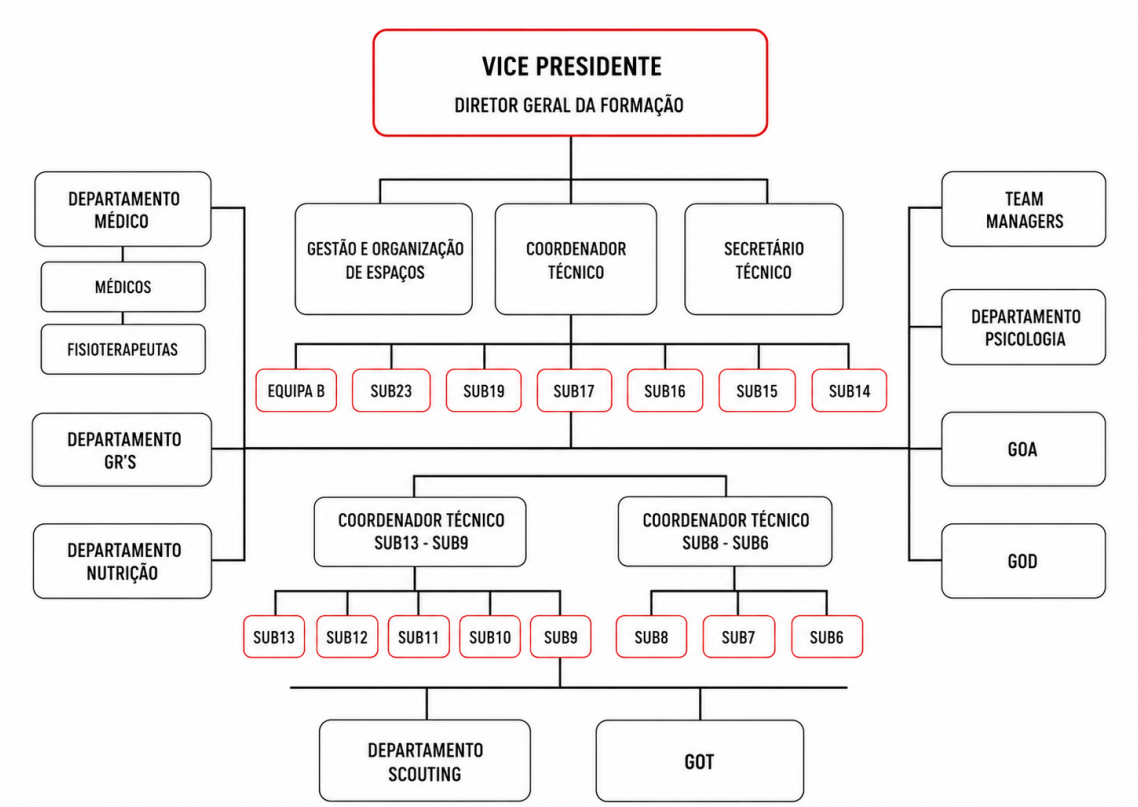


*Figura 1- Organograma da Cidade Desportiva do SC Braga na época 2024/2025 (*Fonte: Documento orientador da formação do SC Braga)

A estrutura apresentada integra departamentos com diferentes responsabilidades no acompanhamento dos jogadores. Para além da equipa técnica, o acompanhamento da equipa Sub-14 envolvia áreas como a análise de jogo, a preparação física, o departamento médico, a psicologia, o apoio escolar e o desenvolvimento individual. Esta articulação permitia responder de forma mais completa às necessidades identificadas no treino, na competição e no percurso formativo dos jogadores. A minha intervenção esteve sobretudo ligada ao GOT, cujas funções e atividades são apresentadas nos pontos dedicados à equipa técnica e à prática profissional.

2.2.6 Infraestruturas (Cidade Desportiva)

"A construção da Cidade Desportiva comprova que a formação e a potencialização de jovens atletas são objetivos firmes no clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas. A responsabilidade social do SC Braga é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade, seja nos escalões recreativos, seja entre os grupos de alta competição." (Sporting Clube de Braga, s.d.)

A Cidade Desportiva oferece infraestruturas de alta qualidade, com destaque para os sete campos de futebol, que atendem às necessidades dos diferentes escalões de formação do clube. Estes incluem 5 campos de futebol de 11, sendo 3 de relva natural e 2 de relva sintética, além de um campo de futebol 7, também de relva sintética, adaptado para os escalões mais novos.

Os campos da Cidade Desportiva foram desenhados estrategicamente para assegurar uma utilização eficiente. O Campo número 1, em relva natural e com bancada para 650 espectadores, acolhe os jogos dos escalões Sub-23, Sub-19 e Sub-17. O Campo 2, em relva sintética e com capacidade para 500 lugares, é destinado às competições dos Sub-16, Sub-15 e Sub-14, bem como a jogos de Futebol 9 e encontros das equipas femininas de formação. O Campo 3, igualmente em relva sintética, está vocacionado para o futebol de 7, que é utilizado essencialmente pelos escalões mais jovens, nomeadamente Sub-8, Sub-9 e Sub-10. Paralelamente, ao longo da semana, todos os campos são organizados em diferentes horários para treinos dos diversos escalões, isto permite as condições adequadas de preparação para cada equipa.

Para além dos campos, a Cidade Desportiva integra amplas áreas verdes que também desempenham um papel relevante no desenvolvimento dos jogadores, em particular nos escalões de iniciação. Nesses espaços procura-se recriar o "espírito primitivo" do futebol, o Futebol de Rua. Assim, estes espaços, poderão assumir-se como verdadeiros "Úteros Artificiais" em que são recriados

contextos que potenciam uma aprendizagem “silvestre”, autónoma e rica em variabilidade/constrangimentos “naturais”.

Em 2020, deu-se início à construção da segunda fase da CD (Cidade Desportiva) inaugurada em 2023 com um investimento de 22,5 milhões de euros. Nesta fase foi concluída a AMCO Arena, pavilhão multidesportivo que acolhe diversas modalidades profissionais do SC Braga. Também foi criada a residência para os atletas deslocados, com a capacidade para receber dezenas de jogadores. Este espaço conta com 49 quartos duplos, refeitório, espaços de lazer e salas de estudo, de forma a garantir as melhores condições para o desenvolvimento destes jovens, de forma íntegra e responsável, com a valorização e educação em todas as dimensões da vida de uma criança.

Por fim, foram criadas infraestruturas de apoio à equipa principal masculina de futebol, que incluem balneários, ginásio de alto rendimento, piscinas preparadas para hidroterapia, gabinetes técnicos para a equipa técnica e staff, e gabinetes para toda a estrutura envolvida na equipa principal.

Seguindo a lógica de Vítor Frade, citado por Maciel (2011), que defende que o treinador não deve “vender o pão, mas sim o fermento”, a Cidade Desportiva reúne todas as condições para que o talento seja nutrido com esse “fermento”. Este é um fermento que, mais do que sustentar talentos já existentes, permite-lhes “levedar”, crescer e atingir a sua máxima expressão (p. 132).

2.2.7 Recursos materiais de suporte à operacionalização do processo de treino

Para além dos espaços exteriores já referidos, a Cidade Desportiva dispõe também de várias infraestruturas interiores de apoio ao processo de treino e ao acompanhamento dos atletas. Entre elas, destaca-se o ginásio, equipado com 24 equipamentos de última geração, utilizado pelos atletas do SC Braga desde o escalão de Juniores C/Sub-14 até à equipa B, incluindo também a equipa feminina.

Existem ainda quatro gabinetes destinados às equipas técnicas, incluindo um espaço próprio para o Gabinete de Observação e Análise, três balneários

para o staff, um auditório, uma sala de fisioterapia, um gabinete médico, uma sala de estudo e uma cantina. A Cidade Desportiva conta ainda com zona de rouparia e oito balneários para atletas, todos equipados com tanque de água fria, permitindo apoiar os processos de recuperação após o treino ou competição.

Na minha intervenção, os materiais eram utilizados na organização dos exercícios do GOT e das tarefas complementares ao exercício principal. A seleção do material dependia do conteúdo a trabalhar, do número de jogadores e do espaço disponível. Existem cerca de 70 bolas de tamanho 4, 30 bolas de tamanho 5, 250 sinalizadores pequenos, 100 sinalizadores grandes, 200 coletes de cores variadas, 6 balizas de futebol de 11, 8 balizas de futebol de 7, 8 balizas de tamanho 5, 8 balizas de tamanho 3, 16 balizas de tamanho 1, 6 redes de futevôlei e uma mesa de teqball, entre outros materiais de apoio.

Estas condições tiveram um impacto direto na qualidade do trabalho diário. A diversidade de espaços, equipamentos e materiais permite criar contextos de prática variados, ajustar os exercícios às necessidades dos jogadores e garantir melhores condições para a operacionalização do treino. A estrutura disponibilizada pelo SC Braga aproxima-se, assim, do que se espera de um clube de topo, oferecendo a treinadores e atletas as ferramentas necessárias para cumprir o objetivo central do processo: formar o melhor jogador possível.

2.3 Contexto de natureza funcional

2.3.1 Caracterização do Plantel

O plantel de Sub-14, correspondente à geração de 2011, era composto por 33 jogadores, dos quais 31 nasceram em 2011 e 2 em 2012. Tratava-se de um grupo numeroso, circunstância que apresentava vantagens, mas também desafios relevantes no âmbito da gestão do treino, da competição e do acompanhamento individual dos jogadores.

Tabela 2 - Caracterização do Plantel Sub-14, geração 2011

Jogador	Data Nascimento	Posição	Membro Dominante	Altura (m)	Massa Corporal (Kg)	%MG
Jogador 1	03/05/2011	GR	D	1,84	74,7	13,39%
Jogador 2	12/01/2011	GR	D	1,78	71.9	11,28%
Jogador 3	01/04/2011	GR	D	1,89	70,9	10,99%
Jogador 4	04/01/2011	GR	D	1,78	71,3	14,31%
Jogador 5	31/01/2011	GR	D	1,83	66,3	9,62%
Jogador 6	28/10/2011	DC	D	1,84	64,9	8,74%
Jogador 7	21/01/2011	DC	D	1,82	71,2	10,25%
Jogador 8	04/07/2011	DC	D	1,7	44,9	10,20%
Jogador 9	23/02/2011	DC	E	1,74	58,6	10,05%
Jogador 10	05/03/2011	DC	E	1,66	51,1	12,11%
Jogador 11	01/07/2011	DL	D	1,58	50,9	9,36%
Jogador 12	21/01/2011	DL	D	1,58	43,7	7,59%
Jogador 13	04/05/2011	DL	D	1,62	45,1	9,60%
Jogador 14	04/07/2011	DL	E	1,57	47,9	10,46%
Jogador 15	07/09/2011	DL	E	1,56	45,5	9,26%
Jogador 16	15/04/2011	DL	E	1,68	50,4	8,92%
Jogador 17	21/01/2011	MC	D	1,7	60,2	8,33%
Jogador 18	04/11/2011	MC	D	1,56	42,3	10,49%
Jogador 19	24/09/2011	MC	D	1,6	51,4	11,64%
Jogador 20	09/04/2011	MC	D	1,56	48,8	11,70%
Jogador 21	14/04/2011	MC	D	1,46	32,5	9,50%
Jogador 22	03/03/2011	MC	D	1,72	51,9	10,03%
Jogador 23	05/01/2012	MC	D	1,77	63,9	8,48%
Jogador 24	14/04/2011	MA	D	1,46	32,1	9,07%
Jogador 25	05/01/2011	MA	E	1,78	60,8	8,76%
Jogador 26	04/01/2011	MA	D	1,72	57,9	8,24%
Jogador 27	25/10/2011	MA	D	1,54	42,6	10,20%
Jogador 28	13/03/2011	MA	D	1,74	52,5	8,47%
Jogador 29	15/03/2012	MA	D	1,57	47,6	7,73%
Jogador 30	21/07/2011	MA	D	1,62	50,2	9,00%
Jogador 31	24/02/2011	PL	D	1,77	54,2	8,96%
Jogador 32	30/04/2011	PL	D	1,83	71,9	11,51%
Jogador 33	04/07/2011	PL	D	1,75	53,8	8,07%

A dimensão do plantel constituiu um dos principais desafios organizacionais do estágio. A gestão de um grupo tão numeroso exigiu uma atenção constante à organização das atividades, à proximidade individual com os jogadores e à criação de oportunidades de participação em competição (relação entre campeonato nacional e campeonato distrital). Por um lado, um plantel numeroso permitia uma maior capacidade de resposta perante lesões, indisponibilidades ou outras limitações que surgissem ao longo da época; por outro, aumentava a dificuldade de individualizar a intervenção. Neste sentido, a gestão do grupo implicou procurar um equilíbrio entre as necessidades coletivas da equipa e o desenvolvimento individual de cada atleta. De facto, as diferenças de crescimento e maturação constituem um aspecto importante a considerar no acompanhamento de jogadores adolescentes, existindo dificuldades na gestão dessas diferenças num contexto de academia marcado por exigências competitivas e de seleção (Hill et al., 2025).

Apesar da existência de dois contextos competitivos, os jogadores não acumularam tempos de utilização equivalentes ao longo da época. Esta limitação decorria, em parte, da relação entre o número de atletas disponíveis e as oportunidades competitivas existentes. Tal realidade exigia uma reflexão contínua sobre a rotatividade, a manutenção da motivação dos jogadores e as formas de integração de cada atleta ao longo da época.

A distribuição dos jogadores por posição constituía igualmente um fator com influência neste processo. Existiam posições com um maior número de alternativas e outras com menos soluções disponíveis, pelo que a competitividade interna não se verificava de forma homogénea em todos os setores. Em determinadas posições era possível promover uma rotatividade mais regular, enquanto noutras a margem para alternar os atletas era mais reduzida.

Esta questão torna-se particularmente relevante quando se considera o contributo da competição formal para o desenvolvimento do jogador. O jogo constitui um contexto privilegiado de aprendizagem, uma vez que confronta o atleta com problemas reais, exige decisões sob pressão e incorpora dimensões

emocionais e competitivas que o treino, isoladamente, não reproduz na sua totalidade. Neste sentido, a competição constitui uma componente relevante do processo de formação. Num plantel com 33 jogadores, contudo, nem sempre foi possível proporcionar a todos uma exposição competitiva semelhante.

Outro desafio relacionava-se à proximidade entre a equipa técnica e os jogadores. À medida que aumenta o tamanho do grupo, torna-se mais difícil acompanhar detalhadamente as necessidades, as dificuldades e a evolução individual de cada atleta. Num contexto de formação, este acompanhamento assume particular importância, uma vez que o trabalho não deve centrar-se exclusivamente no rendimento coletivo, mas também no percurso individual de cada jogador.

Esta realidade condicionava a capacidade de observar todos os jogadores com o mesmo nível de detalhe ao longo dos treinos. Para mim, enquanto treinador-adjunto estagiário, tornou-se importante a partilha de informação entre os diferentes elementos da equipa técnica, permitindo complementar aquilo que cada treinador observava e construir uma leitura mais completa do processo.

Perante estas dificuldades, procuraram-se soluções que permitissem responder de forma mais ajustada às necessidades dos atletas. O número elevado de jogadores possibilitou, em diferentes momentos, a organização de exercícios complementares para os elementos que não estavam envolvidos na tarefa principal. Estes momentos eram aproveitados para trabalhar conteúdos específicos, definidos de acordo com as necessidades identificadas em cada jogador.

Nesses exercícios, procurava-se desenvolver competências individuais, algumas associadas à relação do jogador com a bola e outras relacionadas com capacidades motoras e corporais. Importa referir que este trabalho não era realizado de forma isolada nem definido de modo pontual. Os conteúdos complementares procuravam articular-se com a lógica da sessão, com os objetivos semanais e com o momento do microciclo.

Deste modo, a elevada dimensão do plantel trouxe limitações claras, sobretudo no que diz respeito aos minutos de utilização em competição, à rotatividade e ao acompanhamento individual. Simultaneamente, exigiu a

procura de estratégias alternativas para responder às necessidades dos jogadores e criar momentos de trabalho mais específicos, procurando garantir oportunidades de desenvolvimento para todos os elementos integrados no processo.

2.3.2 Equipa Técnica Escalão Sub-14

Tendo em conta a quantidade de recursos humanos disponíveis na estrutura, tornou-se essencial que o líder (treinador principal) definisse, de forma clara, as funções e responsabilidades de cada elemento da equipa técnica. Esta organização permitia otimizar o trabalho diário, evitar sobreposições de tarefas e garantir uma dinâmica mais coesa e eficiente. Ao mesmo tempo, a criação de funções e rotinas ajudava a alinhar todos os intervenientes em torno do principal objetivo da equipa: promover o desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores do SC Braga.

A equipa técnica era liderada pelo treinador principal, João Baía, responsável pela coordenação geral do processo e pela supervisão do trabalho desenvolvido pelos restantes elementos. Cabia-lhe gerir o plantel, aprovar processos, orientar o planeamento das unidades de treino, definir estratégias para os jogos e tomar decisões relacionadas com convocatórias e gestão competitiva dos atletas.

O treinador principal adjunto assumia uma função importante na ligação com o Gabinete de Observação e Análise (GOA), participando também no planeamento das unidades de treino e no registo das mesmas na plataforma *Tactical Boards*. Durante o treino, tinha a responsabilidade de controlar os tempos de exercitação e recuperação, bem como de dar indicações relacionadas com os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Para além disso, mantinha articulação com o Gabinete de Otimização Técnica (GOT).

O treinador secundário adjunto assumia a liderança da equipa “sombra” (equipa a competir no campeonato distrital da AF Braga), tendo também uma intervenção mais direcionada para o trabalho específico com a linha defensiva. Era responsável pelo registo estatístico dos jogos, nomeadamente golos,

cartões, tempo de jogo, estatuto de utilização e convocatórias. Durante os treinos, colaborava ainda na organização dos atletas nos exercícios.

O fisiologista representava o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD), tendo como principais responsabilidades o planeamento do treino de força e o acompanhamento das sessões de ginásio. Para além disso, colaborava no planeamento, sobretudo ao nível da densidade, da gestão espacial e do controlo da carga, através de indicadores como a perceção subjetiva de esforço e o questionário de bem-estar dos atletas (Anexo 2).

O treinador de guarda-redes representava o departamento específico da posição. Era responsável pelo planeamento e execução do treino específico dos guarda-redes, garantindo que este estivesse articulado com o planeamento semanal da equipa. Organizava uma sessão semanal de treino específico, em conjunto com os restantes escalões, e participava também na definição da convocatória e da titularidade dos guarda-redes, em articulação com o treinador principal e com a restante equipa técnica.

Enquanto treinador-adjunto estagiário, a minha intervenção esteve sobretudo ligada ao GOT, colaborando no planeamento e execução dos respetivos treinos. Tive também a responsabilidade de propor exercícios de desenvolvimento técnico, muitas vezes realizados de forma complementar ao exercício principal da sessão. Para além da intervenção em campo, participei ainda na elaboração de relatórios de jogo, relatórios de treino e relatórios de microciclo, tarefas que me permitiram acompanhar de forma mais próxima o processo de análise e reflexão da equipa técnica.

Por fim, o analista de jogo representava o Gabinete de Observação e Análise (GOA), sendo responsável pela filmagem dos treinos e jogos, bem como pela disponibilização desses conteúdos na plataforma HUDL. Tinha ainda a função de codificar os jogos, elaborar relatórios técnicos pós-jogo e realizar cortes de vídeo solicitados pela equipa técnica, de acordo com situações específicas. Para além disso, produzia os resumos dos jogos, participava na análise da própria equipa e dos adversários.

Esta distribuição de funções permitiu que cada elemento tivesse uma área de intervenção bem definida, mas sempre articulada com o trabalho coletivo da

equipa técnica. Dessa forma, o processo tornou-se mais organizado, mais coerente e mais ajustado às necessidades dos jogadores e da equipa.

2.3.3 Campeonato nacional Sub-15 – 2ª Divisão

A equipa de Sub-14 participou na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15, competindo como SC Braga, SAD B, uma vez que a equipa de Sub-15 disputou a I Divisão como SC Braga, SAD.

Este enquadramento fez com que a competição tivesse um grau de exigência elevado para a nossa equipa, já que, na nossa série, a maioria das equipas adversárias eram compostas por jogadores Sub-15. Assim, num campeonato constituído por 12 equipas, apenas a nossa era formada com jogadores de escalão Sub-14, o que tornou cada jogo mais desafiante.

No total, a competição contou com 48 clubes, distribuídos por quatro séries de 12 equipas. Em cada série existia uma equipa Sub-14 integrada na II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15, em condições semelhantes às nossas, nomeadamente o FC Porto, SAD B, o Sporting CP, SAD B e o SL Benfica, SAD B.

Esta divisão do Campeonato Nacional Sub-15 foi constituída por duas fases:

1ª Fase; 2ª Fase – Manutenção e Descida / 2ª Fase – Apuramento de Campeão.



Figura 2 - Calendário Série A da 1ª Fase da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15

Relativamente aos objetivos, tratando-se de uma equipa do SC Braga, o propósito principal passou sempre pela formação de atletas resilientes, identificados com os valores do clube e capazes de evoluir não só do ponto de vista desportivo, mas também do humano e do social.

A equipa técnica definiu objetivos ambiciosos para a época, entre os quais se destacava a passagem à fase de apuramento de campeão. Apesar de esse objetivo não ter sido alcançado, existiu a consciência de que muitos dos objetivos ligados ao processo de evolução foram cumpridos. Do ponto de vista técnico-tático, os atletas revelaram uma evolução significativa e, em grande parte dos jogos, conseguiram ser superiores aos adversários em vários momentos do jogo. Ainda assim, em alguns contextos, a diferença física e maturacional, natural pela diferença de idades, acabou por ter influência no resultado competitivo. Na primeira fase, o objetivo competitivo consistia em alcançar a fase de apuramento de campeão. A equipa terminou na sétima posição, não concretizando esse objetivo. Na fase de manutenção, os objetivos eram assegurar a permanência na II Divisão e alcançar o primeiro lugar da respetiva série. A equipa terminou esta fase na segunda posição, cumprindo o objetivo de manutenção, mas não o

objetivo classificativo. Ao longo das duas fases, mantiveram-se a intenção de desenvolver os jogadores e a ambição de vencer os torneios em que a equipa participasse. A Figura 3 apresenta a classificação final da 1.ª fase da competição.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Fc Paços Ferreira	11	10	1	0	34	4	31
2	Adc Escola Diogo Cão	11	9	1	1	34	12	28
3	Gil Vicente Fc	11	9	0	2	37	9	27
4	Varzim Sc	11	8	0	3	31	14	24
5	Fc Vizela	11	6	0	5	17	20	18
6	Fc Mãe Água	11	6	0	5	15	20	18
7	Sc Braga, Sad B	11	5	1	5	18	14	16
8	Moreirense Fc, Sad	11	4	1	6	14	16	13
9	Ad Os Limianos	11	3	0	8	18	32	9
10	Amarante Fc	11	3	0	8	17	29	9
11	Ad Barroselas	11	1	0	10	4	28	3
12	Sc Vila Real	11	0	0	11	6	47	0

Figura 3 - Classificação Final da 1ª Fase da Série A da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15

Na segunda fase do campeonato, a equipa de Sub-14 competiu na Série 1 da Fase de Manutenção da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15. A série era composta por oito equipas e, à exceção da nossa, todas eram formadas, na sua maioria, por jogadores Sub-15.

Esta realidade fez com que a competição continuasse bastante exigente para a nossa equipa. Apesar de já estarmos numa fase diferente do campeonato, os desafios mantiveram-se, sobretudo devido à diferença de idade, força e maturidade dos adversários. Ainda assim, este contexto foi importante para o crescimento dos jogadores, obrigando-os a adaptar-se, competir e encontrar soluções perante equipas fisicamente mais fortes.

Na Figura 4, apresentada de seguida, é possível observar a calendarização da competição e as equipas que fizeram parte desta fase.



Figura 4 - Série 1 da 2ª Fase de Manutenção do Campeonato Nacional Sub-15

Esta fase revelou-se mais positiva do que a anterior, permitindo à equipa alcançar o 2.º lugar da classificação final (Figura 5).

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gil Vicente Fc	14	11	1	2	29	9	34
2	Sc Braga, Sad B	14	9	3	2	28	11	30
3	Fc Vizela	14	9	2	3	25	11	29
4	Varzim Sc	14	8	2	4	25	15	26
5	Moreirense Fc, Sad	14	5	4	5	21	20	19
6	Ad Os Limianos	14	2	4	8	13	27	10
7	Ad Barroselas	14	1	3	10	12	36	6
8	Fc Mãe Água	14	1	1	12	14	38	4

Figura 5 - Classificação Final da Série A da Fase de Manutenção da 2ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub15

2.3.4 Divisão de Honra Sub-15 – Associação Futebol de Braga

Para além do campeonato referido anteriormente, a equipa também esteve integrada numa equipa "sombra", competindo como SC Braga, SAD C, na Divisão de Honra de Sub-15 da AF Braga. Esta equipa era composta por jogadores das equipas de Sub-14 e Sub-15 do SC Braga que não eram convocados para os respetivos jogos dos campeonatos nacionais, o que lhes permitia manter ritmo competitivo e continuar o seu processo de evolução. Este contexto constituiu um espaço importante de desenvolvimento, proporcionando aos jogadores com menos oportunidades de competição experiências de elevada exigência competitiva, relevantes para a sua evolução.

Relativamente aos objetivos definidos para a equipa "sombra", estes passavam, sobretudo, por proporcionar mais oportunidades e tempo de jogo aos atletas das equipas de Sub-14 e Sub-15 que, naquele momento, não estavam a ter tantos minutos de jogo nas equipas que competiam nos campeonatos nacionais. Desta forma, procurava-se garantir que esses jogadores mantinham ritmo competitivo, continuassem envolvidos no processo e tivessem um contexto adequado para evoluir.

Para além desse objetivo formativo, existia também a ambição de vencer o campeonato, contribuindo simultaneamente para assegurar a permanência da equipa nesta divisão e para manter um contexto competitivo adequado para as gerações seguintes. Apesar de o objetivo classificativo não ter sido alcançado, a equipa terminou a competição no 3.º lugar da classificação final (Figura 6).

Mais do que funcionar como uma competição secundária, a equipa "sombra" integrou-se no processo de formação dos jogadores, permitindo articular treino, competição e desenvolvimento individual. Num plantel numeroso, este contexto revelou-se importante para manter os atletas envolvidos no processo, aumentar a sua exposição competitiva e contribuir para a sua evolução ao longo da época.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Vitória Sc, Sad	30	27	1	2	125	14	79
2	Ccr Infias	29	25	1	3	115	30	76
3	Sc Braga Sad	30	23	2	5	141	31	71
4	Palmeiras Fc	30	20	6	4	115	38	66
5	Fc Famalicão	30	17	4	9	81	31	55
6	Fc Marinhas	30	18	3	9	87	51	54
7	Santiago Mascotelos Fc	29	15	5	9	64	44	50
8	Lomarense Gc	30	12	5	13	56	58	41
9	Ad Fafe	29	11	3	15	44	63	36
10	Sc Maria Fonte	30	10	7	13	51	80	34
11	Gd Prado	30	8	6	16	39	63	27
12	Brito Sc	29	7	2	20	34	74	23
13	Gdr Os Amigos Urgeses	30	8	1	21	42	117	22
14	Gd Apúlia	26	0	0	26	1	116	21
15	Adc Aveleda	30	6	1	23	33	100	16
16	Arões Sc	30	4	3	23	18	136	12

Figura 6 - Classificação Final da Divisão de Honra Sub-15 da AF Braga

Capítulo III – Realização da prática profissional

3.1 Expectativas Iniciais

A realização do estágio nos Sub-14 do Sporting Clube de Braga constituiu uma oportunidade para aprofundar a minha experiência de trabalho no futebol de formação num contexto de elevada exigência. Desde o início, existia a expectativa de participar ativamente no processo de treino e competição, compreendendo melhor a lógica de funcionamento da equipa técnica e os critérios que sustentavam as diferentes decisões tomadas ao longo da época.

Paralelamente, interessava-me aprofundar conhecimentos relacionados com o desenvolvimento do jovem jogador. Tratando-se de um escalão em que coexistem diferenças significativas de crescimento e maturação, procurava compreender de que forma essas diferenças se manifestavam no treino, na competição e nas oportunidades atribuídas aos jogadores. Esta questão assume particular relevância nesta etapa de desenvolvimento, em que o desempenho observado nem sempre corresponde ao potencial futuro do atleta (Hill et al., 2025).

Existia também o interesse em perceber de que forma o treino poderia contribuir para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores, através de situações próximas às exigências do jogo. Neste sentido, procurava compreender como a organização das tarefas, a sua representatividade e a intervenção do treinador poderiam influenciar a aprendizagem e a capacidade dos jogadores transferirem o que realizavam no treino para a competição (Bergmann et al., 2021; Deuker et al., 2024).

Por fim, esperava desenvolver competências relacionadas com a comunicação e com a gestão da relação treinador-jogador e perceber de que forma a intervenção do treinador poderia favorecer a participação dos jogadores no processo, estimular a sua autonomia e contribuir para níveis mais elevados de envolvimento e motivação (Mossman et al., 2024).

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivos pessoais e profissionais

A realização do estágio no escalão Sub-14 representou uma oportunidade para aprofundar competências consideradas fundamentais para a minha evolução enquanto treinador, dando resposta às exigências do contexto competitivo e às particularidades inerentes a uma etapa de desenvolvimento e formação dos jogadores.

Neste sentido, foram definidos os seguintes objetivos pessoais e profissionais:

- Aprofundar a capacidade de observação e análise do treino e da competição, e identificar com maior precisão as necessidades individuais/coletivas dos jogadores e da equipa.
- Melhorar a capacidade de planear e operacionalizar exercícios coerentes com o modelo de jogo e com as características dos jogadores.
- Desenvolver uma intervenção mais ajustada às particularidades de cada jogador, aperfeiçoando a comunicação e procurando corrigir e orientar sem limitar a sua autonomia (Mossman et al., 2024).
- Aumentar a qualidade da tomada de decisão enquanto treinador, procurando interpretar de forma mais rigorosa os problemas emergentes do treino e do jogo.
- Assumir, cada vez mais, maior responsabilidade no seio da equipa técnica, participando ativamente no planeamento, na análise e na operacionalização do processo de treino e competição.
- Aprofundar conhecimentos relacionados com o desenvolvimento individual do jogador, em particular através da intervenção no Gabinete de Otimização Técnica.
- Melhorar a capacidade de trabalhar de forma articulada com os diferentes elementos da equipa técnica e departamentos da estrutura, compreendendo de que forma a informação proveniente das várias áreas poderia apoiar a tomada de decisão no treino, na competição e no acompanhamento individual dos jogadores.

- Consolidar uma identidade profissional própria enquanto treinador, mantendo abertura para questionar, reajustar e reformular conceções perante as exigências da prática, através de uma abordagem reflexiva ao processo de treino (Da Silva et al., 2020).

Estes objetivos visavam responder à diversidade de exigências associadas à função de treinador. De acordo com Côté e Gilbert (2009), a eficácia do treinador resulta da articulação entre diferentes tipos de conhecimento, das competências interpessoais e intrapessoais e da capacidade de atuar de forma adequada em cada contexto. Além disso, encontravam-se alinhados com as orientações metodológicas e formativas fornecidas pelo Sporting Clube de Braga para esta etapa de desenvolvimento. Neste âmbito, foram valorizadas a capacidade de adaptação às características e necessidades dos jogadores, a visão estratégica, a observação e análise do desempenho, bem como a gestão de dimensões relacionadas com a motivação, as expectativas, o talento e o esforço.

3.2.2 Objetivos de Formação

Os objetivos de formação definidos para o escalão Sub-14 procuram contribuir para o desenvolvimento global dos jogadores enquanto atletas e pessoas. Neste sentido, o processo formativo procurava promover comportamentos, valores e hábitos passíveis de se refletirem tanto no contexto de treino e competição como nas restantes dimensões da vida dos jogadores.

De acordo com o Documento Orientador da Formação do Sporting Clube de Braga, nos escalões Sub-14 e Sub-15 assumem particular importância o conhecimento das regras e da conduta disciplinar, o espírito de equipa, o *fair play*, a assiduidade, a pontualidade, a responsabilidade e a identificação com o clube.

Neste contexto, os principais objetivos de formação passaram por:

- Promover o sentido de responsabilidade e compromisso dos jogadores perante o treino, a competição e o grupo.
- Desenvolver comportamentos associados ao espírito de equipa, à solidariedade e ao respeito pelos colegas, adversários e restantes intervenientes no jogo.

- Reforçar hábitos de assiduidade, pontualidade, disciplina e cumprimento das regras definidas pela estrutura.
- Promover o *fair play*, a integridade e uma conduta adequada dentro e fora do contexto desportivo.
- Reforçar a identificação dos jogadores com os valores e a identidade do Sporting Clube de Braga.
- Criar condições para o desenvolvimento progressivo da autonomia, ajudando os jogadores a compreender as consequências das suas decisões e comportamentos, num contexto que favorecesse a participação ativa e a responsabilidade individual (Mossman et al., 2024).
- Contribuir para uma formação integrada, na qual o desenvolvimento desportivo coexista com as dimensões pessoal, social e escolar.

Estes objetivos fazem parte da missão do Departamento de Futebol de Formação do Sporting Clube de Braga, orientada para a criação dos "Gverreiros do Futuro". Esta missão procura desenvolver jogadores caracterizados pela luta, dedicação e capacidade de superação, preparados não apenas para responder às exigências do futebol profissional, mas também para os desafios da sua vida pessoal e social.

Na etapa de pré-especialização, correspondente aos escalões Sub-14 e Sub-15, esta dimensão formativa assume uma maior preponderância. Para além do desenvolvimento das competências específicas do jogo, importa promover a capacidade de interpretar as consequências das próprias atitudes e comportamentos, desenvolver competências mentais e sociais, bem como assumir progressivamente maior responsabilidade perante o seu percurso desportivo e pessoal.

3.2.3 Objetivos de Preparação

Os objetivos de preparação estavam diretamente relacionados com a evolução do jogador e da equipa para responderem de forma cada vez mais competente às exigências do jogo. No escalão Sub-14, esta preparação

procurava dar continuidade aos conteúdos anteriormente desenvolvidos, aumentando a complexidade das relações dentro da equipa.

De acordo com o Documento Orientador da Formação do Sporting Clube de Braga, para os escalões Sub-14 e Sub-15 a preparação deve orientar-se para a procura de um jogo dinâmico, para a introdução de sistemas táticos mais complexos, para o desenvolvimento de uma cultura tática mais evoluída e para a capacidade de colocar as tarefas individuais ao serviço do coletivo. O documento destaca ainda a ocupação adequada do espaço, tanto em organização ofensiva como defensiva, e a comunicação através da ação.

Os principais objetivos de preparação passaram por:

- Desenvolver jogadores capazes de interpretar o jogo e tomar decisões ajustadas aos problemas que emergiam no "aqui e agora", considerando a posição da bola, dos colegas, dos adversários e dos espaços disponíveis, favorecendo processos de perceção, decisão e ação em contextos representativos do jogo (Bergmann et al., 2021; Garganta et al., 2013).
- Aperfeiçoar as qualidades técnicas, procurando que estas fossem utilizadas com intencionalidade e em função do contexto tático, evitando a sua dissociação das exigências do jogo (Bergmann et al., 2021; Deuker et al., 2024).
- Desenvolver a compreensão dos princípios e subprincípios do modelo de jogo, favorecendo uma maior capacidade de organização coletiva;
- Melhorar a ocupação racional do espaço, através de um aproveitamento da amplitude e profundidade em organização ofensiva e maior compactação em organização defensiva;
- Potenciar a capacidade de adaptação dos jogadores a diferentes estruturas e exigências táticas, preservando os princípios fundamentais da equipa (macro princípios);
- Desenvolver a comunicação através do próprio comportamento dos jogadores;

- Aumentar a capacidade de competir em contextos de maior exigência, nomeadamente perante jogadores maioritariamente Sub-15, sem perder a identidade e os princípios definidos para a equipa;
- Articular o desenvolvimento individual com as necessidades coletivas, procurando que as características e capacidades específicas de cada jogador pudessem acrescentar valor ao jogar da equipa.

Esta preparação não procurava formar jogadores para reproduzir comportamentos de forma mecânica. Pelo contrário, procurava criar contextos em que os jogadores fossem confrontados com problemas semelhantes aos do jogo e estimulados a procurar diferentes soluções em função da informação disponível e das exigências da situação (Bergmann et al., 2021; Deuker et al., 2024). O modelo de treino do clube privilegia situações semelhantes ao jogo, nas quais o jogador é confrontado com a incerteza e a variabilidade próprias da matriz do jogo, sendo estimulado a interpretar os problemas e a procurar diferentes soluções. Esta perspetiva encontra-se em consonância com a conceção anteriormente apresentada de que jogar implica perceber informação relevante, decidir e ajustar permanentemente a ação às circunstâncias que emergem do jogo (Garganta et al., 2013).

O objetivo geral definido pelo clube para a etapa compreendida entre os Sub-14 e os Sub-17 reforça esta orientação, estabelecendo como prioridades o aperfeiçoamento das qualidades do jogador, a utilização das capacidades técnicas em função da circunstância, o desenvolvimento de qualidades táticas complexas, associadas à inteligência de jogo, e o aperfeiçoamento de qualidades mentais como a concentração, o espírito de equipa, a competitividade e a autoconfiança.

3.2.4 Objetivos de Performance

Num contexto como o SC Braga, a formação não pode ser dissociada da exigência competitiva. Embora o desenvolvimento dos jogadores constituísse uma prioridade central, a intenção de competir para ganhar fazia igualmente parte da identidade do clube e da forma como a equipa encarava cada jogo.

Esta dimensão competitiva estava igualmente presente na filosofia institucional, através de princípios como “jogar para ganhar”, procurar impor o próprio jogo, acreditar nas capacidades da equipa e demonstrar uma mentalidade forte. A procura da vitória era, por isso, entendida como parte integrante do processo de desenvolvimento, e não como uma realidade oposta à formação dos jogadores.

Ao longo da época, os objetivos de performance incluíram:

- Competir em cada jogo com a intenção de vencer, procurando que a ambição competitiva estivesse presente independentemente do adversário ou da competição.
- Alcançar a fase de apuramento de campeão da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15.
- Na fase de manutenção, assegurar a permanência na II Divisão e alcançar o primeiro lugar da respetiva série.
- Procurar vencer os torneios em que a equipa participasse ao longo da época.
- Utilizar a competição como contexto de avaliação da capacidade dos jogadores para expressarem, sob maior pressão e imprevisibilidade, os comportamentos desenvolvidos no treino, analisando em que medida as aprendizagens realizadas eram transferidas para o contexto competitivo (Bergmann et al., 2021).
- Promover uma evolução competitiva individual e coletiva que permitisse preparar os jogadores para níveis de exigência progressivamente superiores dentro da estrutura do clube.
- Na equipa sombra, que competia na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga, proporcionar tempo de jogo e oportunidades competitivas aos jogadores com menor utilização no Campeonato Nacional, conciliando essa intenção formativa com a ambição de disputar a vitória na competição.

Os resultados relativos a estes objetivos foram apresentados em 2.3.3. A passagem à fase de apuramento de campeão não foi alcançada. Na segunda fase, a equipa assegurou a manutenção, mas terminou na segunda posição da

série e procurar a melhor classificação possível, mantendo-se, simultaneamente, a intenção de potenciar ao máximo a evolução dos jogadores e competir pela vitória nos restantes contextos competitivos.

Paralelamente, a participação na Divisão de Honra da Associação de Futebol de Braga permitiu criar um contexto competitivo adicional para os jogadores com menor utilização no Campeonato Nacional. Embora a intenção de vencer estivesse igualmente presente, esta competição assumiu uma função relevante na manutenção do ritmo competitivo, no aumento das oportunidades de jogo e na continuidade do desenvolvimento dos atletas.

Deste modo, a performance foi entendida numa perspetiva mais ampla do que o resultado classificativo. Ganhar constituía um objetivo assumido e coerente com a identidade competitiva do clube, mas a competição deveria também permitir observar a evolução dos jogadores, testar aquilo que vinha a ser desenvolvido no processo de treino e proporcionar experiências capazes de os preparar para patamares competitivos progressivamente superiores.

3.3 Modelo de jogo

"A criação de um Modelo de Jogo numa equipa de Futebol é essencial, assumindo-se como o ponto de orientação de todo o processo. O Modelo de Jogo condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador. É um projeto consciente do que é a conceção de jogo do Treinador, onde as características individuais dos jogadores são determinantes na definição do sistema de jogo." (Documento Orientador da Formação do SC Braga, 2024).

Segundo Mourinho, o mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo bem definido, um conjunto de princípios de jogo claros, conhecê-los bem e interpretá-los corretamente, independentemente dos jogadores que sejam utilizados. O objetivo é que os jogadores compreendam e confiem no modelo de jogo, que atuem por convicção própria, por sentirem que essa é a melhor forma de jogar, e não apenas porque alguém lhes disse como devem agir. Neste sentido, também afirma que "Eu sei onde quero chegar, mas, em vez de dizer

«vamos por aqui!», pretendo que sejam eles próprios a descobrir o caminho" (Mourinho, citado em Guilherme, Resende, Amieiro & Barreto, 2006, p. 15).

Na conceção do modelo de jogo, é essencial que o treinador procure conhecer de forma aprofundada o contexto em que está inserido, incluindo a Cultura do clube, dos jogadores, da competição e da sua história. Esta reflexão e análise contextual permite desenvolver uma ideia de jogo coerente com a identidade do clube e adaptada à Especificidade do plantel. Assim, este modelo deve respeitar e valorizar as individualidades de cada jogador, integrando as suas particularidades dentro de uma lógica coletiva bem definida (o Jogar da equipa).

Neste sentido, Ancelotti e Ciaschini (2013), afirma o seguinte: "depois das realidades que vivi, o tempo e a experiência levaram-me a conceber o sistema de jogo como uma espécie de fato, possível de ser feito à medida, com o que o treinador veste o grupo de jogadores que tem à sua disposição, para que estes possam manifestar plenamente as suas qualidades num jogo otimizado que represente a realidade cultural e histórica do clube".

"Valores são princípios p'ro jogar ter identidade, safando-nos assim dos precipícios vindos do excesso de aleatoriedade."

Frade (2015, p131)

A base deste modelo é construída em torno de 3 questões fundamentais, que devem ser claramente identificadas:

1. **Procura agressiva do golo:** em que a equipa deve priorizar ações ofensivas com objetividade e propósito, visando sempre chegar à baliza adversária;
2. **Reação muito forte à perda da bola:** o perder a posse, a equipa deve reagir de forma rápida e agressiva procurando recuperá-la o mais rápido possível, através da redução do espaço e tempo de ação do adversário;

3. **Coesão, uma Equipa Compacta e Solidária sem bola:** a organização defensiva deve ser estruturada, compacta e solidária, tendo todos os jogadores alinhados em prol do mesmo objetivo.

As equipas do SC Braga devem sob determinar o jogo com bola, isto é, deve haver a capacidade de ter a bola para fazer golo, e sempre que não está na sua posse, deve ser recuperada o mais rápido possível (o mais próximo possível da baliza), e assim que recuperada, devemos procurar imediatamente a baliza adversária caso haja essa possibilidade (“cuidar da bola”).

Comportamentos do Modelo de Jogo:

- Criar várias linhas de passe com desmarcação posicional;
- Enganar com e sem bola (imprevisibilidade);
- Fingir com e sem bola (esconder/quebrar);
- Estar constantemente a mentir ao adversário;
- Queimar linhas em passe ou condução (largura e profundidade);
- Passe forte e tenso;
- Passe curto e longo;
- Passe rasteiro e pelo ar;
- Drible agressivo com cortes na bola (horizontais);
- Dribles agressivos em plano vertical;
- Mudanças bruscas e agressivas na mudança de velocidade ofensiva e defensiva;
- Posição base para roubar bola;
- Antecipar ação futura, seja do colega ou adversário;
- Orientação do corpo quer ofensiva e defensiva;
- Posição base defensiva em plano coletivo;
- Agilidade corporal;
- Ser capaz de ver tudo antes de acontecer (estar a fazer “radar” ao jogo);
- Equilíbrio nos duelos ofensivos e defensivos;
- Coragem para ter bola e assumir;

- Reação agressiva;
- Domínio de jogo aéreo;
- Ser capaz de jogar de 1ª;
- Encontrar baliza em todas as situações (objetividade sempre presente);
- Capacidade de interpretação do jogo para jogar em qualquer estrutura tática contra qualquer estrutura tática.

"Esta ideia de jogo do treinador… quando chega a uma determinada realidade, a uma determinada equipa, confrontado com os dados contextuais, tanto subjetivos como objetivos, em relação à cultura, ao clube, aos jogadores, à situação em que está a equipa, etc., terá que ser inteligente e moldá-la segundo as circunstâncias, mantendo a sua matriz de jogo, mas sendo coerente – com a intenção de ser eficiente e eficaz – com o contexto onde se vai inserir."

Reis (2020, p. 131)

Apesar de existir uma ideia de jogo definida pelo clube, no contexto específico dos Sub-14 do SC Braga, a sua aplicação não foi entendida pela equipa técnica como a reprodução rígida de comportamentos previamente estabelecidos. O modelo servia como referência para aquilo que pretendíamos que a equipa fosse capaz de expressar, mas a forma de o concretizar dependia das características dos jogadores que tínhamos à disposição e das relações que estes eram capazes de estabelecer entre si. Esta foi uma ideia que ganhou particular significado ao longo do tempo: desenvolver o jogador não significava afastá-lo do modelo de jogo, mas sim criar condições para que a sua individualidade pudesse melhorar a expressão coletiva da equipa. Esta preocupação assumiu particular relevância num contexto de formação em que coexistiam jogadores com ritmos distintos de crescimento, maturação e desenvolvimento (Hill et al., 2025). Da mesma forma, o modelo permitia identificar necessidades individuais, uma vez que aquilo que pretendíamos coletivamente colocava cada jogador perante determinadas exigências de

perceção, decisão e execução. Existia, portanto, uma relação recíproca: o jogador dava forma ao modelo e, simultaneamente, o modelo orientava aquilo que procurávamos desenvolver no jogador.

Por este motivo, para mim, o modelo de jogo não foi entendido como uma realidade terminada no início da época. A observação do treino e da competição permitia perceber aquilo que a equipa conseguia expressar, as dificuldades que iam surgindo e os comportamentos que necessitavam de maior atenção. O modelo mantinha uma matriz específica, mas a sua concretização foi sendo ajustada ao longo do processo, em função das características dos jogadores, das exigências da competição e dos desafios de desenvolvimento identificados ao longo da época.

3.3.1 Estrutura Tática

A equipa técnica dos Sub-14 do SC Braga, decidiu utilizar preferencialmente a estrutura 1:4:3:3, procurando ter sempre em consideração as propostas quer individuais, quer coletivas, da coordenação do clube. Esta estrutura servia de referência para a distribuição posicional dos jogadores. A organização da equipa alterava-se durante o jogo, em função dos comportamentos definidos e das relações estabelecidas entre os jogadores. No Microciclo 25, a estrutura de referência foi o 1:4:2:3:1.



Figura 7 - Estrutura Tática Sub-14 (1:4:3:3)



Figura 8 - Estrutura Tática Sub-14 (1:3:4:3)

A ideia inicialmente pensada está sempre sujeita a alterações, em função das individualidades de que a equipa dispõe; um exemplo disso é a utilização da estrutura tática 1:3:4:3, que se usou numa primeira instância devido à necessidade de tornar a equipa mais capaz, em função do adversário.

A utilização de diferentes estruturas não representava uma alteração dos princípios que orientavam o nosso jogar, mas uma forma diferente dos jogadores se posicionarem e relacionarem no espaço. Quando construímos um modelo de

jogo, dividimos o mesmo em 5 momentos: Organização Ofensiva; Transição Defensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Esquemas Táticos.

3.3.2 Organização Ofensiva

A organização ofensiva corresponde ao momento do jogo em que a equipa se encontra em posse da bola e procura, de forma intencional, progredir no terreno, desequilibrar a organização adversária e criar condições para chegar ao golo. Neste momento, pretendia-se que todos os jogadores estivessem ligados ao jogo, garantindo uma ocupação adequada do espaço, uma circulação de bola dinâmica e a procura constante de soluções que permitissem dar continuidade e intencionalidade ao ataque.

A posse da bola não era entendida como um fim em si mesma. O objetivo era ter a bola para criar condições para marcar, pelo que a circulação deveria manter uma intenção permanente de progressão e ataque à baliza adversária. Esta intenção não significava, contudo, procurar constantemente a solução mais vertical. Em determinados momentos, manter a posse, atrair o adversário ou variar o centro do jogo permitia criar espaços que posteriormente poderiam ser explorados.

A equipa procurava, assim, variar as formas de progressão, alternando entre jogo interior e exterior, curto e longo, em apoio ou em profundidade. A capacidade para reconhecer o espaço disponível e selecionar a solução mais adequada era valorizada em detrimento da reprodução rígida de padrões previamente definidos. Esta opção tornou-se particularmente importante num escalão em que os jogadores apresentavam níveis distintos de compreensão do jogo, exigindo soluções mais adaptadas ao contexto do que respostas previamente definidas.

A largura e a profundidade constituíam referências importantes para a ocupação do espaço. Laterais e alas procuravam garantir amplitude, criando condições para alargar o bloco adversário e libertar espaços interiores, enquanto os jogadores mais avançados asseguravam profundidade e presença nas zonas de finalização. Pretendia-se ainda estabelecer relações posicionais e funcionais entre jogadores próximos, nomeadamente através de triângulos e losangos,

facilitando a criação de linhas de passe e diferentes possibilidades de progressão.

As relações entre jogadores deveriam permitir jogar entre linhas, garantir apoio ao portador da bola, criar combinações rápidas e explorar movimentos de rutura. Neste contexto, comportamentos como atrair, fixar, libertar e atacar o espaço assumiam particular importância, assim como a utilização do terceiro homem enquanto possibilidade para superar a pressão e criar vantagem.

Paralelamente, a equipa deveria manter equilíbrio ofensivo durante a progressão. A forma como os jogadores não diretamente envolvidos na ação se posicionavam era determinante para garantir linhas de apoio, controlar espaços importantes e criar melhores condições para reagir a uma eventual perda da bola.

1.º submomento – Início da construção

No primeiro submomento, o objetivo passava por iniciar a construção desde zonas mais recuadas com critério e controlo, procurando reconhecer a forma como o adversário pressionava e os espaços que essa pressão disponibilizava. Mais do que estabelecer uma única forma de saída, pretendia-se que os jogadores fossem capazes de interpretar o posicionamento adversário e selecionar a solução mais favorável.

Privilegiava-se a saída curta a partir do guarda-redes, com os defesas centrais a garantirem largura e condições para iniciar a circulação. A partir daí, os posicionamentos dos médios e dos jogadores dos corredores procuravam criar superioridade e diferentes linhas de passe. O médio do lado da bola podia oferecer apoio em zonas laterais, permitindo a projeção do lateral ou ala, enquanto o médio do lado contrário podia baixar para aumentar o número de soluções na construção.

Perante equipas que pressionavam com dois jogadores na primeira linha, procurava-se explorar os espaços nas costas dessa pressão, nomeadamente através dos médios, mantendo confiança para receber e jogar mesmo perante situações de maior pressão.

A saída curta não era, contudo, uma obrigação. Quando a pressão adversária dificultava a construção ou quando a análise da situação revelava melhores condições para explorar espaços mais avançados, a equipa podia recorrer à construção longa, nomeadamente através do guarda-redes para o ponta de lança ou para os corredores laterais. Nestes casos, tornava-se importante preparar a equipa para disputar e conquistar a segunda bola, procurando dar continuidade à ação ofensiva.

2.º submomento – Segunda fase de construção

No segundo submomento, já no setor intermédio, o objetivo era consolidar a posse e criar condições para progredir para zonas de criação. O jogo posicional deveria garantir diferentes linhas e ângulos de passe, permitindo ao portador da bola dispor de várias soluções.

A mobilidade dos jogadores era essencial, procurando que as linhas de passe não fossem estáticas. As relações entre jogadores do corredor lateral, nomeadamente lateral e ala, conjugadas com a presença dos médios em espaços interiores e entre linhas, procuravam criar dúvidas na organização adversária e abrir espaços de progressão.

A circulação deveria permitir variar o corredor de jogo e alternar entre soluções interiores e exteriores. A utilização do terceiro homem, as combinações entre jogadores próximos e as desmarcações de rutura eram comportamentos valorizados para ultrapassar linhas adversárias e aproximar a equipa do setor ofensivo.

3.º submomento – Criação

No terceiro submomento, o principal objetivo passava por desequilibrar a organização defensiva adversária e criar situações claras de finalização. Pretendia-se aumentar a presença de jogadores em zonas ofensivas, sem perder a ocupação equilibrada do espaço.

A equipa procurava ocupar diferentes zonas de finalização, garantindo presença no corredor central e nos corredores laterais, de forma a aumentar o número de possibilidades para atacar a baliza. A circulação deveria tornar-se

mais objetiva e permitir explorar diferentes formas de criação, através de jogo combinado, passes verticais, movimentos diagonais, variações do centro de jogo ou situações de cruzamento.

Neste espaço do campo, a capacidade individual dos jogadores adquiria particular importância. A leitura do espaço, o timing do passe, a capacidade de eliminar adversários e a iniciativa para assumir ações de maior risco podiam criar desequilíbrios que a organização coletiva, por si só, não garantia.

4.º submomento – Finalização

No último submomento, o objetivo era concretizar as oportunidades criadas. A ocupação e o ataque aos últimos metros assumiam particular relevância, procurando garantir presença de vários jogadores em zonas de possível finalização.

Os movimentos de apoio e rutura deveriam ser coordenados com a ação do portador da bola, criando diferentes possibilidades de passe dentro e nas proximidades da área. Em situações de cruzamento, pretendia-se ocupar diferentes zonas de finalização e assegurar igualmente jogadores preparados para atacar segundas bolas e ressaltos.

A ação neste espaço exigia agressividade ofensiva, capacidade para atacar a bola e eficácia na decisão e execução. A proximidade da baliza implicava também uma maior valorização do remate e do passe para zonas com maior possibilidade de finalização, procurando transformar a vantagem criada nos submomentos anteriores numa oportunidade efetiva de golo.



Figura 9 - Características do jogador e da equipa em Organização Ofensiva nas diferentes zonas do campo (Imagem retirada do DOSCB)

3.3.3 Transição defensiva

Na transição defensiva, a prioridade da equipa passava por reagir rapidamente à perda da posse da bola, procurando impedir a progressão imediata do adversário e, sempre que possível, recuperar novamente a posse. Esta reação exigia uma mudança rápida de atitude, sobretudo dos jogadores mais próximos da zona onde a bola tinha sido perdida.

O primeiro objetivo consistia em pressionar o portador da bola e condicionar as soluções de passe mais próximas, reduzindo o tempo e o espaço disponíveis para a ação adversária. Sempre que o contexto fosse favorável, pretendia-se uma reação agressiva à perda, procurando recuperar a bola ainda na zona onde esta tinha sido perdida.

Quando não existiam condições para recuperar imediatamente a posse, a prioridade passava por atrasar a progressão do adversário e criar tempo para

que a equipa recuperasse a sua organização defensiva. Desta forma, os jogadores mais próximos da bola procuravam condicionar a ação adversária, enquanto os restantes se reorganizavam para proteger os espaços considerados mais importantes.

Assim, este momento exigia uma leitura rápida do contexto: reconhecer quando pressionar para recuperar imediatamente a bola e quando controlar a ação adversária para permitir a entrada da equipa em organização defensiva.



Figura 5 - Características do jogador e da equipa em Transição Defensiva nas diferentes zonas do campo (Imagem retirada do DOSCB)

3.3.4 Organização Defensiva

A organização defensiva correspondia ao momento em que a equipa não tinha a posse da bola e procurava impedir a progressão adversária, proteger a própria baliza e criar condições favoráveis para recuperar a posse. Pretendia-se uma defesa coletiva, coordenada e compacta, capaz de reduzir os espaços

disponíveis e orientar o adversário, sempre que possível, para zonas menos favoráveis.

Mais do que uma sucessão de ações individuais de marcação, a organização da equipa deveria resultar da relação permanente entre bola, colegas, adversários e espaços prioritários. Cada jogador necessitava de compreender que a sua ação condicionava o comportamento dos restantes, pelo que a proximidade entre jogadores e setores, a comunicação através da ação e o ajustamento contínuo do posicionamento assumiam particular importância.

A equipa procurava manter-se curta e junta, em largura e profundidade, reduzindo os espaços entre linhas e dificultando a progressão adversária, sobretudo por zonas interiores. A pressão sobre o portador da bola constituía uma referência importante, mas deveria ser sempre acompanhada por uma resposta coletiva: enquanto o jogador mais próximo procurava condicionar a ação do portador, os restantes ajustavam o seu posicionamento para fechar linhas de passe, garantir coberturas e reduzir o espaço útil.

Algumas situações eram entendidas como indicadores para aumentar a agressividade defensiva, nomeadamente um passe para trás, uma receção orientada para a própria baliza, um mau domínio, o isolamento de um jogador adversário ou uma circulação para uma zona onde existisse superioridade ou proximidade numérica. Quando estas condições não se verificavam, a prioridade passava por preservar a organização coletiva, evitando desequilíbrios causados por tentativas precipitadas de recuperação da bola.

O comportamento da última linha estava dependente das condições de pressão sobre a bola. Perante uma bola coberta, a equipa podia encurtar o espaço em profundidade e aproximar-se da zona da bola; perante uma bola descoberta, tornava-se prioritário controlar o espaço nas costas da linha defensiva. Quando não existiam condições para pressionar, o jogador mais próximo procurava conter e atrasar a ação adversária, permitindo que os restantes recuperassem posições e restabelecessem a organização coletiva.

1.º submomento – Pressão alta

Em pressão alta, a equipa procurava condicionar a construção adversária desde zonas próximas da sua baliza, procurando recuperar a posse em espaços que permitissem atacar de imediato. A estrutura de referência utilizada era o 1:4:4:2 em losango, permitindo colocar dois jogadores na primeira linha de pressão e, simultaneamente, proteger os espaços interiores.

A primeira linha procurava orientar a saída adversária e condicionar as soluções mais próximas do portador da bola. Os médios ajustavam o seu posicionamento para limitar ligações interiores e estar preparados para reagir caso a primeira linha fosse ultrapassada. Em particular, os médios interiores deveriam reconhecer os espaços entre o médio defensivo adversário, os avançados da equipa e os jogadores que procuravam receber entre linhas.

Caso a pressão inicial fosse ultrapassada, a prioridade passava por atrasar a progressão adversária através da contenção e reorganizar rapidamente o bloco, evitando que a equipa permanecesse exposta após uma tentativa de recuperação falhada.

2.º submomento – Bloco médio

Em bloco médio, a equipa organizava-se predominantemente em 1:4:4:2, procurando controlar a progressão adversária no setor intermédio e orientar a circulação para zonas exteriores. A intenção não era defender de forma passiva, mas reconhecer o momento adequado para sair em pressão, sem comprometer o equilíbrio coletivo.

A basculação assumia particular importância, permitindo deslocar o bloco em função da bola, concentrar jogadores na zona de maior perigo e limitar as possibilidades de progressão pelo interior. Nesta altura do campo, a equipa procurava combinar controlo do espaço com disponibilidade para pressionar perante os indicadores anteriormente definidos.

Ao nível da linha defensiva, pretendia-se encurtar quando existiam condições de pressão sobre a bola e proteger a profundidade quando o adversário tinha possibilidade de explorar o espaço nas costas. Quando a equipa era ultrapassada por dentro ou se encontrava perante uma situação de desvantagem, a contenção e, quando necessário, a utilização inteligente da falta

tática constituíam recursos para interromper a progressão e permitir a reorganização.

3.º submomento – Bloco baixo e proteção da baliza

Quando o adversário se instalava em zonas próximas da nossa baliza, a prioridade passava pela proteção do corredor central, da área e das zonas de maior probabilidade de finalização. A equipa procurava manter-se entre a bola e a baliza, reduzir os espaços de receção e limitar ações de progressão ou remate em zonas interiores.

Perante circulação para os corredores laterais, o bloco ajustava-se sem abandonar a proteção interior, preparando-se para situações de cruzamento. Nestas ações, pretendia-se controlar a zona da bola, os adversários em zonas de finalização e a profundidade da última linha, garantindo também capacidade de resposta a segundas bolas, ressaltos e recirculações.

Assim, a organização defensiva procurava articular comportamentos individuais e coletivos numa mesma intenção: proteger a baliza, controlar os espaços mais perigosos e recuperar a posse em condições que permitissem dar continuidade ao jogo da equipa.

3.3.5 Transição Ofensiva

Corresponde aos momentos imediatamente após a recuperação da bola, caracterizando-se por uma rápida reorganização ofensiva com o objetivo de explorar o desequilíbrio momentâneo do adversário e, sempre que possível, chegar à baliza para finalizar. É um momento marcado pela urgência, pela verticalidade e pela leitura inteligente do espaço e do contexto.

O princípio orientador da transição ofensiva é simples e claro: atacar a baliza adversária com intencionalidade e verticalidade. Após a recuperação da posse, a equipa deve procurar reconhecer imediatamente as condições do jogo e tomar decisões eficazes: se existe espaço e vantagem, o objetivo é a progressão rápida

rumo ao golo; se tal não é possível, a prioridade passa a ser manter a posse, reorganizar a estrutura ofensiva e preparar um novo ataque com critério de intensidade.

A verticalidade dos jogadores fora da zona de pressão é essencial. Jogadores mais avançados devem atacar o espaço nas costas da linha defensiva adversária, oferecendo soluções de passe direto ou desmarcação. A intensidade na circulação é outro elemento-chave, mesmo que o ataque direto, ou seja, possível, a posse deve ser agressiva, procurando desmontar novamente o adversário e manter domínio do jogo.

A leitura individual e coletiva da situação é determinante: reconhecer se estamos em vantagem (numérica ou posicional), igualdade ou inferioridade, e agir em conformidade ponto se o adversário estiver equilibrado, é necessário temporizar, identificar o "tempo intermédio" (ex.: mudança de corredor para o jogo pelo ala contrário) e preparar uma transição indireta.

Mesmo nos momentos em que não é possível atacar diretamente, a equipa deve procurar regressar rapidamente à sua "zona de conforto" ofensiva, garantindo largura, profundidade e superioridade nas zonas de construção e criação.

1º sub-momento: zona 1 – quebrar linhas e apoio

Objetivo: sair da zona de recuperação, superar a primeira linha de pressão adversária.

- A primeira prioridade é quebrar linhas com passo vertical ou condução eficaz;
- Jogadores próximos ao local da recuperação devem oferecer apoio (em largura ou profundidade), criando linhas de passe rápidas e seguras;
- A comunicação reação imediata dos médios e alas é fundamental para garantir fluidez e progressão.

2º sub-momento: zona 2 – progressão e aproveitamento do espaço

Objetivo: levar a bola em direção à zona de criação com critério de velocidade.

- Se houver espaço, deve ser atacado com condução agressiva. Com bola, jogadores devem procurar o interior; sem bola, desmarcação em largura para abrir o campo;
- Este momento exige a leitura tática apurada e decisões rápidas: acelerar o temporizar em função da organização do adversário;
- A troca de corredor e o aproveitamento do ala do lado contrário são estratégias eficazes para desmontar o adversário manter o desequilíbrio.

3º sub-momento: zona 3 – movimentos verticais e finalização

Objetivo: finalizar a transição com intenção ofensiva clara.

- Neste momento, a equipa deve realizar movimentos verticais na direção da baliza, com jogadores atacarem os espaços entre os defesas adversários;
- A presença na área com vários elementos é crucial. O ponto de lança e os médios ofensivos devem combinar entre si, oferecendo soluções de passe e finalização imediata;
- Mesmo que a finalização não seja possível de imediato, a equipa deve garantir presença ofensiva para manter a pressão e evitar nova transição do adversário.

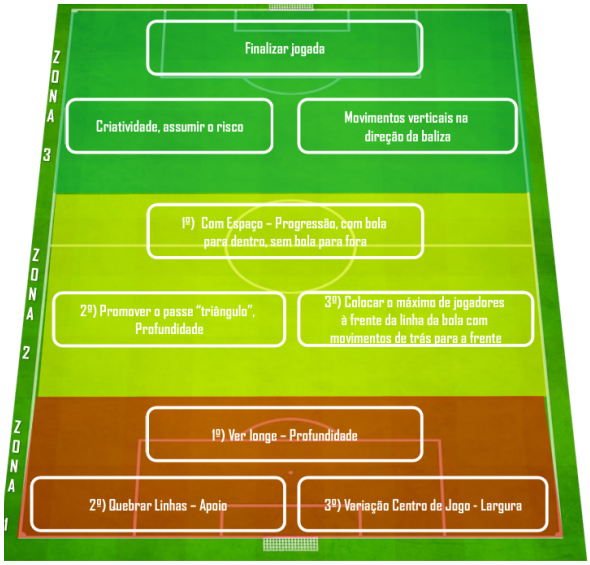


Figura 10 - Caraterísticas do jogador e da equipa em Transição Ofensiva nas diferentes zonas do campo (Imagem retirada do DOSCB)

3.3.6 Esquemas Táticos – Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos representam momentos privilegiados para criar situações de finalização e marcar golo. A sua preparação estratégica deve ter como objetivo potenciar as características individuais e coletivas da equipa, gerar vantagem e surpreender o adversário.

Macro princípios

- Garantir sempre a presença de 4 a 5 zonas de ataque, respeitando os e equilíbrios defensivos necessários;
- Definir com clareza os jogadores responsáveis pela conquista da segunda bola, independentemente do tipo de marcação adversária;
- Criar ou explorar as zonas livres para os jogadores de referência da equipa, desmarcando segundo tempo e espaço, ou aproveitando eventuais desajustes posicionais do adversário.
- Adaptar os esquemas às características da equipa e os adversários, promovendo variabilidade e criatividade;

- Garantir a segurança defensiva: e evitar contra-ataques ficou mantendo os jogadores posicionados fora da área e não permitindo igualdade numérica nos equilíbrios.

Cantos ofensivos

- Organização com 4/5 Zonas de ataque (o primeiro poste ver agora segunda aposta, zona de penalty viram a entrada da área e segunda bola);
- A movimentação dos jogadores deve desorganizar a marcação adversária, através de bloqueios, cruzamentos de trajetórias e movimentos sincronizados;
- Jogadores tecnicamente Fortes devem estar responsáveis por colocar a bola com precisão em zonas previamente trabalhadas;
- Pelo menos 2 jogadores recuados para contenção do contra-ataque adversário, com um a cobrir a entrada de área e outro mais profundo;
- As segundas bolas devem ser disputadas com intensidade e critério, sendo fundamental o posicionamento dos médios na entrada da área.

Livres Ofensivos

- Variabilidade na execução: livres diretos, indiretos, cruzamentos, combinações curtas ou bolas em profundidade;
- A escolha do tipo de execução deve atender à distância à baliza, perfil do batedor e organização do adversário;
- Inclusão de movimentos de distração ou sobreposição para confundir a linha defensiva adversária;
- Definia sempre soluções alternativas, caso lance inicial não resulte (segundo homem posicionado, por exemplo);
- Garantir segurança no equilíbrio defensivo, com os jogadores preparados para reagir à perda da bola.

3.3.7 Esquemas Táticos – Defensivos

Os esquemas táticos defensivos são momentos críticos que exigem concentração máxima, responsabilidade coletiva e compromisso incondicional com a defesa da baliza. Cada jogador deve conhecer com exatidão a sua função e responder de forma firme, coordenada e agressiva a tentativa adversária de marcar.

Princípios Gerais:

- Nunca abdicar da possibilidade de transição ofensiva, mesmo em contexto defensivo, uma recuperação limpa pode gerar uma saída rápida;
- Definir claramente quem ensaia em transição direta (vantagem ou igualdade) e quem atua em transição indireta (tempo intermédio, com jogo pelo ala contrário);
- Responsabilidade coletiva Máxima na defesa da área: marcação rigorosa (à zona ou homem a homem) e ataque decidido à bola.

Cantos defensivos

- Formação da primeira linha com 4 jogadores, cuja função é cortar a bola. Esta linha nunca se desfaz;
- 2 primeiros jogadores da linha devem ser os mais Fortes no jogo aéreo;
- 3 jogadores à frente da linha defensiva para criar zona de bloqueio/prevenção de movimentos perigosos;
- Marcação homem a homem até ao fim, sem cedência de espaço;
- 1 jogador posicionado fora da área para disputar a segunda bola e iniciar transição;
- 2 referências posicionadas na frente, uma no lado da bola e outra mais central, preparadas para sair rápido em contra-ataque;
- Em caso de canto curto, um jogador a marcar deve sair para pressionar, enquanto a estrutura mantém o equilíbrio.

Livres Defensivos

- Barreira com um ou dois jogadores, dependendo da distância à baliza e da capacidade do batedor adversário;
- Primeira linha defensiva com 6 jogadores a marcar a zona, com os 2 centrais posicionados nas zonas de maior tráfego aéreo;
- O 1º homem desta linha deve ser ágil e responsável por sair a lateral para defender o corredor, caso a bola seja batida para fora;
- Segunda linha com um a dois jogadores, ajustável em função da barreira e da organização adversária;
- Referências ofensivas posicionadas à frente, fora da grande área, prontas a sair rápido em transição;
- Linha defensiva subida, coordenada com o guarda-redes, que assuma maior responsabilidade pela gestão da profundidade e do espaço à sua frente.

3.3.8 Análise e reflexão do Modelo de Jogo

Uma das principais virtudes do nosso Modelo de Jogo esteve, na minha opinião, no quão abertos eram os nossos princípios de jogo. Não partíamos de uma ideia excessivamente rígida ou fechada, mas de referências suficientemente amplas para orientar o comportamento da equipa em todos os momentos do jogo. A intenção de marcar e não sofrer, ser agressivos, ter iniciativa, querer a bola e procurar mandar no jogo constituía a base sobre a qual se desenvolviam os restantes comportamentos.

Isto permitiu-nos cuidar do jogo de forma global e proporcionar aos jogadores contacto com diferentes tipos de problemas nos vários momentos. Ao longo da época, os jogadores foram sendo expostos a contextos distintos de construção, progressão, criação, pressão, bloco médio, controlo da profundidade, transição e defesa da área. Considero que esta variedade foi importante para o desenvolvimento de jogadores completos, capazes de reconhecer problemas diferentes e ajustar o seu comportamento em função das exigências de cada jogo. Mais do que preparar jogadores para uma única forma de jogar,

procurámos proporcionar-lhes ferramentas e entendimento que lhes permitissem responder a diferentes adversários, estruturas e circunstâncias competitivas.

Outro aspeto que considero relevante no nosso Modelo de Jogo relacionava-se com a forma como valorizávamos o risco. Pretendíamos jogadores capazes de assumir, experimentar e procurar soluções com iniciativa, mesmo sabendo que algumas dessas decisões poderiam conduzir à perda da bola ou ao insucesso imediato da ação. Esta liberdade fazia parte do processo de desenvolvimento, porque entendíamos que um jogador só se torna verdadeiramente autónomo quando aprende também a lidar com as consequências das suas escolhas.

Contudo, assumir risco não significava agir sem critério. O resultado competitivo continuava a ter importância e, por isso, procurávamos que os jogadores desenvolvessem progressivamente sensibilidade para avaliar o custo-benefício das suas ações. Mais do que lhes retirar liberdade, pretendíamos que fossem capazes de perceber quando determinada decisão justificava o risco associado e quando o contexto exigia uma solução mais segura. Esta aprendizagem foi particularmente importante num escalão de formação, porque permitia trabalhar simultaneamente criatividade, responsabilidade e capacidade de decisão.

Assim, a liberdade que procurávamos proporcionar aos jogadores não era entendida como ausência de referências, mas como espaço para decidir dentro de princípios comuns. O desenvolvimento desta sensibilidade perante o risco tornou-se, para mim, uma componente essencial da formação de jogadores mais completos, capazes de assumir responsabilidade pelas suas decisões e de ajustar o grau de risco às necessidades concretas do jogo.

Contudo, a concretização desta ideia também apresentou limitações. Uma das que mais identifiquei relacionou-se com a importância, por vezes excessiva, atribuída às estruturas posicionais. Em determinados momentos, senti que trabalhávamos demasiado a ocupação estrutural e menos os princípios que deveriam dar sentido a essa mesma estrutura. Na minha perspetiva, a estrutura deve funcionar sobretudo como um ponto de partida, permitindo aos jogadores ocupar inicialmente espaços potencialmente vantajosos para as suas

características e relações. No entanto, não deverá constituir um fim em si mesma. São os princípios de jogo, as relações entre jogadores e a interpretação do contexto que devem dar vida à estrutura, independentemente da configuração utilizada.

Esta questão tornou-se particularmente evidente na segunda fase da época, quando começámos a desenvolver com maior frequência uma dinâmica de três jogadores por trás em segunda e terceira fases de organização ofensiva. Com os laterais a garantirem largura em zonas mais altas, os extremos eram conduzidos com maior frequência para espaços interiores. Apesar de esta dinâmica poder criar vantagens posicionais e aumentar a presença entre linhas, considero que, na continuidade, nem sempre potenciou as características dos jogadores que tínhamos. Alguns dos nossos extremos apresentavam grande capacidade no 1x1 em corredor exterior e, ao aproximá-los demasiadas vezes de zonas interiores, acabámos por retirar-lhes situações em que poderiam expressar uma das suas principais qualidades.

Esta experiência reforçou em mim a ideia de que o Modelo de Jogo não deve ser avaliado apenas pela coerência interna das suas ideias, mas também pela forma como essas ideias potenciam os jogadores disponíveis. Um princípio ou uma dinâmica pode fazer sentido do ponto de vista conceptual e, ainda assim, não ser a solução mais adequada para determinado perfil de jogador. A partir desta experiência, passei a valorizar ainda mais a necessidade de equilibrar identidade coletiva e individualidade, procurando que o modelo oriente o jogador sem limitar aquilo que ele tem de melhor.

Em síntese, considero que o nosso Modelo de Jogo contribuiu de forma muito positiva para o desenvolvimento de jogadores capazes de interpretar e responder a diferentes problemas do jogo. Ao mesmo tempo, a época mostrou-me que a procura de uma identidade coletiva não pode conduzir a uma excessiva valorização da estrutura nem à redução das possibilidades individuais. A estrutura organiza, mas são os princípios, as relações, a capacidade de interpretar o risco e as características dos jogadores que verdadeiramente lhe dão significado.

3.4 Planeamento, operacionalização e distribuição dos conteúdos

A preparação das sessões de treino era realizada em reuniões técnicas presenciais na Cidade Desportiva, habitualmente cerca de três horas antes do início do treino. Nestes momentos, a equipa técnica reunia-se para discutir, ajustar e alinhar os diferentes aspetos relacionados com a sessão, desde os conteúdos a trabalhar até à forma como os exercícios seriam organizados no campo.

Após essa discussão, o planeamento era registado na plataforma Tactical Boards, software utilizado pelos diferentes escalões da formação do SC Braga. Esta ferramenta permitia desenhar os exercícios digitalmente, organizar a informação relativa à unidade de treino e facilitar a partilha entre os diferentes elementos envolvidos no processo.

A preparação da semana começava, contudo, muito antes da definição concreta dos exercícios. A terça-feira, primeiro dia de trabalho após o jogo, constituía um momento central do processo, com uma parte significativa do dia dedicada à análise do jogo anterior, à discussão com a equipa técnica e à definição das prioridades para o novo microciclo.

O planeamento seguia uma lógica de continuidade, procurando, acima de tudo, continuar a "dar vida" ao nosso jogar. O jogo anterior funcionava como um importante momento de aferição, permitindo perceber até que ponto determinados comportamentos associados ao modelo de jogo se encontravam já consolidados e quais continuavam a necessitar de maior incidência no treino. Desta forma, o planeamento não começava propriamente no exercício, mas na interpretação daquilo que a equipa tinha sido capaz de expressar em jogo. Esta lógica encontra correspondência na ideia de que o treino deve estar subordinado ao jogar pretendido, sendo a operacionalização construída a partir de referências coletivas que permitam aos jogadores reconhecer os acontecimentos do jogo e decidir em função do contexto (Guilherme et al., 2006).

A análise procurava respeitar a complexidade do jogo, evitando fragmentá-lo em dimensões independentes. Numa primeira fase da época, a atenção recaía sobretudo sobre os macroprincípios considerados estruturantes para a nossa forma de jogar. À medida que esses comportamentos iam sendo

progressivamente incorporados pelos jogadores, o processo avançava para escalas mais reduzidas, procurando desenvolver subprincípios e detalhes mais específicos, sem que estes perdessem a ligação ao todo.

Esta organização em diferentes escalas é coerente com a perspetiva apresentada por Tamarit (2014), a partir das ideias de Vítor Frade, segundo a qual a ideia de jogo se estrutura através de princípios organizados em diferentes níveis — macro, sub e subsub — cuja operacionalização deve manter uma articulação de sentido entre as partes e o todo. Neste sentido, reduzir a escala do exercício não significava desligá-lo do jogo, desde que a tarefa continuasse a representar aquilo que pretendíamos desenvolver no nosso jogar (Guilherme et al., 2006).

A definição das prioridades semanais procurava, assim, partir do mais global para o mais particular. Uma das aprendizagens que fui consolidando ao longo do estágio foi precisamente que a qualidade de um exercício não depende necessariamente da sua complexidade, mas da sua capacidade para representar de forma clara a intenção que pretendemos desenvolver. Mais informação, mais jogadores ou mais regras não significam, por si só, um melhor exercício.

Esta ideia encontra suporte em Guilherme et al. (2006), ao salientarem que os exercícios devem promover os acontecimentos do jogar pretendido sem se transformarem em mecanismos fechados, preservando a imprevisibilidade e a possibilidade de o jogador interpretar e decidir.

Apesar de o adversário seguinte ser analisado logo no início da semana, a sua influência sobre o processo de treino era geralmente reduzida. A preocupação central continuava a ser o desenvolvimento da nossa própria forma de jogar. A dimensão estratégica surgia sobretudo como um complemento, introduzindo pequenas adaptações quando determinadas características do adversário justificavam uma atenção particular.

Nos jogos considerados de maior dificuldade, esta dimensão estratégica adquiria naturalmente maior expressão. Ainda assim, mesmo nesses contextos, procurávamos não perder a nossa identidade, evitando que a preparação do

adversário descaracterizasse os princípios que pretendíamos consolidar na equipa.

Esta relação entre identidade e estratégia encontra paralelo no processo descrito por Lijnders (2022), no qual a informação sobre o adversário é considerada na preparação das sessões sem retirar centralidade ao desenvolvimento da própria equipa. A preparação estratégica não deve, assim, significar abandonar aquilo que identifica o jogar da equipa, mas reconhecer aspetos do contexto competitivo que podem exigir adaptações.

Um exemplo ocorreu na preparação do jogo frente ao FC Mãe d'Água. Tratava-se de uma equipa que defendia predominantemente em bloco baixo e que procurava explorar rapidamente a profundidade após a recuperação da bola. Perante estas características, incidimos mais na capacidade para desmontar blocos baixos em organização ofensiva, nos equilíbrios da equipa quando instalada no meio-campo adversário e no controlo da profundidade no momento da perda.

Estes conteúdos eram considerados a diferentes escalas. No meu caso, através do GOT, realizei trabalho complementar com jogadores da linha defensiva, incidindo, entre outros aspetos, na colocação dos apoios perante bolas colocadas nas costas, na forma de "limpar" a bola e na capacidade para retirar profundidade ao adversário. Este trabalho não era entendido como algo separado do modelo de jogo, mas como uma forma de afinar ferramentas individuais necessárias para responder às exigências do coletivo.

Esta ideia encontra suporte em Frade, citado por Tamarit (2014), quando refere que a intervenção sobre detalhes específicos de jogadores com funções distintas continua a integrar a especificidade do processo, uma vez que cada jogador experiencia o jogar a partir de relações e exigências próprias.

Ao longo da época, esta relação entre coletivo e individual esteve também presente através da utilização frequente de exercícios complementares. Em determinadas tarefas, alguns jogadores realizavam apenas parte das repetições previstas no exercício coletivo, sendo o restante tempo utilizado para um trabalho específico de GOT, orientado para necessidades previamente identificadas.

Desta forma, procurava-se potenciar determinadas ferramentas sem retirar o jogador da lógica global da sessão.

Não se tratava, portanto, de desenvolver o indivíduo fora do jogo, mas de lhe proporcionar condições para melhorar competências que posteriormente teria de utilizar dentro dele.

O processo de planeamento era construído de forma colaborativa. Todos os elementos da equipa técnica podiam apresentar propostas, embora cada um tendesse naturalmente a olhar para o processo a partir das responsabilidades que assumia no quotidiano. No meu caso, procurava participar na discussão dos diferentes momentos e escalas do jogo, mas apresentava uma preocupação particular com o desenvolvimento técnico individual e com as necessidades identificadas através do GOT.

A minha participação nas reuniões procurava ser sustentada por aquilo que observava. Sempre que possível, levava conteúdos em vídeo, observações dos jogos e reflexões pessoais relativas a comportamentos individuais ou coletivos. O próprio jogo assumia, neste sentido, uma dupla função: permitia aferir o estado de desenvolvimento da equipa e, simultaneamente, identificar competências individuais que poderiam justificar uma intervenção mais específica.

A tomada de decisão não dependia, contudo, exclusivamente da informação técnico-tática. O gabinete médico, o Gabinete de Otimização Desportiva, o Gabinete de Observação e Análise, o departamento de guarda-redes e a psicologia contribuíam com diferentes tipos de informação que podiam influenciar a organização das sessões e a participação dos jogadores.

A informação relacionada com a disponibilidade e a carga dos jogadores assumia particular importância. As lesões ou limitações podiam obrigar a reajustamentos, embora o número elevado de atletas disponíveis permitisse, na maioria das vezes, preservar os objetivos inicialmente definidos e adaptar apenas a forma de os operacionalizar. Esta articulação entre diferentes áreas encontra também paralelo no processo descrito por Lijnders (2022), no qual a organização das sessões considera simultaneamente os objetivos do jogo e o estado dos jogadores.

Mais do que reunir informação proveniente dos diferentes departamentos, o desafio passava por transformá-la em decisões. Ao longo da época fui percebendo a importância de selecionar prioridades, evitar a acumulação excessiva de conteúdos e adaptar as tarefas sem perder a intenção que lhes estava subjacente. Esta capacidade de alterar a forma, preservando o propósito, constituiu uma das aprendizagens mais relevantes do estágio.

Neste sentido, a regularidade do processo não significava repetir os mesmos exercícios ou conteúdos. Como refere Tamarit (2014), a existência de uma matriz metodológica permite criar estabilidade sem cristalização, mantendo uma lógica orientadora ao mesmo tempo que se responde às necessidades que vão emergindo.

Assim, o planeamento das sessões foi sendo entendido como um processo contínuo e não como um momento isolado de preparação. O jogo permitia observar e aferir; a reunião técnica ajudava a interpretar e definir prioridades; o treino criava condições para desenvolver os comportamentos pretendidos; e a resposta dos jogadores fornecia nova informação para reajustar o processo.

Esta lógica permitiu-me compreender progressivamente que planear não é antecipar rigidamente o que vai acontecer, mas criar uma orientação suficientemente clara para guiar o processo e suficientemente flexível para responder ao que o jogo e os jogadores vão mostrando.

A distribuição concreta destes conteúdos ao longo da semana e a forma como a lógica do morfociclo procurava garantir essa articulação serão aprofundadas nos pontos a seguir.

3.4.1 Concretização da ideia

O ponto de partida do nosso processo teve como finalidade desenvolver a ideia de jogo, construída a partir da forma como o clube e a equipa técnica entendiam o futebol e o desenvolvimento do jogador. A Especificidade assumia, neste sentido, um papel central, procurando garantir que aquilo que era proposto no treino mantinha uma relação clara com o jogar que pretendíamos desenvolver.

"Partindo do pressuposto que um determinado tipo de 'futebol', 'um jogar', deve expressar um conjunto de regularidades, dentro de um universo caótico que representa o jogo, e que tais regularidades emergem a partir da vivenciação e aculturação ao largo de um processo dinâmico, o treino é o espaço de excelência para o desenvolvimento desse 'sistema dos sistemas' que representa um 'jogar'."

Reis (2020)

Esse processo era, contudo, influenciado pelo contexto em que a equipa se inseria, nomeadamente pelos jogadores disponíveis, pela cultura do clube e pelas ideias da própria equipa técnica. Todos estes elementos interagiam na construção da nossa forma de jogar, pelo que os exercícios procuravam seguir uma narrativa coerente com o modelo de jogo, sem serem entendidos como tarefas isoladas.

Sendo o objetivo final o jogar, o processo de treino deveria aproximar-se dessa mesma lógica. Mais do que reproduzir mecanicamente situações previstas, procurávamos criar contextos representativos que expusessem os jogadores aos problemas e relações que o jogo lhes colocava, favorecendo a exploração de soluções em contextos próximos da realidade competitiva (Bergmann et al., 2021; Deuker et al., 2024; Williams & Hodges, 2005). A repetição dos princípios assumia, por isso, importância, mas não enquanto repetição fechada de movimentos. O objetivo era que os jogadores vivenciassem repetidamente determinadas intenções em contextos suficientemente variáveis para terem de interpretar e decidir. Faria (2003, citado por Guilherme et al., 2006, p. 46) destaca precisamente a importância da repetição sistemática dos princípios de jogo para a construção da organização coletiva.

Segundo Bertazzo Tobar (2018), a modelação do jogar deve partir de um referencial coletivo, de uma matriz que permita organizar e coordenar as relações entre os jogadores, favorecendo a emergência de um comportamento coletivo que ultrapassa a simples soma das ações individuais. Esta ideia era particularmente relevante para nós, porque o desenvolvimento individual só fazia

sentido quando relacionado com aquilo que o jogador necessitava de realizar dentro do coletivo.

Na construção dos exercícios, procurávamos então manipular o contexto de forma a aumentar a probabilidade de determinados comportamentos surgirem. Espaço, relações numéricas, posicionamento dos jogadores, duração das tarefas ou outras condicionantes podiam ser ajustados em função da intenção definida. Esta lógica aproxima-se do princípio das propensões, através do qual se procura favorecer a emergência de determinados comportamentos sem transformar o exercício numa sequência fechada de respostas. Esta ideia é também visível em outros contextos de formação, onde a alteração do espaço, das relações numéricas e do tempo de exercitação é utilizada para aumentar ou diminuir a complexidade e a incidência sobre determinados princípios.

> "*A especificidade não é um princípio metodológico, é muito mais um imperativo categórico. É uma necessidade que eu tenho de procurar para balizar as coisas, para direcionar o processo, para orientar a direção do processo*"
>
> *(Frade, 2015)*

O Documento Orientador da Formação do SC Braga apresentava igualmente um conjunto de fatores a considerar na conceção dos exercícios, procurando que as tarefas preservassem informação relevante para a ação, relações espácio-temporais próximas do jogo e a possibilidade de surgirem diferentes soluções. Estes pressupostos funcionavam como uma referência para a forma como procurávamos concretizar a nossa ideia no treino.

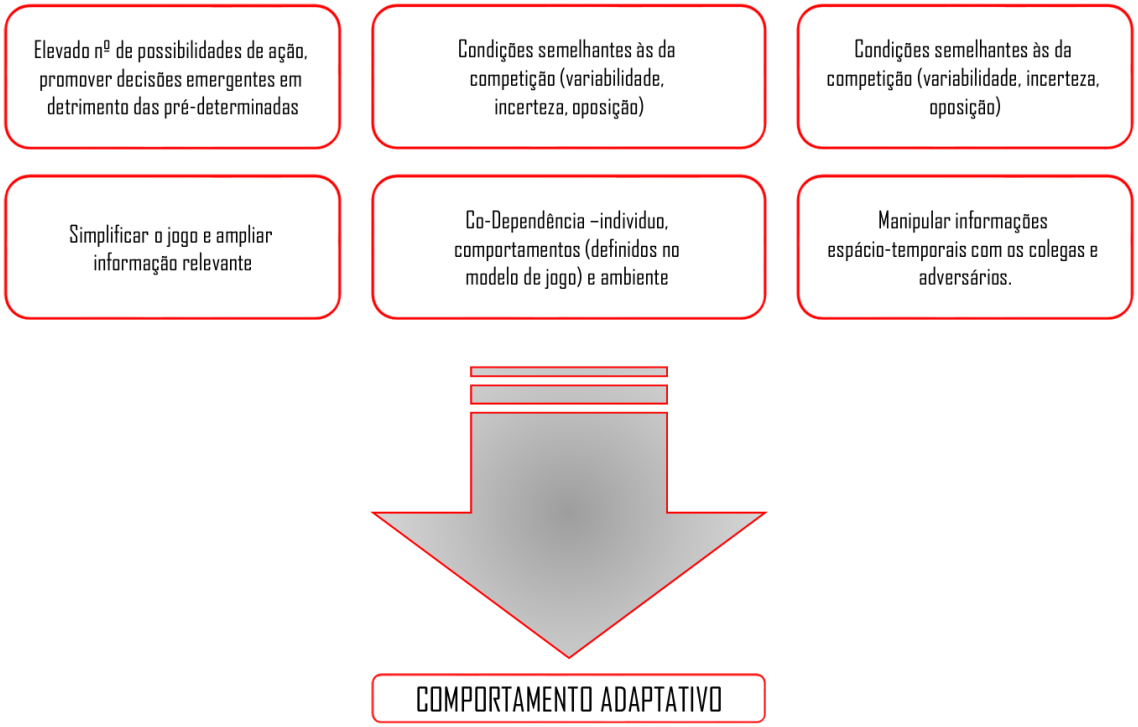


Figura 11 - Fatores a ter em conta na conceção dos exercícios (Fonte: DOSCB)

Ao longo do estágio fui percebendo que um bom exercício não é necessariamente o exercício mais complexo. Em alguns momentos, a introdução de demasiadas regras ou informações podia afastar o jogador daquilo que realmente pretendíamos estimular. A qualidade da tarefa dependia sobretudo da clareza da intenção e da capacidade de criar condições para que o comportamento pretendido surgisse sem retirar ao jogador a necessidade de interpretar o contexto. A complexidade que procurávamos preservar era, por isso, a complexidade do próprio jogo, e não uma complexidade artificial criada pelo treinador. Um exercício aparentemente simples podia ser extremamente rico quando obrigava o jogador a relacionar bola, colegas, adversários, espaço e tempo para tomar uma decisão.

A intervenção do treinador durante o exercício assumia também particular importância. Ao longo da época, esta foi uma dimensão sobre a qual fui refletindo bastante, sobretudo porque, em alguns momentos, sentia que o feedback de alguns elementos da equipa técnica era demasiado direto, apresentando ao jogador a solução antes de lhe permitir interpretar o problema. Esta preocupação encontra suporte na literatura, que sugere que a eficácia do feedback depende

não apenas da informação transmitida, mas também da frequência da intervenção e da oportunidade concedida ao jogador para participar na resolução dos problemas colocados pela tarefa (Corbett et al., 2024). Embora esta forma de intervenção possa ser útil em determinadas situações, levantava-me algumas dúvidas relativamente à construção do entendimento do jogador a médio e longo prazo.

Não considero, contudo, que exista um tipo de feedback adequado a todas as situações. A intervenção deve depender do jogador, do momento e do problema que se pretende resolver. Existem situações em que uma instrução mais fechada é necessária para clarificar uma referência ou corrigir rapidamente determinado comportamento. Noutras, sobretudo numa perspetiva de desenvolvimento a longo prazo, considero mais importante recorrer ao questionamento, à descoberta guiada ou simplesmente permitir que o jogador reflita sobre aquilo que aconteceu.

O desafio do treinador passa, assim, por perceber quando deve dar a resposta e quando deve criar condições para que seja o jogador a encontrá-la. Num escalão Sub-14, esta questão assumia especial relevância, uma vez que não pretendíamos apenas obter uma resposta correta num exercício, mas desenvolver jogadores progressivamente mais capazes de compreender o jogo e decidir de forma autónoma.

A relação entre orientação e liberdade estava também presente no trabalho individual desenvolvido através do GOT. A intenção não era separar o jogador do modelo de jogo, mas ajudá-lo a "afinar ferramentas" que posteriormente teria de utilizar no contexto coletivo. Assim, determinadas necessidades técnicas ou comportamentais podiam ser trabalhadas de forma mais específica, mantendo sempre uma ligação à função que essas ferramentas assumiam no nosso jogar.

Desta forma, a concretização da ideia resultava da relação entre três elementos: a intenção definida pela equipa técnica, o contexto criado através do exercício e a forma como o treinador intervinha sobre o jogador. Um exercício bem construído podia perder significado através de uma intervenção excessivamente prescritiva, da mesma forma que um feedback adequado

dificilmente compensaria uma tarefa que não representasse aquilo que pretendíamos desenvolver.

Ao longo do estágio fui, por isso, compreendendo que “dar vida” a uma ideia de jogo não significa ensinar soluções previamente fechadas, mas criar referências, contextos e relações que permitam aos jogadores reconhecer os problemas do jogo e encontrar respostas coerentes com a identidade coletiva.

3.4.2. Morfociclo Padrão

O desenvolvimento do jogar foi sendo construído com base no respeito pelo morfociclo padrão ao longo da época desportiva, incluindo o denominado período preparatório, mesmo quando ainda não existia competição formal. Desta forma, o morfociclo padrão assumiu-se como um elemento central do processo de treino, conferindo regularidade à organização semanal e permitindo articular o desenvolvimento do nosso jogar com a necessária relação entre esforço e recuperação.

Para Gomes (2008), o morfociclo padrão corresponde a um ciclo semanal organizado entre dois jogos, por exemplo, de domingo a domingo. A sua importância está na repetição regular da sua lógica e estrutura ao longo das semanas, permitindo criar uma matriz estável para orientar o processo de treino e o desenvolvimento da forma de jogar da equipa. Esta estabilidade não significava, contudo, que as exigências fossem iguais ao longo da semana. Pelo contrário, existia uma variabilidade intencional dos estímulos e das diferentes escalas do jogar, determinada pela distância relativamente ao jogo anterior e ao jogo seguinte.

Esta organização relaciona-se com o ciclo de autorrenovação da matéria viva e com a Lei de Roux, segundo a qual o desenvolvimento pressupõe uma relação entre solicitação e recuperação. O estímulo provoca uma perturbação e a recuperação subsequente cria condições para a reorganização e adaptação, tornando fundamental respeitar a alternância entre ambos ao longo do processo.

No âmbito da Periodização Tática, esta relação incorpora o princípio da Alternância Horizontal em Especificidade, que procura distribuir diferentes exigências ao longo do morfociclo sem perder a ligação ao jogar pretendido.

Como refere Gomes (2008, p. 141), “o princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade salvaguarda a permanente relação esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do jogar que pretende para a equipa”.

3.4.2.1 Segunda-feira

Como o processo de treino exige elevada concentração e envolve também dimensões físicas, mentais e emocionais, considera-se que, na maioria dos casos, o dia seguinte ao jogo deve ser reservado ao descanso, salvo situações excecionais.

“Como p’ro músculo após esforço
o cérebro do mesmo modo
p’ra não funcionar a contra-gosto,
deve esforçar-se e descansar num todo.
Do cérebro e do muscular
p’ra muito deles se exigir é fundamental recuperar
p’ra qualquer deles não “partir”
(Frade, 2015)

Mesmo José Mourinho defende que os níveis de predisposição do Corpo no dia após o jogo ainda são baixos, assumindo que: “Para mim próprio também é o melhor, porque não gosto de trabalhar no dia a seguir ao jogo. Custa-me dormir a seguir ao jogo, custa-me levantar, custa-me concentrar, custa-me planificar, custa-me pensar, custa-me treinar e, nesses treinos, passo mais tempo a passear de um lado para o outro a ver o treino do que a treinar. Com os jogadores sucede o mesmo. Engana-se quem pensa o contrário.” (Mourinho, citado por Guilherme et al., 2006, pp. 131-132).

Por fim, considerando o jogador como um ser completo, influenciado por fatores biológicos, emocionais, sociais e mentais, e tendo em conta que a competição representa um momento de elevada exigência, o dia seguinte ao jogo é normalmente destinado à recuperação total. Assim, a folga permite aos

jogadores afastarem-se temporariamente do futebol, recuperando física e mentalmente, desde que mantenham comportamentos equilibrados e sem excessos.

3.4.2.2 Terça-feira

Relativamente a este dia de treinos, as nossas preocupações tiveram em conta a necessidade de equilibrar dois objetivos fundamentais: promover a recuperação dos jogadores após o jogo anterior e, simultaneamente, possibilitar a aquisição de conteúdos do nosso jogar.

Desta forma, segundo a lógica da Periodização Tática, recuperar significa incidir sobre a própria matriz do esforço, respeitando a especificidade do jogar e não apenas uma dimensão fisiológica isolada.

Tendo em conta estas grandes preocupações com a "frescura" dos jogadores, parece-nos importante reduzir aquilo que são as dimensões dos exercícios, optando por abordar neste dia escalas mais reduzidas "*de modo a não hipotecar a recuperação dos jogadores e ao mesmo tempo possibilitar aquisição de conteúdos relevantes ao jogar, neste dia as incidências do treino não podem recair sobre a grande dimensão coletiva do jogo" (Bertazzo Tobar, 2018).*

Neste sentido, o treino não tinha como foco a grande dimensão coletiva do jogo (os nossos macro), uma vez que este tipo de trabalho tem uma grande proximidade às exigências competitivas. Assim, caso a sessão incidisse de forma predominante sobre os macro princípios do nosso modelo de jogo, existiria o risco de comprometer a recuperação completa dos jogadores, fator essencial para o rendimento individual e coletivo. Aqui é importante referir que esta escolha era feita de forma a respeitar a recuperação total de todo o plantel, mesmo sabendo que poderia haver jogadores já em condições totais de predisposição (a importância de não deixar "descontrolar").

Esta organização procurava limitar a acumulação de fadiga e preservar a disponibilidade dos jogadores para as sessões seguintes. Tratava-se de uma intenção do planeamento, cuja concretização dependia da resposta individual ao treino e à competição. Como se verificou na UT 92, apresentada em 3.5.3.2,

alguns jogadores ainda evidenciavam sinais de recuperação incompleta, o que exigiu ajustar a sessão inicialmente prevista.

Assim, a organização da sessão de terça-feira procurou respeitar a recuperação relativa ao desempenho coletivo, evitando uma elevada exigência ao nível da interação global da equipa. Ao mesmo tempo, permitiu potenciar uma maior incidência sobre aspetos mais individualizados, nomeadamente através de exercícios com menor complexidade coletiva, menor número de jogadores e espaços mais reduzidos, a tal "tensão".

> "*A parte fundamental e aquisitiva do treino de quarta-feira incidirá sobre as partes, onde se pretende fundamentalmente um crescimento individual de cada jogador, através da promoção de contextos que incidam dominantemente na escala micro do jogar, propósitos de menor complexidade, mas "sempre" na sua articulação com o todo, estabelecendo permanentemente uma ponte para os macro e meso princípios do jogar, criando, potenciando e incorporando subdinâmicas no jogar."*
>
> (Bertazzo Tobar, 2018, p. 97)

3.4.2.3 Quarta-feira

Mantendo a lógica do nosso Morfociclo Padrão, a quarta-feira representa o dia associado ao regime de duração, enquadrado no esforço "Específico". Neste dia, pretendemos desenvolver, principalmente, o nosso jogar de forma total, incidindo sobre as dimensões macro da equipa e/ou sobre a articulação entre alguns setores (intersectoriais), assumindo, por isso, uma maior dimensão aquisitiva.

Na organização semanal adotada pela equipa técnica, a quarta-feira estava prevista como o dia de maior incidência sobre conteúdos coletivos e relações entre setores. Esta opção não significava que todos os jogadores se encontrassem recuperados de forma equivalente. O acompanhamento da carga incluía a perceção subjetiva de esforço e o questionário de bem-estar, com a colaboração do fisiologista. A resposta dos jogadores podia exigir alterações ao planeamento, como aconteceu na UT 92, em que foram identificados sinais de recuperação incompleta e houve necessidade de ajustar a carga.

Através desta organização, procuramos potenciar comportamentos setoriais específicos, articulados com o nosso modelo de jogo e, simultaneamente, ajustados às características do adversário seguinte, nomeadamente aos seus pontos fortes e às suas possíveis fragilidades.

Esta é a sessão mais contínua da semana, mas também deverá ser a mais pausada possível, alternando momentos de desempenho com momentos de recuperação, de modo a garantir que os jogadores consigam manter intensidades máximas relativas ao longo do treino. Assim, uma boa relação entre esforço e recuperação permite, potenciar a emergência dos comportamentos que pretendemos, garantindo que o treino seja o mais aquisitivo possível.

"Desta maneira permitiremos que a emergência e manifestação do Jogar seja a melhor possível, isto é, daquele que desejamos que seja o nosso Jogar"
(Bertazzo Tobar, 2018, p. 97)

"É importante perceber que este é o regime que mais desgaste pressupõe e, portanto, aquele que mais cansaço transporta para os dias seguintes. Por um lado, pela complexidade decisional das ações subjacentes ao vivenciar dos grandes princípios. Por outro, pela duração dessas ações, na medida em que quanto maior é a duração da contração, nesse registo, mais cansativa ela é, mesmo que efetuada relativamente aquém da velocidade e/ou tensão máximas"
(Guilherme et al., 2006, p. 117)

3.4.2.4 Quinta-feira

No planeamento da unidade de treino deste dia, temos de ter em consideração o desgaste do dia anterior e a proximidade do jogo. Respeitando aquilo que é o princípio da alternância horizontal em especificidade, quinta-feira é dia de cuidar dos regimes de velocidade, a escalas mais reduzidas, em espaços que permitam estimular uma maior dominância da velocidade máxima da contração muscular.

"O princípio metodológico da alternância horizontal em especificidade salvaguarda a permanente relação esforçar-recuperar distribuindo semanalmente diferentes escalas do jogar que pretende para a equipa"
(Gomes, 2008, p. 141)

Este é um dia caracterizado por muita intermitência, em que tudo é realizado a intensidades máximas relativas, mas em que o tempo de recuperação e o número de paragens são maiores, respeitando o binómio esforço-recuperação. Neste dia, também aproveitávamos para incidir em gestualidades e intencionalidades em escala individual, por meio de exercícios individuais e jogados, em que o objetivo era afinar as "ferramentas" dos jogadores.

"*Embora algumas situações apelem a uma grande velocidade da contração muscular e também do deslocamento, como disse, o objetivo também passa por aperfeiçoar o tempo e qualidade das escolhas (que deverão conter pouca ambiguidade), para que o gesto motor contextual seja ao mesmo tempo eficiente e eficaz, de acordo com os princípios de jogo da equipa."*
(Bertazzo Tobar, 2018, p. 105)

3.4.2.5 Sexta-feira

Devido à proximidade da competição, esta unidade de treino deve contemplar a recuperação da equipa e, em simultâneo, a pré-ativação dos jogadores para a competição. O objetivo passa por garantir que chegam ao dia da competição nas melhores condições possíveis, evitando a acumulação de fadiga e promovendo uma recuperação direcionada para a competição (predispor).

Neste dia, os exercícios acabam por ter uma baixa exigência aquisitiva e reduzida carga física, procurando predispor os jogadores para competir sem gerar desgaste. Assim, devem ser utilizadas situações próximas do jogo, mas em escala reduzida, com períodos curtos, pouco esforço, recuperação adequada

e, muitas vezes, com pouca ou nenhuma oposição. Este também é um dia que o momento de jogo dos esquemas táticos é cuidado e trabalhado.

> "Desenvolvemos a "pré-disposição para o jogo". Do mesmo modo que há uma recuperação e que a recuperação tem o objetivo de facilitar a capacidade de somatização do que pretendemos, na pré-disposição procuramos fazer com que os jogadores estejam nas máximas condições para jogar."
>
> (Gomes, 2008, p. 335)

3.4.2.5 Sábado

Dia de descanso para todos os jogadores e para o Staff Técnico.

3.5 Exemplificação de Unidades de treino

3.5.1 Enquadramento do Mesociclo

O mesociclo apresentado no Anexo 3 corresponde ao período compreendido entre o início de setembro e os primeiros dias de outubro, integrando cinco microciclos com configurações distintas. Este período revelou-se particularmente relevante por abranger a fase final do período preparatório e a transição para o início da competição oficial, permitindo observar diferentes formas de organizar o treino em função da densidade competitiva, do estado de preparação dos jogadores e dos conteúdos que se pretendiam desenvolver.

Nas primeiras semanas, ainda enquadradas no período preparatório, procurou-se proporcionar aos jogadores um número elevado de momentos competitivos. Esta opção estava relacionada com a continuidade existente entre o grupo e o treinador principal, que já acompanhava grande parte destes jogadores há duas épocas consecutivas. Existia, por isso, uma aculturação prévia à forma de jogar pretendida, não sendo necessário iniciar de raiz a construção das principais referências coletivas. O jogo assumiu, neste contexto, uma importância elevada enquanto espaço de preparação, observação e reajustamento do processo.

Esta elevada densidade competitiva obrigou, naturalmente, a uma gestão cuidada das cargas. No primeiro microciclo apresentado, por exemplo, a equipa realizou um jogo a meio da semana e dois jogos no sábado, fazendo com que as unidades de treino fossem ajustadas de modo a evitar níveis excessivos de fadiga e reduzir o risco de lesão. Ainda assim, procurou-se manter uma incidência aquisitiva, trabalhando aspetos como o controlo da profundidade pela linha defensiva, as basculações e os encurtamentos, a agressividade no ataque à profundidade e, a uma escala mais reduzida, os duelos defensivos e a defesa de combinações entre adversários.

Nas semanas seguintes, esta lógica manteve-se, embora os conteúdos fossem evoluindo em função daquilo que a equipa ia demonstrando. Foram sendo aprofundados comportamentos relacionados com a criação e exploração de vantagens no último terço, o scanning antes da receção, a orientação do primeiro toque para permitir progressão, a capacidade para fixar o adversário antes de libertar um colega e a procura de espaços livres perante situações de pressão. Em simultâneo, continuaram a ser trabalhadas referências defensivas relacionadas com o controlo da profundidade, a defesa da área e a capacidade para reagir perante diferentes formas de progressão adversária.

À medida que o início da competição oficial se aproximou, verificou-se uma alteração progressiva na organização semanal. O microciclo que antecedeu o primeiro jogo do campeonato apresentou já uma estrutura mais próxima do morfociclo competitivo, com quatro unidades de treino consecutivas antes da competição. Nesse momento, a preocupação deixou de estar tão centrada na acumulação de experiências competitivas próprias da pré-época e passou a incidir mais na consolidação e afinação de comportamentos já pertencentes ao nosso jogar, como a capacidade para sair para zonas livres, rodar sobre pressão entre linhas, utilizar variações longas, criar contramovimentos e eliminar adversários através de combinações ou passes capazes de “queimar” estações.

No microciclo seguinte, já inserido na competição oficial, esta lógica tornou-se ainda mais evidente. As preocupações passaram sobretudo por recuperar e reforçar princípios já conhecidos pelos jogadores, procurando melhorar a coragem e a intencionalidade do primeiro toque, bem como a utilização da

largura para criar espaço interior, explorar o lado contrário e encontrar novas possibilidades de progressão. O treino assumia, assim, um carácter cada vez mais direcionado para a afinação do jogar e para a preparação das exigências competitivas concretas, sem perder a identidade construída anteriormente.

Este mesociclo evidencia, portanto, que a organização do processo não permaneceu estática ao longo do tempo. A distribuição dos jogos, a proximidade da competição oficial, o estado dos jogadores e as necessidades identificadas no treino e no jogo foram condicionando a forma como as unidades eram estruturadas e os conteúdos distribuídos. Apesar dessas alterações, procurou-se manter uma linha de continuidade entre os diferentes microciclos, preservando os princípios que orientavam o nosso jogar e ajustando sobretudo a forma, a carga e a escala através das quais eram operacionalizados.

A análise deste período permitiu-me compreender de forma particularmente clara que planear não significa repetir uma estrutura semanal fixa. O mesmo modelo de jogo pode exigir organizações muito diferentes em função do momento da época e da densidade competitiva. Neste caso, a passagem de um período preparatório com vários jogos para um contexto de competição oficial mostrou a necessidade de equilibrar aquisição, recuperação, exposição competitiva e afinação, sem perder coerência no processo de desenvolvimento da equipa e dos jogadores.

3.5.2 Microciclos – "Morfociclo Padrão"

Os microciclos variaram ao longo da época desportiva, em função das exigências da competição, da organização do calendário e das opções tomadas pelo treinador. Estas diferenças não se limitaram à estrutura semanal, refletindo-se também na distribuição da carga, no tipo de estímulos propostos e na forma de intervenção ao longo do processo de treino.

3.5.2.1 Exemplo de "Morfociclo Padrão número 25" – Período competitivo

RELATÓRIO MICROCICLO			SEMANA		24
25	Janeiro	1	Fevereiro	2025	

EQUIPA SUB 14

MICROCICLO PADRÃO:	Competição
JOGO:	Vizela / Amigos de Urgezes
Nº JOGADORES PRESENTES:	25
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	
JOGADORES LESIONADOS:	

CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO

1-4-2-3-1: 10 livre; extremos aparecerem dentro; relação lateral e extremo; relação médios e laterais. Encontrar homens à entrada e ruturas dentro na diagonal. - olhar para o comportamento da linha defensiva adversária para jogar contra pressão (não jogar ao sabor da basculação). Provocar para fixar de várias zonas, abrindo espaços por dentro e para a frente (travar e reciclar se necessário). Manter a importância de criar vantagens dentro para eliminarmos pressão e abrirmos espaços nos corredores e nas costas dos médios adversários

ACUMULADO (TEMPO DE TREINO)	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	MICRO	200
		MACRO	5510
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	MICRO	200
		MACRO	5410
	TRANSIÇÃO OFENSIVA	MICRO	100
		MACRO	2990
	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	MICRO	100
		MACRO	2925

UNIDADES DE TREINO

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	SCB vs Vizela	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
TARDE	Folga	FOLGA	UT 91	UT 92	UT 93	UT 94 / SCB vs Urgezes	FOLGA

Figura 12 - Planeamento e Dinâmicas do Microciclo 25 Sub-14

Este microciclo foi desenvolvido com base no sistema tático 1-4-2-3-1, procurando consolidar dinâmicas ofensivas e defensivas enquadradas no modelo de jogo da equipa.

Em organização ofensiva, sobretudo na fase de construção, procurou-se dar liberdade ao jogador da posição 10 para aparecer entre linhas e criar desequilíbrios. Os extremos eram incentivados a ocupar zonas mais interiores, criando superioridade no corredor central, enquanto se procurava potenciar as relações entre lateral e extremo, bem como entre os jogadores dos corredores laterais, de forma a garantir linhas de apoio e continuidade na posse.

Ao nível micro, setorial e grupal, foi trabalhada a identificação da segunda estação, por dentro ou por fora, como solução para ultrapassar adversários através da circulação da bola. Foi também dada atenção ao primeiro toque, procurando adaptar a ação do jogador ao contexto, seja para atacar o espaço, proteger a bola de costas sob pressão ou manter a posse perante perseguição direta.

Em organização defensiva, na pressão alta, a equipa assumia uma estrutura em 1-4-4-2 losango. Um dos principais focos esteve no posicionamento do médio interior, que deveria proteger os espaços entre o médio defensivo, o avançado e o médio ofensivo adversários, reagindo rapidamente sempre que a primeira linha de pressão fosse ultrapassada. Quando o adversário conseguia progredir por dentro ou mudar o centro de jogo, era reforçada a necessidade de ganhar tempo através da contenção, permitindo à equipa reorganizar-se.

Em bloco médio, a equipa organizava-se em 1-4-4-2. Neste momento, procurava-se antecipar a progressão adversária pelo lado da bola e preparar a equipa para uma possível transição ofensiva. Ao nível da linha defensiva, foram trabalhados comportamentos como a basculação em função das referências interiores, o controlo da profundidade em situações de cruzamento, a coragem para encurtar espaços entre linhas e, quando necessário, a utilização da falta tática para travar a progressão adversária. Foi ainda reforçada a importância de proteger a linha final e limitar a exploração desse espaço pelo adversário.

3.5.2.1 Exemplo de “Morfociclo Padrão número 25” – Período Preparatório

RELATÓRIO MICROCICLO		SEMANA		
1 Setembro		7 Setembro		2024
EQUIPA SUB 14				

MICROCICLO PADRÃO:	Adaptação
JOGO:	SC Braga Feminio / Rio Ave FC / SC Maria Fonte
Nº JOGADORES PRESENTES:	31
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	
JOGADORES LESIONADOS:	

CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO

Gestão de cargas diferente do habitual por termos jogo na Quarta-feira; Linha defensiva: controlo profundidade de todos (basculações e encurtamentos); Variabilidade e agressividade a atacar a profundidade. A uma escala micro, preocupação na forma como defendemos os duelos e tabelas (1x1 / 1x2).

ACUMULADO (TEMPO DE TREINO)			
	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA	MICRO	45
		MACRO	200
	ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	MICRO	50
		MACRO	210
	TRANSIÇÃO OFENSIVA	MICRO	20
		MACRO	75
	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	MICRO	20
		MACRO	75

UNIDADES DE TREINO

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	U11	FOLGA	FOLGA	FOLGA	SCB vs Rio Ave FC
TARDE	FOLGA	FOLGA	FOLGA	SCB vs SCB Feminino	UT12	UT13	SCB vs FC Maria Fonte

Figura 13 - Planeamento e Dinâmicas do Microciclo 4 Sub-14

Este microciclo correspondeu a uma semana do período preparatório, marcada por uma organização distinta daquela que viria a ser padrão no período competitivo. A semana integrou um jogo a meio da semana e dois jogos no sábado. Esta distribuição exigia articular as sessões de treino com os diferentes momentos competitivos, considerando a recuperação e as oportunidades de participação dos jogadores.

Tratando-se de uma fase inicial da época, procurávamos aproveitar este período para proporcionar o maior número de momentos competitivos. Esta

opção estava relacionada com a importância atribuída ao próprio jogo enquanto contexto privilegiado de desenvolvimento. No entanto, neste caso existia ainda uma particularidade relevante: grande parte do grupo já acompanhava o treinador principal há duas épocas consecutivas, pelo que existia uma lógica de continuidade relativamente à forma de jogar e aos princípios que orientavam o processo. Assim, não era necessário iniciar um processo de "aculturação" ao Modelo de Jogo, uma vez que muitos dos princípios basilares do nosso jogar já se encontravam presentes nos jogadores.

Deste modo, as unidades de treino desta semana procuraram sobretudo recuperar e aprofundar comportamentos já conhecidos, reajustando progressivamente a equipa às exigências competitivas. A gestão da carga assumiu particular importância, sobretudo pela proximidade entre os jogos, procurando evitar níveis excessivos de fadiga e reduzir o risco de lesão sem perder a ligação aos conteúdos considerados relevantes.

Ao nível dos conteúdos, existiu uma preocupação significativa com comportamentos defensivos da linha e com o controlo da profundidade, nomeadamente através das basculações, dos encurtamentos e da capacidade para responder a situações em que o adversário procurava atacar o espaço nas costas. A uma escala mais reduzida, foram também trabalhados comportamentos relacionados com os duelos, a defesa em igualdade ou inferioridade numérica e a capacidade para controlar o adversário sem perder a referência da bola.

Em organização ofensiva, procurou-se desenvolver a variabilidade e a agressividade na forma de atacar a profundidade e chegar à baliza. Foram trabalhadas relações entre a linha média e a linha ofensiva no último terço, procurando que os jogadores reconhecessem diferentes possibilidades para progredir, criar vantagem e finalizar. Paralelamente, existiu uma preocupação constante com a objetividade das ações ofensivas e com a capacidade para atacar a baliza sempre que o contexto o permitisse.

Após o jogo realizado a meio da semana, a sessão seguinte incidiu sobre conteúdos mais individualizados, incluindo duelos ofensivos e defensivos, com a intenção de conciliar o trabalho desses conteúdos com a recuperação. A menor

dimensão das tarefas não demonstra, por si só, que a sua exigência tenha sido reduzida. Na última sessão da semana, a intenção foi retomar conteúdos coletivos e preparar os jogadores para os jogos de sábado, evitando acrescentar um desgaste que comprometesse a participação competitiva. A dimensão do campo influencia as respostas ao exercício, mas os seus efeitos variam consoante o indicador considerado. Clemente et al. (2023) encontraram, em média, valores superiores de frequência cardíaca, perceção de esforço e distância percorrida em campos maiores. Estes resultados não permitem, contudo, classificar uma sessão concreta como recuperadora apenas por utilizar espaços menores. Para interpretar a carga das tarefas, é necessário considerar também a duração, as pausas e a organização do exercício.

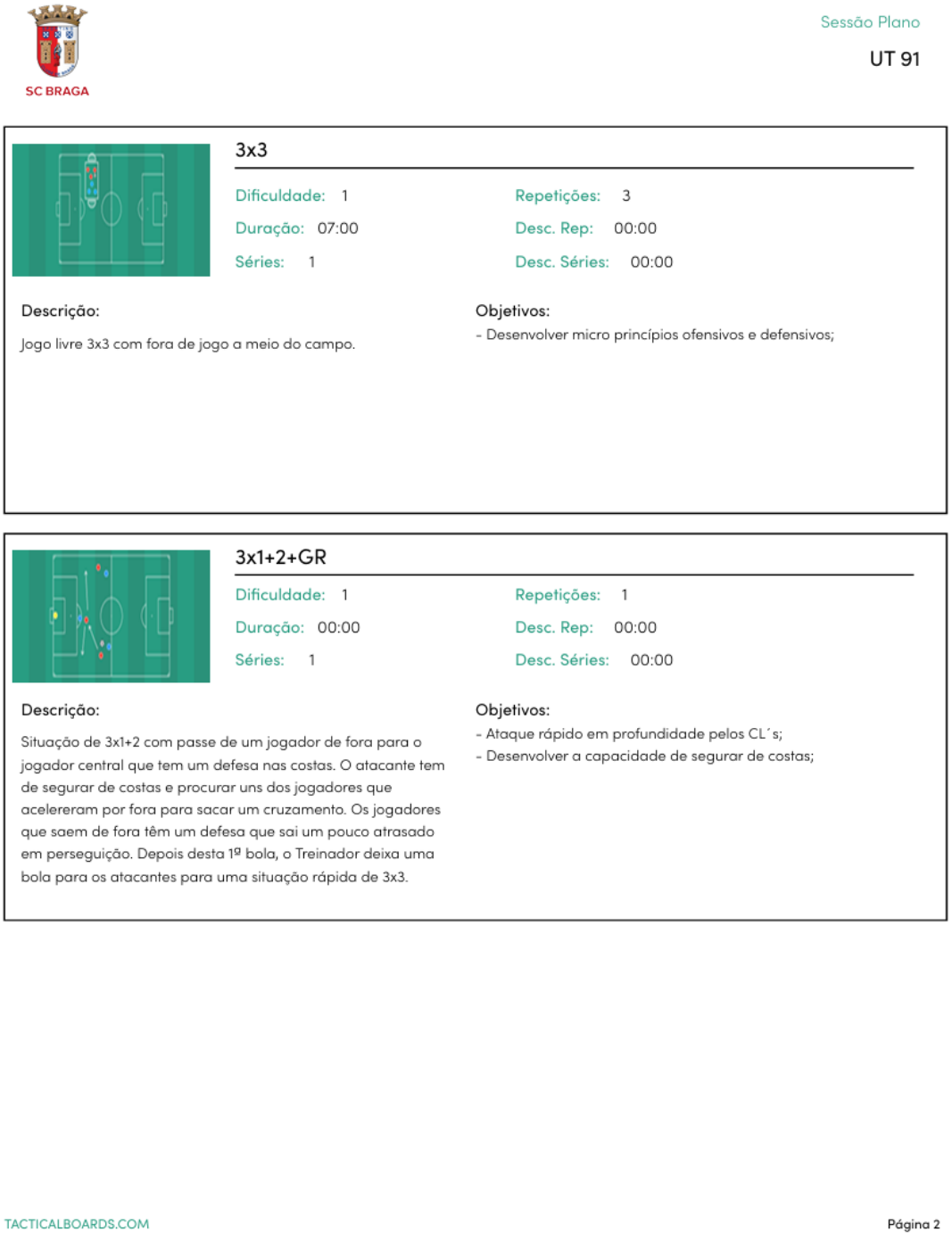
Este microciclo evidencia, assim, uma lógica diferente da apresentada no Morfociclo 25. Enquanto no período competitivo existia uma estrutura semanal mais estável, aqui a presença de diferentes momentos competitivos e a necessidade de gerir a carga obrigaram a uma maior adaptação da organização do treino. Ao mesmo tempo, a continuidade existente entre treinador e jogadores permitiu que essa redução do volume de treino não comprometesse a identidade da equipa, uma vez que muitos dos princípios e referências do jogar já se encontravam incorporados pelo grupo. Desta forma, o microciclo procurou articular competição, recuperação e desenvolvimento, utilizando o próprio jogo como parte integrante do processo preparatório.

3.5.3 Exemplo das Unidades de treino

Após o enquadramento dos principais objetivos e conteúdos definidos para o Microciclo 25, apresentam-se de seguida as sessões de treino realizadas ao longo desta semana. A sua organização procurou dar resposta aos objetivos estabelecidos para o período, ajustando os exercícios, os espaços, o número de jogadores e a intervenção da equipa técnica às necessidades identificadas em cada momento do processo.

3.5.3.1 Unidade de Treino 91 (Terça-feira)

A Unidade de Treino 91 correspondeu à primeira UT do morfociclo apresentada neste ponto, procurando introduzir e começar a desenvolver algumas das preocupações definidas para a semana.


SC BRAGA

Sessão Plano

UT 91

3x3

Dificuldade: 1
Repetições: 3
Duração: 07:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:
Jogo livre 3x3 com fora de jogo a meio do campo.

Objetivos:
- Desenvolver micro princípios ofensivos e defensivos;

3x1+2+GR

Dificuldade: 1
Repetições: 1
Duração: 00:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:
Situação de 3x1+2 com passe de um jogador de fora para o jogador central que tem um defesa nas costas. O atacante tem de segurar de costas e procurar uns dos jogadores que acelereram por fora para sacar um cruzamento. Os jogadores que saem de fora têm um defesa que sai um pouco atrasado em perseguição. Depois desta 1ª bola, o Treinador deixa uma bola para os atacantes para uma situação rápida de 3x3.

Objetivos:
- Ataque rápido em profundidade pelos CL´s;
- Desenvolver a capacidade de segurar de costas;

TACTICALBOARDS.COM

Página 2

Figura 14 - Unidade de Treino 91 (Página 1)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 91



2+1x2+1

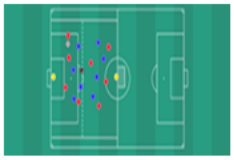
Dificuldade: 1
Repetições: 1
Duração: 00:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo 2x2 com duas mini balizas de cada lado e um apoio entre as balizas. Jogo livre com possibilidade de fazer golo direto numa das 2 mini balizas ou usar o apoio para combinação.

Objetivos:

- Desenvovler micro princípios ofensivos e defensivos;



GR+4+4x4+4+GR + 1

Dificuldade: 1
Repetições: 3
Duração: 08:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo partido em dois meios campos. Em cada meio campo temos uma situação 4x4 com ajuda de um apoio. Os jogadores estão fechados a defender a atacar no seu meio campo exceto o apoio.

Objetivos:

- Capacidade de sobrevivência em relações de igualdade numérica em espaços mais curtos;
- Desenvolver relações no último terço;

TACTICALBOARDS.COM

Página 3

Figura 15 - Unidade de Treino 91 (Página 2)

O treino iniciou-se com uma situação de 3x3, que pode ser entendida como um momento de pré-treino, utilizado para predispor os jogadores para os conteúdos que seriam posteriormente desenvolvidos.

Neste primeiro exercício, o foco foi sobretudo defensivo. Pretendíamos que os jogadores tivessem uma grande densidade de duelos (relação de igualdade torna propenso), agressivos na aproximação ao portador da bola e com intenção clara de recuperar a posse o mais à frente possível. A utilização de uma linha de fora de jogo procurava favorecer precisamente esse comportamento, dando maior confiança aos defensores para encurtarem espaço e "calcarem" mais à frente, sem receio de conceder profundidade de forma imediata. Para além desta intencionalidade, existia também uma intenção muito vincada ao nível da mentalidade competitiva: marcar e não sofrer. Esta ideia foi transversal ao processo, procurando criar nos jogadores uma relação de exigência constante com o resultado das ações, mesmo em contextos reduzidos de treino.

O segundo exercício, organizado numa situação de 3x1+2+GR, manteve uma elevada componente competitiva e emocional. A presença constante da baliza e a possibilidade frequente de finalizar procuravam aumentar o envolvimento dos jogadores na tarefa, mantendo níveis elevados de intensidade e concentração. Mais do que trabalhar um conteúdo de forma isolada, pretendíamos que a aquisição acontecesse num contexto em que o jogador sentisse permanentemente a possibilidade de marcar ou sofrer, aproximando a tarefa da emotividade associada ao próprio jogo.

No terceiro exercício, o foco incidiu sobretudo na capacidade da equipa para progredir de forma conjunta. Pretendíamos que, quando a bola era ligada num jogador colocado mais à frente, a restante estrutura acompanhasse esse avanço, reduzindo distâncias e criando possibilidades de associação em torno do portador. A ideia de "viajar com a bola" traduzia precisamente esta preocupação: não bastava encontrar um jogador mais avançado; era necessário que a equipa avançasse com ele. Neste contexto, assumia particular importância a utilização do terceiro homem, enquanto solução para dar continuidade ao "andar para a frente" e permitir novas relações após a primeira ligação vertical.

A UT terminou com um jogo partido, mais próximo da formalidade do jogo. A introdução de apoios exteriores criava situações de superioridade numérica para a equipa em posse, tornando mais propensa a emergência de alguns dos conteúdos ofensivos definidos para o Microciclo 25. Procurávamos, nomeadamente, facilitar o aparecimento do jogador da posição 10 entre linhas, incentivar os extremos a ocuparem zonas interiores e potenciar as relações entre lateral e extremo, criando condições para que a equipa encontrasse soluções de continuidade na posse e conseguisse progredir através de diferentes corredores.

A sequência dos exercícios não foi, assim, pensada como um conjunto de tarefas independentes. Existiu uma progressão desde contextos mais reduzidos e específicos para situações mais próximas do jogo, procurando que os conteúdos introduzidos inicialmente fossem ganhando novas relações e maior complexidade ao longo da sessão. Aquilo que anteriormente foi apresentado relativamente à Especificidade, às diferentes escalas do jogar e à criação de contextos propensos à emergência de determinados comportamentos tornou-se aqui visível na prática.

De uma forma geral, a aquisição dos conteúdos decorreu de forma tranquila, ainda assim, senti algumas dificuldades dos extremos na identificação e ocupação dos espaços interiores que iam sendo criados através dos movimentos do nosso jogador da posição 10 e do avançado. Inicialmente, a minha intervenção procurou assumir um caráter mais aberto, através de questões e estímulos que levassem os jogadores a reconhecer autonomamente esses espaços. No entanto, perante a dificuldade persistente em identificar essas referências, optei por tornar o feedback progressivamente mais fechado e indicativo. Ao longo do exercício, os jogadores foram sendo orientados de forma mais direta para essas zonas, o que lhes permitiu começar a reconhecer os timings de ocupação e perceber a vantagem que esse comportamento poderia proporcionar à equipa.

Esta situação reforçou em mim a ideia de que a intervenção do treinador deve ser ajustada à resposta do jogador e ao momento da aprendizagem, não existindo uma forma de feedback adequada a todas as situações. A utilização de uma instrução mais fechada, neste caso, não teve como objetivo retirar

autonomia ao jogador, mas fornecer-lhe referências que posteriormente lhe permitissem reconhecer e interpretar o mesmo tipo de espaço com maior independência.

Considero, por isso, que esta sessão representa bem uma das preocupações que fomos procurando desenvolver ao longo da época: trabalhar o detalhe sem o desligar do todo. O duelo defensivo, a capacidade de encurtar, a procura do terceiro homem ou a ocupação de determinados espaços não eram entendidos como comportamentos isolados, mas como ações que ganhavam significado dentro da forma como pretendíamos jogar. Ao mesmo tempo, a elevada presença de situações de finalização ajudava a manter uma componente emocional e competitiva forte, algo que considerávamos essencial para aproximar a vivência do treino daquilo que os jogadores encontravam na competição.

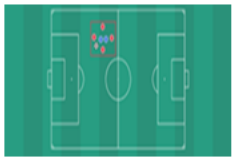
3.5.3.2 Unidade de Treino 92 (Quarta-feira)

A Unidade de Treino 92 correspondeu ao dia de maior incidência sobre escalas mais amplas do jogar dentro do Microciclo 25. No entanto, a sessão teve de ser ajustada em função da resposta dos jogadores ao treino anterior. O desgaste acumulado revelou-se superior ao inicialmente previsto e alguns jogadores ainda apresentavam sinais de recuperação incompleta relativamente ao jogo do fim de semana. Esta situação obrigou-nos a gerir a carga com maior cuidado, sem abdicar dos conteúdos considerados fundamentais para o desenvolvimento do nosso jogar.

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 92



Meinhos

Dificuldade: 1
Duração: 04:00
Séries: 1

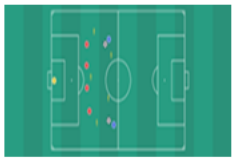
Repetições: 3
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Meinhos 4x2/5x2/6x2.

Objetivos:

- Manutenção da posse de bola;
- Desenvolver micro princípio de oferecer linhas de passe, 1º toques orientados;



Setorial LD

Dificuldade: 1
Duração: 15:00
Séries: 1

Repetições: 1
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Exercício analítico com a linha defensiva com foco nas basculações, controlo de profundidade e defesa da área

Objetivos:

- Comportamentos defensivos da LD de defesa da área;
- Basculações e controlo de profundidade;

Figura 16 - Unidade de Treino 92 (Página 1)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 92



Exercício de finalização LO

Dificuldade: 1
Repetições: 1
Duração: 00:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Exercício de finalização para a LO.

Objetivos:

- Trabalhar diferentes estímulos de finalização;



Lage em 3 setores

Dificuldade: 1
Repetições: 3
Duração: 08:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo 11x11 dividido em 3 setores. A equipa atacar pode andar pelos 3 setores. Os jogadores da equipa a defender só podem defender no seu setor onde tem o ponto de partida.

Objetivos:

- Desenvolver a 1ª fase de construção;
- Desenvolver a ligação entre setores, criando superioridades números ao longo do ataque;

Figura 17 - Unidade de Treino 92 (Página 2)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 92



Jogo 11x11

Dificuldade: 1

Duração: 08:00

Séries: 1

Repetições: 3

Desc. Rep: 00:00

Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo formal 11x11

Objetivos:

- Desenvolvimento de dinâmicas coletivas ofensivas e defensivas;

Figura 18 - Unidade de Treino 92 (Página 3)

Começamos a UT com meínhos em diferentes relações numéricas, 4x2, 5x2 e 6x2, procurando estimular a manutenção da posse, a criação permanente de linhas de passe e a qualidade do primeiro toque orientado. Para além da ativação, esta tarefa permitia começar a introduzir preocupações relacionadas com a capacidade do jogador para receber, orientar e dar continuidade em espaços reduzidos.

Seguiu-se um trabalho setorial direcionado para a linha defensiva, incidindo sobre comportamentos de basculação, controlo da profundidade e defesa da área. Estes conteúdos estavam diretamente relacionados com as preocupações definidas para o Microciclo 25, nomeadamente a capacidade da última linha para se ajustar em função da localização da bola, encurtar espaços e controlar situações em que o adversário procurasse explorar a profundidade.

Paralelamente, foi desenvolvido trabalho de finalização com a linha ofensiva, procurando proporcionar diferentes estímulos de remate e chegada a zonas de finalização. Ainda que com uma componente mais específica, este trabalho mantinha-se enquadrado nas exigências posicionais e funcionais dos jogadores que ocupavam os setores mais avançados.

Um dos exercícios centrais da sessão foi organizado em 11x11, num espaço dividido em três setores. Enquanto a equipa em organização ofensiva podia progredir pelos diferentes setores, os jogadores da equipa defensora estavam condicionados ao setor correspondente ao seu posicionamento inicial. Esta regra procurava criar condições favoráveis à progressão da equipa em posse, facilitando a ligação entre setores e a criação de superioridades numéricas ao longo do ataque. Desta forma, pretendíamos desenvolver comportamentos relacionados com a primeira fase de construção e com a capacidade de fazer a equipa avançar de forma articulada.

Por fim, acabamos com um jogo 11x11, aproximando o contexto de treino da formalidade competitiva. Neste momento, as diferentes preocupações trabalhadas anteriormente surgiam de forma integrada, permitindo observar a capacidade dos jogadores para reconhecer e executar os comportamentos ofensivos e defensivos pretendidos num contexto com menor condicionamento.

Uma das principais aprendizagens retiradas deste dia esteve relacionada com a necessidade de ajustar o planeamento àquilo que os jogadores efetivamente apresentam em cada momento. Apesar de a quarta-feira representar, dentro da nossa organização semanal, um dia privilegiado para trabalhar conteúdos a escalas maiores, o estado de recuperação dos jogadores obrigou-nos a reduzir e controlar a carga. Este reajuste não significou abandonar a intenção da sessão, mas adaptar como era operacionalizada. Esta situação reforçou a minha perceção de que o morfociclo funciona como uma referência para organizar o processo, mas a sua aplicação exige uma leitura constante do estado da equipa e capacidade para reagir aos imprevistos sem perder coerência.

Durante esta unidade de treino realizei também trabalho individual com os extremos, procurando "afinar" o primeiro toque em situações de receção entre linhas, dentro do bloco adversário. Este trabalho estava diretamente relacionado com uma das preocupações estabelecidas para a semana: potenciar a presença dos extremos em zonas interiores, nomeadamente nas meias, permitindo-lhes relacionar-se com maior frequência com os jogadores que ocupavam os espaços centrais. A criação de situações semelhantes às que poderiam encontrar no jogo procurava preparar os jogadores para receber sob pressão, orientar o primeiro toque e dar continuidade à ação a partir dessas zonas.

Este trabalho complementar permitiu, assim, relacionar uma necessidade identificada à escala coletiva com uma intervenção mais individualizada. Se pretendíamos que os extremos aparecessem mais vezes por dentro do bloco adversário, era necessário garantir que possuíam ferramentas para responder às exigências que essa posição lhes colocava. Esta experiência reforçou a importância que atribuo à relação entre desenvolvimento individual e modelo de jogo: o trabalho sobre o jogador não surgia separado daquilo que pretendíamos enquanto equipa, mas como uma forma de o preparar melhor para desempenhar as funções que o nosso jogar lhe exigia.

3.5.3.3 Unidade de Treino 93 (Quinta-feira)

A Unidade de Treino 93 procurou dar continuidade aos conteúdos definidos para o Microciclo 25, mas através de tarefas com maior incidência sobre relações mais curtas, velocidade de execução, duelos e situações de finalização.

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 93



Mobilidade com exercícios de agilidade/velocidade

Dificuldade: 1
Repetições: 1
Duração: 05:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Exercício analítico de agilidade e velocidade.

Objetivos:

- Ativação com desenvolvimento das componentes de agilidade e velocidade;



GR+4+2x2+2+2+GR

Dificuldade: 1
Repetições: 3
Duração: 07:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Exercício inicia com uma posse de GR+4x2 com objetivo de fazer 5 passes para ligar com 2 atacantes contra 2 defesas mais um dos jogadores da posse. Caso os dois defesas queestão na posse recuperem a bola podem ligar em dois apoios por fora da posse para finalizar numa baliza em cruzamento.

Objetivos:

- Manutenção da posse;
- Relações no último terço em velocidade;
- Desenvolver a capacidade de jogo de costas;

Figura 19 - Unidade de Treino 93 (Página 1)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 93



Exercício de finalização após combinação CL

Dificuldade: 1
Repetições: 1
Duração: 00:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Exercício inicia com combinação no CL para sacar cruzamento ou para combinação interior. A equipa que ataca, ataca com 7 a equipa que defende com 3. Após primeira bola, os treinadores colocam 2ª bolas para os jogadores que não finalizaram na 1ª bola.

Objetivos:

- Desenvolver dinâmicas de CL;
- Desenvolver timings de ataque à área;
- Desenvolver a capacidade de defesa de cruzamentos por parte dos DC´s;



Jogo 11x11

Dificuldade: 1
Repetições: 3
Duração: 07:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo formal 11x11

Objetivos:

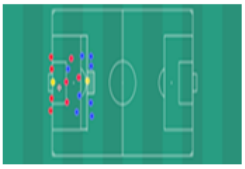
- Desenvolvimento de dinâmicas coletivas ofensivas e defensivas;

Figura 20 - Unidade de Treino 93 (Página 2)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 93



Jogo partido 5x5

Dificuldade: 1
Duração: 02:00
Séries: 2

Repetições: 4
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo 5x5 livre por vagas (jogam 4 jogadores e depois entram os restantes 4 para jogar, saindo os iniciais).

Objetivos:

- Desenvolver micro princípios de ataque à baliza (capacidade de drible, remate espotâneo, etc.);
- Desenvolver a capacidade de ganhar duelos individuais;
- Desenvolver a mentalidade competitiva;

Figura 21 - Unidade de Treino 93 (Página 3)

A UT iniciou-se com um trabalho de mobilidade associado a estímulos de agilidade e velocidade (liderado por mim e pelo fisiologista), preparando os jogadores para as exigências subsequentes. Seguiu-se uma situação de GR+4+2x2+2+2+GR, orientada para a manutenção da posse, ligação com jogadores mais avançados e relações no último terço, incluindo a capacidade de jogar de costas e dar continuidade em velocidade.

O exercício de finalização após combinação no corredor lateral procurou desenvolver relações entre jogadores desse corredor, diferentes possibilidades de cruzamento ou ligação interior e os respetivos timings de ataque à área. Posteriormente, o jogo 11x11 permitiu enquadrar estes comportamentos numa situação mais próxima da formalidade, enquanto o 5x5 final voltou a reforçar a importância do duelo, da espontaneidade ofensiva e da mentalidade competitiva.

Esta sessão permitiu dar continuidade às preocupações da semana através de contextos mais rápidos e reduzidos, mantendo a ligação entre o desenvolvimento de comportamentos individuais, relações entre jogadores e a forma como pretendíamos jogar coletivamente.

3.5.3.4 Unidade de Treino 94 (Sexta-feira)

A Unidade de Treino 94 correspondeu à última sessão do Microciclo 25, assumindo uma lógica de aproximação à competição. Neste sentido, procurou-se manter presentes algumas das preocupações desenvolvidas ao longo da semana, recorrendo a tarefas de menor duração e menor desgaste.

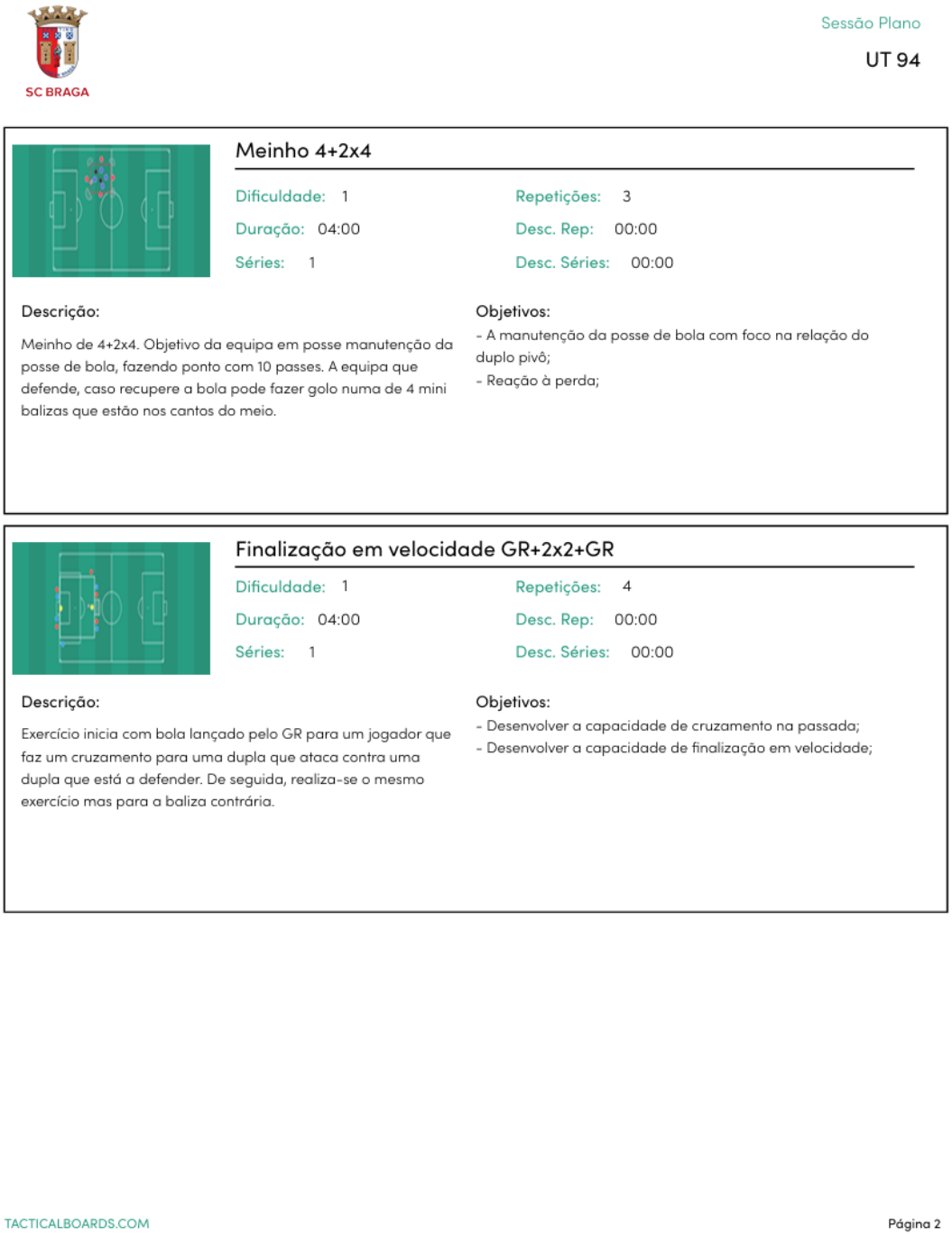


Figura 22 - Unidade de Treino 94 (Página 1)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 94



GR+7x5+2

Dificuldade: 1
Duração: 08:00
Séries: 1

Repetições: 2
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo GR+7x5 com o objetivo de conquistar a linha de meio campo. Os jogadores que começam a defender têm dois apoios em largura que só ajudam atacar e têm como objetivo recuperar bola e finalizar na baliza com GR.

Objetivos:

- Desenvolver as dinâmicas de 1ª fase de construção (construção com um 6 ou duplo pivô);
- Desenvolver as dinâmicas de PA com a LO+LM;



GR+6+2x5

Dificuldade: 1
Duração: 04:00
Séries: 1

Repetições: 4
Desc. Rep: 00:00
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo de posse GR+6+2x5. A equipa em posse tem de fazer 6 passes até poder ligar para o outro meio campo onde estão GR+6 em espera. Os 5 que estão a defender se recuperarem a bola fazem golo na baliza regulamentar. Caso a bola entre no outro meio campo, os dois apoios seguem para esse meio campo e entram novos 5 jogadores para pressionar.

Objetivos:

- Desenvolver a 1ª fase de construção através da relação entre a LD + LM;
- Manutenção da posse de bola;

Figura 23- Unidade de Treino 94 (Página 2)

SC BRAGA

Sessão Plano

UT 94



Esquemas Táticos (ETO vs ETD)

Dificuldade: 1
Repetições: 2
Duração: 05:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 1
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Confronto entre dinâmicas de ET, seja em cantos ou livres.

Objetivos:

- Desenvolver as dinâmicas de ETO (cantos e livres);
- Desenvolver as dinâmicas de ETD (cantos e livres);



Jogo partido 5x5

Dificuldade: 1
Repetições: 2
Duração: 02:00
Desc. Rep: 00:00
Séries: 2
Desc. Séries: 00:00

Descrição:

Jogo 5x5 livre por vagas (jogam 4 jogadores e depois entram os restantes 4 para jogar, saindo os iniciais).

Objetivos:

- Desenvolver micro princípios de ataque à baliza (capacidade de drible, remate espotâneo, etc.);
- Desenvolver a capacidade de ganhar duelos individuais;
- Desenvolver a mentalidade competitiva;

TACTICALBOARDS.COM

Página 4

Figura 24- Unidade de Treino 94 (Página 3)

O primeiro exercício foi um meínho 4+2x4, direcionado para a manutenção da posse, relação entre os jogadores do duplo pivô e reação imediata à perda. Seguiu-se uma situação de finalização em velocidade, através de uma relação 2x2 após cruzamento, procurando estimular ações rápidas de ataque à baliza e, simultaneamente, comportamentos defensivos perante situações de cruzamento.

As situações de GR+7x5+2 e GR+6+2x5 permitiram voltar a tocar em conteúdos relacionados com a primeira fase de construção e com as relações entre a linha defensiva e os médios, criando condições favoráveis à progressão e à ligação entre setores. Desta forma, retomavam-se algumas das referências trabalhadas durante a semana, mas através de tarefas mais curtas e controladas.

A parte final da sessão contemplou os esquemas táticos ofensivos e defensivos, preparando situações de cantos e livres para a competição, e terminou com um jogo partido 5x5, novamente associado à capacidade de ganhar duelos, atacar a baliza e manter presente a mentalidade competitiva.
Esta sessão evidencia a preocupação em chegar ao jogo sem perder a ligação ao nosso jogar. Mais do que procurar introduzir novos conteúdos, pretendíamos estabilizar referências já trabalhadas, recuperar algumas das situações consideradas importantes para a competição e criar um estado de prontidão nos jogadores.

Desta forma, a UT94 encerrou o morfociclo mantendo a coerência com aquilo que havia sido desenvolvido ao longo da semana, mas ajustando a natureza e a exigência das tarefas à proximidade do jogo.

3.6 Funções atribuídas ao treinador estagiário

Pertencer a uma equipa técnica do Sporting Clube de Braga representa uma responsabilidade acrescida, não só pela dimensão e exigência do clube, mas também pelo rigor diário que este contexto impõe a todos os seus intervenientes. Integrar uma estrutura desta natureza obriga a uma postura de compromisso, competência, disponibilidade e constante capacidade de

adaptação, uma vez que cada decisão, cada intervenção e cada detalhe do processo de treino podem influenciar o desenvolvimento dos jogadores e o funcionamento coletivo da equipa.

Neste sentido, numa perspetiva complexa e holística, uma equipa técnica pode ser entendida como um sistema dinâmico e complexo, com características semelhantes às de um sistema caótico. Tal como acontece numa equipa de futebol, também a equipa técnica é constituída por um conjunto de agentes em permanente interação — treinador principal, treinadores-adjuntos, preparadores físicos, treinadores de guarda-redes, analistas, fisioterapeutas, entre outros elementos — que cooperam em torno de objetivos comuns. Apesar de o contexto competitivo ser marcado por instabilidade, imprevisibilidade e constantes necessidades de reajustamento, a interação coordenada entre estas partes permite fazer emergir uma determinada ordem funcional, traduzida em padrões de organização, comunicação e intervenção que sustentam todo o processo.

> *"Todas as partes têm um papel a desempenhar. Mesmo alterar apenas um dos elementos pode, às vezes, ter consequências completamente inesperadas"*
> (Bertazzo Tobar, 2018, p. 20)

Assim, dentro deste *todo*, procurei assumir as minhas funções com sentido de responsabilidade, procurando contribuir da melhor forma possível para o objetivo principal do nosso trabalho: desenvolver o melhor jogador possível. A minha intervenção esteve, por isso, orientada para o crescimento individual dos atletas, sem nunca perder de vista a sua integração no coletivo e no modelo de jogo da equipa. Enquanto elemento da equipa técnica, procurei estar disponível para colaborar nas diferentes tarefas do processo, contribuindo para a preparação, operacionalização e reflexão sobre o treino, bem como para o acompanhamento dos jogadores ao longo da época.

Também assumi a responsabilidade pelo departamento do GOT — Gabinete de Otimização Técnica — no escalão, função que reforçou a importância do trabalho no processo de desenvolvimento de cada individualidade. Esta responsabilidade implicou observar, identificar necessidades, planear e

operacionalizar propostas de intervenção técnica ajustadas às características e ao momento de desenvolvimento de cada jogador (Especificidade). O objetivo passou por potenciar competências específicas, corrigir detalhes técnicos e criar contextos que permitissem ao atleta evoluir de forma sustentada a longo prazo. Desta forma, o meu contributo dentro da equipa técnica procurou articular-se com o trabalho coletivo desenvolvido diariamente, acrescentando valor ao processo formativo e respondendo à exigência de um clube como o SC Braga.

3.6.1 GOT – Gabinete de otimização técnica

Para uma melhor distribuição das responsabilidades dentro da equipa técnica, cada treinador ficou associado a um dos departamentos específicos presentes na Academia, nomeadamente o Gabinete de Otimização Técnica (GOT), o Gabinete de Otimização Desportiva (GOD) e o Gabinete de Observação e Análise (GOA).

O GOT decorreu praticamente todas as semanas do ano, à terça e à quarta-feira, mediante convocatória. A lista de jogadores propostos para cada sessão era sugerida por nós, treinadores responsáveis do GOT, ao treinador principal, que validava a convocatória final. O critério de seleção privilegiava o aumento da densidade de experiências de treino para determinados atletas em quem a coordenação perspetivava melhor futuro no clube. Esta preocupação estava também relacionada com a dificuldade de distinguir desempenho atual e potencial futuro em jogadores que se encontravam em diferentes momentos de crescimento e maturação, uma das questões frequentemente identificadas no contexto das academias de futebol (Hill et al., 2025).

Nestes treinos, procurávamos desenvolver aspetos técnicos a partir das necessidades individuais de cada jogador, respeitando a especificidade do jogo e as características do seu corpo. Tratava-se de um espaço de desenvolvimento focalizado no afinamento de execuções e gestualidades, desconstruindo o gesto técnico nas suas várias dimensões e articulando-o com a dimensão tática — isto é, clarificando o porquê de executar de determinada forma. Houve um grande enfoque na intencionalidade do gesto técnico.

Para além das sessões formais de GOT, integrámos momentos de trabalho complementar durante os treinos do escalão. Esses momentos, por mim liderados, abordavam ainda mais profundamente as necessidades individuais de alguns jogadores e incluíam também a abordagem de aspetos estratégicos relevantes para o jogo do fim de semana.

Este foi um espaço em que assumi uma grande responsabilidade, tanto na operacionalização como no planeamento. Este foi um espaço onde me senti valorizado e com influência real no processo de desenvolvimento individual dos jogadores. Em cada microciclo, procurámos contemplar trabalho individualizado, abrangendo a totalidade do plantel ao longo da época. Para maximizar a eficácia das intervenções, produzimos ainda vídeos individuais para apresentar aos atletas antes das sessões, explicitando as suas prioridades de melhoria com a representatividade do jogo através da análise em vídeo.

3.6.2 GOA – Gabinete de observação e análise

Apesar de não estar ligado a este departamento de forma oficial, procurei sempre ter um papel ativo e presente dentro da equipa técnica. Como referi anteriormente, os vídeos individuais apresentados aos jogadores eram realizados por mim, desde a escolha dos momentos do jogo até à construção do vídeo final. Depois de concluído, o vídeo era apresentado ao treinador principal, que validava o trabalho antes de este ser mostrado aos atletas.

Mais do que apresentar soluções fechadas, procurei que estes momentos servissem para levar os jogadores a refletir sobre o jogo. Por isso, durante a visualização dos vídeos, tentava questioná-los sobre aquilo que viam, sobre o que estava bem, o que podia ser melhorado e que soluções poderiam encontrar em determinadas situações. Acredito que este processo de descoberta torna a aprendizagem mais significativa, porque o jogador não recebe apenas uma informação transmitida pelo treinador, mas participa ativamente na construção dessa compreensão.

Para além deste trabalho mais individualizado, fazia também, todas as semanas, a análise da nossa equipa. O objetivo era perceber que conteúdos

deveriam ser trabalhados ao longo da semana, nas diferentes escalas do jogo. Para isso, procurava resumir aquilo que tinha sido o nosso jogo, identificando as principais dificuldades sentidas pela equipa e relacionando-as com aquilo que pretendíamos desenvolver.

Esta análise era feita sobretudo a partir de uma perspetiva de crescimento. Ou seja, mais do que olhar apenas para o resultado ou para questões estratégicas do jogo anterior, procurava perceber o que ainda faltava à equipa expressar para nos aproximarmos cada vez mais da nossa forma de jogar. A dimensão estratégica também estava presente e era importante, mas procurava colocá-la num plano secundário, dando maior peso ao desenvolvimento dos comportamentos, princípios e intenções que queríamos ver na equipa.

3.6.3 GOD – Gabinete de otimização desportiva

Este foi o departamento com o qual tive menor relação ao longo da época, sobretudo por já ter outro tipo de funções atribuídas e também pela presença de um fisiologista na equipa técnica, que assumia a responsabilidade principal por este trabalho.

A minha participação neste departamento aconteceu essencialmente nos testes físicos realizados trimestralmente. Nesses momentos, colaborei no registo dos tempos e dos resultados dos diferentes testes físicos aplicados aos jogadores ao longo da época desportiva.

3.6.4 Sugestão e operacionalização de exercícios

Ao longo deste processo, também me foi dada a liberdade de apresentar propostas de exercícios coletivos e setoriais para integrar nas sessões de treino. Através desses exercícios, procurava criar contextos que favorecessem o aparecimento de determinados comportamentos que pretendíamos desenvolver na equipa. Portanto, o princípio das propensões diz respeito à calibração, em especificidade, daquilo que se pretende que aconteça nos exercícios durante a

repetição. Essa calibração deve facilitar o aparecimento de uma densidade significativa dos comportamentos do jogar que se querem vivenciar, para que isso tenha repercussões ao nível da assimilação, da aquisição e da alteração comportamental.

"O exercício não se circunscreve nem à configuração visível, geométrica, nem àquilo que está a acontecer no momento. É mais do que isso, e aquilo que o leva mais além é a cabeça dos jogadores, sabendo o fim pelo qual fazem algo e nunca perdendo o padrão de conexões com o todo. Portanto, o exercício de treino é uma determinada configuração geométrica e simbólica que condiciona/fomenta um determinado acontecer relacionado com o todo que se deseja."

(Frade, citado por Gilherme et al., 2006)

A abertura por parte do treinador principal foi muito importante para o meu crescimento enquanto treinador. Permitiu-me transformar aquilo que pensava e idealizava para o treino em prática no campo, percebendo se fazia sentido, se resultava e que ajustes poderiam ser necessários. Ter esta possibilidade de experimentar, refletir e voltar a ajustar de forma diária foi, para mim, uma experiência extremamente enriquecedora. Sendo que esta reflexão esteve sempre presente, pois procurei sempre compreender, de forma profunda, aquilo que era feito todos os dias, refletindo e discutindo com aqueles que me rodeavam todos os dias.

"Todas as experiências por que passámos alteram a estrutura do nosso cérebro, desde a expressão dos genes à posição das moléculas e à arquitetura dos neurónios. A nossa família de origem, a cultura, os amigos, o trabalho, todos os filmes que vimos e todas as conversas que tivemos deixaram a sua pegada no nosso sistema nervoso. Essas marcas microscópicas e indeléveis acumulam-se e fazem de nós aquilo que somos e condicionam o que podemos vir a ser"

(Eagleman, 2017)

Na conceção das tarefas, procurava organizar o espaço, as relações numéricas e as regras de modo a favorecer os comportamentos que pretendíamos trabalhar. Esta orientação relaciona-se com o princípio das propensões, segundo o qual o contexto do exercício deve tornar mais provável a ocorrência dos comportamentos associados ao jogar pretendido (Bertazzo Tobar, 2018).

Um exemplo desta organização encontra-se na UT 92, apresentada em 3.5.3.2. No exercício de 11x11 com o campo dividido em três setores, os jogadores da equipa defensora estavam condicionados ao respetivo setor, enquanto a equipa em posse podia progredir entre setores. Esta regra procurava facilitar a ligação entre jogadores de diferentes setores e criar condições para trabalhar a progressão ofensiva. Contudo, o condicionamento defensivo também reduzia as possibilidades de oposição. Por isso, a execução conseguida nessa tarefa não bastava para concluir que os jogadores responderiam da mesma forma perante uma defesa sem essa restrição. O jogo de 11x11 realizado no final da sessão constituía uma oportunidade para observar essa resposta num contexto menos condicionado.

Esta ideia está diretamente ligada à especificidade. Para mim, um exercício só faz verdadeiramente sentido quando mantém uma relação clara com o jogo e com a nossa forma de jogar. Mesmo quando o exercício é mais reduzido, mais simples ou mais direcionado para um determinado comportamento, deve continuar a respeitar a lógica do jogo. Isto significa que deve existir bola, colegas, adversários, espaço, tempo, objetivos e necessidade de decisão. A preservação de informação relevante do jogo procurava favorecer a aplicação das competências trabalhadas em situações competitivas. Essa transferência precisava, contudo, de ser observada, não podendo ser assumida apenas a partir da organização do exercício.

"Eu não vejo outra possibilidade que não seja essa repetição sistemática em Especificidade dos princípios de jogo porque é fundamental perceber que a

organização é o sucesso e quanto mais organizada for a equipa mais probabilidade de sucesso haverá"

(Faria, citado em Campos, 2008, p. 186)

Neste processo, considero também que existem alguns ingredientes que são praticamente inegociáveis na construção de um exercício. O primeiro é a qualidade da prática. Não basta que o jogador repita muitas vezes uma ação; é necessário que essa repetição tenha intenção, concentração e ligação ao jogo. A prática deve ser rica e fazer sentido para o atleta, para que cada repetição seja uma oportunidade real de aprendizagem.

Outro aspeto importante é a dificuldade. O exercício deve desafiar o jogador, obrigando-o a sair da sua zona de conforto, mas sem se tornar demasiado distante daquilo que ele é capaz de resolver. Quando a dificuldade é ajustada, o jogador sente-se provocado a procurar soluções, a adaptar-se e a evoluir. Se for demasiado fácil, deixa de estimular; se for demasiado difícil, pode bloquear a aprendizagem.

A variabilidade também assume um papel fundamental. O jogo nunca se repete exatamente da mesma forma, por isso o treino também não deve ser demasiado rígido ou previsível. O exercício deve permitir diferentes soluções, diferentes formas de agir e diferentes problemas para resolver. Esta variabilidade ajuda o jogador a tornar-se mais adaptável e mais preparado para responder à imprevisibilidade do jogo.

A emotividade também é essencial. Um exercício sem vida, sem competição ou sem envolvimento dificilmente aproxima o jogador daquilo que sente no jogo. As emoções têm um papel muito importante na forma como vivemos as situações de treino e competição, porque estão ligadas à recompensa, à punição, ao prazer, à dor, à conquista e à derrota. Aquilo que o jogador sente influencia a forma como decide, como se envolve e como procura repetir ou evitar determinados comportamentos.

Neste sentido, acredito que a aprendizagem no treino também passa muito por aquilo que é a "somatização de comportamentos". Ou seja, através da repetição vivida, sentida e contextualizada de determinados princípios da nossa

forma de jogar, o jogador começa a ligar certas ações, decisões e comportamentos a sensações positivas ou negativas. Esta ideia aproxima-se da noção de marcadores somáticos de Damásio (1996), segundo a qual determinados sentimentos, associados pela aprendizagem a possíveis resultados futuros, podem funcionar como uma espécie de sinal de alarme ou de incentivo para a decisão.

Assim, quando o jogador vivencia muitas vezes determinados contextos ligados ao nosso jogar, com carga emocional e significado, vai criando referências internas que o ajudam a decidir mais rapidamente quando situações semelhantes aparecem no jogo. A tomada de decisão torna-se mais célere, não porque o jogador deixa de pensar, mas porque passa a reconhecer melhor os sinais do jogo e a antecipar aquilo que pode acontecer. Por isso, para mim, o exercício deve ter emoção, disputa e significado, porque é também através desta vivência que os comportamentos da nossa forma de jogar se vão tornando mais naturais para o jogador.

> *"A criação de marcadores somáticos, através da vivenciação de um determinado jogar, ou seja, dos princípios de jogo que o sustentam, imbuída de carga emocional e respetiva sentimentalidade possibilita que aquando do surgimento de situações e contextos semelhantes, a tomada de decisão seja mais célere por diminuição da quantidade de informação a descodificar, permitindo-nos deste modo antecipar, ou pelo menos viver o jogo de forma antecipada relativamente aos adversários."*
>
> *(Maciel, 2011, p. 460)*

Por fim, considero essencial que exista liberdade. O exercício deve orientar o jogador para determinados comportamentos, mas não deve retirar-lhe a possibilidade de decidir. A liberdade permite que o atleta interprete, escolha, erre, ajuste e encontre soluções próprias. Para mim, este equilíbrio entre orientar e deixar jogar é uma das partes mais importantes no planeamento de um exercício, porque permite desenvolver jogadores mais autónomos, mais inteligentes e mais capazes de se adaptar ao jogo.

Estes eram, portanto, alguns dos principais cuidados que procurava ter ao sugerir exercícios à equipa técnica. A minha preocupação passava por garantir que cada tarefa tivesse uma intenção clara, estivesse ligada à nossa forma de jogar e criasse um contexto capaz de aproximar os jogadores dos comportamentos que pretendíamos desenvolver. A partir daqui a questão deixava de estar apenas no exercício pensado e passava para a forma como este era colocado em prática no campo, ou seja, para a sua operacionalização de forma concreta.

Na instrução dos exercícios, acredito que a intervenção do treinador não deve ser excessivamente diretiva. Mais do que apresentar o exercício e dar imediatamente as soluções aos jogadores, o treinador deve criar problemas, ajustar o contexto e permitir que sejam os próprios atletas a procurar respostas dentro da tarefa. Desta forma, o jogador não executa apenas aquilo que lhe é pedido, mas é levado a interpretar, decidir e construir a sua própria aprendizagem.

Neste sentido, a instrução deve passar muito pelo questionamento. O treinador orienta o jogador através de perguntas, ajudando-o a observar, analisar, comparar e refletir sobre aquilo que o jogo lhe apresenta. A intervenção direta continua a ser importante, mas deve surgir sobretudo quando é realmente necessária, como forma de orientar ou sugerir, e não de retirar ao jogador a possibilidade de descobrir. Assim, o exercício torna-se um espaço onde a aprendizagem motora e a aprendizagem cognitiva acontecem em conjunto, aproximando o jogador de uma compreensão mais profunda do jogo (desenvolver Entendimento).

“Tentar impedir de todas as formas que o aluno erre, traduz-se em obstruir o processo de sucessivas aprendizagens. É o mesmo que impedir que o aluno construa os instrumentos indispensáveis ao seu pensar”

(Vitorino, 2004)

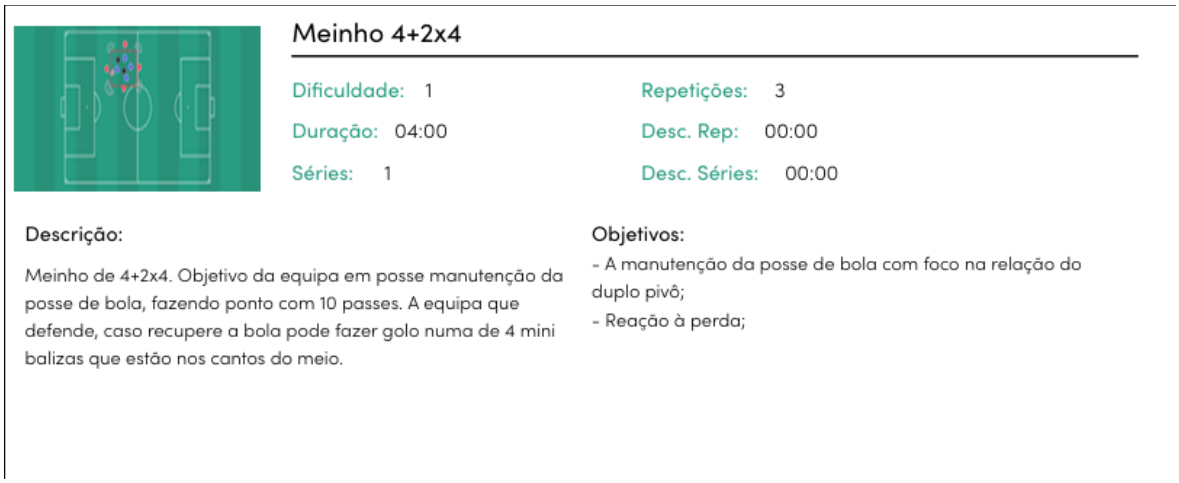


Figura 25 - Sugestão de exercício 1 UT94

O primeiro exemplo de exercício sugerido e liderado em treino corresponde a um meinho 4+2x4, realizado em espaço reduzido, com o objetivo principal de desenvolver a capacidade da equipa em manter a posse de bola e reagir de forma agressiva e imediata à perda. A equipa em posse procurava conservar a bola, tendo como referência a realização de dez passes consecutivos para pontuar, enquanto a equipa que defendia, após recuperar, podia finalizar numa das quatro mini-balizas colocadas nos cantos do espaço.

Este exercício tinha como intenção tornar propenso comportamentos que consideramos importantes para sermos uma equipa capaz de ter a bola. Para isso, era fundamental os jogadores ocuparem o espaço de forma equilibrada, garantindo uma boa distribuição, linhas de passe constantes (todos disponíveis) e apoios próximos à bola. Ao mesmo tempo, procurávamos reforçar a qualidade dos primeiros toques, a velocidade da circulação e a utilização de terceiros homens como forma de dar continuidade à posse (aqui a darmos uma pincelada naquilo que é a relação de duplo-pivôt).

Para além da manutenção da posse, o exercício tinha também um foco muito forte na reação à perda. Pela dimensão reduzida do espaço, pretendíamos que, quando a equipa perdia a bola, os jogadores mais próximos fossem agressivos na tentativa de recuperar, enquanto os restantes fechavam as saídas da equipa adversária. A ideia passava por impedir que o adversário conseguisse sair da

zona de pressão e, ao mesmo tempo, criar o hábito de reagir de forma coletiva e intensa sempre que perdemos a posse.

Desta forma, apesar de ser um exercício simples na sua organização, permitia trabalhar aspetos muito importantes da nossa forma de jogar. Com bola, procurávamos ser uma equipa capaz de circular, atrair, encontrar apoios e manter continuidade. Sem bola, no momento imediatamente após a perda, procurávamos ser fortes, próximos e rápidos a condicionar o adversário, transformando a reação à perda num comportamento natural da equipa.

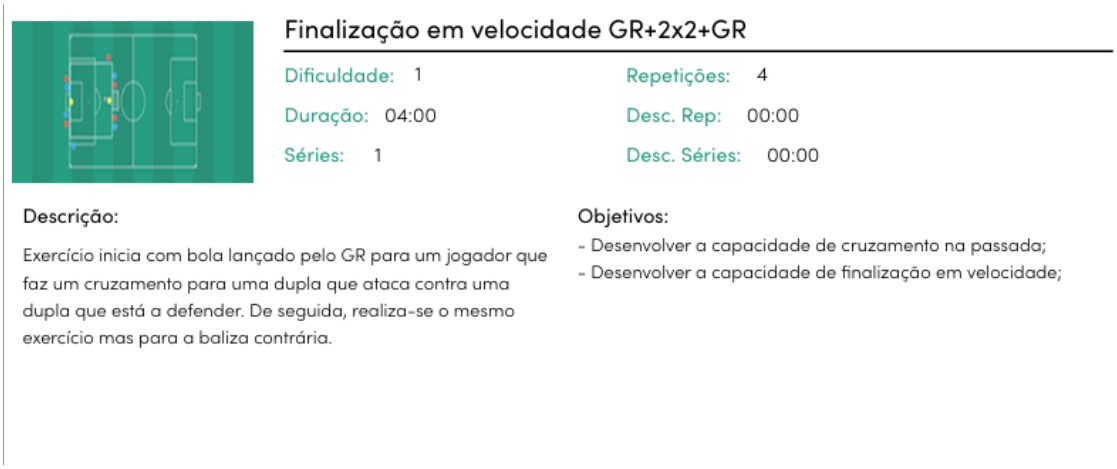


Figura 26 - Sugestão de exercício 2 UT94

O segundo exemplo de exercício sugerido e liderado em treino corresponde a uma situação setorial direcionada para a linha avançada, com foco na finalização em velocidade, em situação de GR+2x2+GR. O exercício iniciava-se com bola lançada pelo guarda-redes para um jogador colocado em corredor lateral, que procurava realizar um cruzamento para uma dupla que atacava a baliza contra dois defensores. De seguida, a mesma dinâmica era realizada para a baliza contrária, garantindo repetição e alternância constante do exercício.

Este exercício foi pensado para desenvolver a “nossa relação” com a baliza, sobretudo em situações de cruzamento e ataque à área. Procurávamos que os jogadores da linha avançada percebessem melhor como ocupar diferentes

zonas de finalização (respeitar o nosso macro princípio de uma ocupação racional do espaço).

Para além da ocupação da área, o exercício tinha também como objetivo trabalhar a intencionalidade no cruzamento. Não pretendíamos que o cruzamento fosse feito no vazio, mas sim uma ação com uma intencionalidade, ajustada ao posicionamento dos colegas, ao movimento dos defesas e ao espaço que podia ser atacado. Assim, o jogador responsável pelo cruzamento era levado a perceber onde, quando e como colocar a bola, procurando ligar a sua ação à movimentação dos colegas que atacavam a baliza.

A escolha deste exercício surgiu de uma necessidade clara identificada no jogo anterior. Nesse jogo, a equipa criou várias situações de golo através de cruzamentos, mas não foi capaz concretizar estas oportunidades. Por isso, fazia sentido criar um contexto específico que permitisse incidir sobre este tipo de situações, aproximando o treino daquilo que o jogo nos tinha mostrado. Desta forma, o exercício procurava responder a uma dificuldade real da equipa, trabalhando não só a capacidade de cruzar e finalizar, mas também a forma como os jogadores se relacionavam com a baliza e com os espaços de finalização.

É importante saber como levar a efeito um exercício deste tipo, de escala reduzida, onde poderão ser esquecidas as nossas macro referências. Mas mesmo neste exercício de uma relação a dois, os “macro” têm de estar presentes, por exemplo, como já referi, o nosso princípio de ocupação racional de espaço (variabilidade nos espaços que nos posicionamos, tudo com a intenção de aumentar a probabilidade da jogada acabar em golo). Aqui podemos recordar aquilo que são os fractais, que apesar de poderem ter uma escala diferente do todo, apresentam e representam o todo, a sua matriz.

> *“Um grau de variação constante, uma variabilidade consistente, uma irregularidade regular, ou de forma mais precisa, uma dimensão fractal constante”*
>
> Stacey (1995, citado por Tamarit, 2014)

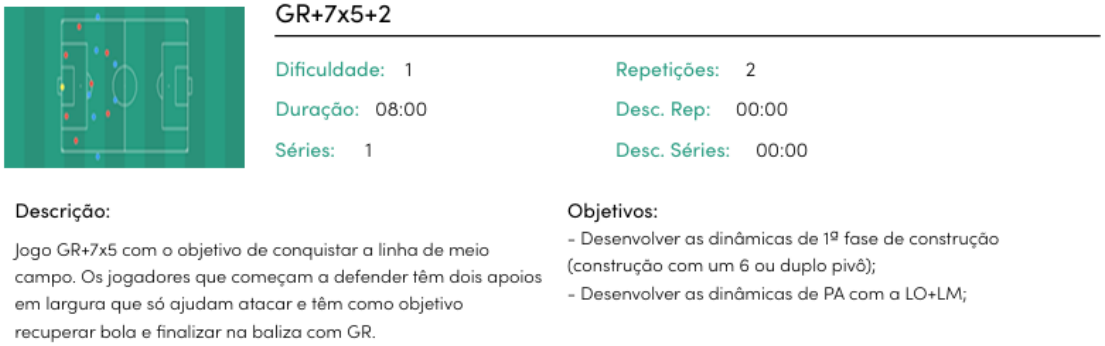


Figura 27 - Sugestão de exercício 3 UT94

O terceiro exemplo de exercício sugerido e liderado em treino corresponde a uma situação de GR+7x5+2, orientada para o desenvolvimento da primeira fase de construção e da ligação com a linha ofensiva e linha média. A equipa em posse iniciava a construção a partir do guarda-redes e procurava conquistar a linha de meio-campo, tendo como apoio dois jogadores em largura, que ajudavam apenas no momento ofensivo.

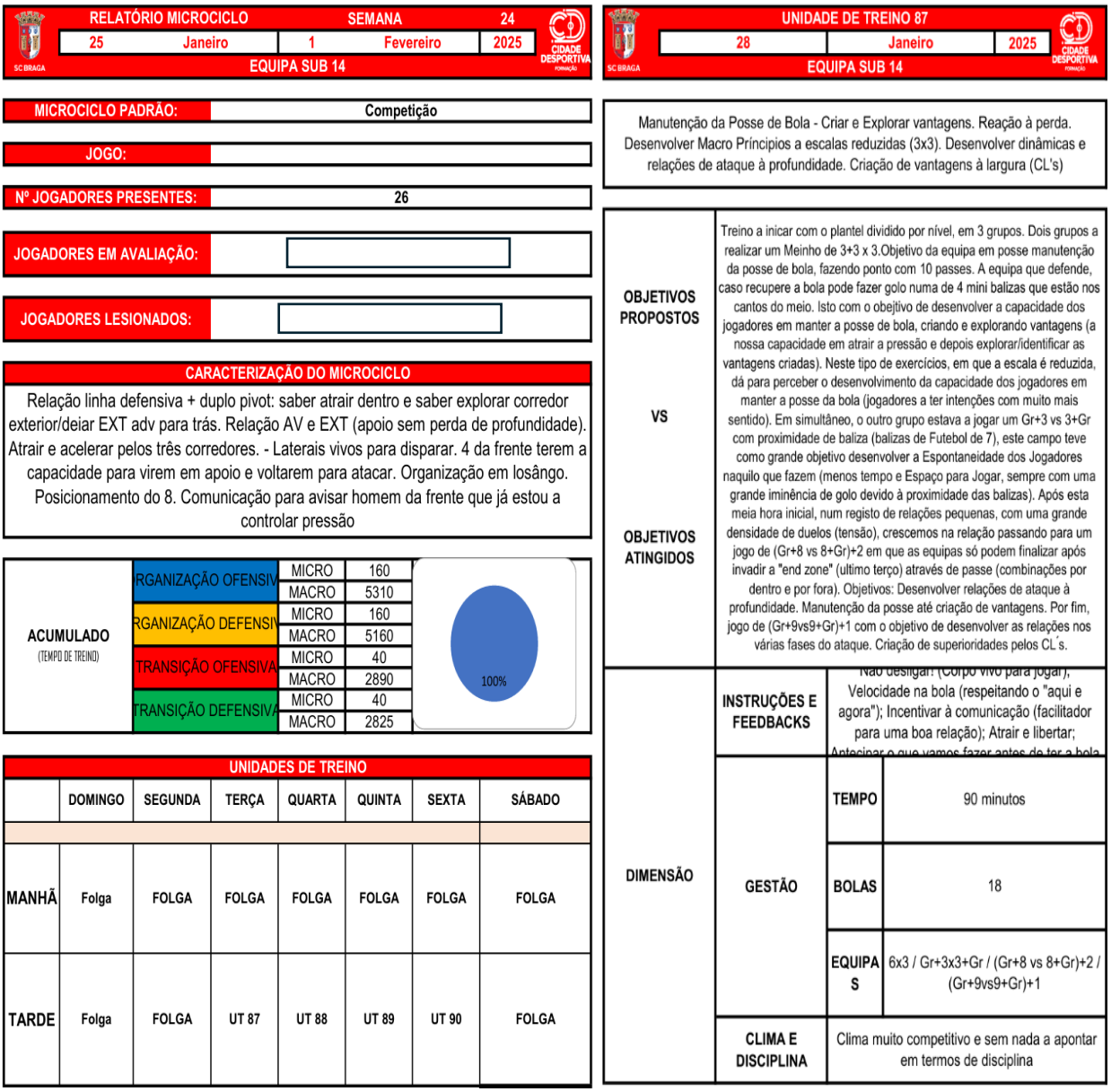
Este exercício tinha como principal objetivo trabalhar a forma como queríamos sair a jogar, nomeadamente através da construção com linha de 4 mais o duplo pivôt, procurando criar superioridade, encontrar jogadores livres e dar continuidade ao nosso jogo. Ao mesmo tempo, pretendia-se desenvolver a ligação entre a linha ofensiva e a linha média, percebendo quando ligar por dentro, quando atrair para depois jogar fora e quando procurar uma solução mais vertical.

Para a equipa que defendia, o objetivo passava por recuperar a bola e finalizar rapidamente na baliza com guarda-redes, criando uma exigência real para quem construía. Desta forma, o exercício permitia aproximar o treino de uma situação concreta do jogo, onde a equipa em posse tinha de construir com critério, ocupando bem os espaços, reconhecendo os apoios disponíveis e mantendo qualidade nas decisões sob pressão.

3.6.5 Tarefas Semanais

Ao longo da época desportiva, para além da intervenção no treino, tive também algumas tarefas semanais de apoio ao funcionamento da equipa técnica. Entre elas destacaram-se a realização do relatório do microciclo, do relatório do jogo e a atualização do morfociclo da equipa Sub-14.

O relatório do microciclo tinha como objetivo registar e refletir sobre a semana de trabalho. Neste documento eram identificados os jogadores disponíveis e ausentes, a caracterização do microciclo e a descrição das unidades de treino. Para além do registo, este relatório permitia pensar sobre a operacionalização dos exercícios, a concretização dos objetivos definidos, os aspetos a melhorar e os momentos positivos da semana.



RELATÓRIO MICROCICLO		SEMANA		24
25 Janeiro		1 Fevereiro		2025
EQUIPA SUB 14				

MICROCICLO PADRÃO:	Competição
JOGO:	
Nº JOGADORES PRESENTES:	26
JOGADORES EM AVALIAÇÃO:	
JOGADORES LESIONADOS:	

CARACTERIZAÇÃO DO MICROCICLO

Relação linha defensiva + duplo pivot: saber atrair dentro e saber explorar corredor exterior/deiar EXT adv para trás. Relação AV e EXT (apoio sem perda de profundidade). Atrair e acelerar pelos três corredores. - Laterais vivos para disparar. 4 da frente terem a capacidade para virem em apoio e voltarem para atacar. Organização em losângo. Posicionamento do 8. Comunicação para avisar homem da frente que já estou a controlar pressão

ACUMULADO (TEMPO DE TREINO)			
	RGANIZAÇÃO OFENSIV	MICRO	160
		MACRO	5310
	RGANIZAÇÃO DEFENSI	MICRO	160
		MACRO	5160
	TRANSIÇÃO OFENSIVA	MICRO	40
		MACRO	2890
	TRANSIÇÃO DEFENSIVA	MICRO	40
		MACRO	2825

UNIDADES DE TREINO

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	Folga	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA
TARDE	Folga	FOLGA	UT 87	UT 88	UT 89	UT 90	FOLGA

UNIDADE DE TREINO 87		
28 Janeiro		2025
EQUIPA SUB 14		

Manutenção da Posse de Bola - Criar e Explorar vantagens. Reação à perda. Desenvolver Macro Princípios a escalas reduzidas (3x3). Desenvolver dinâmicas e relações de ataque à profundidade. Criação de vantagens à largura (CL's)

OBJETIVOS PROPOSTOS VS OBJETIVOS ATINGIDOS	Treino a inicar com o plantel dividido por nível, em 3 grupos. Dois grupos a realizar um Meinho de 3+3 x 3.Objetivo da equipa em posse manutenção da posse de bola, fazendo ponto com 10 passes. A equipa que defende, caso recupere a bola pode fazer golo numa de 4 mini balizas que estão nos cantos do meio. Isto com o objetivo de desenvolver a capacidade dos jogadores em manter a posse de bola, criando e explorando vantagens (a nossa capacidade em atrair a pressão e depois explorar/identificar as vantagens criadas). Neste tipo de exercícios, em que a escala é reduzida, dá para perceber o desenvolvimento da capacidade dos jogadores em manter a posse da bola (jogadores a ter intenções com muito mais sentido). Em simultâneo, o outro grupo estava a jogar um Gr+3 vs 3+Gr com proximidade de baliza (balizas de Futebol de 7), este campo teve como grande objetivo desenvolver a Espontaneidade dos Jogadores naquilo que fazem (menos tempo e Espaço para Jogar, sempre com uma grande iminência de golo devido à proximidade das balizas). Após esta meia hora inicial, num registo de relações pequenas, com uma grande densidade de duelos (tensão), crescemos na relação passando para um jogo de (Gr+8 vs 8+Gr)+2 em que as equipas só podem finalizar após invadir a "end zone" (ultimo terço) através de passe (combinações por dentro e por fora). Objetivos: Desenvolver relações de ataque à profundidade. Manutenção da posse até criação de vantagens. Por fim, jogo de (Gr+9vs9+Gr)+1 com o objetivo de desenvolver as relações nos várias fases do ataque. Criação de superioridades pelos CL´s.		
DIMENSÃO	INSTRUÇÕES E FEEDBACKS	Não desligar! (Corpo vivo para jogar); Velocidade na bola (respeitando o "aqui e agora"); Incentivar à comunicação (facilitador para uma boa relação); Atrair e libertar; Antecipar o que vamos fazer antes de ter a bola	
	GESTÃO	TEMPO	90 minutos
		BOLAS	18
		EQUIPAS	6x3 / Gr+3x3+Gr / (Gr+8 vs 8+Gr)+2 / (Gr+9vs9+Gr)+1
	CLIMA E DISCIPLINA	Clima muito competitivo e sem nada a apontar em termos de disciplina	

Figura 28- Exemplo de Relatório de Microciclo dos Sub-14 do SC Braga

O relatório do jogo permitia analisar o desempenho da equipa em competição, destacando aquilo que esteve mais próximo da nossa forma de jogar, mas também as dificuldades sentidas e os comportamentos a melhorar. Esta análise ajudava a perceber que conteúdos deveriam ser reforçados no microciclo seguinte.



RELATÓRIO DE JOGO

SC BRAGA | 1 | AD Limianos | SC Braga | 3 | SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA

ÉPOCA 2024/2025

EQUIPA SCB	SUB 14	DATA	4 (DD)	5 (MM)	2025 (AAAA)	HORA	16h00	
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	SUB 14	
JORNADA	11ª	SÉRIE	A			PISO	SINTÉTICO	

ÁRBITRO	Jose Oliveira	A. F.	BRAGA
LOCAL	Ponte de Lima	CAMPO	Estádio Municipal do Cruzeiro

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
									1-10	A-D
1:4:3:3									7	B
VARIANTE									8	B
									8	B
									7	B
									8	B
									9	A
									7	B
									7	B
									7	B
									7	B
									8	B
									7	B
									7	B
									8	B
									8	B
									7	B
									7	B
SISTEMA TÁTICO ADV										
1:5:3:2										
VARIANTE										

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO SCB

Sem alterações

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV

Sem alterações

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

Adversário com um plano de jogo muito bem definido (completamente estratégico) com grandes preocupações a nível defensivo de forma a criar desconforto no nosso Jogar. Apresentou-se num bloco muito baixo, deixando sempre um a dois homens prontos para a transição ofensiva (assim que conseguiam roubar bola procuravam ligar nos homens da frente em profundidade - muita verticalidade e agresividade naquilo que procuravam e faziam), ou seja, não perdiam tempo a criar vantagens para "andar para a frente", mas sim , ligavam diretamente nas costas da nossa Linha defensiva. Tendo em conta a forma de Jogar e Estar do adversário, a equipa teve de ser capaz de gerir timmings, dando velocidade à bola quando fazia sentido principalmente quando abola ia fora (adv. facilmente era atraído à bola), em conta partida, o nosso equilibrio em 3-1 ou 2-2 (variável consoante as investidas dos nossos laterais) foi fundamental para assegurar possiveis contra-ataques da equipa adverária. A relação dos 4 homens da frente foi fundamental em segundo e terceiro submomento, sendo que podíamos ter sido melhores na forma como executámos as finalizações (criámos muitas opurtunidades claras de golo, mas as más execuções, por percipitação, não permitiram capitalizar aquilo que criámos em toda a partida)

JOGADORES ADV EM DESTAQUE

Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

A equipa adversária em alguns momentos criou-nos alguma dificuldade em 1ª Fase por marcar individualmente a nossa LD mais o nosso duplo pivot de uma forma muito agressiva (pouco tempo e espaço para jogar). Com eles a serem atraídos perto da nossa área, criou-se mais espaço para os nossos extremos virem por dentro construir, bem como para o Ponta de Lança e o 10. A relação destes quatro (variabilidade nos espaços que pisavam - nem todos em apoio nem todos à rotura) ajudou a desconstruir a pressão adversária numa primeira fase. Após serem batidos, os jogadores adversários rapidamente posicionavam-se num bloco médio/baixo com as linhas muito juntas.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

Por ser uma equipa muito estruturada e que defendia num bloco baixo e muito compacto, fez emergir a necessidade de sermos capazes de gerir os timmings e sermos pacientes na forma como criávamos e explorávamos vantagens (médios e centrais a provocar, abrindo espaços frágeis para podermos acelarar).

3º Sub-Momento (Finalização)

Fomos muito variáveis na forma como criámos situações de golo, sendo que a percepitação e grande defesas do guarda-redes adversário não permitiu que o número de golos fôsse maior. Fomos capazes de rematar de fora de área com muito perigo (grandes defesas do Gr adversário) de forma muito espontânea e variável. Também tivemos algumas oportunidades de 1v1 com o guarda-redes em que não fomos capazes de desviar o remate deste (muitas vezes por percipitação e más execuções).

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

Assim que perdíamos a bola, fomos capazes de "tapar" a bola e jogadores próximos à mesma de uma forma agressiva e espontânea, fazendo com que o adversário ficasse sem bola. Os homens mais distantes do "centro do jogo" rapidamente se reajustavam, de forma a equilibrar a equipa (linha defensiva a antecipar possiveis bolas aéreas nas suas costas). O nosso meio campo foi fundamental para ganharmos as segundas bolas (vivacidade para chegar perto da linha defensiva; o duplo pivot foi fundamental nestas segundas bolas).

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Muito importante o nosso duplo pivôt a chegar perto da nossa LD para ganhar possiveis segundas bolas.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Agressividade nos duelos (fortes a tapar bola, não permitindo o advesário ligar nos homens da frente)

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Devido à maturação dos adversários (maturados fisicamente) não era vantajoso levar o jogo para um registo de duelos, assim nos momentos do jogo em que fomos capazes de salver e sair da confusão fomos muito mais consequentes e eficazes neste momento do jogo.

Transição Defensiva

Neste jogo foi fundamental os nossos homens de trás estarem equilibrados (lateral do lado contrário a fechar por trás), estando preparados bolas nas suas costas.

ESQUEMAS TÁTICOS

Ofensivos

Sem nada a apontar

Defensivos

Sem nada a apontar

Figura 29 - Exemplo de Relatório de Jogo dos Sub-14 do SC Braga

Capítulo IV – Desenvolvimento da Identidade Profissional e Pessoal

4.1 Análise crítica da intervenção realizada

Desde o primeiro momento, sabia que seria fundamental ter sensibilidade para entrar neste contexto. Estava a entrar numa equipa técnica com treinadores muito mais experientes do que eu e numa estrutura com a exigência do SC Braga, por isso a minha entrada tinha de ser feita com humildade, respeito e muita disponibilidade para ouvir e aprender. Antes de procurar intervir de forma mais ativa, era importante perceber o contexto, as pessoas, as dinâmicas e a forma como o processo era concebido e conduzido.

Numa fase inicial, assumi uma postura mais observadora. Procurei ouvir, perceber as preocupações da equipa técnica, entender a forma como se pensava o treino e compreender melhor aquilo que significava competir num Campeonato Nacional dentro da estrutura do SC Braga. Esta fase foi importante para perceber as "condições iniciais" do contexto: a forma como se planeava, como se intervinha, como se comunicava com os jogadores e como cada decisão era pensada em função do desenvolvimento individual e coletivo da equipa.

Com o passar do tempo, fui ganhando espaço dentro da equipa técnica e comecei a sentir-me mais confortável para participar nas discussões, sugerir ideias e dar a minha opinião. Procurei fazê-lo sempre com respeito, clareza e sinceridade, porque acredito que a confiança dentro de uma equipa técnica também se constrói dessa forma. Em vários momentos, senti que consegui ser mais uma cabeça a pensar o processo, contribuindo com ideias, dúvidas e reflexões, e não apenas cumprindo tarefas previamente definidas.

Ao nível da intervenção em campo, a possibilidade de liderar exercícios foi muito importante para o meu envolvimento no processo. Esses momentos permitiram-me passar da observação para uma participação mais ativa, colocando em prática aquilo que era discutido no planeamento e percebendo melhor a distância entre o exercício pensado e o exercício vivido no campo. Esta passagem foi importante porque me obrigou a estar mais atento à forma como comunicava, ao modo como os jogadores respondiam à tarefa e à necessidade de ajustar a intervenção ao que o exercício realmente estava a provocar.

Também no trabalho individual complementar senti que a minha intervenção ganhou maior significado ao longo da época. Inicialmente, este trabalho estava muito dependente das minhas experiências anteriores, mas, com o tempo, fui percebendo que a qualidade da proposta dependia muito do conhecimento profundo do jogador. Era necessário perceber as suas necessidades, as suas características e a forma como determinado gesto ou comportamento se ligava à nossa forma de jogar. Esta dimensão obrigou-me a olhar para o jogador de forma mais individualizada, mas sempre sem perder a ligação ao coletivo.

De forma geral, considero que a minha intervenção foi crescendo ao longo da época. Entrei no contexto com a preocupação de perceber antes de intervir, fui ganhando espaço de forma natural e procurei que a minha presença fosse útil para a equipa técnica e para os jogadores. Mais do que a quantidade de tarefas realizadas, valorizo a forma como cada uma delas me aproximou do processo e me obrigou a pensar melhor sobre o treino, sobre o jogo e sobre a minha própria intervenção enquanto treinador.

4.2 Dificuldades e constrangimentos

Uma das principais dificuldades numa fase inicial foi sentir que a minha opinião nem sempre era valorizada da forma que eu esperava. Por ser mais novo, por estar em contexto de estágio e também por estar ligado a uma realidade diferente, nomeadamente aos Sub-9, senti algumas vezes que aquilo que dizia era recebido com alguma resistência. Comentários como “isto não é os Sub-9” tiveram impacto em mim, porque, naquele momento, sentia que algumas das minhas ideias e convicções sobre o treino e o desenvolvimento do jogador eram desvalorizadas.

Esta dificuldade não foi apenas profissional, mas também emocional. Entrei no estágio com uma visão muito própria daquilo que acreditava ser o processo de desenvolvimento de um jogador e de uma equipa. Tinha uma visão mais romântica, mais aberta e mais democrática, onde dava muito valor à liberdade, à autonomia e à descoberta por parte dos jogadores. No entanto, encontrei uma equipa técnica com uma postura, em alguns momentos, mais autoritária, mais

assertiva e mais fechada, sobretudo na forma de gerir o grupo, lidar com incumprimentos e garantir determinados comportamentos.

Este choque entre aquilo que eu acreditava e aquilo que ia encontrando no dia a dia obrigou-me a refletir bastante. Percebi que não bastava ter uma ideia ou uma convicção, era necessário saber sustentá-la, explicá-la e perceber em que momentos fazia sentido aplicá-la. Esta dificuldade levou-me a estudar mais, a refletir mais e a cuidar melhor dos "porquês" daquilo que queria concretizar enquanto treinador. Ao mesmo tempo, obrigou-me a perceber que uma coisa é promover liberdade e autonomia, e outra é permitir uma liberdade sem direção. Fui percebendo que, em determinados momentos, é necessário existir uma intervenção mais assertiva e mais fechada, não para limitar o jogador, mas para proteger o processo, o grupo e os comportamentos que se pretendem desenvolver.

Também senti que este processo exigiu um ajustamento da minha parte na forma como comunicava as minhas ideias. Numa fase inicial, acredito que era demasiado fechado em algumas opiniões, talvez por sentir necessidade de defender aquilo em que acreditava. Com o tempo, fui percebendo que, para ser ouvido, também precisava de saber ouvir melhor. Fui aprendendo a aceitar outras perspetivas, a perceber melhor o contexto das decisões e a encontrar formas mais abertas e ajustadas de comunicar aquilo que pensava.

Neste processo, o papel do treinador principal foi importante, porque em vários momentos validou algumas das minhas opiniões, mesmo quando estas eram diferentes das dos restantes elementos da equipa técnica. Essa validação ajudou-me a ganhar confiança e, ao mesmo tempo, fez com que os outros treinadores começassem a valorizar mais aquilo que eu dizia. Senti que, aos poucos, fui conquistando o meu espaço, não por imposição, mas pela consistência, pela reflexão e pela forma como procurava contribuir para o processo.

Outra dificuldade natural passou pela adaptação à linguagem e aos termos técnicos utilizados dentro da equipa técnica e da estrutura. Muitas vezes, eu sabia o que determinado conceito significava, mas utilizava outras palavras ou explicava de outra forma. Esta diferença de linguagem obrigou-me a adaptar-me

ao vocabulário comum da equipa, de forma a comunicar melhor e a estar mais alinhado com aquilo que era discutido diariamente.

Assim, as maiores dificuldades deste período estiveram muito ligadas à integração no contexto, à valorização da minha opinião, ao confronto entre diferentes formas de ver o treino e à necessidade de ajustar a minha comunicação. Apesar de exigentes, estes constrangimentos foram importantes, porque me obrigaram a amadurecer, a pensar melhor sobre as minhas ideias e a perceber que o crescimento enquanto treinador também passa por saber adaptar-se sem deixar de ter uma identidade própria.

4.3 Estratégias de superação

Para ultrapassar as dificuldades sentidas, procurei, antes de tudo, manter uma postura aberta. Em vez de reagir de forma defensiva quando as minhas ideias eram contrariadas, tentei ouvir melhor, perceber o ponto de vista dos outros treinadores e compreender as razões por trás de determinadas decisões. Esta disponibilidade ajudou-me a lidar melhor com opiniões diferentes das minhas e a integrar-me de forma mais natural na equipa técnica.

Outra estratégia passou por preparar melhor aquilo que queria defender. Ao perceber que as minhas opiniões tinham de ser mais bem sustentadas, procurei refletir mais sobre o treino, estudar com maior intenção e cuidar melhor dos "porquês" das minhas ideias. Isto deu-me mais segurança para intervir e permitiu que as minhas propostas fossem apresentadas de forma mais clara e fundamentada.

Também fui ajustando a minha forma de comunicar. Passei a escolher melhor os momentos para falar, a ser mais objetivo nas intervenções e a adaptar a minha linguagem aos termos utilizados dentro da equipa técnica. Esta adaptação foi importante para tornar a comunicação mais simples, mais alinhada e mais eficaz no dia a dia.

Por fim, tentei transformar cada dificuldade num momento de aprendizagem. As conversas com o treinador principal e com os restantes elementos da equipa

técnica, as reflexões após os treinos e a observação constante do processo ajudaram-me a ajustar a minha intervenção. Aos poucos, fui percebendo que crescer naquele contexto exigia equilíbrio: manter as minhas ideias, mas saber moldá-las ao contexto, às pessoas e às necessidades da equipa.

4.4 Aprendizagens adquiridas

As aprendizagens adquiridas ao longo do estágio resultaram, em grande parte, do confronto entre aquilo que tinha estudado, aquilo em que acreditava e aquilo que o contexto real me foi exigindo diariamente. Muitas ideias relacionadas com o treino, o desenvolvimento do jogador, a autonomia, a liberdade e a intervenção do treinador ganharam outro significado quando passaram a ser vividas no campo, com jogadores concretos, numa equipa concreta e dentro de uma estrutura com a exigência do SC Braga.

Uma das principais aprendizagens foi perceber que uma ideia, por mais válida que seja, precisa sempre de ser ajustada ao contexto. Entrei no estágio com uma visão muito marcada pela importância da liberdade, da autonomia e da descoberta por parte do jogador. Continuo a valorizar esses princípios, mas compreendi que essa liberdade deve estar sempre enquadrada por regras, responsabilidade e exigência. Dar liberdade ao jogador não significa permitir que tudo aconteça, mas sim criar condições para que este possa decidir dentro de um caminho claro, coerente e alinhado com aquilo que a equipa pretende construir.

Outra aprendizagem relevante esteve relacionada com a importância da reflexão diária. Rever treinos, discutir ideias com os restantes elementos da equipa técnica e pensar sobre aquilo que tinha sido feito permitiu-me ampliar a forma como observo o futebol de formação. Ao longo do estágio, fui deixando de olhar apenas para o exercício, para o jogo ou para o comportamento imediato do jogador, passando a tentar compreender o processo de uma forma mais completa.

Esta mudança foi particularmente importante por trabalhar com atletas Sub-14, numa fase ainda muito sensível do seu desenvolvimento. Percebi que o

jogador não pode ser visto apenas pela sua dimensão desportiva. É também uma criança em crescimento, com necessidades, emoções, dúvidas e contextos familiares, escolares e sociais que influenciam a forma como treina, joga, aprende e se relaciona com o grupo (Hill et al., 2025). Esta perceção ajudou-me a olhar para o desenvolvimento do jogador de forma mais holística, respeitando as diferentes dimensões da sua vida e entendendo que o rendimento desportivo é apenas uma parte do processo formativo.

Também aprendi muito sobre o "saber estar" num contexto desta dimensão. O contacto constante com treinadores de outros escalões, muitos deles com vários anos de experiência, obrigou-me a perceber melhor o lugar que ocupava e a forma como deveria participar ativamente no dia a dia da Cidade Desportiva. Aprendi que crescer não significa ter pressa, nem procurar mostrar constantemente aquilo que se sabe. Crescer, neste contexto, passou por saber ouvir, observar, respeitar o meu tempo de evolução e procurar terminar cada dia com a consciência de que dei o melhor contributo possível para o desenvolvimento dos jogadores.

Por fim, uma das aprendizagens mais marcantes esteve relacionada com a forma como passei a olhar para os atletas. Ao longo da época, fui sendo moldado pelo treinador principal no sentido de acreditar verdadeiramente que todos os jogadores devem ser tratados como potenciais futuros jogadores da equipa A do SC Braga. Antes, mesmo que de forma inconsciente, tendia a criar alguns rótulos sobre os jogadores, projetando mais ou menos potencial em função daquilo que observava no momento. Com o tempo, compreendi que esse olhar pode ser limitador. Na formação, o papel do treinador não deve ser fechar possibilidades, mas criar condições para que cada jogador se desenvolva o máximo possível. Esta aprendizagem fez-me olhar para todos com maior responsabilidade, cuidado e exigência, percebendo que cada intervenção pode influenciar o percurso do jogador.

4.5 Impacto do estágio no desenvolvimento profissional

O estágio teve um impacto muito significativo no meu desenvolvimento profissional, porque me permitiu viver diariamente um contexto de grande exigência, organização e responsabilidade. Estar integrado na formação do SC Braga, numa equipa Sub-14 a competir num contexto desafiante, aproximou-me de uma realidade onde cada detalhe tem importância: o treino, o jogo, a relação com os jogadores, a comunicação dentro da equipa técnica, a análise, o planeamento e a articulação com os diferentes departamentos.

Antes desta experiência, já tinha a ambição de continuar ligado ao treino de futebol e ao desenvolvimento de jovens jogadores. No entanto, este estágio tornou essa vontade mais clara e, ao mesmo tempo, mais consciente. Percebi que ser treinador não passa apenas por gostar do jogo ou por ter ideias sobre o treino. Exige disponibilidade, capacidade de adaptação, humildade para ouvir, coragem para intervir, sensibilidade para lidar com os jogadores e vontade constante de melhorar.

Esta experiência também me obrigou a rever a forma como transportava algumas ideias de outros contextos, nomeadamente dos Sub-9 para os Sub-14. Apesar de ambos pertencerem ao mesmo clube e à mesma estrutura, são idades diferentes, com prioridades, exigências e necessidades distintas. Nos Sub-9, a forma de “levar as coisas” é naturalmente diferente, com maior espaço para a descoberta, para o prazer pelo jogo e para uma intervenção mais aberta. Nos Sub-14, sem perder esses princípios formativos, existe já outra responsabilidade, outra exigência competitiva e uma necessidade maior de orientar comportamentos, consolidar hábitos e preparar os jogadores para contextos cada vez mais próximos do rendimento. Perceber esta diferença ajudou-me a ajustar a minha intervenção e a compreender que ser treinador implica adaptar a forma de estar e comunicar ao escalão, ao momento e às necessidades dos jogadores.

Ao longo da época, senti que fui construindo uma visão mais realista da profissão. Houve momentos de entusiasmo, crescimento e valorização, mas também momentos de dúvida, frustração e confronto com as minhas próprias limitações. Essa mistura foi importante. Fez-me perceber que o desenvolvimento profissional não acontece apenas nos momentos em que tudo corre bem. Muitas

vezes, é precisamente nas dificuldades, nas conversas menos confortáveis, nos erros e na necessidade de ajustar a intervenção que o treinador mais cresce.

Do ponto de vista da minha identidade profissional, este estágio ajudou-me a perceber melhor o tipo de treinador que quero ser. Quero ser um treinador próximo dos jogadores, mas sem perder a exigência; capaz de criar relações de confiança, mas também de orientar, corrigir e responsabilizar; disponível para ouvir, mas com capacidade para intervir quando o processo assim o exige. Esta perceção foi particularmente importante num escalão Sub-14, onde os jogadores ainda estão numa fase muito sensível do seu desenvolvimento e onde cada intervenção pode ter impacto na forma como vivem o jogo, o treino e o próprio percurso dentro do futebol.

A ligação ao GOT e ao trabalho individual complementar também teve um impacto importante na minha forma de pensar o treino. Fez-me perceber que o desenvolvimento individual do jogador deve ser olhado com profundidade, mas nunca separado do coletivo. Conhecer melhor cada atleta, perceber as suas necessidades e tentar aproximar o seu crescimento individual da nossa forma de jogar tornou-se uma dimensão muito marcante deste estágio. Esta experiência reforçou em mim a importância de olhar para cada jogador com responsabilidade, sem criar rótulos fechados e acreditando que todos têm a possibilidade de crescer ao nível da equipa A do Sporting Clube de Braga.

Apesar da evolução sentida, este estágio também me mostrou aquilo que ainda preciso de desenvolver. A liderança em campo, a assertividade da intervenção, a rapidez na leitura do jogo, a capacidade de comunicar de forma mais clara e a segurança na condução de exercícios são dimensões que continuam em construção. Senti progressos ao longo da época, mas percebi que estas competências exigem tempo, experiência, exposição prática e contacto constante com contextos exigentes.

Em síntese, este estágio não representou um ponto de chegada, mas sim uma etapa muito importante no meu percurso enquanto treinador. Saio desta experiência mais preparado, mais consciente e com uma ideia mais clara daquilo que quero continuar a construir. Acima de tudo, saio com a perceção de que o desenvolvimento profissional é um processo diário, feito de trabalho, reflexão,

adaptação, erros, aprendizagem e vontade de ser útil aos jogadores, à equipa técnica e ao contexto em que estou inserido.

Capítulo V – Considerações Finais e Perspetivas Futuras

Terminada esta época desportiva e realizado o balanço deste período de estágio, considero que foi uma experiência que superou as expectativas que tinha quando iniciei este novo desafio. Por já pertencer à estrutura do Sporting Clube de Braga desde a época 2022/2023, este estágio assumiu um significado particular: não foi apenas um requisito académico, mas também uma oportunidade concreta de me valorizar dentro de uma instituição onde quero crescer e onde ambiciono ter um papel cada vez mais relevante.

Integrar um escalão a competir num Campeonato Nacional, com toda a exigência que lhe está associada, colocou-me perante responsabilidades reais que nenhum contexto exclusivamente teórico consegue replicar. Esta dupla responsabilidade, académica e profissional, esteve presente ao longo de toda a época e conferiu ainda mais sentido a cada dia de trabalho.

Do ponto de vista do treino, participar num ciclo completo de preparação e competição — desde o planeamento ao morfociclo padrão, desde a construção da forma de jogar à intervenção pedagógica em campo — deu-me uma visão mais integrada e coerente daquilo que significa conduzir um processo de formação de alto rendimento. A articulação entre o GOT, o GOA e o GOD mostrou-me que o trabalho do treinador vai muito além daquilo que acontece no campo, e que a qualidade da intervenção depende também da qualidade da análise, da reflexão e da preparação que a antecedem.

Enquanto treinador em processo de aprendizagem, sinto que as minhas capacidades saíram fortalecidas. Sou hoje mais capaz de operacionalizar uma ideia de jogo, de observar o jogador de forma individualizada sem perder a ligação ao coletivo, e de comunicar as minhas ideias de forma mais clara, fundamentada e ajustada ao contexto. Mais do que as tarefas realizadas, valorizo a forma como cada uma delas me aproximou do processo e me obrigou a pensar melhor sobre o treino, sobre o jogo e sobre o desenvolvimento dos jogadores.

Por já estar inserido na estrutura antes do início do estágio, sentia também uma responsabilidade acrescida de demonstrar capacidade para assumir

funções em contextos de maior exigência competitiva. Nesse sentido, terminar a época a sentir-me mais valorizado dentro da estrutura e reconhecido pelos meus pares é uma das maiores satisfações que levo desta experiência. Não por vaidade, mas porque representa a validação de um trabalho realizado com seriedade, dedicação e vontade genuína de contribuir para o desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

Realizar este estágio num clube com a dimensão do SC Braga tornou o processo ainda mais exigente, mas também mais transformador. As expectativas iniciais eram elevadas e, após o término da época, sinto que não foram defraudadas; pelo contrário, foram superadas. Saio desta experiência mais preparado, mais consciente e com maior clareza sobre o caminho que quero continuar a construir no futebol de formação.

Encaro cada dia como uma oportunidade para continuar a desenvolver-me, não apenas enquanto treinador, mas em todas as dimensões da minha vida. No futebol, procuro tornar-me um treinador o mais Total possível, capaz de dominar, compreender e articular tudo aquilo que diz respeito ao treino e ao desenvolvimento do jogador. Ainda assim, essa procura pela totalidade só faz sentido se estiver sustentada numa identidade vincada. Uma identidade regida por princípios que considero inegociáveis: humildade, lealdade, dedicação e paixão. É com estes princípios que pretendo continuar o meu caminho, procurando crescer com ambição, mas também com consciência, responsabilidade e respeito por cada etapa do processo.

Capítulo VI – Referências Bibliográficas

Ancelotti, C., & Ciaschini, G. (2013). *Mi árbol de Navidad*. La Esfera de los Libros.

Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Höner, O. (2021). Perceptual-motor and perceptual-cognitive skill acquisition in soccer: A systematic review on the influence of practice design and coaching behavior. *Frontiers in Psychology, 12*, 772201. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201

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

Carvalhal, C. (2007). Prefácio. In N. Amieiro, Defesa à zona no futebol: Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando! Visão e Contextos.

Castaños, G. (2018). *Guardiola, o ladrão de ideias: Criatividade e inovação no futebol*. Liceu dos Treinadores de Futebol.

Clemente, F. M., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Afonso, J., Sarmento, H., Silva, A. F., Silva, R., & Ramirez-Campillo, R. (2023). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: A meta-analytical comparison. *Biology of Sport, 40*(1), 111–147. https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748

Corbett, R., Partington, M., Ryan, L., & Cope, E. (2024). A systematic review of coach augmented verbal feedback during practice and competition in team sports. *International Journal of Sports Science & Coaching, 19*(2), 864-881. https://doi.org/10.1177/17479541231218665

Costa, J. (2019, 1 de outubro). *O que é a Certificação de Entidade Formadora da FPF? EMJOGO*.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307-323.

Da Silva, E. J., Evans, M. B., Lefebvre, J. S., Allan, V., Côté, J., & Palmeira, A. (2020). A systematic review of intrapersonal coach development programs: Examining the development and evaluation of programs to elicit coach reflection. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(5-6), 818-837. https://doi.org/10.1177/1747954120943508

Damásio, A. R. (1996). O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano. Companhia das Letras.

Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2024). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching, 19*(2), 677-686. https://doi.org/10.1177/17479541231172702

Eagleman, D. (2017). *Cérebro: Uma biografia* (R. Vinagre, Trad.). Rocco Digital. Original publicado em 2015.

Faria, R. (2003). Entrevista a Rui Faria. In V. Fernandes (2003), Implementação do modelo de jogo: da razão à adaptabilidade com emoção (Monografia de licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto)

Faria, R. Entrevista. In CAMPOS, Carlos. A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica – «A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital». MC Sports. Espanha, 2008.

Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Youth soccer players, 11–14 years: Maturity, size, function, skill and goal orientation. *Annals of Human Biology, 36*(1), 60–73. https://doi.org/10.1080/03014460802570584

Fonseca, H. F. T. (2006). *Futebol de rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem* [Monografia de licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].

Frade, V. (2015). *Fora de jogo o tempo todo*. Prime Books.

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

Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In G. Tani, J. O. Bento, & R. D. S. Petersen (Eds.), Pedagogia do desporto (pp. 313–326). Guanabara Koogan.

Garganta, J., & Gréhaigne, J.-F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: Moda ou necessidade? *Movimento*, 5(10), 40–50.

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

Gomes, A. R. (2015). Liderança e treino desportivo: Implicações para a formação do treinador de alto rendimento. In R. Resende, A. Albuquerque, & A. R. Gomes (Eds.), *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer* (pp. 211–241). Visão e Contextos.

Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia, 23*(1), 73–87.

Gomes, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática.* MC Sports. Espanha.

Guilherme, J. (1991). Especificidade, o "pós-futebol" do "pré-futebol": Um factor condicionante do alto-rendimento desportivo [Monografia de licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto].

Hill, M., Mitchell, S., Brookman, J., McGee, D., & Cumming, S. P. (2025). Adolescent player development within institutional constraints in academy football. *International Journal of Sports Science & Coaching*. https://doi.org/10.1177/17479541241312280

Li, L., Olson, H. O., Tereschenko, I., Wang, A., & McCleery, J. (2025). Impact of coach education on coaching effectiveness in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching, 20*(1), 340–356. https://doi.org/10.1177/17479541241283442

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

Lusa. (2024, 18 de maio). *Sporting de Braga campeão de juniores pela terceira vez, 10 anos depois*. RTP Notícias. https://www.rtp.pt/noticias/futebol-nacional/sporting-de-braga-campeao-de-juniores-pela-terceira-vez-10-anos-depois_d1572571

Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar – o bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Prime Books.

Marques, E. P. (2025, 13 de junho). *SC Braga e a sua Cidade Desportiva: Da base ao topo e com o título no horizonte*. A BOLA. www.abola.pt/noticias/sc-braga-e-a-sua-cidade-desportiva-da-base-ao-topo-e-com-o-titulo-no-horizonte-20250612171738604 99

Mesquita, I. (1998). A instrução do treinador no contexto dos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, (Edição Especial), 55–58.

Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 17*(1), 540-563. https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252

Natal, A., Barreira, D., Ribeiro, J., & Guilherme, J. (sd). Referências para a elaboração do relatório de estágio de 2.º ciclo em Treino Desportivo no âmbito do Futebol. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Resende, N., Amieiro, N., & Barreto, R. (2006). Mourinho. ¿Por qué tantas victorias? (Prólogo de V. Fernández). Moreño y Conde Sports.

Reis, J. C. (2020). *A sustentabilidade do morfociclo padrão: A "célula mãe" da periodização táctica*. MCSports.

Resende, R. (2011). Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), Psicologia do esporte: Da escola à competição (pp. 181–209). Editora Fontoura.

Resende, R. (2018). Filosofia do treinador e sua implementação com eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 51–59.

Ribeiro, D. (2025, 17 de março). *Carlos Carvalhal já lançou 5 jovens pela equipa principal do Braga nesta temporada*. Bola na Rede

Sporting Clube de Braga. (2024). *Documento orientador da formação do Sporting Clube de Braga* [Documento interno do clube].

Tamarit, X. (2014). *¿Qué es la "Periodización táctica"? Vivenciar el juego para condicionar el juego* (5.ª ed.). MCSports.

Universidade do Porto, Faculdade de Desporto (FADEUP). (2025). Mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento e treino de jovens: perfil de formação e competências.

Vitorino, J. (2004). O erro construtivo e a dificuldade de aprendizagem. [Em linha]: http://www.psicopedagogia.com.br/opiniao/opiniao.asp?entrID=197

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 637–650. https://doi.org/10.1080/02640410400021328

Capítulo VII – Anexos

Anexo I: Resumo do relatório de jogo x AD Limianos 11ª Jornada 2ª Fase

SC BRAGA — **RELATÓRIO DE JOGO** — **SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA**

1	AD Limianos	SC Braga	3

ÉPOCA 2024/2025

EQUIPA SCB	SUB 14	DATA	4 (DD)	5 (MM)	2025 (AAAA)	HORA	16h00
COMPETIÇÃO	FUT 11	CAMPEONATO	FPF	FASE	2ª	ESCALÃO	SUB 14
JORNADA	11ª	SÉRIE	A			PISO	SINTÉTICO
ÁRBITRO	Jose Oliveira			A. F.	BRAGA		
LOCAL	Ponte de Lima	CAMPO	Estádio Municipal do Cruzeiro				

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
									1-10	A-D
1:4:3:3	Adelino	1	GR	GR	80				7	B
VARIANTE	Ferreira	2	LD	LD	80				8	B
	Alberto	3	DC	DC	80				8	B
	Maio	4	DC	DC	72				7	B
	Salgado	5	LE	LE	63				8	B
	Edu	6	MC	MC	80				9	A
	Gabi	7	ED	ED	80				7	B
	Rocha	8	MC	MC	50				7	B
	Gouveia	9	AV	AV	63	1			7	B
	Xico	10	MO	MO	50				7	B
	Louras	11	EE	EE	72	1			8	B
	Vasco	12	GR	GR	0					
	Melvinn	13	LD	LD	30				7	B
	Gil	14	DC	DC	8				7	B
	Martim	15	LE	LE	17				8	B
SISTEMA TÁTICO ADV	Sene	16	MC	MC	30	1			8	B
	Faria	17	ED	ED	8				7	B
1:5:3:2	Crespo	18	AV	AV	17				7	B
	Miguel	24	GR	GR	0					
VARIANTE										

ALTERAÇÕES AO SITEMA TÁTICO SCB

Sem alterações

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV

Sem alterações

PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO

Adversário com um plano de jogo muito bem definido (completamente estratégico) com grandes preocupações a nível defensivo de forma a criar desconforto no nosso Jogar. Apresentou-se num bloco muito baixo, deixando sempre um a dois homens prontos para a transição ofensiva (assim que conseguiam roubar bola procuravam ligar nos homens da frente em profundidade - muita verticalidade e agresividade naquilo que procuravam e faziam), ou seja, não perdiam tempo a criar vantagens para "andar para a frente", mas sim , ligavam diretamente nas costas da nossa Linha defensiva. Tendo em conta a forma de Jogar e Estar do adversário, a equipa teve de ser capaz de gerir timmings, dando velocidade à bola quando fazia sentido principalmente quando abola ia fora (adv. facilmente era atraído à bola), em conta partida, o nosso equilibrio em 3-1 ou 2-2 (variável consoante as investidas dos nossos laterais) foi fundamental para assegurar possiveis contra-ataques da equipa adverária. A relação dos 4 homens da frente foi fundamental em segundo e terceiro submomento, sendo que podíamos ter sido melhores na forma como executámos as finalizações (criámos muitas opurtunidades claras de golo, mas as más execuções, por percipitação, não permitiram capitalizar aquilo que criámos em toda a partida)

JOGADORES ADV EM DESTAQUE

Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)

A equipa adversária em alguns momentos criou-nos alguma dificuldade em 1ª Fase por marcar individualmente a nossa LD mais o nosso duplo pivot de uma forma muito agressiva (pouco tempo e espaço para jogar). Com eles a serem atraídos perto da nossa área, criou-se mais espaço para os nossos extremos virem por dentro construir, bem como para o Ponta de Lança e o 10. A relação destes quatro (variabilidade nos espaços que pissevam - nem todos em apoio nem todos à rotura) ajudou a desconstruir a pressão adversária numa primeira fase. Após serem batidos, os jogadores adversários rapidamente posicionavam-se num bloco médio/baixo com as linhas muito juntas.

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)

Por ser uma equipa muito estruturada e que defendia num bloco baixo e muito compacto, fez emergir a necessidade de sermos capazes de gerir os timmings e sermos pacientes na forma como cridvamos e explorávamos vantagens (médios e centrais a provocar, abrindo espaços frágeis para podermos acelarar).

3º Sub-Momento (Finalização)

Fomos muito variáveis na forma como criámos situações de golo, sendo que a percipitação e grande defesas do guarda-redes adversário não permitiu que o número de golos fôsse maior. Fomos capazes de rematar de fora de área com muito perigo (grandes defesas do Gr adversário) de forma muito espontânea e variável. Também tivemos algumas opurtunidades de 1v1 com o guarda-redes em que não fomos capazes de desviar o remate deste (muitas vezes por percipitação e más execuções).

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)

Assim que perdíamos a bola, fomos capazes de "tapar" a bola e jogadores próximos à mesma de uma forma agressiva e espontânea, fazendo com que o adversário ficasse sem bola. Os homens mais distantes do "centro do jogo" rapidamente se reajustavam, de forma a equilibrar a equipa (linha defensiva a antecipar possiveis bolas aéreas nas suas costas). O nosso meio campo foi fundamental para ganharmos as segundas bolas (vivacidade para chegar perto da linha defensiva; o duplo pivot foi fundamental nestas segundas bolas).

2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)

Muito importante o nosso duplo pivôt a chegar perto da nossa LD para ganhar possiveis segundas bolas.

3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)

Agressividade nos duelos (fortes a tapar bola, não permitindo o advesário ligar nos homens da frente)

TRANSIÇÕES

Transição Ofensiva

Devido à maturação dos adversários (maturados fisicamente) não era vantajoso levar o jogo para um registo de duelos, assim nos momentos do jogo em que fomos capazes de salvar e sair da confusão fomos muito mais consequentes e eficazes neste momento do jogo.

Transição Defensiva

Neste jogo foi fundamental os nossos homens de trás estarem equilibrados (lateral do lado contrário a fechar por trás), estando preparados bolas nas suas costas.

ESQUEMAS TÁTICOS

Ofensivos

Sem nada a apontar

Defensivos

Sem nada a apontar

Anexo II: Relatório Questionário de Bem-estar

de controlo	Organização S.C. Braga	Equipa Sub 14	Indicado por Ricardo Santos	Data da indicação 30 Abr 2025, 14:12

Fadiga (1-5)	Desconforto Muscular (1-5)	Stress (1-5)	Qualidade Sono (1-5)	Tempo Sono (1-5)	Perturbação Sono (Sim/Não)	Pernas Pesadas (Sim/Não)	Soma Wellness	PSE Último Treino
1	2	2	2	1	Não	Não	8.0	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	1	1	1	Não	Não	7.0	-
1	1	1	1	1	Não	Não	5.0	5.0
1	1	1	1	1	Não	Não	5.0	3.0
1	1	1	1	2	Não	Não	6.0	4.0
2	2	1	2	1	Não	Não	8.0	6.0
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	1	2	2	Não	Não	9.0	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	1	2	1	1	Não	Não	6.0	6.0
1	1	1	1	1	Não	Não	5.0	6.0
2	2	2	2	1	-	-	9.0	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	3	2	2	2	Não	Não	11.0	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	2	1	2	Não	Sim	9.0	-
1	1	1	1	1	Não	Não	5.0	-
3	3	2	2	1	Não	Não	11.0	-
-	-	-	-	-	-	-	-	4.0
1	1	1	2	1	Não	Não	6.0	3.0
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	2	2	2	2	Não	Não	10.0	6.0

Anexo III: Mesociclo (Setembro - Outubro)

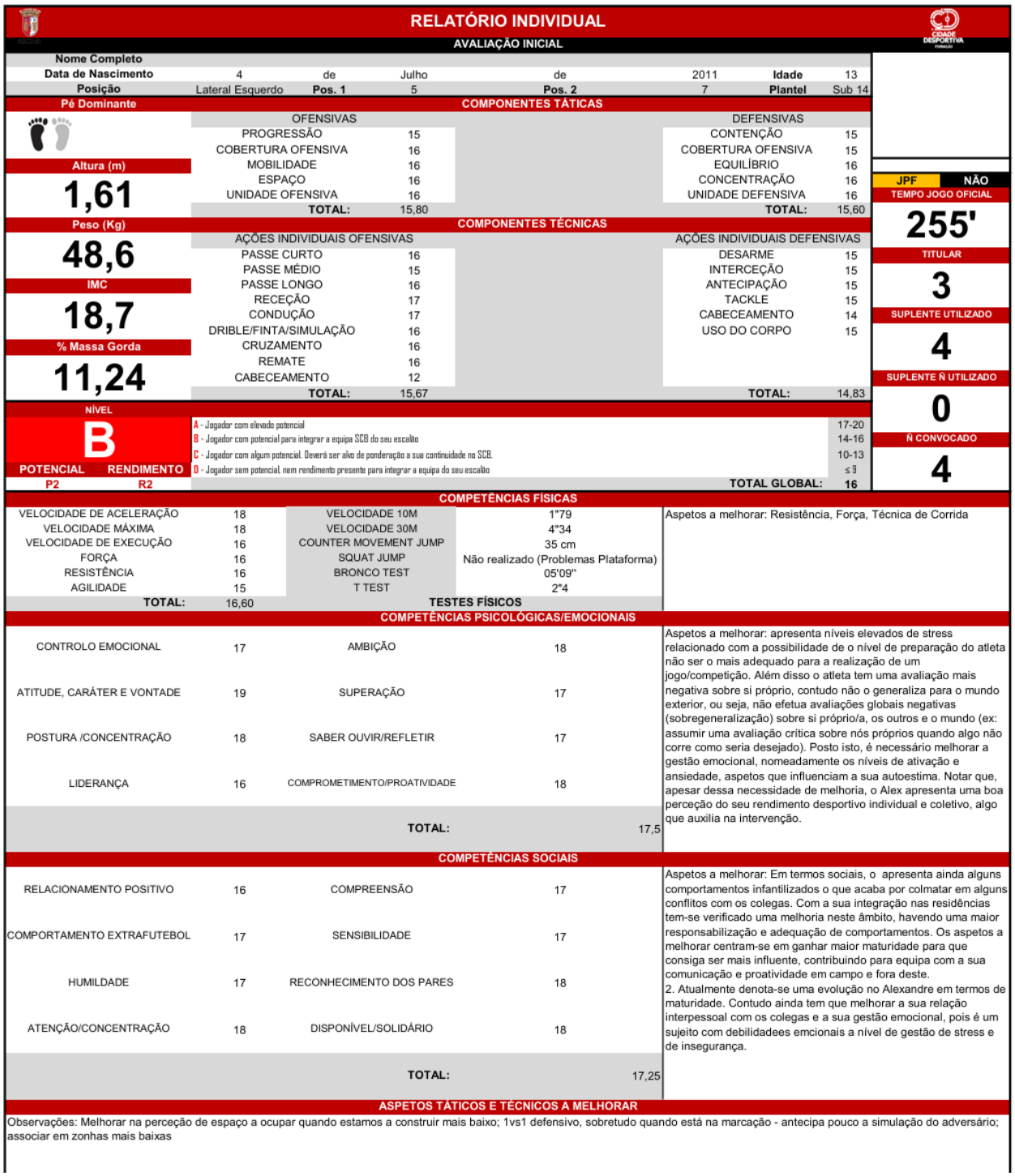
SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
2 SETEMBRO	3 SETEMBRO	4 SETEMBRO	5 SETEMBRO	6 SETEMBRO	7 SETEMBRO	8 SETEMBRO
FOLGA	TREINO 11	SCB vs SC BRAGA FEMININO	TREINO 12	TREINO 13	SCB vs RIO AVE FC SCB vs FC MARIA FONTE	FOLGA
9 SETEMBRO	10 SETEMBRO	11 SETEMBRO	12 SETEMBRO	13 SETEMBRO	14 SETEMBRO	15 SETEMBRO
FOLGA	TREINO 14	TREINO 15	SCB vs AJ DE LEREZ	TREINO 16	AMIGOS DE URGESES vs SCB AD SANJOANENSE vs SCB	FOLGA
16 SETEMBRO	17 SETEMBRO	18 SETEMBRO	19 SETEMBRO	20 SETEMBRO	21 SETEMBRO	22 SETEMBRO
FOLGA	TREINO 17	TREINO 18	TREINO 19	TREINO 20	SANTIAGO MASCOTELOS vs SCB SCB vs JUVENTUDE DE ÉVORA	FOLGA
23 SETEMBRO	24 SETEMBRO	25 SETEMBRO	26 SETEMBRO	27 SETEMBRO	28 SETEMBRO	29 SETEMBRO
FOLGA	TREINO 21	TREINO 22	TREINO 23	TREINO 24	SCB vs SANTA MARIA	SCB vs LIMIANOS
30 SETEMBRO	1 OUTUBRO	2 OUTUBRO	3 OUTUBRO	4 OUTUBRO	5 OUTUBRO	6 OUTUBRO
FOLGA	TREINO 25	TREINO 26	TREINO 27	TREINO 28 SCB vs APÚLIA	FOLGA	FOLGA

SCBRAGA.PT #FORMAÇÃO — SC BRAGA FORMAÇÃO — MAIS QUE UM CLUBE, UMA FORMAÇÃO PARA A VIDA. — GUERREIROS DO AMANHÃ

Anexo IV: "Rotina de Desenvolvimento"

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Descansa, desliga daquilo que foi o fim de semana e a semana anterior, lembra-te que nenhuma "máquina" funciona se estiver sobrecarregada **Objetivo:** limpar a cabeça e o corpo das nossas exigências; **Forma de o fazer:** só tu podes encontrar a melhor forma! Podes jogar claro mas procura sobretudo coisas mais fáceis e que não exijam demasiado fisicamente de ti! Não te esqueças de preencher o Welness, essa informação é importante para a nossa gestão **(aliás, faz isso todos os dias)**	**Vem preparado para a nova semana!** A semana anterior só deve servir para seguirmos caminho e nunca para nos bloquear/reter no passado! Sabemos que ainda estamos a recuperar física e emocionalmente! **Confia no nosso processo,** joga e começa a semana no ritmo que precisares mas sem te esqueceres de que é altura de começar a ligar os motores! Está atento aos trabalhos complementares: Ginásio, treino de mobilidade, Fisio, escola de GR ou GOT, se organizamos estes trabalhos é porque acreditamos que fazem a diferença; Está à vontade para falar com o mister Diogo sobre coisas que queiras tirar dúvidas, o nosso gabinete está sempre aberto para ti, nem sempre precisas de esperar que façamos auditórios individuais ou setoriais! As boas rotinas de chegar a tempo, respeitar os colegas e funcionários do clube e deixar o nosso balneário limpo começam!	Neste dia sabes que já começamos a exigir mais de ti individualmente, sobretudo porque começamos a fazer exercícios mais prolongados e de maior exigência física; **Nunca te esqueças que tudo o que fazemos é para melhorar a tua performance e da nossa equipa** e por isso este dia não é diferente de 3ª feira no que toca ao "querer vencer"! Podes não estar 100 por cento recuperado do fim de semana, é normal mas mais uma vez comunica e confia em nós! **- Não esquecer das rotinas extra e trabalhos complementares.**	Este é o dia da semana em que normalmente te exigimos algo mais parecido com o jogo ao fim de semana em todas as dimensões (física, tática, técnica, etc...), pois por norma é o dia mais longe do jogo anterior e do próximo jogo – apesar de todas as semanas não serem iguais! **Não treines a pensar se vais ou não ser convocado ao jogo da Nacional isso não ajuda ao teu desenvolvimento!** Pensa sim que queres chegar melhor ao jogo! **- Dia de auditório coletivo (é mais um momento de desenvolvimento por isso chega preparado para ouvir e falar)**	Neste dia optamos por colocar sempre exercícios de grande ritmo em termos de velocidade, seja de deslocamento ou de reação pois em termos físicos permite-nos recuperar mais rápido! Depois nada muda em termos do que representa a nossa forma de jogar, é isso que trabalhamos todos os dias, seja num 11vs11, seja em exercícios de 1vs1 ou em meinhos! Este pode ser dia de jogo para ti se fores jogar à equipa que vai jogar à divisão de honra. **Não desperdices tempo com azia!** Se fores convocado para o fim de semana e houver jogo neste dia, se possível, fica a apoiar os teus colegas, **somos uma equipa!**	Se jogares sabes o que tens a fazer, se não, descansa!	Se jogares sabes o que tens a fazer; Se tiveres jogado no sábado descansa; Se tiveres jogado na sexta descansa mas tenta fazer os planos que te enviamos pois não só é bom para ti porque não ficas 3 dias seguidos sem treinar/jogar como para todo o grupo porque te desenvolves **(não te esqueças de enviar para o mister Ricardo)**

Anexo V: Avaliação Individual – Exemplo



RELATÓRIO INDIVIDUAL

AVALIAÇÃO INICIAL

Nome Completo							
Data de Nascimento	4	de	Julho	de	2011	**Idade**	13
Posição	Lateral Esquerdo	**Pos. 1**	5	**Pos. 2**	7	**Plantel**	Sub 14
Pé Dominante							

Altura (m) 1,61

Peso (Kg) 48,6

IMC 18,7

% Massa Gorda 11,24

COMPONENTES TÁTICAS

OFENSIVAS		DEFENSIVAS	
PROGRESSÃO	15	CONTENÇÃO	15
COBERTURA OFENSIVA	16	COBERTURA OFENSIVA	15
MOBILIDADE	16	EQUILÍBRIO	16
ESPAÇO	16	CONCENTRAÇÃO	16
UNIDADE OFENSIVA	16	UNIDADE DEFENSIVA	16
TOTAL:	15,80	**TOTAL:**	15,60

COMPONENTES TÉCNICAS

AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS		AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	
PASSE CURTO	16	DESARME	15
PASSE MÉDIO	15	INTERCEÇÃO	15
PASSE LONGO	16	ANTECIPAÇÃO	15
RECEÇÃO	17	TACKLE	15
CONDUÇÃO	17	CABECEAMENTO	14
DRIBLE/FINTA/SIMULAÇÃO	16	USO DO CORPO	15
CRUZAMENTO	16		
REMATE	16		
CABECEAMENTO	12		
TOTAL:	15,67	**TOTAL:**	14,83

NÍVEL B

POTENCIAL P2 **RENDIMENTO** R2

A - Jogador com elevado potencial	17-20
B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão	14-16
C - Jogador com algum potencial. Deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB.	10-13
D - Jogador sem potencial, nem rendimento presente para integrar a equipa do seu escalão	≤ 9
TOTAL GLOBAL:	**16**

JPF NÃO

TEMPO JOGO OFICIAL 255'

TITULAR 3

SUPLENTE UTILIZADO 4

SUPLENTE Ñ UTILIZADO 0

Ñ CONVOCADO 4

COMPETÊNCIAS FÍSICAS

VELOCIDADE DE ACELERAÇÃO	18	VELOCIDADE 10M	1"79
VELOCIDADE MÁXIMA	18	VELOCIDADE 30M	4"34
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO	16	COUNTER MOVEMENT JUMP	35 cm
FORÇA	16	SQUAT JUMP	Não realizado (Problemas Plataforma)
RESISTÊNCIA	16	BRONCO TEST	05'09''
AGILIDADE	15	T TEST	2"4
TOTAL:	16,60	**TESTES FÍSICOS**	

Aspetos a melhorar: Resistência, Força, Técnica de Corrida

COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS

CONTROLO EMOCIONAL	17	AMBIÇÃO	18	Aspetos a melhorar: apresenta níveis elevados de stress relacionado com a possibilidade de o nível de preparação do atleta não ser o mais adequado para a realização de um jogo/competição. Além disso o atleta tem uma avaliação mais negativa sobre si próprio, contudo não o generaliza para o mundo exterior, ou seja, não efetua avaliações globais negativas (sobregeneralização) sobre si próprio/a, os outros e o mundo (ex: assumir uma avaliação crítica sobre nós próprios quando algo não corre como seria desejado). Posto isto, é necessário melhorar a gestão emocional, nomeadamente os níveis de ativação e ansiedade, aspetos que influenciam a sua autoestima. Notar que, apesar dessa necessidade de melhoria, o Alex apresenta uma boa perceção do seu rendimento desportivo individual e coletivo, algo que auxilia na intervenção.
ATITUDE, CARÁTER E VONTADE	19	SUPERAÇÃO	17	
POSTURA /CONCENTRAÇÃO	18	SABER OUVIR/REFLETIR	17	
LIDERANÇA	16	COMPROMETIMENTO/PROATIVIDADE	18	
		TOTAL:	17,5	

COMPETÊNCIAS SOCIAIS

RELACIONAMENTO POSITIVO	16	COMPREENSÃO	17	Aspetos a melhorar: Em termos sociais, o apresenta ainda alguns comportamentos infantilizados o que acaba por colmatar em alguns conflitos com os colegas. Com a sua integração nas residências tem-se verificado uma melhoria neste âmbito, havendo uma maior responsabilização e adequação de comportamentos. Os aspetos a melhorar centram-se em ganhar maior maturidade para que consiga ser mais influente, contribuindo para equipa com a sua comunicação e proatividade em campo e fora deste. 2. Atualmente denota-se uma evolução no Alexandre em termos de maturidade. Contudo ainda tem que melhorar a sua relação interpessoal com os colegas e a sua gestão emocional, pois é um sujeito com debilidadees emcionais a nível de gestão de stress e de insegurança.
COMPORTAMENTO EXTRAFUTEBOL	17	SENSIBILIDADE	17	
HUMILDADE	17	RECONHECIMENTO DOS PARES	18	
ATENÇÃO/CONCENTRAÇÃO	18	DISPONÍVEL/SOLIDÁRIO	18	
		TOTAL:	17,25	

ASPETOS TÁTICOS E TÉCNICOS A MELHORAR

Observações: Melhorar na perceção de espaço a ocupar quando estamos a construir mais baixo; 1vs1 defensivo, sobretudo quando está na marcação - antecipa pouco a simulação do adversário; associar em zonhas mais baixas

Anexo VI: Reflexão UT 15

UNIDADE DE TREINO 15		
13	Setembro	2024
EQUIPA SUB 14		

Desenvolvimento de Macro princípios ofensivos de construção em primeira fase; Desenvolvimento do macro princípio ofensivo de criação de superioridades ao longo dos setores. Trabalho setorial da Linha defensiva com foco no controlo de profundidade e na defesa da área. Desenvolvimento da mentalidade competitiva de torneio de 3 equipas.

OBJETIVOS PROPOSTOS	Numa fase inicial, o grupo foi dividido em dois, em maio campo a linha defensiva realizou trabalho setorial com foco no controlo da profundidade, no outro meio campo, os restantes jogadores a realizar um exercício com muitos momentos de construção em primeira fase. Neste momento foi reforçada a importância dos jogadores se ajustarem perante a pressão e a bola (algum foco em aspetos micro como primeiros toques, colocação de apoios e *scanning*). O Corpo dos jogadores apresenta-se cada vez mais proativo para Jogar (principalmente em momento ofensivo), com os jogadores a ganharem uma maior perceção daquilo que são vantagens ou não. Numa segunda parte do treino, como é habitual, realizou-se o jogo dos 3 setores, que tornou propenso a muitos momentos de ataque ao ultimo terço, com muitas situações de criação e finalização. A equipa apresenta-se cada vez mais variável na forma como chega a este ultimo terço, muito pelo facto de termos mais jogadores a conseguirem chegar e participar neste ultimo terço (mais jogadores - mais graus de liberdade na forma como criámos). Na fase final passámos para o torneio das 3 equipas (estilo "draft") dando continuidade ao quadro competitivo da semana passada, isto leva a que os jogadores estejam cada vez mais envolvidos com esta competição (realizada a longo prazo, com acumulação de pontos semana a semana). Esta ligação da equipa com este torneio, tem elevado a competitividade do mesmo acontecendo muitos momentos de creatividade e competitividade (paixão pelo jogo e pelo ganhar).		
OBJETIVOS ATINGIDOS			
DIMENSÃO	**INSTRUÇÕES E FEEDBACKS**	Feedback direcionado para a objetividade dos jogadores no ultimo terço; Comunicação da Linha defensiva no controlo do espaço (alinhamentos e vasculações)	
	GESTÃO	**TEMPO**	90 minutos
		BOLAS	18
		EQUIPAS	5 x 2 / Gr+6 vs 6 / Gr+10 vs 10+Gr
	CLIMA E DISCIPLINA	Clima muito competitivo e sem nada a apontar em termos de disciplina	