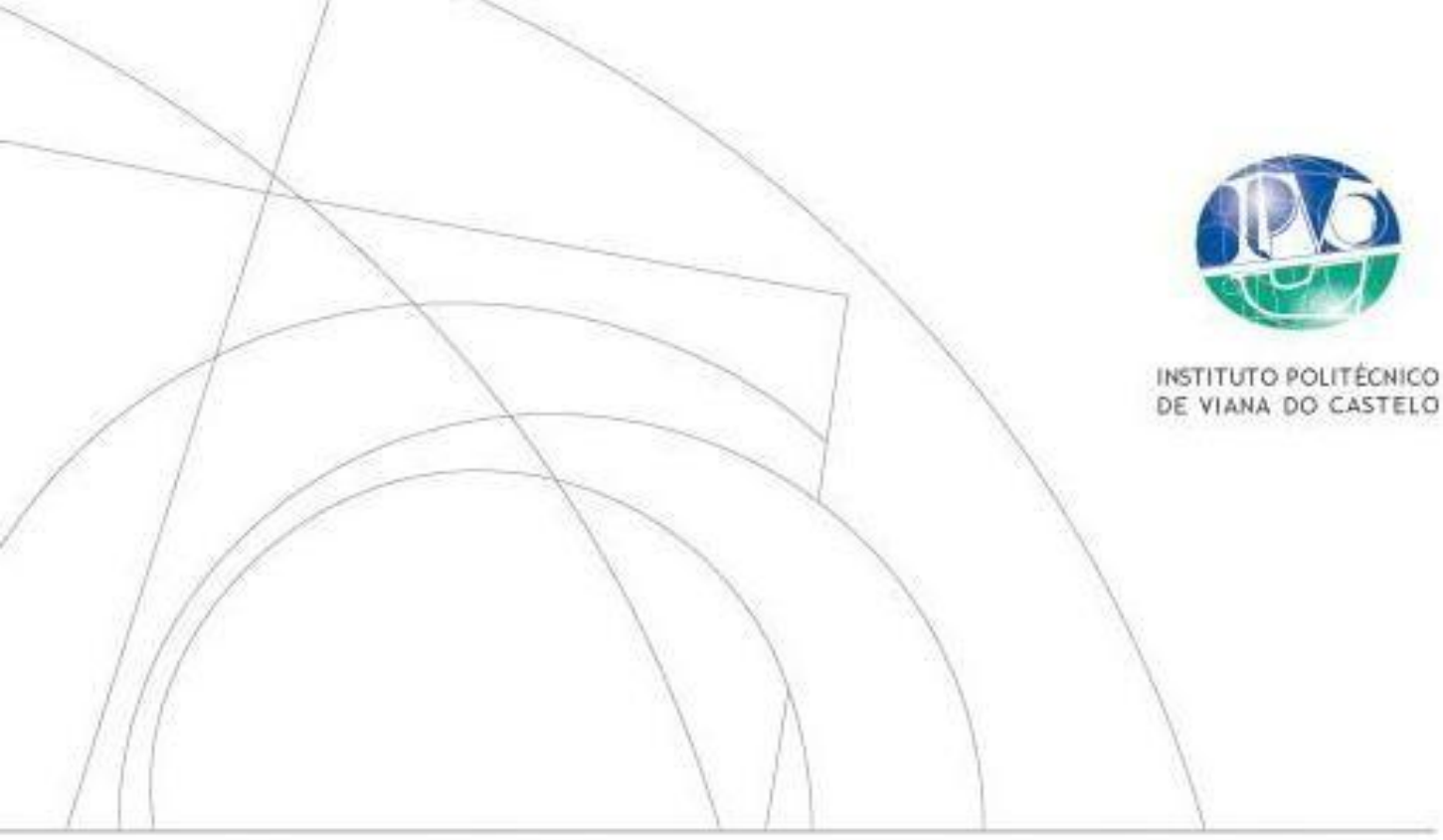
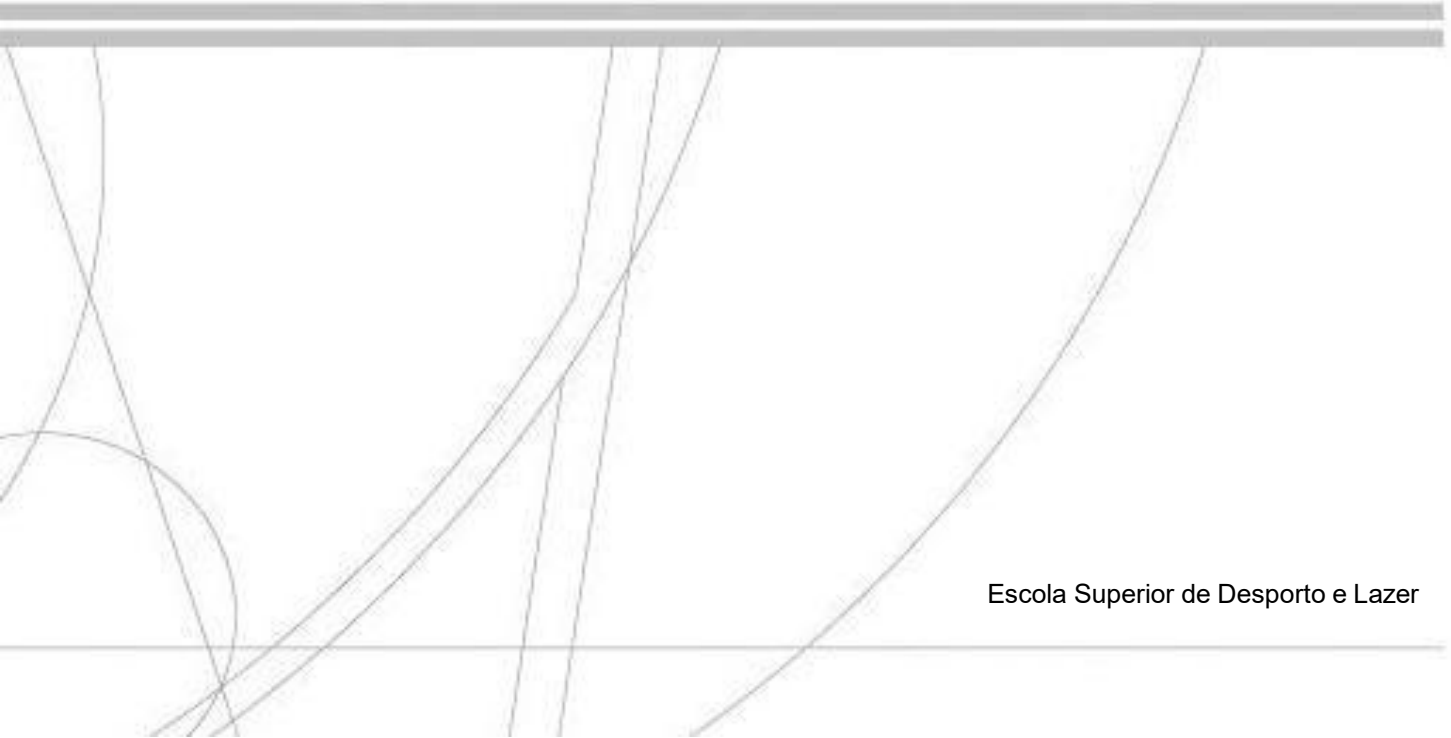


INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Relatório de Estágio no Sport Clube Melgacense Seniores

A importância do modelo de jogo na transição de juniores para seniores no futebol

Mafalda Ribeiro Silva



Escola Superior de Desporto e Lazer

INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Mafalda Ribeiro Silva

Relatório de Estágio no Sport Clube Melgacense Seniores

A importância do modelo de jogo na transição de juniores para seniores no futebol

Mestrado em Treino Desportivo
Escola Superior de Desporto e Lazer
Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de:

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva

Melgaço, junho 2026

AGRADECIMENTOS

Chega ao fim uma das etapas mais importantes da minha vida. Sete anos que passam depressa quando se olha para trás, mas que deixam marcas profundas em tudo o que sou hoje. Entrei com muitas dúvidas, com medo do desconhecido, e saio diferente, mais segura, mais forte e com outra forma de ver tudo à minha volta. Nada disto foi feito sozinha.

Aos meus pais, avós, tios e primos, obrigada por nunca me deixarem cair. Por estarem sempre presentes, mesmo quando eu não dizia o que se passava. Houve sempre alguém a puxar por mim, a acreditar em mim, e isso fez muita diferença em tantos momentos.

Ao meu avô, que já não está fisicamente comigo, deixo um obrigado cheio de saudade. Gostava muito que ele estivesse aqui a ver este momento. Sinto a sua falta em muitas coisas, mas também sinto que continua presente em mim, na forma como encaro a vida. Espero que esteja orgulhoso da neta que viu crescer.

À minha mãe, o maior obrigado de todos. Foi ela que esteve sempre, em tudo. Nos dias bons e sobretudo nos dias difíceis. Quando eu estava cansada, quando achava que não conseguia mais, foi ela que nunca me deixou desistir. Acreditou em mim de uma forma que me ultrapassa. Este percurso também é dela.

À Dalila, a minha melhor amiga, obrigada por estares sempre presente. Por ouvires tudo, por estares mesmo sem eu pedir, por saberes estar nos momentos certos. Há pessoas que ficam para sempre, e tu és uma delas.

À praxe de Desporto e Lazer, aos meus afilhados e a todos os que passaram por essa fase, obrigada por tudo o que vivi ali. Foi uma parte muito importante do meu crescimento. Aprendi, cresci, conheci pessoas que me marcaram e vivi momentos que não vou esquecer.

Ao professor Bruno e ao professor Barbosa, obrigada por toda a ajuda ao longo destes anos, pela paciência e pela disponibilidade. Foram importantes em vários momentos deste percurso.

Aos meus dois melhores amigos, obrigada por nunca terem deixado a amizade mudar, mesmo com a distância e com a minha ausência muitas vezes por estar em Melgaço. Sempre foi possível continuar igual, mesmo sem estarmos sempre juntos.

À Matilde, obrigada por teres sido uma das pessoas mais importantes deste caminho. Por estares comigo quando isto parecia demasiado, por ficares comigo até

tarde quando eu já estava cansada, por me ajudares a continuar quando eu já não acreditava em mim. Houve dias em que este trabalho parecia impossível, e tu estiveste sempre lá, com calma, com paciência, sem nunca me deixares desistir de verdade. Obrigada por leres comigo, por ficares em silêncio quando eu precisava, por ouvires as minhas dúvidas e inseguranças mesmo quando eu já não tinha energia. Obrigada por perceberes o que eu não dizia, por me puxares para a frente quando eu ficava parada no mesmo sítio, por acreditares mais em mim do que eu própria em muitos momentos. Foi contigo que passei muitas das horas mais difíceis deste processo, mas também foi contigo que consegui atravessá-las. E isso não se esquece.

Por fim, à Escola Superior de Desporto e Lazer, obrigada por estes sete anos. Não foi só uma formação académica, foi uma fase de vida inteira. Levo comigo pessoas, memórias e aprendizagens que vão ficar para sempre.

ÍNDICE

ÍNDICE DE FIGURAS 10
ÍNDICE DE TABELAS 11
RESUMO 12
ABSTRACT 13
Capítulo I - Introdução 14
1. Introdução 15
1.1. Objetivos 17
2. Caracterização da Instituição 20
2.1. História e Conquistas do Clube 20
2.2. Centro de Estágios 21
2.2.1. Recursos Materiais 23
2.4. Organograma 25
2.5. Caracterização da Equipa Técnica 26
2.6. Caracterização do Plantel 26
2.7. Caracterização da Competição 27
2.7.1. Formato da Competição 27
2.7.2. Objetivos do Escalão e Classificação 28
Capítulo III – Revisão de Literatura 30
3. Revisão de Literatura 31
3.1. Futebol 31
3.2. Modelo de jogo no futebol 33
3.3. Periodização tática 33
3.4. Formação de jogadores no futebol 35
3.5. Metodologia do Treino no Futebol 36
3.5.1. Como treinar? O que treinar? Quando treinar? 37
3.5.1.1. O que treinar? 37
3.5.1.2. Como treinar? 38
3.5.1.3. Quando treinar? 38
3.6. Transição entre os escalões de juniores para seniores 39
3.7. Coerência Metodológica entre escalões 40
Capítulo IV – Desenvolvimento da Prática 41
4. Desenvolvimento da Prática 42
4.1. Motivações para a Realização do Estágio e Expectativas Iniciais 42
4.2. Planeamento e Implementação do Treino 43
4.2.1. Integração e Organização do Treino 43
4.2.2. A Equipa Técnica e as suas Funções 45
4.2.3. Organização e Estrutura de um Dia de Treino 46
4.2.4. Funções e Intervenção como Treinadora-Adjunta – Estagiária 47
a) Funções em contexto de treino: 48
b) Funções em contexto de jogo: 48

c) Tarefas funcionais e logísticas 49
4.2.5. Planeamento: Mesociclo e Microciclo 49
UT48 – 25 de Novembro de 2025 53
Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico 53
Fase Principal – Reforço das Dinâmicas Ofensivas 54
Fase Final – Jogo Reduzido (GR + 9 X 9 + GR C/ Apoios) 56
UT49 – 26 de Novembro de 2025 57
Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico 57
Fase Principal – Organização Ofensiva a partir do Bloco Médio 57
Fase Final – Jogo Reduzido de Consolidação 59
UT50 – 28 de Novembro de 2025 60
Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico (Responsável: Preparador Físico) 60
Fase Principal – Consolidação de Comportamentos Táticos 61
Exercício 1 – Finalização em Situações Simples 61
..... 62
..... 62
Exercício 2 – Finalização Após Cruzamento 63
Fase Final – Organização Ofensiva e Defensiva 64

4.3. Modelo de Jogo 65
4.3.1. Sistema de Jogo (seniores e juniores) 66
4.3.2. Organização Ofensiva 68
4.3.3. Transição Ofensiva 71
4.3.4. Organização Defensiva 73
4.3.5. Transição Defensiva 75
4.3.6. Comparação entre os contextos júnior e sénior 77
4.3.7. Importância da continuidade metodológica na transição entre escalões 79

4.4. Relatório Individual da Atleta 79

Capítulo VI – Conclusões 82

5. Conclusões 83

Capítulo VII – Referências Bibliográficas 85

6. Referências Bibliográficas 86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Emblema SC Melgacense 21
Figura 2 Brasão Vila Melgaço 21
Figura 3 Centro de Estágios 21
Figura 4 Campo Relvado Sintético 22
Figura 5 Campo Relvado Natural 22
Figura 6 Polidesportivo 22
Figura 7 Ginásio 22
Figura 8 Sala Material (Formação) 22
Figura 9 Sala Material Seniores 22
Figura 10 Organograma de organização do Sport Clube Melgacense 25
Figura 11 Logotipo Oficial 27
Figura 12 Classificação SC Melgacense- 1º Volta 28
Figura 14 Mesociclo de Novembro 51
Figura 15 Microciclo nº36 51
Figura 16 Parte Inicial (UT48) 54
Figura 17 Fase Principal (UT48) 55
Figura 18 Fase Final (UT48) 56
Figura 19 Parte Inicial (UT49) 57
Figura 20 Ex 1 Fase Principal (UT49) 58
Figura 21 Ex 2 Fase Principal (UT49) 58
Figura 22 Fase Final (UT49) 59
Figura 23 Fase Inicial (UT 50) 61
Figura 24 Fase Principal EX1 (UT50 62
Figura 25 Fase Principal EX 2 (UT50) 63
Figura 26 Fase Final (UT50) 64
Figura 27 Sistema Jogo Seniores 5:4:1 66
Figura 28 Sistema de Jogo Juniores 4:4:2 67
Figura 29 Organização ofensiva Seniores 69
Figura 30 Organização Ofensiva juniores 70
Figura 31 Transição Ofensiva Séniores 71
Figura 32 Transição Ofensiva Juniores 72
Figura 33 Organização Defensiva Séniores 74
Figura 34 Organização Defensiva Juniores 75
Figura 35 Transição Defensiva Séniores 76
Figura 36 Transição Defensiva Júniores 77
Figura 38 Relatório individual do atleta (continuação) 81
Figura 37 Relatório individual do atleta 81

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Recursos Materias..... 24
Tabela 2 - Equipa Técnica Séniores..... 28
Tabela 3 - Caracterização do Plantel..... 28
Tabela 4 - A Equipa Técnica e as suas Funções..... 53

RESUMO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em futebol, tendo como principal objetivo descrever e analisar criticamente a prática profissional realizada durante o estágio. Este decorreu em contexto de futebol sénior, permitindo o contacto com a realidade competitiva e organizacional de uma equipa inserida num ambiente exigente. Ao longo do estágio, as atividades desenvolvidas incluíram a participação no processo de treino e na dinâmica competitiva da equipa, bem como o envolvimento em tarefas de apoio à equipa técnica. Numa fase inicial, foi possível acompanhar o trabalho desenvolvido pela equipa sénior, permitindo compreender a sua organização, modelo de jogo e metodologia de treino. Paralelamente, foi assumido um papel mais ativo no contexto dos escalões de formação, nomeadamente ao nível dos juniores, onde foi possível intervir de forma mais direta no processo de treino e acompanhamento dos jogadores. Neste sentido, o relatório integra uma análise focada na importância do modelo de jogo na transição de jogadores do escalão de juniores para o futebol sénior. Para tal, procedeu-se à observação de jogos e dinâmicas de treino de ambos os escalões, com o objetivo de identificar semelhanças e diferenças ao nível dos princípios de jogo e da organização coletiva. Os resultados evidenciam que a existência de coerência metodológica entre escalões pode facilitar o processo de adaptação dos jogadores ao contexto sénior, promovendo uma maior compreensão do jogo e uma integração mais rápida nas dinâmicas da equipa. Por outro lado, a ausência dessa articulação pode constituir um fator limitador no desenvolvimento dos atletas. Em termos globais, o estágio contribuiu para o desenvolvimento de competências ao nível da observação, análise e reflexão crítica, permitindo uma compreensão mais aprofundada das exigências do treino e da importância da articulação entre diferentes níveis competitivos no futebol.

Palavras-chave: Futebol; Modelo de Jogo; Metodologia do Treino; Formação de Jogadores; Transição para o Futebol Sénior

ABSTRACT

This internship report was developed within the scope of the second year of the Master's Degree in Sports Training, with a specialization in football, aiming to describe and critically analyse the professional practice carried out during the internship period. The internship took place in a senior football context, providing contact with the competitive and organisational reality of a team operating in a demanding environment.Throughout the internship, the activities developed included participation in the training process and in the team's competitive dynamics, as well as involvement in support tasks for the coaching staff. In an initial phase, it was possible to follow the work developed by the senior team, allowing an understanding of its organisation, game model and training methodology. Simultaneously, a more active role was assumed within the youth levels, particularly with the junior team, where direct intervention in the training process and player monitoring was carried out. In this context, the report includes an analysis focused on the importance of the game model in the transition of players from the junior level to senior football. To this end, observations of matches and training dynamics from both levels were conducted, aiming to identify similarities and differences in terms of game principles and team organisation. The findings suggest that methodological coherence between levels can facilitate the adaptation process of players to senior football, promoting a better understanding of the game and a faster integration into team dynamics. On the other hand, the lack of such articulation may represent a limiting factor in player development. Overall, the internship contributed to the development of skills in observation, analysis and critical reflection, allowing a deeper understanding of training demands and the importance of alignment between different competitive levels in football.

Keywords: Football; Game Model; Training Methodology; Player Development; Transition to Senior Football

Capítulo I - Introdução

1. Introdução

O presente documento corresponde ao relatório de estágio desenvolvido no âmbito do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). Este tem como principal objetivo a descrição e análise crítica do contexto de estágio realizado durante a época desportiva 2025/2026, permitindo uma reflexão aprofundada sobre as experiências vivenciadas e as competências desenvolvidas ao longo deste percurso.

O estágio decorreu em contexto de futebol, possibilitando o contacto com a realidade competitiva e organizacional de uma equipa inserida num ambiente exigente. Numa fase inicial, foi possível acompanhar o trabalho desenvolvido ao nível sénior, permitindo compreender a estrutura de funcionamento da equipa, o modelo de jogo adotado e a metodologia de treino aplicada. Paralelamente, foi assumido um papel mais ativo no contexto dos escalões de formação, nomeadamente ao nível dos juniores, o que possibilitou uma intervenção mais direta no processo de treino e acompanhamento dos jogadores.

O futebol é uma das modalidades mais praticadas e populares a nível mundial, assumindo-se não apenas como um fenómeno desportivo, mas também social e cultural (Garganta, 2015).A sua natureza complexa e dinâmica exige dos jogadores uma elevada capacidade de adaptação, tomada de decisão e interação constante com os diferentes elementos do jogo. Trata-se de um desporto coletivo de carácter intermitente, que combina exigências físicas, técnicas e táticas, sendo necessário um desenvolvimento equilibrado destas dimensões para alcançar níveis elevados de rendimento (Bangsbo et al., 2006).

Neste contexto, a organização do processo de treino assume um papel determinante, sendo fundamental que este esteja alinhado com um modelo de jogo previamente definido. O modelo de jogo constitui a base orientadora de todo o processo de preparação da equipa, influenciando não só a forma como se joga, mas também a forma como se treina (Garganta, 1997;Machado et al., 2013). Assim, a metodologia de treino deve refletir as exigências do jogo, promovendo a aquisição de comportamentos e princípios que permitam aos jogadores responder eficazmente às diferentes situações competitivas.

Um dos aspetos centrais abordados neste relatório prende-se com a importância do modelo de jogo na transição de jogadores do escalão de juniores para o futebol

sénior. Esta transição representa um momento crítico no percurso dos atletas, sendo frequentemente marcada por dificuldades de adaptação às exigências físicas, táticas e competitivas do nível sénior. Neste sentido, a existência de coerência metodológica entre escalões, nomeadamente ao nível dos princípios de jogo e da organização do treino, pode facilitar este processo, permitindo uma integração mais rápida e eficaz dos jogadores.

A escolha deste tema surge da necessidade de compreender de que forma a articulação entre diferentes níveis competitivos pode influenciar o desenvolvimento dos jogadores, bem como da relevância prática desta problemática no contexto do treino de futebol. A experiência vivenciada durante o estágio, aliada à observação direta de diferentes escalões, permitiu identificar diferenças e semelhanças ao nível da organização do jogo, reforçando o interesse na análise desta temática.

A estrutura do presente relatório foi delineada de forma a apresentar, de maneira clara e organizada, os principais aspetos do estágio. Inicialmente, procede-se à caracterização da entidade de acolhimento, enquadrando o contexto institucional. De seguida, é apresentada a revisão da literatura, onde se abordam conceitos fundamentais como o modelo de jogo, a metodologia do treino, a formação de jogadores e a transição entre escalões. Posteriormente, é descrito o desenvolvimento da prática, incluindo as atividades realizadas, a observação dos contextos de treino e jogo e a análise das dinâmicas entre juniores e seniores. Por fim, são apresentadas as conclusões e a reflexão crítica sobre a experiência, destacando o contributo do estágio para o desenvolvimento profissional e pessoal.

Deste modo, o presente relatório procura não só descrever o percurso realizado, mas também evidenciar a importância da articulação entre teoria e prática, reforçando o papel do treinador enquanto elemento central no desenvolvimento dos jogadores e na construção de processos de treino coerentes e eficazes

1.1. Objetivos

O estágio curricular representa o culminar do processo de formação desenvolvido ao longo do percurso académico, constituindo uma oportunidade de aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos, bem como de desenvolver novas competências no âmbito do treino desportivo. Para além da vertente prática, este período permite também uma reflexão crítica sobre a realidade do treino em futebol, contribuindo para a evolução enquanto futura treinadora.

Neste sentido, o estágio surge como um espaço de aprendizagem ativa, onde se pretende desenvolver a capacidade de observação, análise e intervenção, valorizando não só o acerto, mas também o erro como parte fundamental do processo de crescimento. O contacto direto com o contexto competitivo possibilita uma melhor compreensão das exigências reais do treino e da gestão de uma equipa, contribuindo para o desenvolvimento de um pensamento mais crítico e autónomo.

Tendo em conta que este estágio decorreu num contexto de futebol amador, foram definidos objetivos específicos ajustados à realidade vivenciada, procurando maximizar as oportunidades de aprendizagem existentes. Assim, um dos principais objetivos passou por compreender a organização e funcionamento de uma equipa de futebol sénior, nomeadamente ao nível do modelo de jogo, da metodologia de treino e da dinâmica competitiva. A observação do trabalho desenvolvido permitiu adquirir uma perceção mais clara sobre a forma como são estruturados os treinos e como são aplicados os princípios de jogo em contexto real.

Paralelamente, foi também objetivo assumir um papel mais ativo no contexto dos escalões de formação, em particular nos juniores, procurando intervir no processo de treino e contribuir para o desenvolvimento dos jogadores. Esta experiência permitiu desenvolver competências ao nível do planeamento, condução e adaptação de exercícios, bem como melhorar a capacidade de comunicação e relação com os atletas.

Um dos focos centrais do estágio, e que orienta o presente relatório, prende-se com a compreensão da importância do modelo de jogo na transição de jogadores do escalão de juniores para o futebol sénior. Neste sentido, procurou-se observar e analisar as semelhanças e diferenças entre os dois contextos, identificando de que forma a existência (ou ausência) de coerência metodológica pode influenciar o processo de adaptação dos jogadores.

Do ponto de vista técnico e pedagógico, pretendeu-se ainda desenvolver a capacidade de planear e estruturar sessões de treino ajustadas às características dos jogadores, tendo sempre como referência os princípios do jogo. Para além disso, procurou-se melhorar a capacidade de análise do jogo, identificando comportamentos coletivos e individuais relevantes para o desempenho da equipa.

Por fim, este estágio foi também encarado como uma oportunidade para desenvolver competências pessoais, nomeadamente ao nível da autonomia, capacidade de adaptação e resolução de problemas. A vivência de diferentes situações ao longo da época permitiu consolidar aprendizagens e contribuir para a construção de uma identidade mais sólida enquanto treinadora.

O estágio constituiu uma etapa fundamental no processo de formação, permitindo uma ligação efetiva entre a teoria e a prática, e contribuindo para o desenvolvimento de competências essenciais para o exercício da função de treinadora de futebol.

Capítulo II – Plano de Atividades

2. Caracterização da Instituição

2.1. História e Conquistas do Clube

O Sport Clube Melgacense (Figura 2 é um clube desportivo, situado em Melgaço (Figura 3) e fundado oficialmente a 25 de outubro em 1957, contando neste momento com 65 anos de história. Trata-se de um "pequeno grande clube" que, para além do futebol, se distingue mais recentemente, a patinagem. Destacando a equipa sénior masculina que este ano compete na I Divisão da Associação de Futebol de Viana do Castelo. Sendo o único clube do concelho esta época, o clube conta com escalões de traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juniores e feminino sub-19. São cerca de x jogadores inscritos praticando a modalidade federados na Associação de Futebol de Viana do Castelo. No SC Melgacense são transmitidos valores, sendo a sua principal missão, como descrito no regulamento do clube: "…promover e difundir a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube…" , tendo como visão ser um clube de referência na formação tentando alcançar a máxima qualidade nos recursos humanos e suas infraestruturas. Desde a sua fundação, como símbolos fundamentais do clube minhoto são utilizadas, tanto nos uniformes como no emblema, as cores vermelho, azul e branco, pontuados pela imagem emblemática de um leão, tal como figuram no brasão do município de Melgaço.

O clube mais a norte do país conta com alguns títulos ao logo da sua história, sendo de principal destaque os seguintes:

• Taça de Honra da AF Viana do Castelo – Época 2003/04;
• Bicampeões da Taça de Honra – Época 2004/05;
• Taça de Honra da AF Viana do Castelo – Época 2007/08;
• Campeão da Divisão de Honra da AF Viana de Castelo – Época 2009/10;
• Campeonato Interdistrital Braga e Viana do Castelo feminino sub15 2ºlugarÉpoca 2022/23;
• Campeão do Campeonato Distrital Seniores- Época 2023/2024;
• Campeãs Campeonato Interdistrital Braga e Viana do Castelo feminino sub15 1ºlugar - Época 2023/24.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sport_Clube_Melgacense

Figura 1- Emblema SC Melgacense

Figura 2 Brasão Vila Melgaço

2.2. Centro de Estágios

Para a realização das atividades, o Sport Clube Melgacense estabelece uma parceria com o Município de Melgaço e o seu Centro de Estágios (Figura 3), este tem ao seu dispor um campo relvado natural (Figura 4), um campo sintético (Figura 5) e uma vez que também tem a Figura 1 Emblema SC Melgacense, Figura 2 Brazão Vila de Melgaço, um polidesportivo, (Figura 6). Tem ainda uma sala de imprensa, onde se realizam por norma as reuniões dadas ao seu espaço, uma sala de tratamentos, duas salas de arrumos de materiais, sendo uma para os escalões de formação (Figura 6) e outra para o plantel sénior (Figura 7), tem uma rouparia, um ginásio (Figura 8), uma sede e um bar.

https://www.melsport.pt/complexo-desportivo/

Figura 3 Centro de Estágios

Figura 5 Campo Relvado Natural

Figura 4 Campo Relvado Sintético

Figura 8 Sala Material (Formação)

Figura 6 Polidesportivo

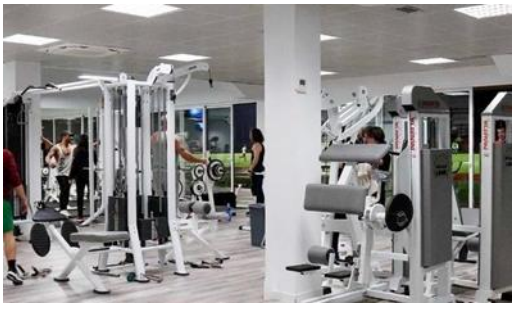


Figura 7 Ginásio

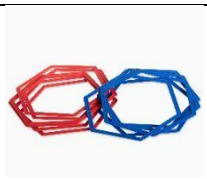
Figura 9 Sala Material Seniores

2.2.1. Recursos Materiais

Ao nível dos recursos materiais, a equipa técnica dispõe de um conjunto essencial de equipamento para os treinos, incluindo bolas de futebol, mini balizas, cones, sinalizadores, estacas, barreiras, escadas de agilidade, coletes de treino, entre outros. Estes recursos são indispensáveis para a execução de exercícios técnicos, táticos e físicos, fundamentais para o desenvolvimento das atletas durante o decorrer de toda a época. A tabela 1 apresenta uma descrição detalhada destes recursos.

Tabela 1 - Recursos Matérias

Material	Imagem	Quantidade
Bola Oficial		15
Baliza de Futebol 11		2
Mini Baliza - Simples		6
Baliza 7		4 Sendo 2 delas fixas
Sinalizadores		80

Cones		*20*
Estaca		10
Escada de Agilidade		4
Arco		20
Barreira		20
Colete		30

2.3. Filosofia do Sport Clube Melgacense

A missão do Sport Clube Melgacense passa por desenvolver jogadores com espírito, prontos para a luta diária, com dedicação e força para que se sintam preparados para singrar no futebol, assim como na sua vida pessoal nos desafios que vão enfrentar ao longo da vida. O clube pretende também inspirar os jogadores a desenvolver o seu mais alto potencial e fazer com que possam experimentar as recompensas da excelência, trabalho em equipa e do espírito desportivo.

Tendo em conta os objetivos estruturais do SC Melgacense, o clube tem como visão uma formação humana, integrada nos jogadores, baseada nos princípios e valores que o clube defende, valores esses que são: a competitividade, o espírito de equipa, o fair play, o rigor, a competência, o empenho e determinação. Serão sempre

incutidos também a ética, o respeito, a integridade, honestidade, compromisso e responsabilidade.

2.4. Organograma

O organograma do Futebol do Sport Clube Melgacense reflete a estrutura organizacional e funcional do clube, evidenciando as relações hierárquicas e a distribuição de responsabilidades entre os diferentes elementos que compõem o seu funcionamento diário. Esta organização assume um papel essencial para garantir uma gestão eficiente, coerente e alinhada com os objetivos definidos pelo clube.

Através desta estrutura, procura-se assegurar uma comunicação clara e constante entre a direção, a equipa técnica e o staff de apoio, promovendo a coordenação entre todas as áreas envolvidas no desenvolvimento das equipas. No organograma do Sport Clube Melgacense estão representados os principais cargos e funções ligados à direção, coordenação desportiva, equipa técnica e restantes elementos de apoio. Esta organização (Figura 10) integra igualmente as equipas de formação, valorizando o seu papel no crescimento do clube e garantindo a sua articulação com o contexto competitivo das equipas seniores, contribuindo assim para uma estrutura desportiva mais sólida e sustentável.

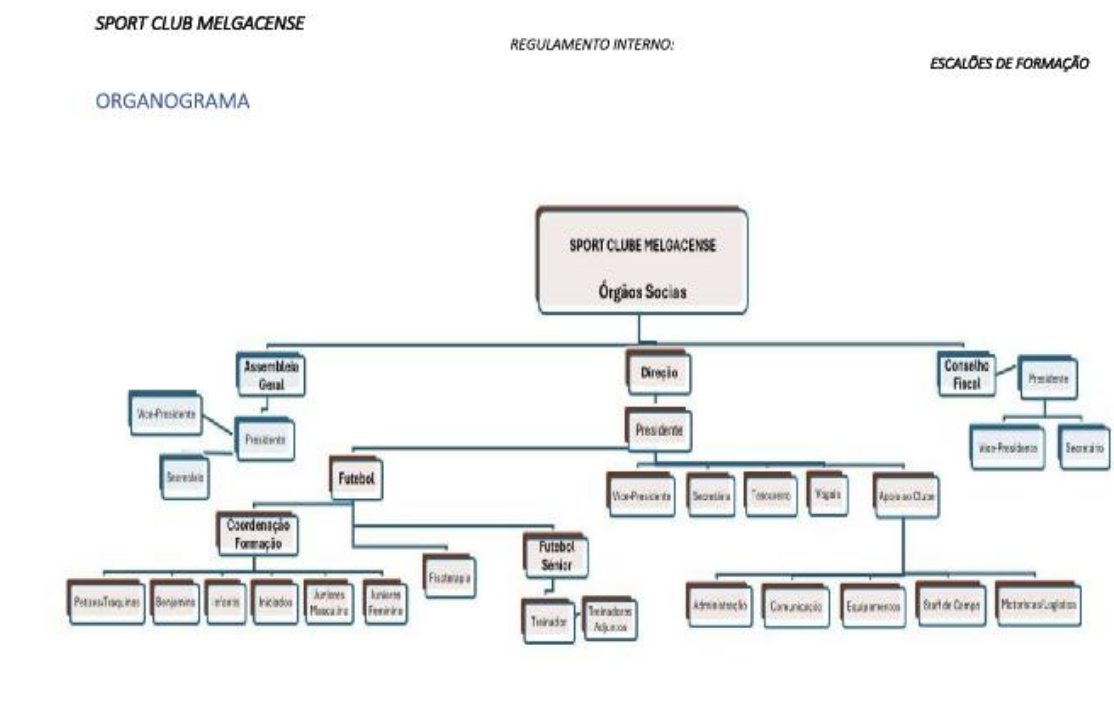


Figura 10 Organograma de organização do Sport Clube Melgacense

2.5. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa Sénior do SC Melgacense é composta por quatro elementos , cada um com responsabilidades específicas no desenvolvimento dos atletas. Esta equipa inclui o treinador principal, Eduardo Maciel, a treinadora-adjunta Mafalda Ribeiro, o treinador de guarda-redes Berg Amaral e o fisioterapeuta, Ricardo Gomes.

2.6. Caracterização do Plantel

O plantel da equipa Sénior (Tabela 3) é constituído por 30 atletas, distribuídas da seguinte forma: 2 guarda-redes, 5 defesas centrais, 4 defesas laterais, 6 médias, 5 extremas e 6 avançadas. A média de idades dos jogadores em fevereiro de 2026 era de 23,95.

Este grupo apresenta uma composição heterogénea em termos de idades, com a presença de atletas mais jovens e alguns jogadores mais experientes.

Tabela 3 - Caracterização do Plantel

Jogador	Posição	Idade
Jogador 1	Guarda-Redes	21 anos
Jogador 2	Guarda-Redes	25 anos
Jogador 3	Defesa Central	30 anos
Jogador 5	Defesa Central	33 anos
Jogador 6	Defesa Central	25 anos
Jogador 7	Defesa Central	31 anos
Jogador 8	Defesa Lateral	27 anos
Jogador 9	Defesa Lateral	28 anos
Jogador 10	Defesa Lateral	20 anos
Jogador 11	Defesa Lateral	19 anos
Jogador 12	Defesa Lateral	26 anos
Jogador 13	Média	26 anos
Jogador 14	Média	26 anos
Jogador 15	Média	25 anos
Jogador 16	Média	26 anos
Jogador 17	Média	24 anos

Jogador 18	Avançado	21 anos
Jogador 19	Avançado	22 anos

2.7. Caracterização da Competição

A equipa sénior do Sport Clube Melgacense compete na 1.ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Viana do Castelo (Figura 11), inserindo-se num contexto competitivo de natureza semi-amadora. Esta competição reúne equipas da região com diferentes níveis de organização e qualidade, proporcionando um ambiente competitivo exigente e equilibrado.

Figura 11 Logotipo Oficial

2.7.1. Formato da Competição

Na época desportiva em análise, a 1.ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Viana do Castelo é disputada em regime de duas voltas, no qual todas as equipas se defrontam entre si, realizando um jogo na condição de visitadas e outro como visitantes. Este modelo competitivo promove uma avaliação equilibrada do desempenho das equipas ao longo da época, exigindo consistência competitiva em diferentes contextos, nomeadamente em jogos disputados fora de casa, onde fatores como o ambiente, o tipo de campo e as características do adversário assumem maior relevância.

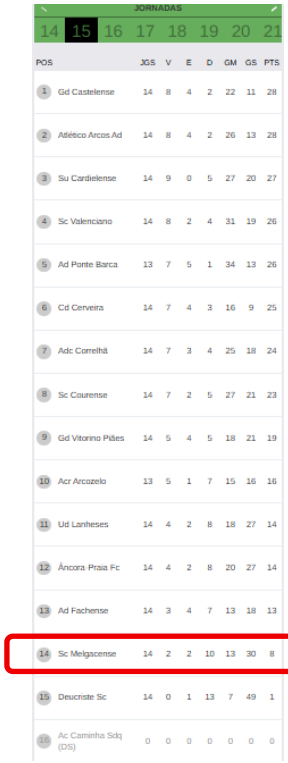
A classificação final resulta do desempenho global ao longo da competição, sendo determinante para definir as equipas que asseguram a manutenção, bem como aquelas que descem de divisão. Neste sentido, trata-se de uma prova que valoriza não apenas a qualidade pontual das equipas, mas sobretudo a sua capacidade de manter níveis de rendimento estáveis ao longo de toda a época desportiva.

2.7.2. Objetivos do Escalão e Classificação

Na presente época, a equipa sénior do Sport Clube Melgacense definiu como principal objetivo competitivo a manutenção na 1.ª Divisão Distrital, tendo em conta o nível de exigência da prova e a competitividade entre equipas.

A primeira volta do campeonato (Figura 12) ficou marcada por algumas dificuldades ao nível dos resultados, com a equipa a perder pontos importantes, o que condicionou a sua posição na tabela classificativa. No entanto, na segunda volta, verificou-se uma melhoria no desempenho competitivo, com a equipa a apresentar maior consistência, organização e capacidade de resposta face aos adversários. Apesar desta evolução, no final da primeira volta, a equipa encontra-se posicionada no 14.º lugar da classificação, mantendo-se envolvida na luta pela permanência. Este contexto exigiu um elevado nível de compromisso competitivo até ao final da época, sendo fundamental a continuidade do trabalho desenvolvido, bem como a capacidade de adaptação às exigências dos jogos decisivos.

Para além da classificação, importa salientar que esta competição tem desempenhado um papel importante no desenvolvimento dos jogadores, proporcionando experiências competitivas relevantes e contribuindo para a consolidação de princípios de jogo e identidade coletiva da equipa.


JORNADAS

14 15 16 17 18 19 20 21

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gd Castelense	14	8	4	2	22	11	28
2	Atlético Arcos Ad	14	8	4	2	26	13	28
3	Su Cardielense	14	9	0	5	27	20	27
4	Sc Valenciano	14	8	2	4	31	19	26
5	Ad Ponte Barca	13	7	5	1	34	13	26
6	Cd Cerveira	14	7	4	3	16	9	25
7	Adc Correlhã	14	7	3	4	25	18	24
8	Sc Courense	14	7	2	5	27	21	23
9	Gd Vitorino Pães	14	5	4	5	18	21	19
10	Acr Arcozelo	13	5	1	7	15	16	16
11	Ud Lanheses	14	4	2	8	18	27	14
12	Âncora Praia Fc	14	4	2	8	20	27	14
13	Ad Fachense	14	3	4	7	13	18	13
14	Sc Melgacense	14	2	2	10	13	30	8
15	Deucriste Sc	14	0	1	13	7	49	1
16	Ac Caminha Sdq (DS)	0	0	0	0	0	0	0

Figura 12 Classificação SC Melgacense- 1º Volta

Após uma primeira volta marcada por algumas dificuldades competitivas, a equipa iniciou a segunda volta com o objetivo de conquistar o máximo de pontos possíveis e demonstrar uma evolução no desempenho coletivo, apesar da posição na tabela continuar desafiante.

Nesta fase, o foco da equipa centrou-se na melhoria da consistência competitiva, na aplicação rigorosa dos princípios táticos trabalhados nos treinos e na capacidade de reação perante situações adversas em campo. O objetivo principal passou a ser consolidar a performance em cada encontro, assegurando que os pontos conquistados contribuíssem para a manutenção da equipa na 1.ª Divisão Distrital.

Embora a classificação final se tenha mantido no 14.º lugar, a segunda volta evidenciou um aumento significativo no número de pontos obtidos, refletindo a resposta positiva da equipa à fase menos boa da primeira volta. Esta evolução não apenas fortaleceu a confiança dos jogadores, como também permitiu reforçar a coesão do grupo, consolidar a identidade de jogo e preparar a equipa para os desafios finais da época.

Enquanto treinadora estagiária, acompanhar e participar neste processo competitivo foi uma experiência profundamente enriquecedora. Mais do que a posição na tabela, celebrei a oportunidade de trabalhar e evoluir diariamente com um grupo de atletas e colegas que constantemente me desafiaram a melhorar. A segunda volta da competição mostrou-me, de forma prática, a importância da consistência, da resiliência e da capacidade de reagir perante momentos menos positivos.

Ver a equipa conquistar mais pontos, mesmo mantendo a posição na tabela, foi um claro reflexo do esforço coletivo, da dedicação ao treino e da aplicação dos princípios de jogo que foram sendo trabalhados ao longo da época. Esta experiência reforçou-me a compreensão de que o progresso nem sempre se mede apenas por resultados imediatos, mas também pelo desenvolvimento de competências, pela coesão do grupo e pela confiança construída dentro e fora do campo.

Participar neste percurso deixou marcas profundas na minha trajetória pessoal e profissional, provando que, com empenho, aprendizagem contínua e paixão pelo futebol, é possível transformar momentos desafiantes em oportunidades de crescimento. Esta fase consolidou a minha motivação para continuar a evoluir enquanto profissional e acrescentar valor ao trabalho das equipas com que colaboro.

Capítulo III – Revisão de Literatura

3. Revisão de Literatura

3.1. Futebol

O futebol assume-se como uma das modalidades desportivas com maior expressão a nível mundial, destacando-se não só pelo número de praticantes, mas também pelo impacto que exerce nas diferentes esferas da sociedade. A simplicidade das suas regras e a facilidade de adaptação a diversos contextos tornam-no acessível a populações muito distintas, contribuindo para a sua afirmação enquanto fenómeno social, cultural e económico (Sokoy et al., 2023).

Para além do espetáculo desportivo, o futebol desempenha um papel relevante na promoção da saúde e na construção de identidades coletivas.

Do ponto de vista da sua natureza, o futebol caracteriza-se por ser uma modalidade coletiva de elevada complexidade, que combina organização tática, cooperação entre jogadores e exigência física significativa. O jogo decorre de forma intermitente, alternando momentos de alta intensidade com períodos de menor exigência, o que implica uma preparação física abrangente, envolvendo capacidades como resistência, velocidade e força (Bangsbo et al., 2006; Stølen et al., 2005).

Em termos fisiológicos, o desempenho no futebol resulta da articulação entre diferentes sistemas energéticos. As ações explosivas, como acelerações e mudanças de direção, estão predominantemente associadas ao metabolismo anaeróbio, enquanto a componente aeróbia permite sustentar o esforço ao longo da duração total do jogo. Esta interação é essencial para responder às exigências específicas da modalidade (Bangsbo et al., 2006; Krustrup et al., 2010).

Para além das exigências físicas, o futebol envolve uma forte componente cognitiva. Os jogadores são constantemente desafiados a interpretar o jogo, tomar decisões rápidas e ajustar o seu comportamento em função das ações dos colegas e adversários. A capacidade de decisão sob pressão e o controlo emocional assumem, assim, um papel determinante no rendimento (Reilly et al., 2000).

Importa ainda referir que o futebol não se restringe ao contexto profissional, estando presente em diferentes níveis de prática, desde o recreativo ao competitivo. A participação regular nesta modalidade contribui para melhorias na aptidão física e no bem-estar geral. Em particular, os jogos reduzidos, frequentemente utilizados no treino, têm demonstrado efeitos positivos ao nível

cardiovascular e metabólico, para além de promoverem a interação social entre os praticantes (Dellal et al., 2011; Helgerud et al., 2001; Krustrup et al., 2010).

Apesar da sua acessibilidade, o futebol apresenta um elevado grau de imprevisibilidade e complexidade. A dinâmica do jogo exige coordenação coletiva, adaptação constante e capacidade de antecipação, sendo estes fatores determinantes para o sucesso. A literatura evidencia que jogadores mais experientes apresentam maior eficácia na leitura do jogo e na tomada de decisão, fruto da sua vivência e treino acumulado (Rampinini et al., 2009; Reilly et al., 2000).

Neste contexto, atletas de elite tendem a destacar-se pela sua superior capacidade percetiva e cognitiva, nomeadamente na antecipação de jogadas e na resposta a estímulos inesperados (Vaeyens et al., 2007). Para além disso, competências como a atenção seletiva e a memória de trabalho são fundamentais para lidar com a multiplicidade de informações presentes durante o jogo (Furley & Memmert, 2010).

Para além da vertente competitiva, o futebol contribui também para o desenvolvimento pessoal dos praticantes. A participação em equipas favorece a aquisição de competências sociais, como a comunicação, a cooperação e a liderança, sendo estas transferíveis para outros contextos da vida (Holt et al., 2011). Adicionalmente, o ambiente competitivo expõe os jogadores a situações emocionalmente exigentes, promovendo o desenvolvimento da resiliência e da capacidade de lidar com o sucesso e o insucesso (Jones & Wallace, 2005). A coesão de grupo surge, neste contexto, como um fator essencial para o desempenho coletivo, refletindo a importância da interação entre os elementos da equipa (Carron et al., 2002).

Por fim, o futebol destaca-se pela sua capacidade de mobilizar massas e unir culturas distintas, assumindo um papel de relevo no panorama global. Eventos desportivos de grande escala reforçam esta dimensão, evidenciando o impacto transversal da modalidade em diferentes sociedades (Stølen et al., 2005).

O futebol deve ser entendido como um fenómeno complexo e multidimensional, que vai além da simples prática desportiva. A sua relevância estende-se às dimensões física, cognitiva, social e cultural, consolidando-o como uma das atividades mais influentes à escala mundial.

3.2. Modelo de jogo no futebol

O modelo de jogo assume-se como um dos pilares fundamentais na organização e desenvolvimento das equipas de futebol. Este conceito refere-se ao conjunto de princípios, subprincípios e comportamentos que orientam a equipa nos diferentes momentos do jogo, nomeadamente organização ofensiva, organização defensiva e transições (Garganta, 1997). Mais do que um simples sistema tático, o modelo de jogo traduz a identidade da equipa, refletindo a forma como o treinador pretende que os jogadores interpretem o jogo e tomem decisões em contexto competitivo.

Diferentes equipas podem apresentar o mesmo sistema, mas comportamentos distintos, em função das ideias e filosofia do treinador (Besen, 2014; Teoldo et al., 2009).

No contexto da formação, o modelo de jogo assume especial relevância, funcionando como base para o desenvolvimento progressivo dos jogadores. A definição de princípios claros desde cedo facilita a aquisição de competências táticas, melhora a capacidade de leitura do jogo e promove maior consistência no desempenho coletivo (Casarin et al., 2011). Além disso, a exposição de jogadores juniores a modelos de jogo semelhantes aos das equipas séniores contribui para uma transição mais eficiente, garantindo que os jovens atletas se habituem a padrões de comportamento, decisões táticas e exigências físicas compatíveis com o futebol profissional (Balyi & Hamilton, 2004). Este alinhamento entre formação e performance sénior permite consolidar a identidade do clube, promove coesão dentro da equipa e reduz o risco de dificuldades de adaptação na passagem para níveis mais elevados.

A implementação consistente do modelo de jogo desde a formação é também uma ferramenta de gestão de talento, permitindo que os treinadores identifiquem jogadores com maior aptidão para posições específicas e desenvolvam competências de forma estruturada, apoiando o progresso individual e coletivo (Tomás et al., 2025).

3.3. Periodização tática

A *periodização tática* emerge como uma abordagem metodológica centrada na especificidade do jogo de futebol, defendendo que todo o processo de treino deve ser organizado em função do modelo de jogo da equipa, de modo que os estímulos físicos, técnicos, táticos e psicológicos estejam integrados e contextualizados em

situações de jogo reais (Afonso et al., 2020). Esta conceção contrasta com abordagens tradicionais, que tendem a separar os componentes do treino (técnico, físico e táctico) em blocos isolados, desconsiderando a complexidade e a interdependência dos diferentes elementos que caracterizam o desempenho no futebol.

A periodização tática foi proposta originalmente pelo professor português Vítor Frade, no final da década de 1980, como resposta às limitações de modelos de periodização herdados de outros desportos e que não atendiam totalmente às exigências cognitivas e táticas do futebol moderno (Murillo Garcia, 2024). Segundo esse foco, a tática é considerada a *supra-dimensão* no processo de treino: todas as outras dimensões (física, técnica e psicológica) emergem a partir de, e contribuem para a performance tática da equipa e devem ser integradas sob esta perspetiva (Sarmento et al., 2018). Esta metodologia pressupõe que o treino deve reproduzir situações semelhantes às da competição, promovendo a aprendizagem e a tomada de decisão em contextos realistas, o que dificulta a dissociação das componentes de treino e enriquece a sua transferência para o jogo (Sarmento et al., 2018).

O treino estruturado em função das tarefas de jogo estimula a capacidade cognitiva dos jogadores, melhora a coordenação coletivo-individual e desenvolve competências que são essenciais para obter performance tática em competição. Outro aspeto central da periodização tática é a organização do microciclo semanal. Ao contrário de modelos tradicionais que focam blocos físicos ou técnicos isolados, a periodização tática organiza os treinos em torno de momentos do jogo e princípios do modelo de jogo, respeitando cargas e recuperações, e promovendo uma evolução sustentada do rendimento até ao dia da competição. Isto implica que cada sessão de treino tem uma ligação direta com o que se pretende alcançar no encontro, tanto a nível coletivo como individual.

A periodização tática destaca-se por considerar o futebol como um fenómeno complexo e sistémico que não pode ser fragmentado nas suas partes, mas sim trabalhado como um todo integrado, no qual a tática orienta a organização de todo o processo de treino e aprendizagem (Afonso et al., 2020).

Esta abordagem tem ganho cada vez mais atenção entre treinadores e investigadores, embora ainda existam desafios metodológicos na pesquisa empírica que comprovem cientificamente a sua eficácia por meio de estudos

experimentais controlados (Afonso et al., 2020).

3.4. Formação de jogadores no futebol

A formação de jogadores no futebol corresponde a um processo contínuo, sistemático e multidimensional, que visa o desenvolvimento integrado de competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas. Este processo deve respeitar as diferentes etapas de crescimento, maturação biológica e desenvolvimento individual dos atletas, promovendo uma evolução progressiva e sustentada ao longo do tempo (Côté, 1999; Ford et al., 2009).

Neste sentido, a formação não deve ser encarada apenas como a aquisição de habilidades isoladas, mas como um processo complexo de construção do jogador enquanto elemento inserido num sistema coletivo.

Nos escalões de formação, a literatura destaca a importância de privilegiar a compreensão do jogo e a capacidade de tomada de decisão, em detrimento de abordagens centradas exclusivamente na execução técnica. A aprendizagem tática assume, assim, um papel central no desenvolvimento dos jovens jogadores, permitindo-lhes interpretar, antecipar e resolver situações de jogo de forma eficaz e adaptada ao (Williams & Ford, 2008). Esta perspetiva reforça a ideia de que o jogador deve ser capaz de pensar o jogo, e não apenas executar ações previamente treinadas.

Neste âmbito, a utilização de contextos de treino representativos do jogo revela-se fundamental para o desenvolvimento da chamada inteligência tática. De acordo com a abordagem baseada em constrangimentos, os exercícios devem reproduzir as dinâmicas do jogo real, promovendo a interação constante entre jogadores, a perceção do ambiente envolvente e a adaptação a diferentes situações (Davids et al., 2013). Esta metodologia permite desenvolver simultaneamente competências técnicas e cognitivas, favorecendo a transferência do treino para a competição.

Adicionalmente, a formação de jogadores deve estar alinhada com uma lógica de desenvolvimento a longo prazo, na qual os conteúdos e métodos de treino evoluem de forma progressiva e coerente com as exigências do jogo em níveis mais elevados. A exposição gradual a contextos mais complexos e exigentes contribui para preparar os jovens atletas para a transição para o futebol sénior, reduzindo dificuldades de adaptação e promovendo uma integração mais eficaz (Ford et al., 2009).

A formação de jogadores deve também considerar a dimensão psicológica e social, nomeadamente o desenvolvimento de competências como a motivação, a resiliência, a autonomia e a capacidade de trabalhar em equipa. Estes fatores são determinantes para o sucesso a longo prazo e para a adaptação às exigências competitivas do futebol moderno, reforçando a necessidade de uma abordagem holística no processo de formação (Côté, 1999; Williams & Ford, 2008).

3.5. Metodologia do Treino no Futebol

O processo de treino no futebol tem como principal objetivo o desenvolvimento e a consolidação de comportamentos que permitam à equipa responder de forma eficaz às exigências da competição. O modelo de jogo assume-se como o elemento orientador de todo o processo, definindo a identidade da equipa e os comportamentos a adotar nos diferentes momentos do jogo (Garganta, 1997).

Neste sentido, o treino não deve ser entendido como a soma de componentes isoladas, mas sim como um processo integrado, no qual as dimensões física, técnica, tática e psicológica interagem constantemente. De acordo com Machado et al., (2013), o treino deve promover alterações comportamentais que permitam os jogadores compreender o jogo e agir de forma adequada em função das diferentes situações competitivas.

Como referenciado no capítulo anterior, a Periodização Tática surge como uma abordagem central neste contexto, ao considerar o futebol como um fenómeno complexo e sistémico. Esta metodologia defende que o treino deve estar permanentemente orientado pelo modelo de jogo, garantindo que os comportamentos treinados se manifestam em competição (Junior, 2001). Os princípios fundamentais desta abordagem incluem a especificidade, a complexidade e a progressividade. A especificidade assegura que os exercícios refletem as exigências do jogo, a complexidade promove a integração das diferentes dimensões do rendimento e a progressividade garante uma evolução sustentada ao longo da época (Moura et al., 2024). Além disso, o modelo de jogo influencia diretamente o modelo de treino, determinando os conteúdos e a organização das tarefas. O treino deve respeitar os diferentes momentos do jogo tais como a organização ofensiva, a organização defensiva e transições, para promover a adaptação dos jogadores aos diferentes contextos competitivos (Clemente et al., 2015).

A construção das tarefas deve garantir elevados níveis de representatividade, aproximando-se das situações reais de jogo e estimulando a perceção, a tomada de decisão e a adaptação (Vilar et al., 2014). A intervenção do treinador assume um papel determinante, influenciando a aquisição de conhecimento e a aplicação dos princípios de jogo. A passagem do conhecimento declarativo para o processual é essencial para o desempenho em contexto competitivo (Williams & Ford, 2008).

3.5.1. Como treinar? O que treinar? Quando treinar?

A organização do treino no futebol deve considerar não apenas os princípios metodológicos, mas também a sua aplicação prática no contexto diário. Para garantir uma evolução sustentada, é fundamental estruturar o treino com base em três questões fundamentais: o que treinar, como treinar e quando treinar.

3.5.1.1. O que treinar?

A definição dos conteúdos de treino é determinante para o desenvolvimento das jogadoras e deve contemplar de forma integrada as dimensões física, técnica, tática e psicológica. Esta integração é essencial para garantir uma adaptação eficaz às exigências do jogo e ao modelo de jogo da equipa.

A nível físico, o futebol caracteriza-se por ser uma modalidade intermitente, exigindo o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como da força e da velocidade. A evidência demonstra que a capacidade de repetir esforços de alta intensidade está diretamente relacionada com o desempenho competitivo (Stølen et al., 2005).

No plano técnico, o treino deve privilegiar a execução de gestos em contexto dinâmico e sob pressão, promovendo a adaptação a situações reais de jogo. A eficácia técnica está diretamente associada à capacidade de tomada de decisão, sendo fundamental que o treino integre estas duas dimensões (Williams & Ford, 2008).

A componente tática assume um papel central, estando relacionada com a organização coletiva e a capacidade de adaptação aos diferentes momentos do jogo. O treino deve promover a compreensão dos princípios de jogo e a sua aplicação em contextos de variabilidade (Garganta, 1997).

Por fim, a dimensão psicológica é essencial para o rendimento, incluindo competências como a concentração, a resiliência e a gestão emocional. Estas

capacidades influenciam diretamente a consistência do desempenho ao longo da época (Weinberg & Gould, 2019)

3.5.1.2. Como treinar?

O treino deve ser concebido como um processo integrado e representativo, garantindo que as tarefas refletem a complexidade do jogo. A utilização de exercícios com elevada representatividade permite expor as jogadoras a situações semelhantes às da competição, promovendo a perceção e a tomada de decisão (Davids et al., 2013).

A manipulação de constrangimentos, como espaço, tempo e número de jogadoras, constitui uma estratégia eficaz para potenciar a adaptação ao jogo e o desenvolvimento da inteligência tática (Travassos et al., 2011). A gestão da carga de treino é igualmente fundamental, sendo necessário equilibrar volume, intensidade e recuperação. Uma má gestão da carga pode comprometer o desempenho e aumentar o risco de lesões (Gabbett, 2016). Para além disso, o papel do treinador é determinante na condução do treino com a qualidade do feedback e a forma como orienta as tarefas a influenciarem diretamente a aprendizagem e a aplicação dos conteúdos em jogo (Williams & Ford, 2008)

3.5.1.3. Quando treinar?

A organização temporal do treino deve garantir uma gestão eficiente das cargas ao longo da época, estruturando-se em diferentes níveis: macrociclo, mesociclo e microciclo (Bompa, Tudor O., Buzzichelli, 2018).

O macrociclo corresponde à época desportiva, enquanto os mesociclos representam blocos de treino com objetivos específicos. O microciclo, geralmente semanal, organiza a distribuição das cargas em função da competição.

Durante o período competitivo, o treino deve ser ajustado ao calendário de jogos, garantindo recuperação adequada e preparação específica. Sessões de alta intensidade devem ocorrer com antecedência suficiente para evitar fadiga acumulada (Ndlec et al., 2012).

A época divide-se geralmente em três fases: período preparatório, competitivo e de transição. Cada uma apresenta objetivos específicos, desde o desenvolvimento das capacidades físicas até à recuperação e manutenção do rendimento (Bompa, Tudor O., Buzzichelli, 2018; Mujika et al., 2018).

Uma adequada periodização permite otimizar o desempenho e potenciar a prontidão dos atletas, garantindo que os jogadores atingem o seu melhor nível nos momentos mais importantes da época.

3.6. Transição entre os escalões de juniores para seniores

A transição do escalão júnior para o nível sénior representa um momento crítico no percurso de desenvolvimento dos jogadores de futebol, sendo frequentemente apontada como uma das fases mais exigentes e determinantes para o sucesso desportivo a longo prazo. Esta etapa implica uma adaptação a maiores exigências físicas, táticas e competitivas, bem como a um ritmo de jogo mais elevado e a contextos de maior pressão e responsabilidade (Morris et al., 2015; Stambulova et al., 2009).

Durante este processo, muitos jogadores enfrentam dificuldades significativas, não apenas ao nível do desempenho físico, mas também na capacidade de adaptação às novas exigências táticas e cognitivas do jogo sénior. Estas dificuldades tendem a ser mais evidentes quando existem diferenças marcadas entre os modelos de jogo e as metodologias de treino adotadas nos escalões de formação e na equipa principal, obrigando os atletas a reajustes rápidos que podem comprometer o rendimento inicial e atrasar a sua integração (Morris et al., 2015;Swainston et al., 2020).

Para além disso, fatores psicológicos como a gestão da pressão, a confiança e a adaptação ao contexto competitivo assumem um papel determinante nesta fase, podendo influenciar significativamente a capacidade dos jogadores em responder às exigências do futebol sénior. A falta de preparação adequada nestas dimensões pode constituir uma barreira à progressão, mesmo em atletas com elevado potencial técnico e tático (Stambulova et al., 2009).

Neste sentido, é importante considerar a existência de continuidade entre os escalões de formação e o nível sénior, nomeadamente ao nível do modelo de jogo, princípios táticos e metodologia de treino. Esta continuidade permite aos jogadores reconhecer padrões de jogo, reduzir o tempo de adaptação e integrar-se de forma mais eficaz nas dinâmicas da equipa principal (Greg Wells, 2016; Swainston et al., 2020). Assim, a articulação entre os diferentes níveis competitivos dentro do clube assume um papel fundamental na promoção de transições bem-sucedidas, contribuindo para o desenvolvimento sustentado dos jogadores e para a

maximização do seu potencial no contexto do futebol profissional.

3.7. Coerência Metodológica entre escalões

A coerência metodológica entre os diferentes escalões de formação constitui um fator determinante no desenvolvimento sustentado dos jogadores de futebol. A existência de uma filosofia comum, sustentada num modelo de jogo transversal ao clube, permite alinhar os processos de treino, garantindo continuidade na aprendizagem e facilitando a progressão dos atletas ao longo das diferentes etapas do seu percurso desportivo (Ford et al., 2009; Williams & Ford, 2008).

Quando os diferentes escalões seguem princípios semelhantes, os jogadores desenvolvem competências técnicas, táticas e cognitivas ajustadas às exigências futuras, o que facilita a sua integração em níveis competitivos mais elevados. Esta continuidade metodológica contribui para a criação de uma identidade de jogo consistente dentro do clube, promovendo não só a evolução individual dos atletas, mas também a coesão e a organização coletiva das equipas (David set al., 2013). Por outro lado, a ausência de alinhamento entre escalões pode gerar dificuldades significativas na adaptação dos jogadores, obrigando-os a constantes reajustes ao nível dos princípios de jogo, das dinâmicas coletivas e das exigências do treino. Estas mudanças frequentes podem comprometer a consolidação de comportamentos táticos e atrasar o desenvolvimento global dos atletas (Lorri set al., 2015).

Assim, torna-se fundamental que os clubes adotem uma visão integrada do processo de formação, assegurando a articulação entre todos os níveis competitivos e promovendo uma lógica de desenvolvimento a longo prazo. A implementação de uma metodologia comum, baseada em princípios claros e partilhados, permite otimizar o processo de formação e potenciar a transição eficaz dos jogadores para o futebol sénior (Stambulova et al., 2009).

Capítulo IV – Desenvolvimento da Prática

4. Desenvolvimento da Prática

A redação deste capítulo tem como principal objetivo a descrição das atividades realizadas ao longo do estágio, permitindo apresentar uma visão clara do processo de aprendizagem e evolução enquanto treinadora estagiária. Serão abordados diferentes aspetos, desde as motivações iniciais e o processo de adaptação ao contexto, até às funções desempenhadas, às experiências vivenciadas e às competências desenvolvidas ao longo da época. Para além disso, será também analisada a metodologia de treino observada, a forma como o processo de treino é organizado e a relação entre os diferentes escalões, com especial atenção na articulação entre juniores e seniores. Este capítulo procura, assim, refletir não apenas o que foi realizado, mas sobretudo aquilo que foi aprendido através da prática.

4.1. Motivações para a Realização do Estágio e Expectativas Iniciais

Tratando-se da segunda experiência de estágio curricular no percurso académico, havia a consciência da importância deste momento para o desenvolvimento enquanto treinadora. Apesar de ambos os estágios terem contribuído para a formação académica e profissional, os contextos em que decorreram foram distintos.

No estágio realizado durante a licenciatura, foi mais centrado na oportunidade de assumir um papel mais interventivo, num contexto de futebol feminino, onde se desempenhavam várias funções, com um elevado grau de autonomia. Nesse contexto, houve um envolvimento mais direto na condução de treinos, organização de tarefas e aplicação de diferentes métodos de trabalho, o que me permitiu ganhar experiência prática e desenvolver uma compreensão mais aprofundada do papel de treinadora. Por outro lado, no presente estágio, pelo grau de exigência necessária ao nível UEFA B, integrou-se um contexto mais exigente, com uma estrutura mais organizada e uma equipa já definida. Ao contrário da experiência anterior, onde a intervenção era mais direta, este estágio permitiu observar e compreender melhor o funcionamento de uma equipa sénior, nomeadamente ao nível da organização do treino, do modelo de jogo e da gestão do grupo.

Inicialmente, a decisão de mudar de contexto não foi imediata, uma vez que implicava sair de uma realidade mais confortável, para um ambiente desconhecido. Ainda assim, esta mudança foi encarada como uma oportunidade de crescimento,

procurando o desafio constante e o adquirir de novas competências num contexto diferente daquele a que se estava habituada.

As expectativas para este estágio passavam, sobretudo, por aprender através da observação e da integração no contexto de treino, procurando compreender como funciona o dia a dia de uma equipa sénior. Para além disso, pretendia também desenvolver a minha capacidade de análise do jogo e do treino, assim como melhorar a forma de comunicar e intervir enquanto treinadora.

Paralelamente, surgiu a oportunidade de ter um papel mais ativo no contexto dos juniores, o que acabou por ser fundamental para o desenvolvimento. Esta experiência permitiu voltar a intervir diretamente no treino, aplicar conhecimentos e ganhar maior confiança na condução de exercícios e na relação com os jogadores.

Neste sentido, o estágio acabou por combinar duas vertentes importantes. Por um lado, a observação do contexto sénior e, por outro, a intervenção prática nos escalões de formação. Esta dualidade revelou-se particularmente relevante, uma vez que permitiu estabelecer uma ligação entre os dois níveis, contribuindo para uma melhor compreensão das diferenças e semelhanças existentes e um entendimento da problemática de transição entre o escalão junior para o escalão sénior.

De forma geral, o principal objetivo ao iniciar este estágio passou por evoluir enquanto treinadora, não apenas ao nível técnico, mas também na capacidade de adaptação, observação e reflexão. Procurava-se desenvolver uma visão mais completa do processo de treino e perceber, na prática, quais os fatores que influenciam o desempenho e a evolução dos jogadores. Assim, este estágio foi encarado como uma oportunidade de aprendizagem contínua, onde cada experiência, positiva ou negativa, contribuiu para o crescimento pessoal e profissional, para de forma mais consistente se encararem desafios futuros no contexto do treino de futebol.

4.2. Planeamento e Implementação do Treino

4.2.1. Integração e Organização do Treino

A integração num novo contexto técnico representa sempre um momento de adaptação, marcado por alguma incerteza inicial e pela necessidade de compreender rapidamente as dinâmicas existentes. No presente caso, este processo foi ainda mais desafiante pelo facto de não se ter acompanhado a equipa

desde o início da época, nomeadamente ao nível do contexto sénior. Devido a questões operacionais, a entrada no estágio não coincidiu com o período de pré-época, o que fez com que o primeiro contacto com a equipa ocorresse já com a competição a decorrer. Esta situação limitou, numa fase inicial, a compreensão global do processo de preparação da equipa, uma vez que não se obteve acesso direto à construção inicial do modelo de jogo nem à definição das dinâmicas de trabalho desde a base.

Ainda assim, esta barreiras iniciais foram ultrapassadas, com um acolhimento além das expectativas, por parte de todos os elementos envolvidos, o que facilitou o processo de adaptação. Desde o início, houve um clima relacional de proximidade por parte da equipa técnica e dos jogadores, permitindo observar, questionar e compreender progressivamente o funcionamento da equipa. Esta fase inicial foi essencial para perceber não só os conteúdos de treino, mas também a forma de comunicar, a organização das sessões e a lógica subjacente à metodologia utilizada.

Numa primeira fase, o papel centrou-se sobretudo na observação ativa, procurando recolher o máximo de informação possível sobre o funcionamento da equipa sénior. Este período permitiu desenvolver a capacidade de análise e interpretar diferentes momentos do treino e do jogo, mesmo não se estando diretamente envolvida na sua condução.

Surgiu a oportunidade de integrar de forma mais ativa o contexto da equipa júnior, onde foi possível assumir um papel mais interventivo. Esta experiência revelou-se fundamental, pois permitiu não só aplicar conhecimentos, mas também ganhar confiança na condução do treino e na interação com os jogadores.

Com o passar do tempo, a integração no contexto foi cada vez mais eficaz, tanto a nível profissional como pessoal. Apesar de um início marcado por alguma incerteza, a adaptação foi ocorrendo de forma progressiva, permitindo o encontrar de um espaço dentro da estrutura e contribuir dentro das possibilidades existentes. Mais do que um simples processo de integração, esta experiência constituiu uma oportunidade de crescimento, obrigando a adaptar a diferentes realidades e a desenvolver uma postura mais observadora, crítica e reflexiva. Este percurso acabou por ser particularmente relevante para o desenvolvimento do presente relatório, uma vez que permitiu estabelecer uma ligação entre o contexto dos juniores e dos seniores, mesmo que com níveis de intervenção distintos.

4.2.2. A Equipa Técnica e as suas Funções

As estruturas das equipas técnicas revelaram-se organizadas e ajustadas ao contexto em que se inseria. Apesar de se tratar de um ambiente de futebol amador, existia uma clara definição de funções entre os diferentes elementos, o que permitia um funcionamento equilibrado e uma boa articulação no processo de treino.

A equipa técnica era composta por 4 elementos, cada um com responsabilidades específicas, contribuindo de forma complementar para o desenvolvimento da equipa. A Tabela 4 apresenta-se a constituição da equipa técnica, bem como uma breve descrição das funções e do perfil de cada elemento.

Tabela 4 - A Equipa Técnica e as suas Funções

Nome	Função	Perfil	Qualificação
Eddie Maciel	• Treinador Principal	Com 51 anos e uma carreira consolidada, é o lider da equipa técnica. Soma experiencias em Portugal e e já conquistou diversos títulos. É responsavel pelas decisões estratégicas mais importantes, pelo planeamento geral e pela articulação com os responsáveis do clube. Apesar da sua vasta experiência, valoriza o trabalho em equipa, envolvendo todos os treinadores no processo.	• UEFA B
Mafalda Ribeiro	• Treinadora Adjunta Estagiaria	Com 23 anos, desempenhou funções de apoio ao treino e à organização das sessões. Inicialmente com um papel mais observacional, foi progressivamente participando na preparação e condução de exercícios, bem como no acompanhamento dos jogadores. Colaborou ainda no apoio técnico-tático e teve uma intervenção mais direta no escalão de juniores.	• UEFA C (Estágio UEFA B)
Lucas	• Preparador Fisico	É o responsavel pela componente fisica das atletas. Planeia e conduz os primeiros 20 minutos de cada sessao de treino, comecando pela ativacão geral e especifica, e dando continuidade com o desenvolvimento de uma capacidade física em foco - seja forca, velocidade, resistencia ou recuperacão - de acordo com oobjetivo do dia de treino.	
Berg	• Treinador de Guarda Redes	Com 25 anos , é o responsável pelos Guarda-Redes , trabalha a parte física, técnica, tática e psicológica desta posição. Tendo os primeiros 45 minutos de cada sessão de treino reservados para trabalhar á parte do resto da equipa, começando por um aquecimento e logo depois com exercícios para trabalhar continuamente a parte física, tática e técnica e principalmente a psicológica dando sempre autoconfiança e capacidade de liderança .	

O treinador principal assume a liderança da equipa técnica, sendo responsável pela definição do modelo de jogo, pela organização do processo de treino e pela gestão global da equipa. Para além da componente técnica e tática, é também a principal referência na liderança do grupo, na comunicação com os atletas e na tomada de decisão durante o treino e a competição. A equipa técnica é composta ainda por uma treinadora estagiária, um preparador físico e um treinador de guarda-redes. Esta estrutura, embora simples, permite dar resposta às principais áreas do treino, assegurando a organização e o acompanhamento das diferentes componentes do rendimento.

Enquanto treinadora estagiária, iniciei com funções de observação e apoio,

evoluindo gradualmente para a participação na preparação e condução de exercícios, bem como no apoio à análise do treino e do jogo. Este processo de integração progressiva permitiu adquirir experiência prática e compreender melhor a dinâmica do treino em contexto real.

O facto de se fazer parte de uma equipa multidisciplinar permitiu também uma compreensão e interação do papel do preparador físico, como responsável pelo planeamento e controlo da componente física, incluindo a gestão das cargas de treino, o desenvolvimento das capacidades físicas e o acompanhamento da recuperação das atletas. Esta interação permitiu uma mais clara compreensão do seu trabalho em articulação com o restante equipa técnica, de forma a garantir coerência entre os objetivos físicos e os objetivos técnico-táticos da equipa. A mesma interação foi estabelecida com o treinador de guarda-redes, percebendo-se de forma mais aprofundada o trabalho específico desta posição, desenvolvendo sessões adaptadas às exigências do jogo. Apesar da sua especialização, encontra-se integrado no processo global de treino, contribuindo para a organização e planeamento da equipa.

Esta organização da equipa técnica, ainda que reduzida, revela-se funcional pela proximidade entre todos os elementos e pela comunicação constante, permitindo uma intervenção mais direta e alinhada no processo de treino.

4.2.3. Organização e Estrutura de um Dia de Treino

A organização diária do processo de treino era caracterizada por uma estrutura previamente definida e por uma coordenação constante entre os diferentes elementos da equipa técnica. Todos os intervenientes chegavam ao local de treino com antecedência suficiente, permitindo uma breve reunião inicial com o objetivo de alinhar o plano da sessão, clarificar os conteúdos a abordar e ajustar eventuais detalhes operacionais. Esta fase era também utilizada para a preparação do material necessário, garantindo que a sessão decorria de forma fluida e sem interrupções.

Durante a sessão de treino, a intervenção da equipa técnica era distribuída de forma organizada. O preparador físico assumia a fase inicial da sessão, através de uma ativação física, seguida do desenvolvimento de capacidades específicas como força, velocidade, resistência ou recuperação, sempre articuladas com os objetivos técnico-táticos definidos para o microciclo.

Nos exercícios seguintes, a treinadora estagiária assumia simultaneamente funções de condução de tarefas e de apoio direto ao treino, garantindo a organização dos exercícios, a correção de comportamentos e o acompanhamento próximo dos jogadores em diferentes momentos da sessão. A intervenção era ajustada em função das necessidades do treino, assegurando suporte contínuo ao treinador principal e contribuindo para a fluidez do processo.

O treino era maioritariamente conduzido em contexto de grupo, no qual a equipa técnica atuava de forma coordenada, privilegiando a comunicação, o reforço de comportamentos e a clarificação das dinâmicas pretendidas. Esta articulação permitia uma intervenção coerente e alinhada com os objetivos definidos para a sessão.

A gestão do treino incluía ainda um conjunto de tarefas complementares que asseguravam a qualidade do processo, nomeadamente a observação e registo do comportamento dos jogadores, a recolha de informação relevante para análise posterior, a articulação com o treinador principal relativamente ao estado da equipa, bem como a participação em sessões de vídeo e análise de jogo quando necessário. No final da sessão, sempre que pertinente, era realizada uma breve reflexão conjunta sobre o treino, permitindo ajustar e melhorar processos futuros, assim como a verificação e recolha de todo o material utilizado.

Esta organização diária revelou-se fundamental para garantir a eficácia do processo de treino, promovendo uma atuação coordenada entre todos os elementos da equipa técnica e assegurando a coerência na aplicação dos conteúdos definidos.

4.2.4. Funções e Intervenção como Treinadora-Adjunta – Estagiária

Ao longo do período de estágio, desempenhei um conjunto diversificado de funções no contexto de duas equipas distintas do clube, iniciando a intervenção na equipa sénior e, posteriormente, assumindo funções no escalão de juniores. Esta transição permitiu contactar com diferentes realidades competitivas, exigências organizacionais e níveis de maturidade desportiva, contribuindo de forma significativa para a evolução enquanto treinadora.

A intervenção foi sempre pautada por uma postura de disponibilidade, responsabilidade e adaptação às necessidades de cada contexto, procurando responder às exigências do treinador principal e contribuir de forma ativa para

o processo de treino e competição.

De forma a estruturar a intervenção, as funções podem ser organizadas em três grandes domínios: 1. contexto de treino; 2. contexto de jogo e 3. tarefas organizativas e logísticas.

a) Funções em contexto de treino:

No contexto de treino, a intervenção passou pela colaboração direta com a equipa técnica na preparação e operacionalização das unidades de treino, tanto na equipa sénior como posteriormente nos juniores. Entre as principais funções destacaram-se o apoio na organização da sessão de treino, nomeadamente no alinhamento dos objetivos definidos pelo treinador principal, bem como na preparação dos exercícios e do material necessário para a realização da unidade de treino.

Assumiu-se também funções de condução de exercícios em campo, sobretudo no acompanhamento de subgrupos ou tarefas específicas, garantindo a organização das tarefas, a manutenção da intensidade e o cumprimento dos objetivos definidos. Esta intervenção variava consoante o escalão, sendo na equipa sénior mais orientada para suporte e observação, e nos juniores com maior participação ativa na condução direta de exercícios.

Durante o treino, destaca-se ainda um papel relevante na observação dos comportamentos dos jogadores, procurando identificar aspetos táticos e técnicos relevantes, bem como na emissão de feedback pontual, ajustado ao contexto e às necessidades individuais e coletivas.

A intervenção incluía também o esclarecimento de dúvidas relacionadas com posicionamento, tomada de decisão e execução das tarefas, bem como o reforço da concentração e exigência competitiva ao longo das sessões.

b) Funções em contexto de jogo:

Em contexto competitivo, a intervenção foi ajustada ao escalão em que me encontrava, mantendo sempre uma função de apoio direto à equipa técnica.

No período pré-jogo, colaborou-se na preparação do material necessário para o aquecimento e na organização das tarefas de ativação, garantindo que o processo decorria de forma estruturada e eficiente. Sempre que necessário, foi também realizada a explicação de alguns conteúdos táticos previamente definidos.

Durante o jogo, as funções centraram-se na observação das dinâmicas coletivas e individuais, com especial atenção aos comportamentos táticos da equipa. Esta observação permitia posteriormente contribuir para a análise e reflexão do jogo com o treinador principal. No banco de suplentes, assumia-se um papel de apoio aos jogadores, através de comunicação constante, reforço positivo e transmissão de informações relevantes para o desenrolar do jogo. Sempre que solicitado, foram também desenvolvidas tarefas relacionadas com substituições ou ajustes pontuais ao longo da competição.

c) Tarefas funcionais e logísticas

Para além das funções diretamente ligadas ao treino e ao jogo, desempenharam-se diversas tarefas de natureza organizativa, essenciais para o bom funcionamento do processo de treino e competição. Entre estas tarefas destacaram-se a preparação de material para sessões de vídeo e análise de jogo, bem como o apoio na sua execução, garantindo a sua realização de forma fluida e estruturada. Foram também realizadas tarefas de organização e análise semanal da equipa e dos adversários, através da observação de jogos e da preparação de informação de suporte para a equipa técnica.

No contexto dos juniores, tive igualmente um papel mais ativo na preparação de conteúdos táticos e na organização de exercícios, contribuindo para a estruturação do processo de treino de forma mais direta.

A intervenção enquanto treinadora estagiária, em dois contextos competitivos distintos, permitiu desenvolver competências técnicas, organizativas e de observação, bem como compreender a importância da adaptação do papel do treinador às exigências específicas de cada escalão. Esta experiência reforçou a capacidade de análise do jogo, de comunicação com os jogadores e de integração no processo de treino, consolidando a evolução enquanto futura treinadora no contexto do futebol de formação e rendimento.

4.2.5. Planeamento: Mesociclo e Microciclo

O planeamento da época desportiva da equipa acompanhada ao longo do estágio assentou numa lógica estruturada, ainda que ajustada à realidade do contexto amador em que se inseria. Apesar de não existir um modelo rígido de periodização formal, foi possível identificar uma organização coerente do processo

de treino, com base em princípios fundamentais como a progressão, a adaptação à competição e a gestão da carga ao longo da semana.

Ao longo da época, os mesociclos foram organizados tendo em conta os objetivos competitivos e o calendário de jogos, procurando articular o trabalho desenvolvido nos treinos com as exigências do jogo. A duração e estrutura de cada mesociclo variavam em função de fatores como a frequência competitiva, o número de jogos realizados e as necessidades específicas da equipa, sendo ajustados de forma contínua pela equipa técnica.

De forma geral, verificou-se uma preocupação em equilibrar diferentes componentes do treino, nomeadamente ao nível físico, técnico e tático, garantindo uma evolução progressiva dos jogadores. Ainda que não formalmente assumido, existia uma lógica próxima da periodização semanal, com momentos diferenciados em função da proximidade ao jogo.

Para ilustrar este processo, apresenta-se um exemplo de mesociclo (Figura 14), correspondente a um período competitivo da época. Este período reflete a organização semanal do treino, evidenciando a forma como são distribuídas as cargas, os conteúdos e os objetivos ao longo da semana, tendo sempre como referência o jogo ao fim de semana.

Este exemplo permite ainda compreender a lógica de funcionamento adotada pela equipa técnica, bem como a forma como o treino é ajustado às exigências da competição, constituindo uma base importante para a análise da metodologia de treino e da relação entre os diferentes momentos do processo.

Novembro						
Segunda-Feira (Folga)	**Terça-Feira** (Recuperação ativa Sub princípios de jogo)	**Quarta-feira** (Intermédia fração de jogo)	**Quinta-feira** (Grande fração de jogo)	**Sexta-feira** (Pequena fração de jogo)	**Sábado** (Abordagem Estratégica)	**Domingo** (Jogo)
					1	2 VS
3	4 Padrão de Contração muscular Tensão (-) Duração (-) Velocidade (-)	5 Padrão de Contração muscular Tensão (+++) Duração (-) Velocidade (-)	6	7 Padrão de Contração muscular Tensão (+) Duração (-) Velocidade (++)	8	9 VS
10	11 Padrão de Contração muscular Tensão (-) Duração (-) Velocidade (-)	12 Padrão de Contração muscular Tensão (+++) Duração (-) Velocidade (-)	13	14 Padrão de Contração muscular Tensão (+) Duração (-) Velocidade (++)	15	16 VS
17	18 Padrão de Contração muscular Tensão (-) Duração (-) Velocidade (-)	19 Padrão de Contração muscular Tensão (+++) Duração (-) Velocidade (-)	20	21 Padrão de Contração muscular Tensão (+) Duração (-) Velocidade (++)	22	23 VS
24	25 Padrão de Contração muscular Tensão (-) Duração (-) Velocidade (-)	26 Padrão de Contração muscular Tensão (+++) Duração (-) Velocidade (-)	27	28 Padrão de Contração muscular Tensão (+) Duração (-) Velocidade (++)	29	30 VS

Figura 13 Mesociclo de Novembro

Para ilustrar a organização semanal do treino, apresenta-se de seguida um exemplo de microciclo correspondente a um período competitivo do mês de novembro (Figura 36). Este microciclo reflete a estrutura adotada pela equipa, tendo como referência o jogo realizado ao domingo.

Novembro						
Segunda-Feira (Folga)	**Terça-Feira** (Recuperação ativa Sub princípios de jogo)	**Quarta-feira** (Intermédia fração de jogo)	**Quinta-feira** (Grande fração de jogo)	**Sexta-feira** (Pequena fração de jogo)	**Sábado** (Abordagem Estratégica)	**Domingo** (Jogo)
24	25 Treino 19:45 (Centro de estágios)	26 Treino 19:45 (Centro de estágios)	27	28 Treino 19:45 (Centro de estágios)	29	30 VS

Figura 14 Microciclo nº36

A semana iniciava-se com um dia de folga, permitindo a recuperação após o esforço competitivo. A primeira unidade de treino decorria à terça-feira, sendo orientada para a recuperação ativa, com incidência em princípios gerais do jogo, promovendo uma reintrodução progressiva à carga de treino. Na quarta-feira, a sessão assumia um caráter intermédio, aumentando gradualmente a intensidade e a complexidade dos exercícios. Esta unidade focava-se no desenvolvimento de dinâmicas de jogo mais específicas, procurando trabalhar diferentes momentos do jogo de forma integrada.

A última unidade de treino realizava-se à sexta-feira, correspondendo ao momento de maior proximidade ao jogo. Nesta sessão, a carga era ajustada, privilegiando a consolidação de conteúdos, a organização coletiva e a preparação estratégica para o adversário, permitindo que os jogadores chegassem ao jogo em condições ideais.

O sábado era destinado ao descanso, não existindo sessão de treino, o que permitia uma recuperação adicional antes do momento competitivo.

Por fim, ao domingo realizava-se o jogo, momento central de todo o processo de treino, onde eram colocados em prática os conteúdos trabalhados ao longo da semana.

Este microciclo evidencia uma organização simples e funcional, ajustada à realidade do contexto, com uma gestão equilibrada da carga ao longo da semana e foco na preparação para o jogo.

De forma a ilustrar de forma concreta a operacionalização do nosso microciclo tipo em contexto competitivo, apresento o planeamento da semana que antecedeu a jornada 11 da temporada, realizado a 30 de novembro de 2025, no qual a equipa conquistou uma vitória muito importante sobre o primeiro classificado, numa altura em que a equipa estava a passar por uma fase menos boa.

Este microciclo (M36) foi delineado com um elevado nível de exigência e rigor metodológico, numa lógica de consolidação de processos, onde os principais objetivos passaram por reforçar as dinâmicas ofensivas e defensivas do nosso modelo de jogo, ajustar comportamentos táticos de acordo com a análise do adversário e otimizar a preparação física específica para o momento competitivo.

Nesta fase da época, o foco estava claramente na estabilização dos comportamentos coletivos, maximizando a clareza dos princípios de jogo e o rendimento imediato das atletas.

As três Unidades de Treino (UT48, UT49 e UT50), realizadas no Campo de Futebol do Centro de Estágios, Melgaço, foram estruturadas da seguinte forma:

- UT48 (25/11) – Reforço das dinâmicas ofensivas em espaço reduzido e estímulo de resistência anaeróbia;
- UT49 (26/11) – Trabalho de organização ofensiva a partir do bloco médio e dinâmicas de transição ofensiva;
- UT50 (28/11) – Consolidação de comportamentos defensivos em bloco médio e transição defensiva;

UT48 – 25 de Novembro de 2025

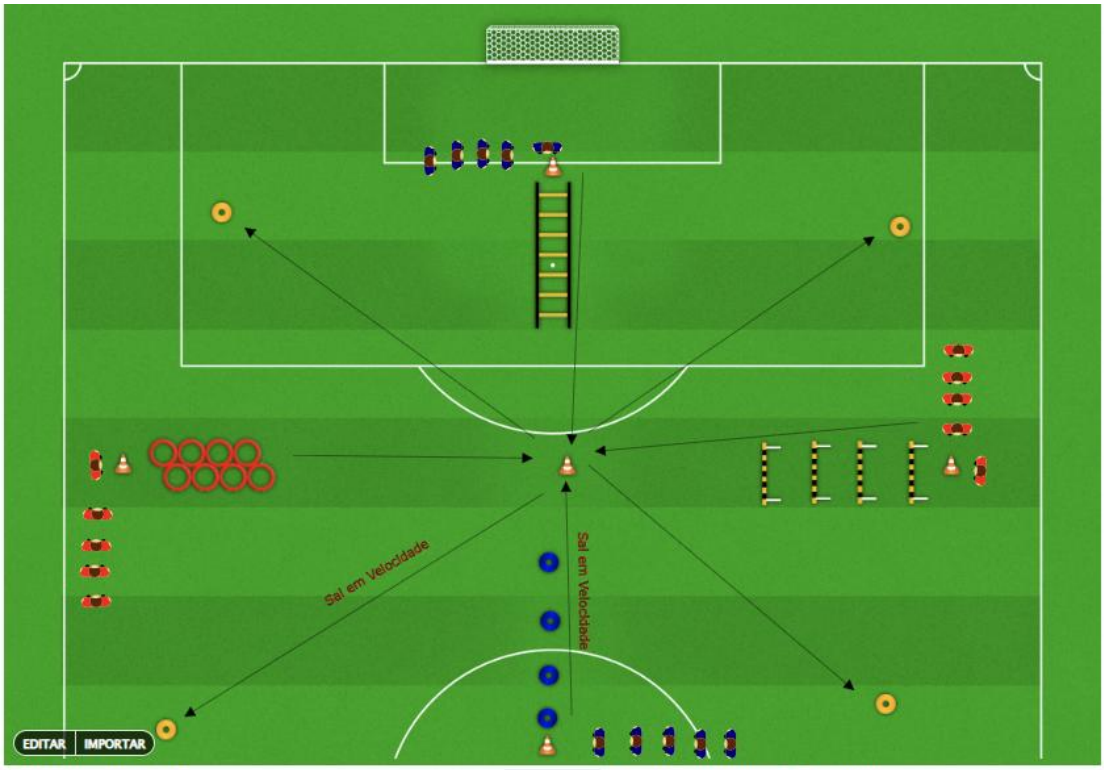
A semana de treinos começou com uma sessão planeada para reforçar as dinâmicas ofensivas da equipa em espaços reduzidos, potenciando a rapidez na circulação de bola e a tomada de decisão sob pressão. Abaixo poderemos ver o conteúdo geral da unidade de treino bem como a explicação do mesmo.

Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico

A sessão teve início com a habitual componente de preparação física (Figura 16), orientada pelo preparador físico. Realizou-se um circuito de quatro estações rotativas, com exercícios de mobilidade, controlo de bola e coordenação motora, trabalhando de forma integrada as dimensões física e técnica:

- **Estação 1 (escada de coordenação):** realização de exercícios de skipping e coordenação na escada, focando a rapidez de pés, coordenação motora e ativação geral.
- **Estação 2 (barreiras):** execução de saltos sobre barreiras baixas, promovendo a capacidade reativa, coordenação e controlo corporal.
- **Estação 3 (aros no solo):** realização de exercícios de agilidade com deslocamentos rápidos dentro e fora dos aros, estimulando a coordenação, ritmo e precisão dos apoios.
- **Estação 4 (sprints/suicidas):** realização de deslocamentos rápidos com mudanças de direção (suicidas), desenvolvendo a aceleração, desaceleração e resistência anaeróbia.

Seguiu-se um bloco de resistência anaeróbia, com quatro séries de sprints de 60 metros, com tempos de execução alvo de 10 segundos e recuperações de 20 segundos. Este trabalho visou estimular a capacidade de recuperação rápida entre esforços de elevada intensidade



Objetivo(s) específico(s)

Ativar para a exigência do treino

15 tempo

22 número

espaço

Descrição e Organização Metodológica

4 estações sempre a rodar, durante 5 min.
1º Estação- Skipping na escada
2º Estação- Barreiras
3º Estação- Suicidas
4º Estação- Saltos alternados

No fim de cada exercício saem velocidade ao cone do meio e depois fazem mudança direção ate ao cone de tras

Figura 15 Parte Inicial (UT48)

Fase Principal – Reforço das Dinâmicas Ofensivas

Na fase principal da sessão (Figura 17), a equipa foi dividida em três grupos, que se mantiveram ao longo do exercício, promovendo um ambiente competitivo e incentivando o envolvimento constante das atletas. O exercício foi organizado em regime de posse de bola, com uma equipa em superioridade numérica responsável por manter a circulação, enquanto um grupo reduzido de jogadores exercia pressão com o objetivo de recuperar a bola.

A equipa em posse de bola tinha como objetivo atingir um número definido de passes consecutivos, promovendo a circulação, a mobilidade e a criação de linhas de passe. Após esse momento, os atletas podiam optar entre finalizar nas mini-balizas ou realizar uma variação do centro de jogo, passando a bola para a equipa posicionada no lado oposto do campo, garantindo assim continuidade e exploração do espaço.

Por outro lado, a equipa defensora procurava recuperar a bola de forma

rápida e organizada. Após recuperação, existia uma transição imediata para ataque, podendo igualmente optar pela finalização ou pela circulação para o lado contrário.

Esta organização permitiu trabalhar de forma integrada os comportamentos ofensivos, a variação do centro de jogo, a reação à perda e a transição ofensiva, garantindo um elevado envolvimento dos atletas e possibilitando correções constantes por parte da equipa técnica.

Figura 16 Fase Principal (UT48)

O exercício centrou-se na manutenção da posse de bola em superioridade numérica, incentivando a circulação rápida, a criação de linhas de passe e a mobilidade ofensiva constante. Os jogadores tinham como objetivo atingir um número definido de passes, podendo posteriormente optar entre a finalização nas mini-balizas ou a variação do centro de jogo para o lado oposto, promovendo a exploração do espaço e a tomada de decisão.

Os jogadores que se encontravam fora do espaço principal mantinham-se em atividade, garantindo continuidade no exercício e evitando quebras de ritmo. Sempre que eram acionados, tinham de dar seguimento à circulação de bola,

contribuindo para a organização ofensiva. Esta dinâmica permitiu reforçar aspetos técnicos como o passe e a receção orientada, bem como a capacidade de decisão em contexto de jogo, mantendo elevados níveis de concentração e intensidade ao longo da tarefa.

Fase Final – Jogo Reduzido (GR + 9 X 9 + GR C/ Apoios)

A sessão terminou com um jogo reduzido (Figura 18), de maneira a potenciar a aplicação prática das dinâmicas ofensivas trabalhadas. Nesta fase, todos os treinadores participaram ativamente no campo, assegurando o feedback constante e o reforço dos comportamentos desejados. O foco manteve-se na organização geral do jogo, com circulação rápida da bola, nas desmarcações curtas e na eficácia na ocupação dos espaços ofensivos.

Figura 17 Fase Final (UT48)

UT49 – 26 de Novembro de 2025

Para esta segunda sessão da semana (Figura 19), o principal foco foi a organização ofensiva da equipa, especificamente o trabalho de construção a partir do bloco médio, potenciando uma ocupação racional dos espaços e a exploração tanto da profundidade como dos corredores laterais, em função do contexto de jogo. Procurou-se ainda valorizar as dinâmicas de cobertura ofensiva por parte das médias, garantindo equilíbrio e continuidade nas ações. Foi uma sessão com forte componente tática, onde se pretendeu aproximar as jogadoras dos comportamentos definidos no modelo de jogo da equipa.

Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico

Orientada pelo preparador físico, o início da sessão iniciou-se com uma ativação geral (Figura 19) de mobilidade articular (8 minutos), seguindo-se um exercício com bola em formato de “meinhos” durante 12 minutos, promovendo o aquecimento técnico, a agilidade na tomada de decisão em espaços reduzidos e o controlo de bola sob pressão.

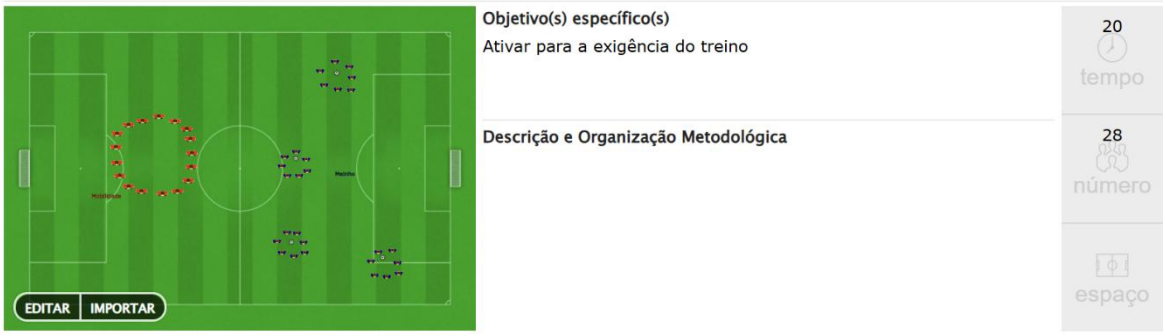


Figura 18 Parte Inicial (UT49)

Fase Principal – Organização Ofensiva a partir do Bloco Médio

A sessão prosseguiu com o exercício principal: um jogo de GR + 10 x10 + GR (Figura 20), realizado em ¾ de campo, com foco na saída de bola a partir de zonas intermédias. A equipa vermelha iniciava a posse em bloco médio, procurando explorar tanto a profundidade como os corredores laterais, variando as suas soluções ofensivas conforme o espaço disponível, e mobilizando as médias para assegurar coberturas ofensivas e dar continuidade às ações.

Durante o exercício, foram introduzidos estímulos adicionais, como a introdução de uma segunda bola em momentos aleatórios, provocando reações rápidas e transições ofensivas imediatas, tal como previsto no nosso modelo de jogo (Figura 21). Dividimos o grupo, e, enquanto duas equipas estavam ativamente envolvidas no exercício principal, os jogadores

que aguardavam a sua vez mantinham-se em atividade com um exercício contínuo de passe em profundidade.

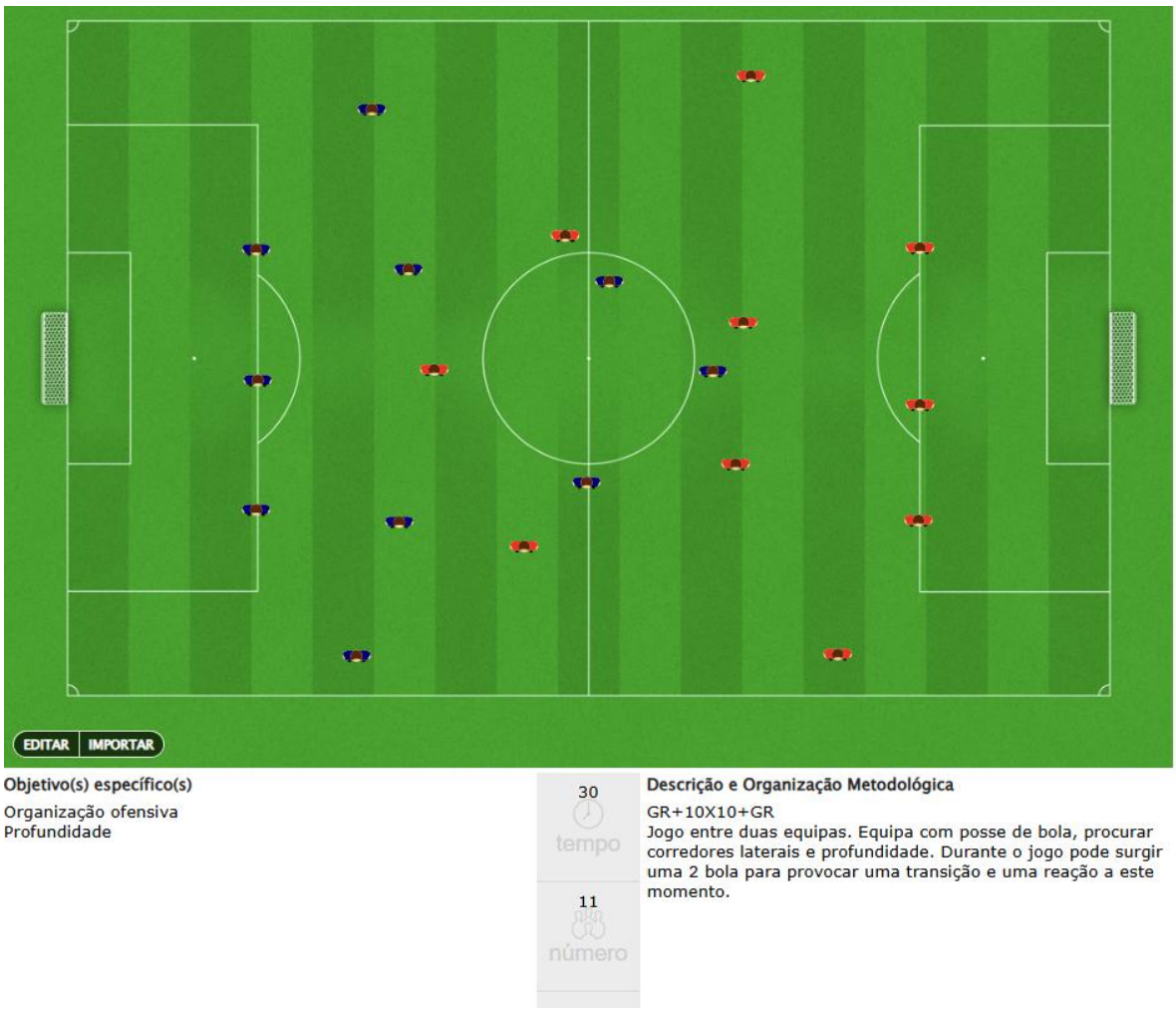


Figura 19 Ex 1 Fase Principal (UT49)

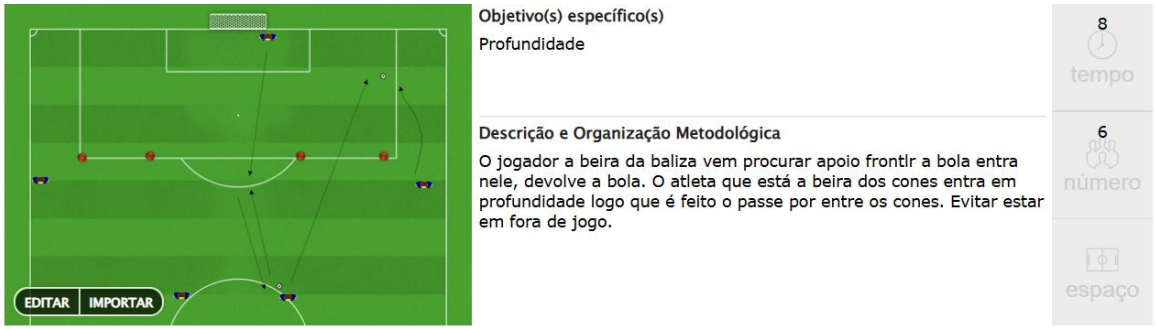


Figura 20 Ex 2 Fase Principal (UT49)

Fase Final – Jogo Reduzido de Consolidação

Na parte final da sessão, realizou-se mais um jogo GR + 10x10 + GR (Figura 22), agora com foco na aplicação dos princípios ofensivos trabalhados ao longo da sessão, reforçando os comportamentos de exploração da profundidade e dos corredores laterais, de acordo com o contexto de jogo, bem como a dinâmica das coberturas ofensivas e a circulação da bola com critério e velocidade.

Os treinadores-adjuntos assumiram um papel ativo na orientação do posicionamento e na correção dos timings das ações, garantindo que todas as jogadoras compreendiam o porquê das decisões táticas tomadas. Neste exercício final, devido ao número de atletas presentes, não foi possível que todos os jogadores o iniciassem de imediato, tendo sido feita uma gestão de carga adequada, permitindo que todas os jogadores passassem pelo exercício ao longo do tempo.

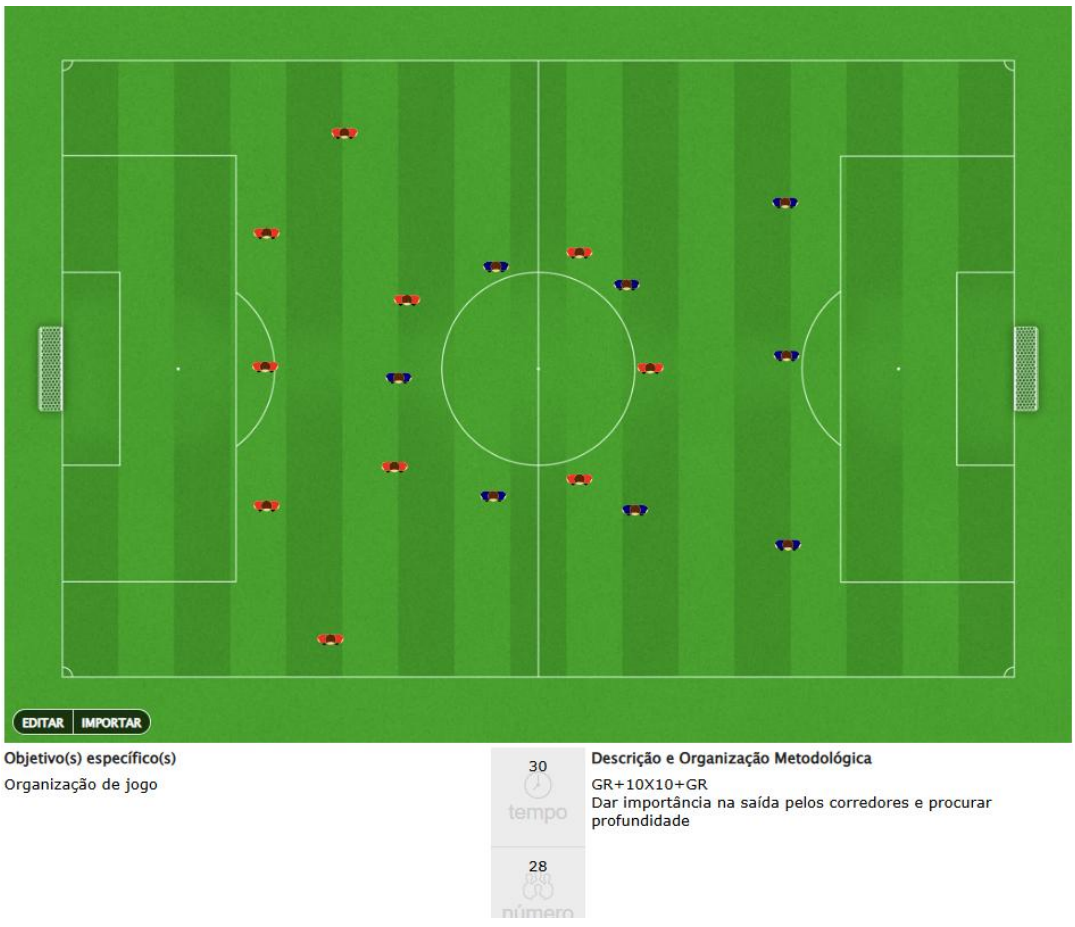


Figura 21 Fase Final (UT49)

UT50 – 28 de Novembro de 2025

Na reta final da semana competitiva, esta sessão assumiu um papel importante na preparação da equipa para o jogo, incidindo sobretudo na consolidação de comportamentos coletivos e na manutenção de níveis de intensidade ajustados à proximidade da competição. O foco passou pela organização da equipa e pela preparação para diferentes momentos do jogo, procurando garantir maior confiança e consistência nos comportamentos dos jogadores.

Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico (Responsável: Preparador Físico)

O treino iniciou-se com um momento de ativação geral (Figr), composto por exercícios de mobilidade, coordenação e reação, com o objetivo de preparar os jogadores para as exigências da sessão. Foram realizados exercícios com estímulos visuais e auditivos, promovendo a ativação neuromuscular, a velocidade de reação e a concentração. Seguidamente, realizou-se um exercício competitivo de velocidade e coordenação, no qual os jogadores foram divididos em diferentes grupos. A tarefa incluía deslocamentos rápidos, mudanças de direção e ações com bola, promovendo a competitividade entre os participantes e estimulando capacidades como a aceleração, agilidade e velocidade de execução.

Exercício 1: Sprints de 15 metros ida e volta, sem bola, com partidas a partir do toque de mãos entre colegas.

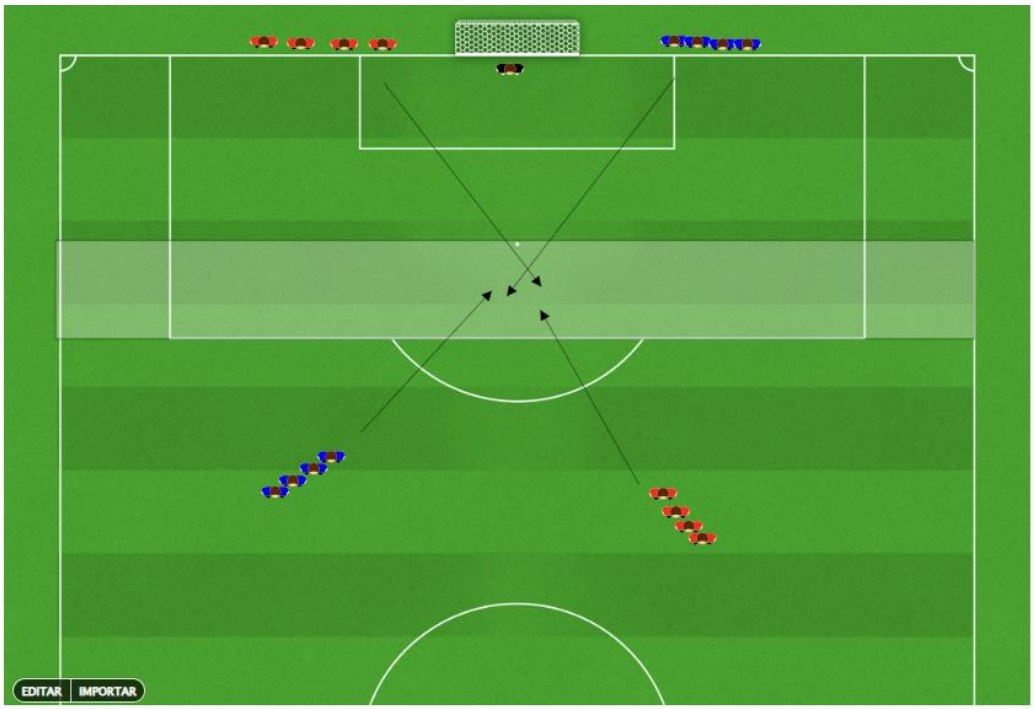
Exercício 2: Repetição do mesmo estímulo, mas agora com bola, recebida obrigatoriamente por trás da fila. Este exercício promovia a capacidade de executar sprints mantendo o controlo da bola, explorando a velocidade técnica.

Figura 22 Fase Inicial (UT 50)

Fase Principal – Consolidação de Comportamentos Táticos

Exercício 1 – Finalização em Situações Simples

A sessão prosseguiu com um exercício de finalização (Figura 24), com foco em combinações de passe e remate frontal. As jogadoras foram incentivadas a finalizar à primeira, na zona previamente definida, promovendo a eficácia do gesto técnico sob pressão e em espaço reduzido.



Objetivo(s) específico(s)
Finalização

12
tempo

18
número

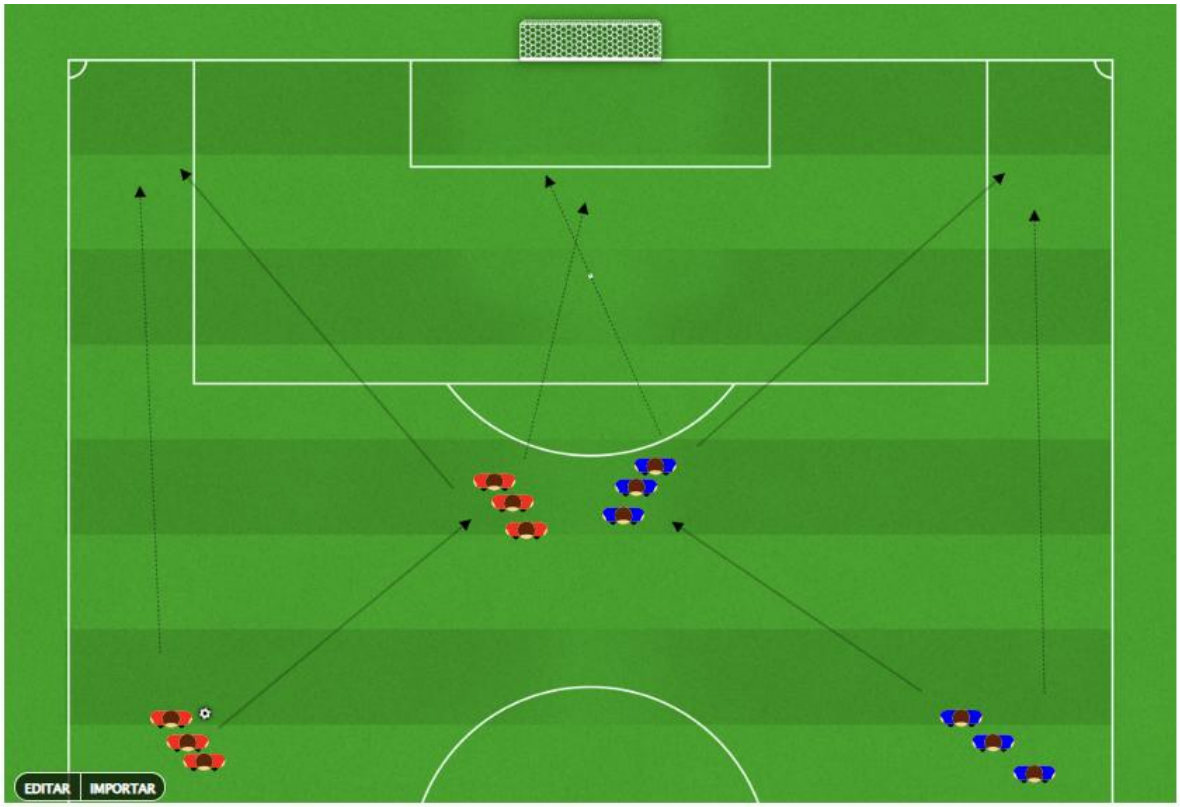
Meio Campo
espaço

Descrição e Organização Metodológica
Duas equipas promovem finalização com combinaçoes de passe e remate frontal. A finalização tem de ser feita no espaço limitado para a finalização de primeira

Figura 23 Fase Principal EX1 (UT50

Exercício 2 – Finalização Após Cruzamento

Mantendo a dinâmica ofensiva, trabalhou-se a finalização após cruzamento (Figura 25). Este exercício teve como objetivo melhorar a capacidade de finalização em movimento e a ocupação dos espaços de finalização na área adversária, com especial foco no posicionamento ajustado e nos *timings* de ataque à bola.



Objetivo(s) específico(s)
Finalização

12
tempo

18
número

Meio Campo
espaço

Descrição e Organização Metodológica
Ambas as equipas de forma alternada fazem o passe para o atleta perto da zona da área e esse mesmo coloca a bola da profundidade. O primeiro atleta que fez o passe vai rapidamente realizar uma "rotura" para receber a bola colocada na profundidade e terá de fazer um cruzamento para o atleta que se encontra na área

Figura 24 Fase Principal EX 2 (UT50)

Fase Final – Organização Ofensiva e Defensiva

O treino terminou com um exercício coletivo de maior dimensão e complexidade (Figura 26), centrado sobretudo na organização ofensiva e na circulação de bola em contexto de jogo. O foco incidiu na capacidade da equipa em manter a posse sob pressão, criando linhas de passe e procurando variar o centro de jogo de forma eficaz.

Ao longo do exercício, foram também trabalhados comportamentos defensivos, principalmente na reação à perda da bola e na organização da equipa em momento defensivo, incentivando uma pressão rápida e coordenada após perda da posse. Esta dinâmica permitiu aproximar o treino das exigências competitivas, promovendo tomadas de decisão constantes e maior entendimento coletivo do jogo.

Figura 25 Fase Final (UT50)

Neste momento de treino, todos os treinadores participaram ativamente, garantindo feedback constante e ajustando os comportamentos táticos das atletas em tempo real. Foram trabalhados os princípios de basculação defensiva, definição das zonas de pressão e a capacidade de transitar de forma rápida entre os momentos defensivo e ofensivo, sempre em função da análise do adversário e seguindo o nosso modelo de jogo.

4.3. Modelo de Jogo

Ao longo do estágio, foi possível acompanhar diferentes contextos competitivos dentro do clube, nomeadamente a equipa sénior e a equipa júnior. Esta experiência permitiu observar os princípios de jogo adotados em ambos os escalões, bem como refletir sobre a importância da existência de uma identidade comum que facilite a transição dos jogadores entre etapas de formação. Mais do que analisar sistemas táticos específicos, procurou-se compreender os comportamentos coletivos evidenciados pelas equipas nos diferentes momentos do jogo, identificando semelhanças e diferenças entre os escalões.

Esta observação permitiu perceber de que forma determinados princípios são introduzidos e desenvolvidos nos jogadores mais jovens, preparando-os para responder às exigências do contexto sénior. A existência de uma metodologia de treino e de princípios de jogo comuns entre escalões pode constituir uma vantagem significativa no processo de formação. Quando os jogadores contactam desde cedo com comportamentos, conceitos e dinâmicas semelhantes aos utilizados na equipa sénior, a adaptação a níveis competitivos superiores tende a ser mais rápida e eficaz.(Røynesdal et al., 2018)

Neste sentido, a presente análise procura identificar os principais comportamentos observados em ambas as equipas, considerando os diferentes momentos do jogo, organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva e transição ofensiva e refletir sobre a sua relevância no processo de desenvolvimento dos jogadores. Para facilitar a compreensão da análise realizada, a observação será apresentada de acordo com os seguintes tópicos:

1. Sistema de jogo
2. Organização Ofensiva;
3. Transição Ofensiva;
4. Organização Defensiva;

5. Transição Defensiva;
6. Comparação entre os contextos júnior e sénior;
7. Importância da continuidade metodológica na transição entre escalões.

4.3.1. Sistema de Jogo (seniores e juniores)

Durante o período de observação realizado no âmbito do estágio, foi possível identificar diferenças estruturais entre a equipa sénior e a equipa júnior, ainda que ambas procurassem respeitar princípios de jogo semelhantes e uma identidade coletiva comum.

A equipa sénior apresentava maioritariamente uma estrutura base em 5:4:1, privilegiando uma organização defensiva sólida, com grande compactação entre setores e uma ocupação equilibrada dos espaços (Figura 27). A utilização de três defesas centrais permitia oferecer maior segurança defensiva, enquanto os extremos assumiam um papel determinante nos momentos ofensivos, garantindo largura e profundidade ao jogo. Esta estrutura favorecia também a proteção do corredor central e a rápida reorganização defensiva após perda da posse de bola.

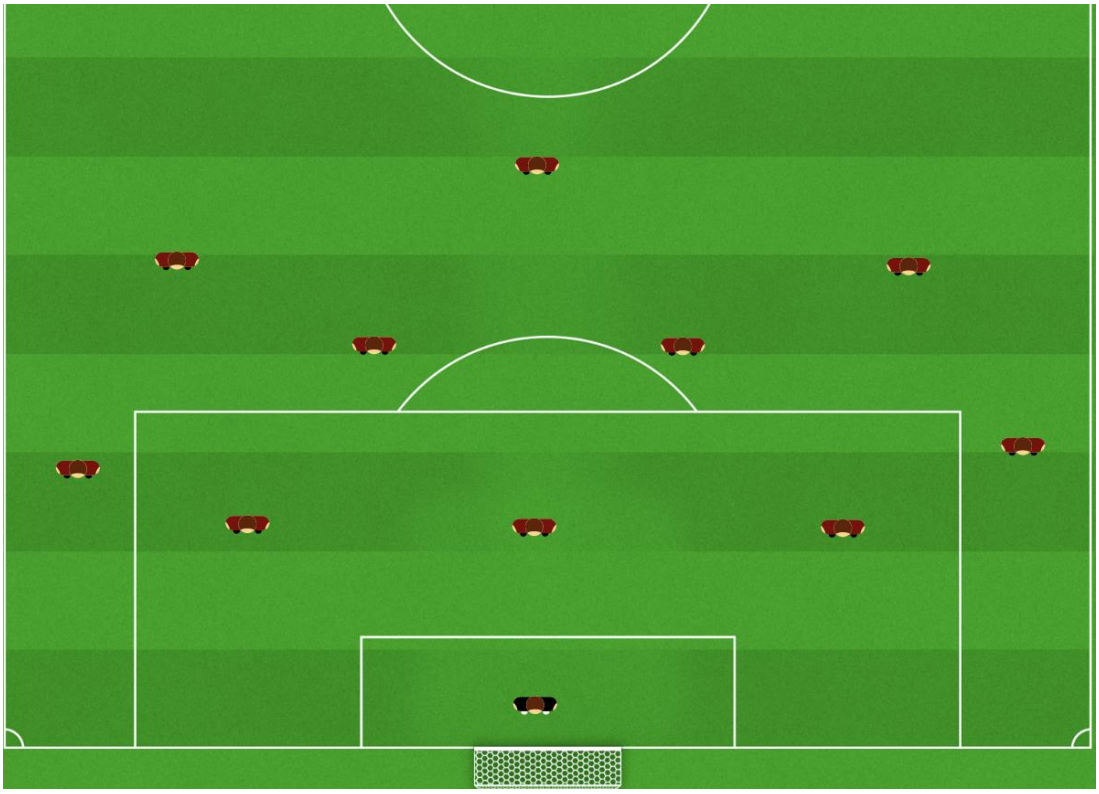


Figura 26 Sistema Jogo Seniores 5:4:1

Já a equipa júnior recorria preferencialmente ao sistema 4:4:2, procurando garantir equilíbrio entre os diferentes momentos do jogo e potenciar o

Figura 27 Sistema de Jogo Juniores 4:4:2

desenvolvimento dos jogadores em funções e dinâmicas semelhantes às exigências em contextos competitivos superiores. A presença de dois avançados permitia maior ocupação das zonas de finalização e facilitava os comportamentos de pressão na primeira fase defensiva, enquanto a linha média procurava assegurar equilíbrio e apoio constante aos diferentes setores da equipa.

Apesar das suas diferenças estruturais observadas, verificou-se a existência de princípios comuns entre os dois escalões, nomeadamente a procura de uma organização coletiva consistente, a valorização da posse de bola em momentos específicos do jogo, a rápida reação à perda e a preocupação em manter a equipa compacta nos momentos defensivos.

A análise destas estruturas permitiu compreender que a transição entre escalões não depende exclusivamente da utilização do mesmo sistema tático, mas sobretudo da transmissão de princípios e comportamentos coletivos semelhantes.

Desta forma, mesmo utilizando estruturas distintas, torna-se possível preparar

os jogadores para uma futura integração no contexto sénior, desde que exista coerência metodológica e uma identidade de jogo transversal aos diferentes escalões.

4.3.2. Organização Ofensiva

Equipa Sénior

Em organização ofensiva, a equipa sénior procurava iniciar a construção através dos defesas centrais, privilegiando uma saída apoiada e estruturada. Um dos comportamentos mais característicos observados consistia na aproximação de um dos extremos a zonas interiores, ocupando temporariamente espaços normalmente associados aos médios. Este movimento permitia criar uma linha de passe interior para os centrais e atrair a atenção do lateral adversário. Após receber a bola em zonas centrais, o extremo procurava utilizar um apoio frontal para dar continuidade à circulação, direcionando o jogo para o lateral do seu corredor. Como consequência da movimentação anterior do extremo para zonas interiores, o lateral encontrava-se frequentemente livre e em condições favoráveis para progredir no terreno, aproveitando o espaço deixado pelo adversário.

Nos momentos de ataque organizado Figura (29), verificou-se uma constante procura de superioridade numérica no último terço do terreno. A dinâmica entre lateral e extremo permitia criar situações vantajosas junto da linha lateral, originando frequentemente cenários de 4 para 3 perante a linha defensiva adversária. Esta superioridade facilitava a progressão ofensiva e aumentava as probabilidades de criação de oportunidades de finalização.

A chegada à baliza adversária ocorria essencialmente através de cruzamentos provenientes dos corredores laterais ou através da exploração de situações de duelo individual em zonas próximas da área. Desta forma, a equipa procurava tirar partido da ocupação da área e da capacidade dos seus jogadores para criar desequilíbrios em espaços reduzidos.

O comportamento que mais se destacou durante a observação foi a constante troca posicional entre extremo e lateral. Enquanto o extremo abandonava momentaneamente o corredor para procurar jogo em zonas interiores, o lateral projetava-se em profundidade, criando uma dinâmica ofensiva difícil de controlar e que permitia à equipa progredir de forma consistente pelos corredores laterais.

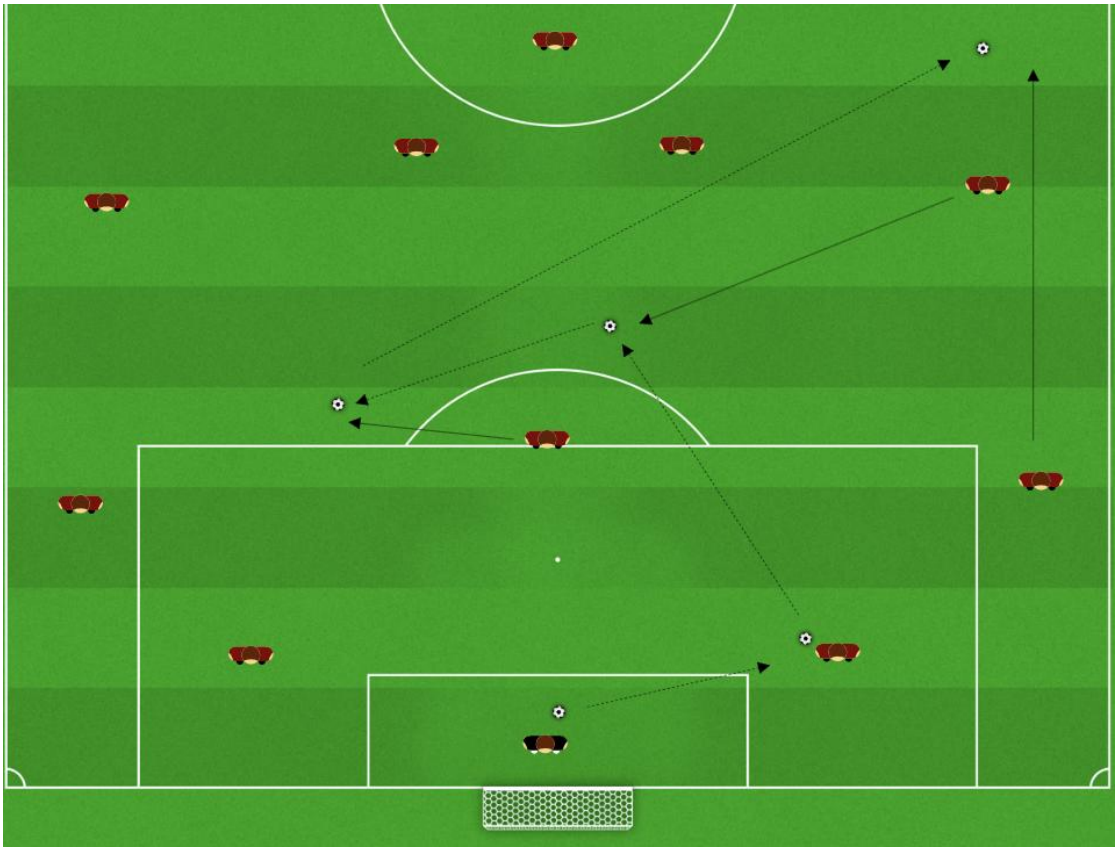


Figura 28 Organização ofensiva Seniores

Equipa de Juniores

Em organização ofensiva, a equipa de juniores iniciava a construção de jogo de forma apoiada, recorrendo com frequência ao envolvimento dos defesas e médios na primeira fase. A bola era geralmente trabalhada desde o corredor central, com o lateral do lado da bola a conduzir ligeiramente para dentro, aproximando-se da zona central para ajudar na criação de superioridade e facilitar a progressão.

Um dos comportamentos mais marcantes era a dinâmica entre o médio do lado da bola e o médio contrário. O médio do lado da bola subia no terreno com o objetivo de atrair adversários e libertar espaços entre linhas, enquanto o médio do lado contrário aproximava-se de zonas mais centrais para dar apoio à circulação e permitir a mudança de corredor com maior qualidade.

Nos corredores laterais, os extremos apresentavam comportamentos complementares. O extremo do lado da bola mantinha a amplitude, oferecendo uma linha de passe constante e garantindo largura ao processo ofensivo. O extremo contrário permanecia mais alto e posicionado para explorar situações de rotura, ataques à profundidade ou finalizações em cruzamentos.

Os dois avançados apresentavam um comportamento fixo na última linha

defensiva adversária, posicionando-se em situação de fora de jogo controlado, preparados para atacar a profundidade, disputar duelos físicos ou responder a cruzamentos vindos dos corredores laterais. Também surgiam ocasionalmente em apoio curto, facilitando ligações no último terço.

A criação de oportunidades estava muito associada à capacidade da equipa em atrair o adversário para um dos corredores e, de seguida, variar rapidamente o jogo para o lado contrário. Este momento de mudança de corredor permitia explorar zonas com menos pressão e criar superioridade numérica no corredor oposto, potenciando progressões mais rápidas e situações de finalização.

O comportamento mais característico da equipa (Figura 30) passava precisamente pela atração do médio do lado da bola e pela compensação do médio contrário em zonas centrais, permitindo uma circulação mais fluida e eficaz. Esta dinâmica, associada à largura constante de um extremo e à profundidade do outro, dava à equipa uma estrutura ofensiva equilibrada e difícil de pressionar de forma contínua.

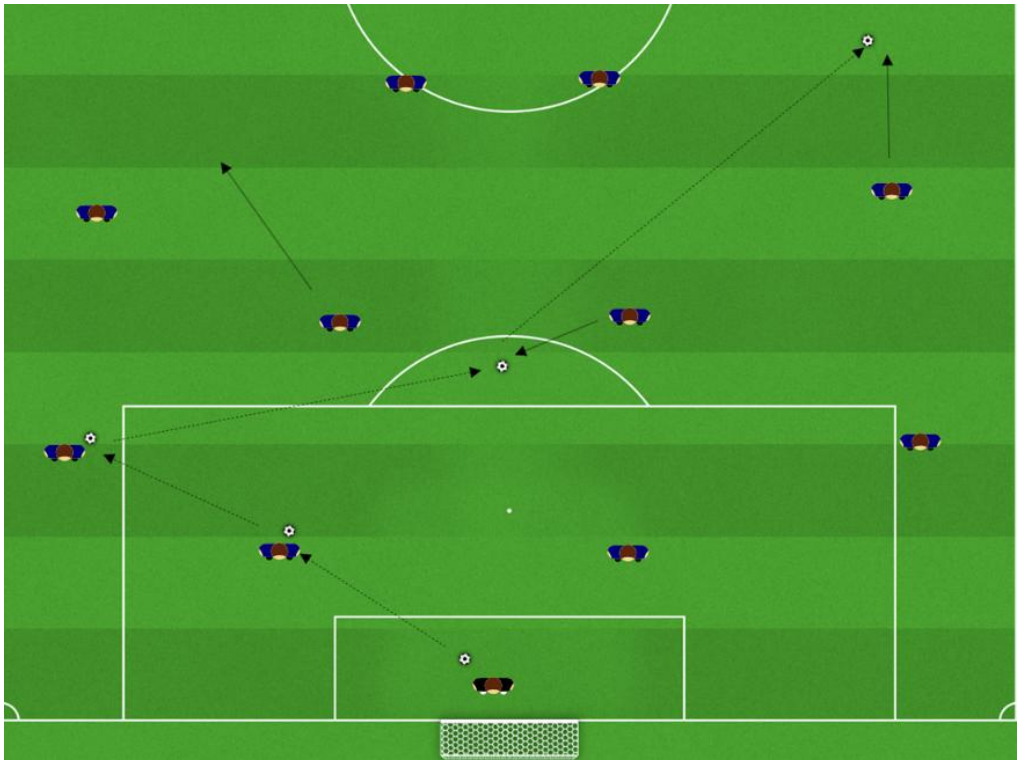


Figura 29 Organização Ofensiva juniores

4.3.3. Transição Ofensiva

Equipa Sénior

Na equipa sénior, as transições ofensivas (Figura 31) iniciavam-se maioritariamente após recuperações de bola em zonas intermédias do terreno. Após a recuperação, a prioridade passava por acelerar o jogo e explorar rapidamente os espaços disponíveis, procurando transferir a bola para o corredor contrário ao local onde a posse tinha sido recuperada.

Embora o primeiro momento da transição passasse frequentemente por combinações em zonas interiores, o objetivo final era encontrar os extremos em situações favoráveis para progredir no terreno. Estes jogadores constituíam uma das principais referências ofensivas da equipa durante este momento do jogo, sendo frequentemente procurados para explorar situações de desequilíbrio e superioridade numérica.

A equipa privilegiava uma transição rápida, procurando chegar ao último terço com poucos passes e aproveitando a momentânea desorganização adversária. Tal como observado na equipa júnior, as situações de finalização surgiam sobretudo através de cruzamentos provenientes dos corredores laterais ou através de remates em zonas próximas da área adversária.

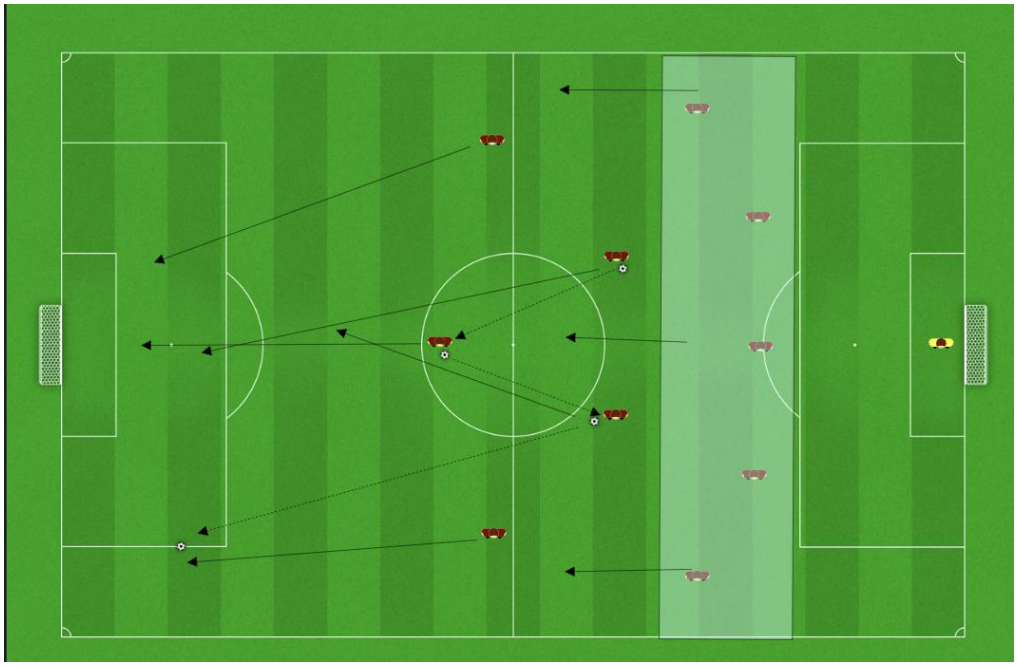


Figura 30 Transição Ofensiva Séniores

Equipa Júnior

Nos momentos de transição ofensiva, a equipa júnior procurava explorar rapidamente os espaços criados pela desorganização adversária após a recuperação da posse de bola. As recuperações aconteciam frequentemente em zonas laterais do terreno, o que permitia à equipa iniciar de imediato uma mudança do centro de jogo para o corredor oposto, afastando a bola da zona de maior pressão.

Após a recuperação, os médios assumiam um papel importante na circulação inicial da bola, oferecendo apoios frontais e facilitando a rápida variação do jogo. Simultaneamente, os extremos procuravam dar largura à equipa, ocupando corredores exteriores e criando espaço para a progressão ofensiva.

Os avançados tinham como principal função fixar os defesas centrais adversários nos momentos iniciais da transição, permitindo posteriormente atacar zonas de finalização através de movimentos de rutura ou de ocupação da área. A progressão ofensiva culminava frequentemente em situações de cruzamento proveniente dos corredores laterais ou em oportunidades de remate à baliza.

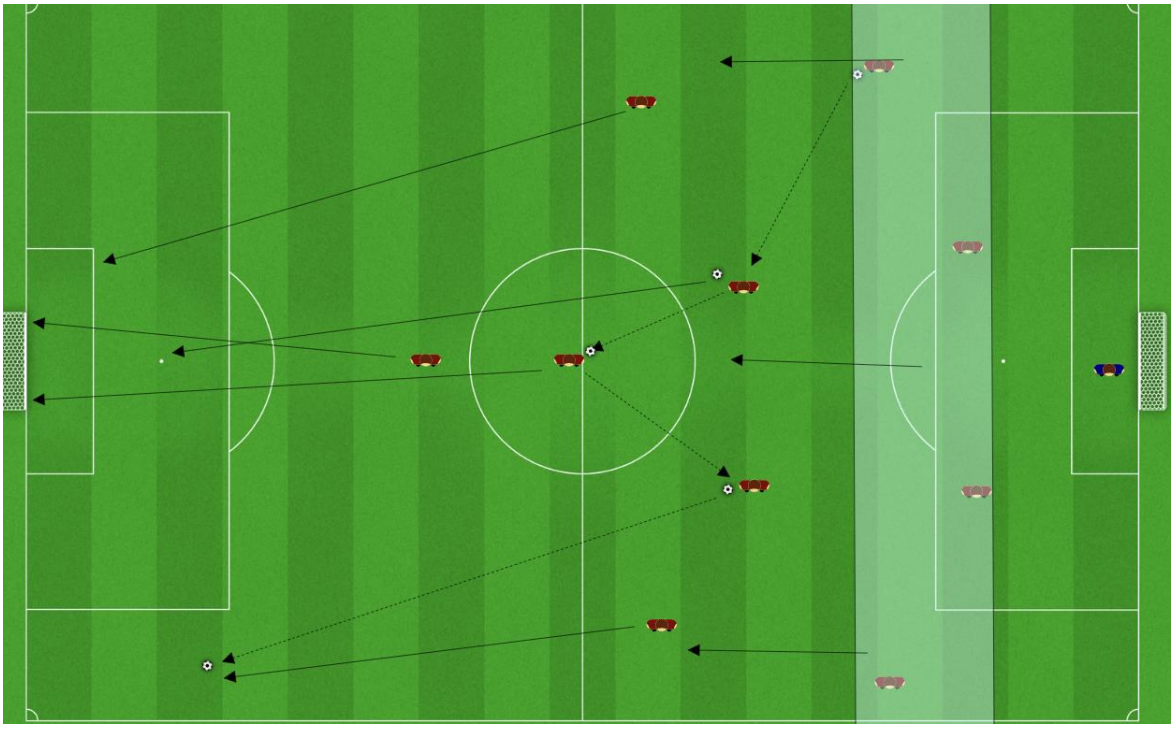


Figura 31 Transição Ofensiva Juniores

4.3.4. Organização Defensiva

Equipa Sénior

A equipa sénior apresentava uma organização defensiva assente num bloco médio (Figura 33), procurando controlar os espaços centrais e orientar a construção adversária para zonas previamente definidas. Ao contrário da equipa júnior, a pressão não era iniciada de imediato, existindo uma intenção clara de permitir que a bola chegasse aos corredores laterais antes de intensificar a ação defensiva.

Quando a bola era direcionada para o lateral adversário, a equipa aumentava significativamente a intensidade da pressão. O extremo do lado da bola avançava para pressionar diretamente o portador, enquanto o extremo do lado contrário fechava por dentro, reforçando a densidade de jogadores no corredor central.

O avançado desempenhava igualmente um papel importante neste momento, pressionando o defesa central mais próximo da zona da bola e impedindo a circulação para o lado contrário. Desta forma, a equipa procurava limitar as opções de passe e conduzir o adversário para zonas onde existia maior probabilidade de recuperação da posse.

Na linha defensiva, os alas da estrutura de cinco defesas mantinham especial atenção aos extremos adversários, enquanto os três defesas centrais garantiam controlo sobre os jogadores mais adiantados da equipa adversária. Esta organização permitia assegurar equilíbrio defensivo e proteção dos espaços interiores.

As recuperações de bola aconteciam maioritariamente em zonas centrais do meio-campo, fruto da concentração de jogadores nesse espaço e da pressão coordenada exercida após a orientação da construção adversária para os corredores laterais.

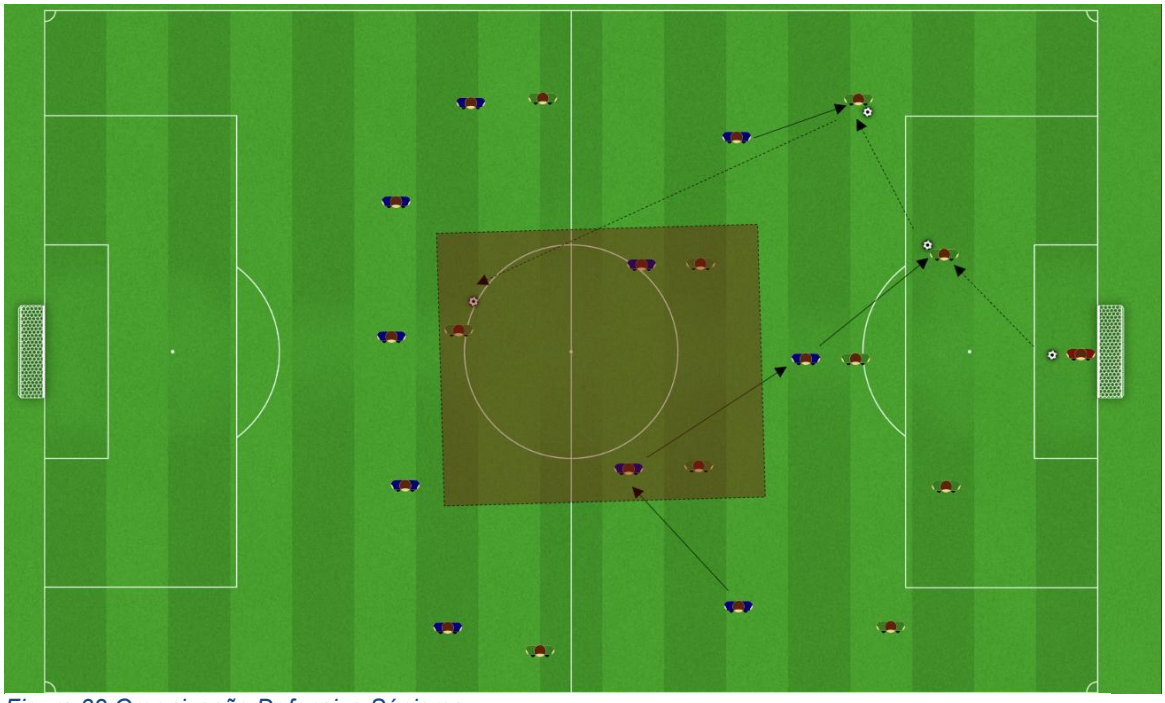


Figura 32 Organização Defensiva Séniores

Equipa Júnior

Em organização defensiva (Figura 44), a equipa júnior procurava defender num bloco alto, adotando uma postura agressiva e pressionante desde os primeiros momentos da construção adversária. O principal objetivo passava por condicionar a saída de bola e recuperar a posse o mais próximo possível da baliza adversária.

Os extremos assumiam um papel fundamental neste momento do jogo, sendo responsáveis por pressionar os laterais adversários sempre que a bola entrava nos corredores laterais. Em simultâneo, um dos avançados procurava pressionar o médio defensivo adversário, enquanto o outro tinha a função de bloquear as linhas de passe para os defesas centrais e para o guarda-redes, dificultando a circulação e a mudança do centro de jogo.

No corredor central, os médios procuravam acompanhar e pressionar os médios adversários, reduzindo o seu tempo e espaço de decisão. Por sua vez, a linha defensiva mantinha-se constantemente atenta aos movimentos de profundidade dos avançados adversários, garantindo equilíbrio e controlo do espaço nas costas.

A equipa procurava recuperar a posse de bola preferencialmente nas zonas laterais do terreno, aproveitando a pressão coordenada dos jogadores mais avançados para encurtar espaços e condicionar as opções de passe do adversário.

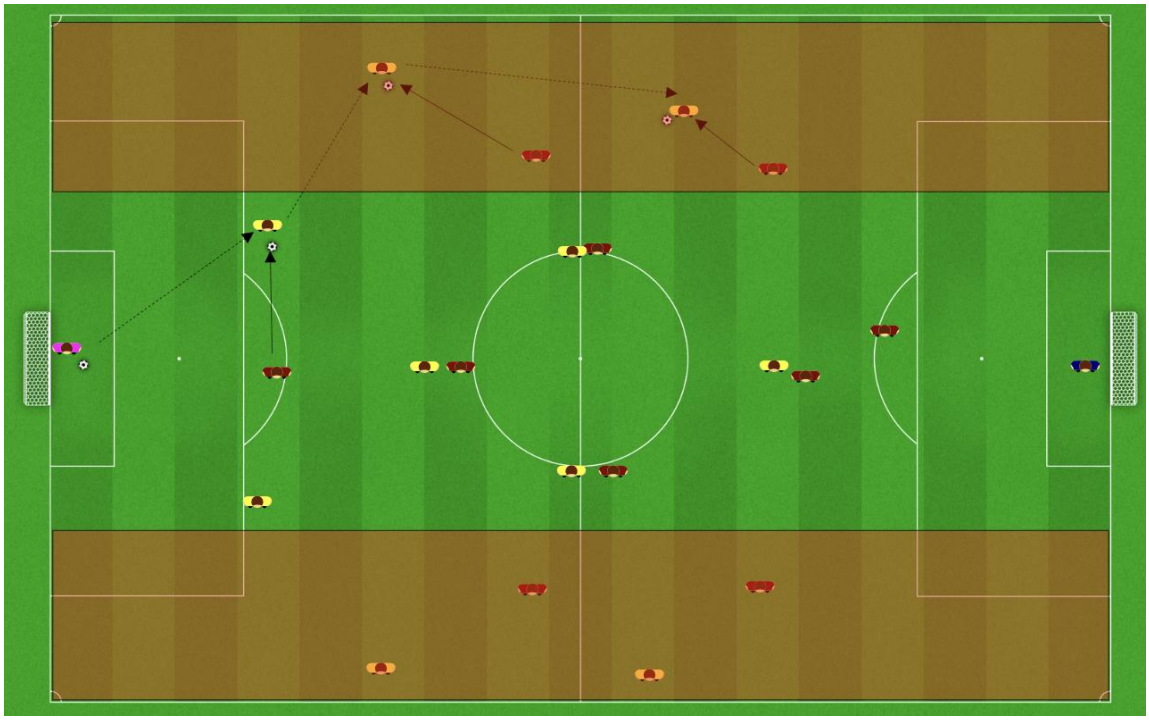


Figura 33 Organização Defensiva Juniores

4.3.5. Transição Defensiva

Equipa Sénior

Na equipa sénior, a transição defensiva caracterizava-se por uma reação rápida à perda da posse de bola, procurando condicionar imediatamente a primeira ação do adversário. Os jogadores mais próximos da zona da perda tentavam reduzir o tempo e o espaço disponíveis para o portador da bola, dificultando a progressão ofensiva.

Os extremos assumiam um papel importante neste momento, procurando fechar linhas de passe interiores e orientar o adversário para zonas menos favoráveis. Simultaneamente, a restante equipa reorganizava-se de forma rápida, permitindo a reconstrução do bloco defensivo em zonas intermédias do terreno.

A linha defensiva mantinha uma postura coordenada, procurando reduzir os espaços entre setores e impedir movimentos de rutura dos adversários. Quando a recuperação imediata não era possível, a prioridade passava pela reorganização coletiva, assegurando a compactação da equipa e a proteção das zonas centrais do terreno.

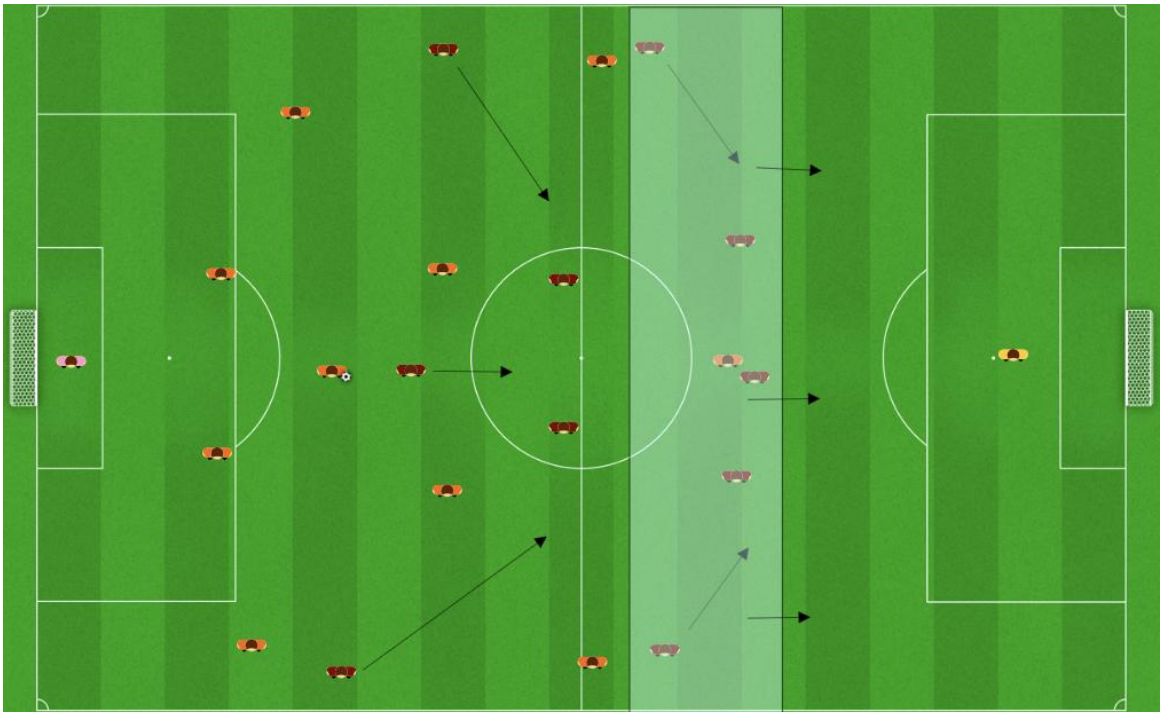


Figura 34 Transição Defensiva Séniores

Equipa Júnior

Após a perda da posse de bola, a equipa júnior procurava reagir de forma imediata, tentando impedir a progressão adversária e recuperar rapidamente o controlo do jogo. O jogador mais próximo da bola assumia a primeira ação de pressão, enquanto os restantes elementos procuravam encurtar espaços e reduzir as opções de passe do adversário.

Esta reação coletiva (Figura 36) tinha como principal objetivo evitar que a equipa adversária conseguisse explorar os espaços criados pela perda da posse, obrigando-a a jogar sob pressão. Sempre que possível, a equipa procurava recuperar a bola ainda em zonas adiantadas do terreno, aproveitando a proximidade entre setores e a agressividade demonstrada nos momentos defensivos.

Quando a recuperação imediata não era possível, os jogadores reorganizavam-se rapidamente de acordo com a estrutura defensiva da equipa, procurando restabelecer o equilíbrio coletivo e garantir controlo dos espaços mais perigosos.

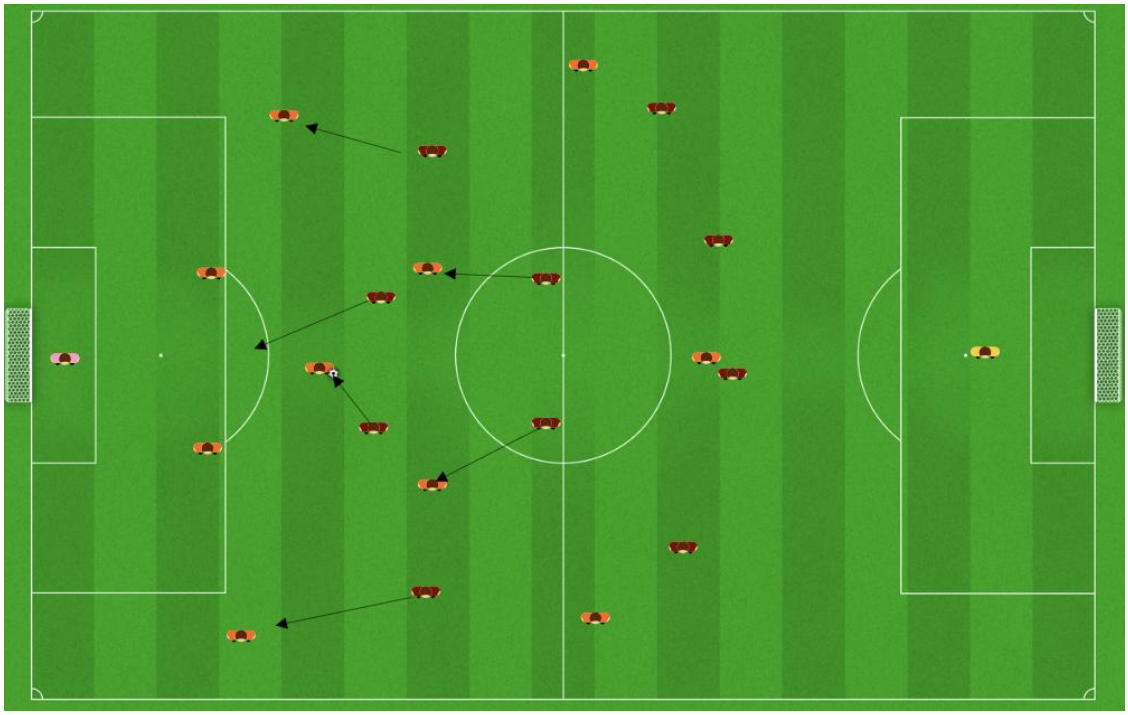


Figura 35 Transição Defensiva Júniores

4.3.6. Comparação entre os contextos júnior e sénior

A análise dos comportamentos observados nas equipas júnior e sénior permitiu identificar diferenças estruturais ao nível do sistema de jogo utilizado, mas também um conjunto significativo de princípios comuns que parecem orientar a identidade coletiva do clube. Apesar de a equipa sénior recorrer predominantemente a uma estrutura base em 5:4:1 e a equipa júnior utilizar preferencialmente o sistema 4:4:2, verificou-se que a organização coletiva de ambas a equipa assenta em comportamentos semelhantes nos diferentes momentos do jogo.

Ao nível da organização ofensiva, ambas as equipas privilegiavam uma construção apoiada, procurando criar condições favoráveis para a progressão através da circulação da bola e da manipulação da estrutura defensiva adversária. Embora os mecanismos utilizados fossem distintos, existia uma clara preocupação em explorar a largura do campo, promover a mobilidade dos jogadores dos corredores laterais e criar situações de superioridade numérica nos momentos de ataque.

Nas transições ofensivas observaram-se igualmente semelhanças relevantes. Tanto a equipa sénior como a equipa júnior procuravam explorar rapidamente os espaços disponíveis após a recuperação da posse de bola, recorrendo frequentemente à variação do centro de jogo para o corredor oposto ao local da recuperação. Esta intenção permitia afastar a bola das zonas de maior pressão e

potenciar situações de progressão rápida em direção à baliza adversária.

Em organização defensiva, apesar das diferenças na altura do bloco defensivo, verificou-se uma preocupação comum em condicionar a construção adversária e orientar o jogo para zonas previamente definidas. Enquanto a equipa júnior procurava recuperar a posse através de uma pressão alta e agressiva, a equipa sénior demonstrava uma abordagem mais paciente, organizando-se num bloco médio antes de intensificar a pressão.

Contudo, em ambos os casos, a recuperação da posse resultava de ações coletivas coordenadas e da ocupação racional dos espaços. Também na transição defensiva foram identificados comportamentos semelhantes, nomeadamente a reação imediata à perda da posse de bola, a tentativa de reduzir o tempo e o espaço disponíveis para o adversário e a preocupação constante em reorganizar rapidamente a estrutura coletiva quando a recuperação imediata não era possível.

Estes aspetos assumem particular relevância quando analisados à luz do processo de transição entre os escalões de formação e o contexto sénior. A adaptação dos jovens atletas ao futebol sénior não depende exclusivamente da qualidade individual ou do sistema tático utilizado, mas também da familiaridade com os princípios de jogo, os comportamentos coletivos e as exigências metodológicas do contexto competitivo (Morris et al., 2017)

Neste sentido, a existência de princípios transversais entre os dois escalões observados poderá constituir um fator facilitador da transição para o futebol sénior. Apesar das diferenças estruturais entre o 4:4:2 e o 5:4:1, os jogadores encontram nos dois contextos referências comportamentais semelhantes, nomeadamente ao nível da ocupação dos espaços, da pressão defensiva, da reação à perda da posse de bola, da exploração dos corredores laterais e da procura constante de superioridade numérica.

Desta forma, a preparação dos jogadores para o escalão sénior parece não depender exclusivamente da replicação dos sistemas táticos utilizados pela equipa principal, mas sobretudo da criação de uma identidade metodológica comum que permita desenvolver comportamentos transferíveis entre contextos competitivos distintos. Esta continuidade favorece a adaptação dos atletas às exigências do nível seguinte, reduzindo o impacto da mudança de contexto e potenciando uma integração mais eficaz no futebol sénior.(Garganta, 2009)

4.3.7. Importância da continuidade metodológica na transição entre escalões

A continuidade metodológica entre escalões assume um papel central no processo de formação, na medida em que permite dar coerência ao percurso do jogador ao longo das diferentes etapas. Mais do que a reprodução de modelos de jogo, o essencial passa pela existência de uma linha orientadora comum que sustente a evolução individual e coletiva.

Quando essa coerência existe, o atleta encontra referências estáveis no seu desenvolvimento, o que facilita a adaptação às exigências crescentes do contexto competitivo. A transição entre escalões deixa, assim, de representar uma rutura e passa a ser encarada como uma continuidade progressiva (Larsen et al., 2013).

Neste sentido, a existência de uma identidade de trabalho partilhada contribui para reduzir o impacto da mudança de contexto, promovendo uma integração mais natural no escalão sénior. Ao mesmo tempo, permite que o foco do processo de formação esteja mais centrado no desenvolvimento de competências transferíveis do que na adaptação a modelos completamente distintos. Desta forma, a continuidade metodológica surge como um elemento estruturante na construção de percursos desportivos mais consistentes e sustentáveis.

4.4. Relatório Individual da Atleta

Ao longo da época desportiva foi utilizado um relatório individual com o objetivo de acompanhar e monitorizar o desenvolvimento das atletas, permitindo uma análise global do seu desempenho e evolução. Este instrumento constituiu um importante suporte ao trabalho da equipa técnica, possibilitando uma observação mais sistemática das características individuais de cada jogadora e das suas necessidades de desenvolvimento.

O relatório encontrava-se dividido em diferentes áreas de análise. Numa primeira fase eram registados os dados de identificação da atleta, nomeadamente a posição habitual em campo, pé dominante, idade e restantes informações de caracterização consideradas relevantes para o processo de acompanhamento.

Posteriormente era realizada uma avaliação qualitativa das jogadoras através de uma escala de 1 a 10, contemplando diferentes dimensões do rendimento desportivo. Entre os critérios observados encontravam-se competências técnicas, como o passe, receção, finalização, cruzamento e jogo de cabeça; competências táticas, como o posicionamento, tomada de decisão, velocidade de execução e inteligência de jogo; capacidades defensivas, incluindo marcação e desempenho

em situações de marcação individual; bem como características físicas e psicológicas, tais como capacidade de trabalho, agressividade, autoconfiança, autocontrolo, resistência física e capacidade de lidar com situações adversas.

Para além da avaliação qualitativa, o relatório integrava também indicadores estatísticos relacionados com a participação competitiva da atleta ao longo da época. Entre estes destacavam-se o número de convocatórias, presenças, minutos jogados, golos marcados, registo disciplinar e assiduidade aos treinos, permitindo contextualizar a evolução observada em função da participação efetiva na competição e no processo de treino.

A utilização deste instrumento revelou-se particularmente importante para apoiar a observação contínua das atletas, identificar pontos fortes e aspetos a melhorar, bem como auxiliar a equipa técnica na definição de objetivos individuais de desenvolvimento. Simultaneamente, permitiu reunir informação relevante sobre o percurso de cada jogadora ao longo da época, contribuindo para uma análise mais completa do seu rendimento desportivo.

Nas Figuras 37 e 38 apresenta-se um exemplo do modelo de relatório individual utilizado durante a época desportiva, onde se encontram representadas as diferentes áreas de avaliação e os indicadores de acompanhamento considerados pela equipa técnica.

Figura 37 Relatório individual do atleta

Figura 36 Relatório individual do atleta (continuação)

Capítulo VI – Conclusões

5. Conclusões

A conclusão deste relatório representa o culminar de um percurso de aprendizagem que marcou de forma significativa o desenvolvimento académico, profissional e pessoal. O estágio curricular constituiu uma oportunidade privilegiada para aprofundar conhecimentos, observar diferentes realidades competitivas e consolidar competências fundamentais para o exercício da função de treinadora de futebol.

Ao longo da época, houve a oportunidade de acompanhar de perto dois contextos distintos: uma equipa sénior e uma equipa júnior. Embora inseridos em momentos diferentes do processo de desenvolvimento desportivo, ambos os escalões apresentavam uma identidade de jogo bem definida e uma preocupação evidente com a formação dos jogadores. Esta experiência permitiu-me compreender de forma mais aprofundada a complexidade do processo de treino e a importância da articulação entre os diferentes escalões de um clube.

A análise realizada ao longo do relatório permitiu identificar diferenças estruturais entre os dois contextos observados, nomeadamente ao nível dos sistemas de jogo utilizados e de algumas dinâmicas específicas dos diferentes momentos do jogo. Contudo, foi igualmente possível verificar a existência de princípios comuns que atravessavam ambos os escalões, especialmente no que diz respeito à organização coletiva, à ocupação racional dos espaços, à reação à perda da posse de bola e à procura de soluções que privilegiassem a compreensão do jogo por parte dos atletas.

Um dos aspetos que mais marcou este percurso, foi precisamente a perceção de que a transição entre os escalões não depende apenas da adoção dos mesmos sistemas táticos, mas sobretudo da transmissão consistente de princípios e comportamentos coletivos.

A existência desta coerência metodológica facilita a adaptação dos jogadores a contextos competitivos mais exigentes e contribui para um processo de desenvolvimento mais sustentável e eficaz.

Paralelamente, este estágio permitiu desenvolver competências de observação, análise e reflexão crítica sobre o jogo. A análise sistemática dos diferentes momentos do jogo, a identificação de padrões comportamentais e a comparação entre contextos competitivos distintos contribuíram significativamente para uma compreensão mais aprofundada da modalidade e das exigências associadas à

função de treinadora.

Ao nível pessoal, considera-se ter evoluído na capacidade de observação, na interpretação dos fenómenos do jogo e na forma como se relaciona a teoria adquirida ao longo da formação académica com a realidade prática do treino e da competição. A realização deste trabalho obrigou a desenvolver uma postura mais crítica, reflexiva e fundamentada, competências essenciais para o futuro profissional.

Por fim, termina-se este percurso com a convicção de que o estágio constituiu uma etapa fundamental da formação. Mais do que a aquisição de conhecimentos técnicos e táticos, esta experiência permitiu compreender melhor a importância do treinador enquanto agente de desenvolvimento, capaz de influenciar não apenas o rendimento desportivo, mas também o crescimento humano dos atletas. Saindo-se deste processo com mais preparação para enfrentar novos desafios, consciente de que a aprendizagem no contexto do treino desportivo é um processo contínuo e permanente.

Conclui-se assim mais uma etapa do percurso académico na Escola Superior de Desporto e Lazer. Foram anos de crescimento, aprendizagem e superação, durante houve a oportunidade de adquirir conhecimentos, criar relações e viver experiências que certamente marcarão o futuro. Leva-se não apenas as competências desenvolvidas ao longo da formação, mas também a certeza de que cada desafio enfrentado contribuiu para o desenvolvimento profissional e para a pessoa que hoje se é.

Capítulo VII – Referências Bibliográficas

6. Referências Bibliográficas

Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. M. (2020). A systematic review of research on Tactical periodization: Absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, *21*(4). https://doi.org/10.5114/HM.2020.95329

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. *Training*, *16*(1).

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, *24*(7). https://doi.org/10.1080/02640410500482529

Besen, R. (2014). Modelo de jogo : características dos jogadores e os momentos do jogo de futebol. *EFDeportes*, *1*(192).

Bompa, Tudor O., Buzzichelli, C. (2018). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*.

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *24*(2). https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168

Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Greboggy, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). MODELO DE JOGO E PROCESSO DE ENSINO NO FUTEBOL: PRINCÍPIOS GLOBAIS E ESPECÍFICOS. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, *17*(3). https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302

Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2015). Using network metrics in soccer: A macro-analysis. *Journal of Human Kinetics*, *45*(1). https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0013

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychologist*, *13*(4). https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, *41*(3). https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec

Dellal, A., Chamari, K., Lee Owen, A., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011). Influence of technical instructions on the physiological and physical

demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science*, *11*(5). https://doi.org/10.1080/17461391.2010.521584

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Mark Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, *20*(1). https://doi.org/10.1080/13598130902860721

Furley, P. A., & Memmert, D. (2010). The role of working memory in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *3*(2). https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.526238

Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 50, Number 5). https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. In *Faculty of Sport Sciences and Physical Education: Doctoral d*.

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, *9*(1). https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.81

Garganta, J. (2015). Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo. *Atrás Do Palco, Nas Oficinas Do Futebol*.

Greg Wells, Ph. D. (2016). Peak Performance: A Literature Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, *6*(1).

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *33*(11). https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019

Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(5). https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007

Jones, R. L., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. In *Sport, Education and Society* (Vol. 10, Number 1). https://doi.org/10.1080/1357332052000308792

Junior, N. (2001). Periodização tática. In *EFDeportes.com, Revista Digital: Ano 16* (Number 163).

Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2010). Recreational football as a health promoting activity: a topical review. In *Scandinavian journal of medicine & science in sports: 20 Suppl 1*. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01108.x

Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *2*(3). https://doi.org/10.1037/a0031958

Machado, J., Barreira, D., & Garganta, J. (2013). Eficácia ofensiva e variabilidade de padrões de jogo em futebol (Attacking efficacy and game pattern variability in soccer). *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *27*(4).

Morris, R., Tod, D., & Eubank, M. (2017). From youth team to first team: An investigation into the transition experiences of young professional athletes in soccer. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(5). https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1152992

Morris, R., Tod, D., & Oliver, E. (2015). An Analysis of Organizational Structure and Transition Outcomes in the Youth-to-Senior Professional Soccer Transition. *Journal of Applied Sport Psychology*, *27*(2). https://doi.org/10.1080/10413200.2014.980015

Moura, F. A., Bueno, M. J. de O., Caetano, F. G., Silva, M., Cunha, S. A., & Torres, R. da S. (2024). Exploring the recurrent states of football teams' tactical organization on the pitch during Brazilian official matches. *PLoS ONE*, *19*(8 August). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308320

Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. In *International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 13, Number 5). https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0093

Murillo Garcia, C. M. (2024). LA PERIODIZACIÓN TÁCTICA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. *REVISTA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y SALUD*, *7*(13). https://doi.org/10.15648/redfids.13.2024.4061

Ndlec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in Soccer: Part I-post-match fatigue and time course of recovery. In *Sports Medicine* (Vol. 42, Number 12). https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect

of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *12*(1). https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002

Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18*(9). https://doi.org/10.1080/02640410050120078

Røynesdal, Ø., Toering, T., & Gustafsson, H. (2018). Understanding players' transition from youth to senior professional football environments: A coach perspective. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *13*(1). https://doi.org/10.1177/1747954117746497

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, *48*(4). https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7

Sokoy, F., Qomarrullah, R., Lestari, W. S., Muhammad, R. N., & Sugiharto. (2023). Kanjuruhan Indonesia Football Tragedy (Culture, Management, Governance, and Justice). *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *11*(4). https://doi.org/10.13189/saj.2023.110408

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. In *International Journal of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 7, Number 4). https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. In *Sports Medicine* (Vol. 35, Number 6). https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004

Swainston, S. C., Wilson, M. R., & Jones, M. I. (2020). Player Experience During the Junior to Senior Transition in Professional Football: A Longitudinal Case Study. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01672

Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P. J., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., Horizonte, B., Federal, U., & Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro, 15*(3).

Tomás, J., Araújo, D., Martinho, D., Ribeiro, J., Sousa, H., Field, A., & Sarmento, H. (2025). Barriers and Facilitators in the Junior-to-Senior Transition in Male Football—A Scoping Review. In *Sports* (Vol. 13, Number 12). https://doi.org/10.3390/sports13120440

Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination

and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, *30*(6). https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.003

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, *39*(5). https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. Y. i., & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of Sports Sciences*, *32*(19). https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918640

Weinberg, R. S. (Robert S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology / Robert S. Weinberg, PhD, Miami University, Daniel Gould, PhD, Michigan State University. In *Foundations of sport and exercise psychology*.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1). https://doi.org/10.1080/17509840701836867