



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO – ESPECIALIZAÇÃO

EM ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**REALIZADO NA EQUIPA SÉNIOR MASCULINA
DE FUTEBOL DO REAL SPORT CLUBE**

ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de Estágio de Mestrado apresentada a provas públicas
para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo, orientada
pelo Professor Doutor João Valente dos Santos

**RODRIGO JOSÉ BORDONHOS FIGUEIREDO
MAGALHÃES**

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO – ESPECIALIZAÇÃO
EM ALTO RENDIMENTO DESPORTIVO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

REALIZADO NA EQUIPA SÉNIOR MASCULINA DE FUTEBOL
DO REAL SPORT CLUBE
ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

Relatório de Estágio de Mestrado defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no curso de Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 24/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 409/2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro;
Arguente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;
Orientador: Prof. Doutor João Valente dos Santos.

RODRIGO JOSÉ BORDONHOS FIGUEIREDO
MAGALHÃES

2025

www.ulusofona.pt

AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, na pessoa do Professor Doutor Jorge Proença, pela oportunidade e partilha de conhecimento em contextos distintos – do meio académico à prática.

À Direção do Real Sport Clube, pelo acolhimento e integração num projeto ambicioso numa época histórica para o clube.

Ao Professor Doutor João Valente dos Santos por todo o apoio, disponibilidade, encorajamento e persistência, pela qual foi possível encerrar este capítulo na minha vida académica. O meu respeito e sincero obrigado pelo seu contributo.

Ao Treinador Filipe Martins, pela amizade, profissionalismo e competência, que tornaram esta experiência extremamente enriquecedora para a minha pessoa.

Aos restantes elementos da Equipa Técnica, Pedro Saraiva, Pedro Gasparinho, Bruno Carvalho, Nuno Carrilho, Tiago Silva, e todos os elementos das áreas de apoio, pela intensidade e magnitude desta longa jornada que culminou com a conquista do Campeonato de Portugal Prio. E que jornada!

A todos os que desenvolvem atividade profissional com a minha pessoa, bem como aqueles que se cruzaram no meu caminho, com o intuito de partilha, de debate e contribuição ativa para a evolução do futebol enquanto fenómeno de mobilização de massas.

À minha esposa e minhas filhas, Ana, Carolina e Matilde, por todo o amor, suporte emocional, tolerância e encorajamento constante que nunca me permitiu desistir dos meus sonhos. Por tudo o que significam para mim, qualquer agradecimento será pequeno face ao vosso contributo.

Aos meus pais, Manuel e Maria Magalhães, ao meu irmão Hélder, e a toda a restante família. O carácter e a personalidade que moldam o Ser humano advém do meio social onde este se desenvolve e dos valores e princípios herdados. Fui um privilegiado neste capítulo.

Ao Carlos Almeida (Lázaro) que me levou nos primórdios da minha infância a conhecer e a apaixonar pelo mais belo dos jogos, o Futebol!

Bem Haja a Todos!

RESUMO

Este relatório documenta o percurso académico e profissional do treinador estagiário durante a época desportiva 2016/2017 na equipa sénior masculina do Real Sport Clube. Inserida no contexto competitivo do Campeonato de Portugal Prio, esta equipa revelou elevada exigência estratégica, culminando na conquista do título nacional e promoção à divisão superior. A estrutura técnica e organizativa do clube permitiu uma intervenção profunda e multidisciplinar do estagiário, em áreas como o planeamento semanal, condução de sessões, gestão da carga e análise de desempenho.

Ao longo das 47 semanas de estágio, o treinador estagiário participou ativamente em processos de treino e competição, aplicando metodologias específicas em função dos objetivos definidos. A lógica de organização dos microciclos, a distribuição dos conteúdos e o alinhamento com o modelo de jogo evidenciaram práticas coerentes com os padrões exigidos no treino de alto rendimento. A adaptação das cargas, a monitorização funcional e a integração dos momentos do jogo permitiram consolidar competências profissionais em contexto real.

O estudo técnico-científico desenvolvido analisou a evolução dos métodos de treino ao longo da época, com destaque para o aumento da especificidade e contextualização dos exercícios aplicados. Verificou-se uma transição progressiva dos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral para os Métodos Específicos de Preparação, aumento de exercícios contextuais e alinhamento com o modelo e os sistemas de jogo adotados - evidenciando uma ligação consistente entre planeamento metodológico e exigência competitiva.

Como síntese do processo de estágio, destaca-se o impacto positivo da experiência no desenvolvimento das competências técnicas, pedagógicas e analíticas do treinador estagiário. A articulação entre conhecimento teórico e prática profissional validou a maturidade científica e metodológica alcançada, representando um modelo de formação aplicado, reflexivo e orientado para contextos de rendimento desportivo.

Palavras-chave: Desenvolvimento Profissional; Análise Contextual; Intervenção Metodológica; Microciclo Semanal.

ABSTRACT

This report outlines the academic and professional trajectory of the intern coach during the 2016/2017 competitive season with the senior men's football team of Real Sport Clube. Operating within the competitive framework of the Campeonato de Portugal Prio, the team faced high strategic demands, ultimately securing the national title and earning promotion to the second tier. The club's technical and organizational structure enabled the intern to engage in a deep and multidisciplinary intervention, encompassing weekly planning, session execution, load management, and performance analysis.

Throughout the 47-week internship, the coach actively contributed to training and match-related operations, applying context-specific methodologies aligned with defined performance objectives. The organization of weekly microcycles, content distribution, and alignment with the tactical game model reflected consistent practices with high-performance training standards. Load adaptation, functional monitoring, and integration of game phases facilitated the consolidation of professional competencies in an authentic training environment.

The technical-scientific study developed within this internship investigated the evolution of training methods applied over the season, highlighting an increased level of specificity and contextualization in the exercises used. A gradual transition was observed from General and Specific-General Preparation Methods toward Specific Preparation Methods, accompanied by greater prevalence of contextual drills and alignment with tactical systems — evidencing a strong connection between methodological planning and competitive demands.

As a synthesis of the internship process, the experience proved instrumental in enhancing the intern coach's technical, pedagogical, and analytical competencies. The intersection between theoretical knowledge and professional practice validated the scientific and methodological maturity achieved, representing an applied, reflective development framework tailored to high-performance sport contexts.

Keywords: Professional Development; Contextual Analysis; Methodological Intervention; Weekly Microcycle.

ABREVIATURAS

AFL – Associação de Futebol de Lisboa;

FPF – Federação Portuguesa de Futebol;

LTAD – *Long-Term Athlete Development*;

MDLP – Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo;

Real S.C. – Real Sport Clube;

TGR – Treinadores de Guarda-Redes;

UEFA – União das Associações Europeias de Futebol;

UT – Unidade de Treino.

ÍNDICE GERAL

Introdução	1
Capítulo I – Caracterização da instituição desportiva de acolhimento	4
1.1. Enquadramento histórico da entidade de acolhimento	4
1.2. Filosofia, Missão e Modelo de Desenvolvimento	4
1.3. Modalidades e Carácter Eclético da Instituição	6
1.4. Recursos Estruturais e Logísticos	7
1.4.1. Complexo Desportivo do Real S.C.	7
1.5. Recursos Materiais	9
1.5.1. Inventário Técnico e Funcional	9
1.5.2. Adequação ao Processo de Treino	9
1.6. Recursos Humanos	10
1.6.1. Futebol de Formação	10
1.6.2. Estrutura do Futebol Sénior	11
1.6.3. Reflexão Crítica	12
1.7. Análise Crítica ao Modelo de Desenvolvimento	12
Capítulo II – Plano funcional de estágio	14
2.1. Equipa Técnica: Reflexão Crítica	14
2.1.1. Planeamento e Coordenação Técnico-Tática	14
2.1.2. Implementação: Tarefas Distribuídas e Execução Prática	15
2.1.3. Monitorização e Avaliação: Instrumentos e Participação	16
2.1.4. Reflexão sobre o Papel do Treinador-Estagiário	17
2.2. Plantel e Atletas	17
2.2.1. Dados Caracterizadores	17
2.2.2. Fatores de Rendimento e Análise Funcional	24
2.2.3. Historial Competitivo e Níveis de Experiência	24
2.2.4. Contexto Social e Rotina dos Atletas	25
2.2.5. Reflexão Crítica sobre Caracterização e Intervenção	25
2.3. Objetivos	26

2.3.1. Objetivos Desportivos	26
2.3.2. Objetivos Técnico-Táticos	26
2.3.3. Objetivos Físicos	27
2.3.4. Objetivos Psicológicos	28
2.4. Calendarização das Competições	29
2.4.1. Estrutura Competitiva e Fases da Época	29
2.5. Planeamento e Periodização da Época Desportiva	31
2.6. Caracterização da Equipa: Processo de Jogo, Processo de Treino e Observação	32
2.6.1. Competição	32
2.6.2. Processo de Treino	33
2.6.3. Processo de Observação	34
2.7. Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)	34
2.7.1. Calendário Competitivo e Estrutura Competição	34
2.7.2. Evolução da Classificação e Resultados	35
2.7.3. Volume Competitivo e Análise Individual	36
2.7.4. Dia Competitivo: Planeamento Pré, Durante e Pós-Jogo	36
Capítulo III – Estudo técnico-científico	37
Análise dos Métodos de Treino Aplicados à Equipa Sénior Masculina do Real Sport Clube – Época Desportiva 2016/2017	
3.1. Introdução	38
3.2. Metodologia	39
3.3. Resultados	39
3.4. Discussão	41
3.5. Conclusões e considerações finais	43
3.6.. Referências bibliográficas	43
Capítulo IV – Considerações finais	45
4.1. Análise reflexiva do processo de estágio	45
4.2. Conclusões	46
4.3. Perspetivas académico-desportivas futuras	46
Referências bibliográficas	48

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Inventário de Recursos Materiais do Real S.C.	9
Tabela 2 – Estrutura Técnica por Escalão de Formação.	10
Tabela 3 – Estrutura Funcional do Futebol Sénior (Real S.C.).	11
Tabela 4 – Exemplo de funções executadas pelo treinador estagiário e frequência semanal.	16
Tabela 5 – Exemplo da Segmentos de uma Sessão de Treino Principal após o Trabalho por Grupos no Ginásio.	19
Tabela 6 – Fatores de rendimento analisados durante o estágio.	24
Tabela 7 – Objetivos Técnico-Táticos por Fase do Jogo.	27
Tabela 8 – Objetivos Psicológicos e Estratégias de Intervenção.	29
Tabela 9 – Exemplo de Microciclo Tipo (Período Competitivo).	31
Tabela 10 – Distribuição de Exercícios por Tipo e Objetivo.	33
Tabela 11 – Volume Competitivo Individual por Atleta com menos Tempo de Jogo.	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Complexo Desportivo do Real S.C. (https://realsportclub.com/oclube/instalacoes-do-clubee/).	7
Figura 2 – Organograma funcional da equipa técnica sénior do Real S.C.	14
Figura 3 – Microciclo 34: estrutura semanal entre 17 e 23 de abril de 2017.	15
Figura 4 – Exemplo do Trabalho de Ginásio do Grupo 1.	18
Figura 5 – Exemplo do Trabalho de Ginásio do Grupo 2.	18
Figura 6 – Mapa de Atividades: Microciclo 41 (17 a 23 de abril).	25
Figura 7 – Exemplo de Sessão de Força no Ginásio.	27
Figura 8 – Calendarização, Época Desportiva 2016/2017.	30
Figura 9 – Modelo de Jogo do Real S.C.	32
Figura 10 – Campo Pequeno” (Painel da Esquerda) vs. Campo Grande (Painel da Direita). Em função da posse de bola, o posicionamento dos Jogadores, no sistema, varia.	33
Figura 11 – Evolução da Classificação, 1.ª Fase, Zona Sul, Campeonato de Portugal Prio, Série G (1.ª e 2.ª Volta).	35
Figura 12 – Evolução da Classificação, Fase de Subida, Zona Sul, Campeonato de Portugal Prio (1.ª e 2.ª Volta).	35
Figura 13 – Comparação dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal).	40
Figura 14 – Comparação da Taxonomia de Exercícios (Dimensão Vertical).	40
Figura 15 – Parte A da proposta de microciclo desenvolvida pelo treinador estagiário.	42
Figura 15 – Parte B da proposta de microciclo desenvolvida pelo treinador estagiário.	42

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio insere-se na Unidade Curricular de Estágio do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo – Especialização em Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa. Este relatório representa o culminar de um processo académico-profissional de elevada exigência, em que o estudante-estagiário teve a oportunidade de aplicar, em contexto competitivo real, os conhecimentos técnico-científicos adquiridos ao longo da sua formação.

O estágio decorreu durante a época desportiva de 2016/2017, na equipa sénior masculina de futebol do Real Sport Clube (Real S.C.), sediado em Monte Abraão, concelho de Sintra. Esta instituição apresenta um percurso histórico consolidado no futebol português e, nessa temporada, disputou o Campeonato de Portugal Prio – Série G, com sucesso desportivo assinalável, culminando na subida à II Liga e na conquista do Campeonato.

A estrutura da equipa técnica integrava um total de 19 elementos, entre os quais o estudante-treinador estagiário, que assumiu funções nas áreas do treino técnico, da observação e análise, da construção de microciclos, da preparação competitiva e da reflexão metodológica. O grupo de trabalho envolveu 33 atletas e seguiu um modelo técnico-tático estruturado, apoiado numa lógica de periodização funcional e tática, cuja aplicação foi acompanhada com registos objetivos ao longo de 47 semanas.

Do ponto de vista académico-desportivo, o estágio teve como principais objetivos formativos:

- Aplicar os conhecimentos técnico-científicos adquiridos na prática real de treino em futebol sénior competitivo;
- Desenvolver competências de planeamento, condução e avaliação de sessões de treino, considerando os momentos do jogo e o modelo tático da equipa;
- Refletir criticamente sobre os métodos de treino e o desempenho coletivo e individual, sustentando propostas de melhoria com base em evidência científica;

- Intervir com autonomia e responsabilidade, em articulação com a equipa técnica, em todas as fases do processo - treino semanal, competição, análise e replaneamento;
- Consolidar competências profissionais em contexto de alto rendimento, nas áreas de liderança, gestão emocional e comunicação técnico-tática;
- Participar ativamente na produção de conhecimento aplicado, incluindo um estudo técnico-científico que respeita os princípios metodológicos da investigação desportiva.

A finalidade deste relatório é documentar, analisar e refletir sobre o percurso formativo e interventivo do treinador estagiário, evidenciando o contributo real para o planeamento e desenvolvimento da equipa sénior do Real S.C., e consolidando uma abordagem integrada entre prática profissional e literatura especializada. Pretende-se ainda que o relatório constitua um instrumento académico válido, representativo da maturidade técnica, científica e pedagógica do estudante estagiário ao fim do seu ciclo formativo.

A estrutura do relatório de estágio está dividida em quatro capítulos principais, complementados por tabelas, figuras e referências bibliográficas que sustentam as afirmações e análises:

- O **Capítulo I** apresenta a **caracterização da instituição desportiva**, com análise da história do clube, sua filosofia, modelo de desenvolvimento, recursos humanos e materiais, e enquadramento crítico do contexto formativo.
- O **Capítulo II** descreve o **plano funcional do estágio**, abordando as funções exercidas, as tarefas específicas do treinador estagiário, o planeamento da época, a construção dos microciclos, a monitorização da carga e o contexto competitivo.
- O **Capítulo III** desenvolve o **estudo técnico-científico** focado na análise dos métodos de treino da equipa sénior, com base na taxonomia de exercícios, na distribuição da carga semanal e na adaptação metodológica face ao modelo de jogo e à literatura científica.

- O **Capítulo IV** inclui as **considerações finais**, com uma análise reflexiva sobre o processo de estágio, as aprendizagens profissionais adquiridas e as perspetivas de evolução académica e técnica no treino de alto rendimento.

Este relatório será complementado com uma secção de referências bibliográficas, exclusivamente composta por fontes científicas validadas, com impacto na área do treino desportivo, que sustentam as interpretações feitas ao longo do relatório.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1. Enquadramento histórico da entidade de acolhimento

O Real S.C. é uma instituição desportiva sediada em Queluz, concelho de Sintra, cuja identidade atual resulta da fusão em 1995 entre duas entidades históricas da região: o Grupo Desportivo de Queluz e o Clube Desportivo e Recreativo de Massamá. Embora a fusão tenha ocorrido no final do século XX, o clube adotou como data oficial de fundação o dia 25 de dezembro de 1951, em virtude da antiguidade da filiação federativa do Grupo Desportivo de Queluz junto da Federação Portuguesa de Futebol (Real Sport Clube, 2024).

A denominação “Real” não é fortuita; reflete uma homenagem ao Palácio Nacional de Queluz, marco histórico da cidade e antigo local de residência da família real portuguesa. Esta ligação simbólica reforça a identidade local da instituição e acentua a sua ligação à comunidade.

Desde a sua origem, o Real S.C. tem procurado consolidar uma trajetória ascendente nas diversas dimensões do desporto, tendo como principal bandeira a modalidade de futebol. A evolução da estrutura organizativa e competitiva do clube culminou, na época de 2016/2017, com a subida à II Liga - atual Liga Portugal SABSEG - e a conquista do Campeonato de Portugal Prio. Tal feito foi considerado um marco histórico e um símbolo da ambição desportiva da instituição (Magalhães, 2017).

Este sucesso competitivo é acompanhado por um esforço contínuo de promoção da formação desportiva, patente na valorização dos escalões de base e na criação de condições de excelência para o desenvolvimento de atletas. O Real S.C. tornou-se referência na formação de futebol em Lisboa, tendo contribuído para a evolução de jogadores de renome internacional como Nani, Jorge Andrade e Ricardo Vaz Tê, bem como da futebolista internacional portuguesa Dolores Silva. Estes exemplos validam a qualidade do trabalho desenvolvido e reforçam o papel do clube enquanto plataforma de desenvolvimento e projeção desportiva.

1.2. Filosofia, Missão e Modelo de Desenvolvimento

O Real S.C. pauta a sua atuação por uma filosofia de formação integral, sustentada em valores como a ambição, a disciplina, o respeito e o compromisso coletivo. A missão da instituição passa pela promoção de uma cultura desportiva que permita ao jovem atleta crescer como jogador e como cidadão, assumindo o desporto como ferramenta educativa e transformadora. O clube procura consolidar equipas organizadas, competitivas e resilientes, capazes de responder aos desafios de cada época com ambição e profissionalismo (Real Sport Clube, 2024).

Embora o clube não apresente um Modelo de Desenvolvimento a Longo Prazo (MDLP) formalizado, o conjunto de práticas observadas aproxima-se consideravelmente dos princípios defendidos pelo modelo *Long-Term Athlete Development* (LTAD), criado por Balyi e Hamilton (2004). Este modelo assenta em sete etapas evolutivas, desde o estágio de iniciação até à prática desportiva a longo prazo, tendo como eixos fundamentais:

- A literacia física como base da formação desportiva;
- A periodização adequada do treino face às janelas de desenvolvimento;
- A integração de fases de competição, recuperação e especialização progressiva.

No caso do Real S.C., verifica-se uma planificação por escalões etários, em consonância com as capacidades físicas e cognitivas dos atletas. O clube estrutura a formação através de 12 escalões distintos, com forte representatividade nos campeonatos nacionais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), o que demonstra uma lógica evolutiva e competitiva transversal.

A existência de ligações horizontais com outros clubes - como o caso da equipa satélite Sintra Football, responsável por alimentar a equipa sénior com jogadores em fase de transição - reforça a dimensão estratégica do processo formativo. Também o número de atletas promovidos da formação para o plantel sénior é indicativo da eficácia da abordagem: na época 2016/2017, verificou-se a integração de um júnior e de dois jogadores da equipa satélite, confirmando o compromisso com a transição interna e o aproveitamento do talento formado na casa (Magalhães, 2017).

Contudo, importa refletir criticamente sobre a ausência de um documento formal que articule estes princípios. A não existência de um MDLP escrito compromete a capacidade de monitorização, avaliação e revisão dos processos de formação. Tal como defendem Côté et al. (2007), a formalização de um plano de desenvolvimento permite assegurar a coerência da trajetória formativa, garantir a qualidade da intervenção pedagógica e promover o alinhamento institucional com os referenciais da União das Associações Europeias de Futebol (UEFA) e da FPF.

Assim, recomenda-se que o Real S.C. avance para a construção do seu próprio MDLP, alinhado com os princípios da sua missão institucional e com os referenciais técnicos reconhecidos internacionalmente.

1.3. Modalidades e Carácter Eclético da Instituição

Embora o futebol represente a principal expressão competitiva e identitária do Real S.C., a instituição distingue-se pelo seu perfil eclético, abarcando um conjunto alargado de modalidades desportivas e atividades socioculturais. Esta aposta estratégica permite ao clube posicionar-se como agente comunitário, promovendo o envolvimento de diferentes faixas etárias, géneros e interesses, num projeto integrador que transcende os limites da prática federada. As modalidades complementares incluem:

- Desportos individuais: bilhar, pesca, tiro com arco;
- Ginástica: rítmica e acrobática;
- Danças: ballet, dança moderna, hip-hop, zumba, dança espanhola;
- Desportos de combate: aikido, krav maga, capoeira, judo, karaté, kickboxing/muay thai, ju-jitsu.

Esta diversidade reflete uma preocupação genuína com o desenvolvimento físico, artístico e psicossocial dos praticantes, permitindo ao clube intervir num plano educativo multidimensional. A presença destas atividades reforça a ligação à comunidade local, criando espaços de expressão e socialização que não se limitam às exigências competitivas, mas que valorizam igualmente a educação informal, a inclusão social e a saúde pública.

Segundo Misener e Mason (2010), as organizações desportivas com vocação multissetorial tendem a alcançar maior relevância social e institucional, uma vez que o alargamento da oferta desportiva se traduz em maior sustentabilidade organizacional, captação de públicos diversos e financiamento por via comunitária.

No caso do Real S.C., esta orientação eclética confirma o compromisso com os valores de inclusão e participação, assegurando que o desporto é, acima de tudo, um direito e uma ferramenta de coesão social, ao serviço da comunidade.

1.4. Recursos Estruturais e Logísticos

A qualidade das infraestruturas e dos recursos logísticos de uma instituição desportiva constitui um dos pilares fundamentais para a eficácia do processo de treino, a organização competitiva e o bem-estar dos atletas. No caso do Real S.C., verifica-se uma aposta clara na funcionalidade, acessibilidade e polivalência dos espaços, permitindo uma resposta eficaz às exigências dos diferentes escalões e modalidades.

1.4.1. Complexo Desportivo do Real S.C.

O principal núcleo de atividade desportiva do clube é o Complexo Desportivo em Monte Abraão, inaugurado em 1991 (Figura 1), e localizado junto à estação ferroviária com o mesmo nome, o que facilita o acesso por parte de atletas, famílias e visitantes. Este complexo representa a herança do Grupo Desportivo de Queluz, tendo sido mantido como sede operacional após a fusão que originou o Real S.C.



Figura 1 – Complexo Desportivo do Real S.C. (<https://realsportclub.com/o-clube/instalacoes-do-clube/>).

O complexo inclui:

- Campo relvado principal de Futebol 11, com capacidade para 1.200 espectadores sentados, circundado por uma pista de atletismo;
- Campo sintético de Futebol 11, destinado aos escalões de formação com participação nos campeonatos de Futebol 9 e 11;
- Campo sintético de Futebol 7, vocacionado para os escalões de base (Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis);
- Auditório com capacidade para 50 pessoas, equipado com sistema de imagem e som, utilizado para sessões de análise, formação e reuniões técnicas;
- Quatro salas de reuniões, distribuídas entre técnicos e direção, permitindo a articulação entre planeamento estratégico e operacional;
- Seis balneários totalmente equipados, organizados por escalão e função (formação, sénior, árbitros);
- Ginásio exclusivo para redução do risco de lesões da equipa sénior, com equipamentos específicos para reabilitação funcional;
- Ginásio de musculação, acessível aos escalões autorizados, com supervisão técnica;
- Departamento clínico: um espaço para os escalões de formação e outro exclusivo para a equipa sénior, ambos com equipamentos de fisioterapia e recuperação;
- Duas rouparias, separadas por escalão (formação e sénior), assegurando a gestão de equipamentos e logística de treino;
- Sala de convívio e bar/refeitório, utilizados por atletas, encarregados de educação e público em geral;
- Parque de estacionamento com capacidade para cerca de 200 viaturas, facilitando a mobilidade e segurança dos utentes.

Esta infraestrutura revela uma preocupação com a funcionalidade e a polivalência, permitindo que o clube responda às exigências de treino, competição, formação e eventos sociais. A existência de espaços dedicados à análise, recuperação e convivência reforça a dimensão holística da prática desportiva promovida pelo Real S.C.

1.5. Recursos Materiais

A eficácia do processo de treino e a qualidade da intervenção técnico-pedagógica dependem, em larga medida, da disponibilidade e adequação dos recursos materiais. No caso do Real S.C., verifica-se uma dotação significativa de equipamentos, distribuídos por categorias funcionais que respondem às exigências dos diferentes escalões e contextos de treino.

1.5.1. Inventário Técnico e Funcional

O clube dispõe de um conjunto alargado de materiais que sustentam o treino técnico, físico e específico (Tabela 1).

Tabela 1 – Inventário de Recursos Materiais do Real S.C.

Categoria	Equipamentos Disponíveis
Treino técnico	30 bolas oficiais, balizas fixas e móveis (F11 e F7), mini-balizas, coletes, cones.
Coordenação e agilidade	Escadas de coordenação (incluindo dupla), estacas, marcas sinalizadoras, trampolins.
Força e propriocepção	Bolas medicinais (2kg e 5kg), bosus, fit balls, TRX, kettlebells, barras, cordas.
Equilíbrio e recuperação	Almofadas de equilíbrio, balance discs, foam rollers, colchões de espuma, roller blaze.
Audiovisual e análise	Câmara de vídeo com tripé, sistema de imagem e som no auditório.

Este inventário revela uma preocupação com a diversificação dos estímulos de treino, permitindo aos técnicos aplicar metodologias variadas e adaptadas às necessidades individuais dos atletas. A presença de materiais específicos para treino funcional e proprioceptivo é particularmente relevante para a redução do risco de lesões, uma dimensão cada vez mais valorizada no futebol moderno.

1.5.2. Adequação ao Processo de Treino

A análise dos recursos disponíveis permite concluir que o Real S.C. está dotado de condições materiais que excedem os requisitos mínimos definidos pela FPF para clubes certificados. A existência de equipamentos para treino técnico, físico e de

recuperação assegura uma abordagem integrada e multidisciplinar ao desenvolvimento do atleta.

Contudo, importa refletir sobre a gestão e renovação destes recursos. A longevidade dos materiais, a sua manutenção e a formação dos técnicos para a sua correta utilização são fatores críticos para garantir a eficácia do investimento. A gestão racional dos recursos materiais deve ser acompanhada por um plano de atualização tecnológica e por ações de capacitação interna.

1.6. Recursos Humanos

A estrutura humana de uma organização desportiva é determinante para a qualidade da intervenção técnica, a gestão institucional e o cumprimento dos objetivos estratégicos. No caso do Real S.C., verifica-se uma organização sólida e profissionalizada, que abrange tanto o futebol de formação como o futebol sénior, com funções claramente distribuídas e equipas multidisciplinares.

1.6.1. Futebol de Formação

O clube conta com mais de 40 técnicos especializados e 15 delegados, distribuídos pelos diversos escalões etários (Tabela 2). Esta equipa técnica é composta por:

- Treinadores principais, adjuntos e treinadores de guarda-redes (TGR);
- Fisioterapeutas e massagistas;
- Delegados aos jogos;
- Técnicos de equipamentos.

Tabela 2 – Estrutura Técnica por Escalão de Formação.

Escalão	Nº de Equipas	Equipa Técnica e Staff
Petizes	2	2 treinadores principais, 2 adjuntos, 1 TGR, 1 delegado.
Traquinas A/B	4	4 treinadores principais, 4 adjuntos, 2 TGR, 2 delegados.
Benjamins A/B	2	2 treinadores principais, 2 adjuntos, 2 TGR, 2 delegados.
Infantis A/B	4	4 treinadores principais, 4 adjuntos, 2 TGR, 4 delegados.
Iniciados A/B	3	3 treinadores principais, 3 adjuntos, 2 TGR, 3 delegados.
Juvenis A/B	2	2 treinadores principais, 2 adjuntos, 2 TGR, 2 delegados.
Juniores	1	1 treinador principal, 1 adjunto, 1 TGR, 1 delegado.

Esta estrutura revela uma preocupação com a especialização funcional, permitindo uma abordagem técnica diferenciada por escalão e uma resposta eficaz às exigências formativas e competitivas.

1.6.2. Estrutura do Futebol Sénior

A equipa sénior do Real S.C. apresenta uma estrutura completa, com funções bem definidas e articulação entre áreas técnicas, clínicas e logísticas (Tabela 3).

Tabela 3 – Estrutura Funcional do Futebol Sénior (Real S.C.).

Área Funcional	Cargo / Função	Descrição Técnica e Funcional com Fonte
Administração e Coordenação	Presidente	Responsável pela liderança institucional e tomada de decisões estratégicas (Jones et al., 2013).
	Vice-Presidente para o Futebol	Supervisiona o departamento de futebol, assegurando coerência com os objetivos desportivos (Jones et al., 2013).
Direção Desportiva	Diretor Desportivo	Coordena treinos, jogos, atletas e equipa técnica; garante cumprimento do regulamento interno (Lyle & Cushion, 2010).
	Diretor de Apoio ao Futebol Sénior	Dá suporte logístico e operacional ao diretor desportivo; otimiza comunicação interna (Lyle & Cushion, 2010).
Gestão Técnica e Administrativa	Secretário Técnico	Elabora fichas de jogo e organiza acolhimento de equipas adversárias e arbitragem (Lyle & Cushion, 2010).
	Secretário Administrativo	Gere comunicações formais com a FPF: inscrições, sanções e regulamentos (Lyle & Cushion, 2010).
Equipa Técnica	Treinador Principal	Lidera o planeamento técnico e tático, define estratégia e gere a equipa em competição (Cushion, 2007).
	Treinadores Adjuntos (×3)	Colaboram em treino físico, prevenção de lesões e análise setorial (Cushion, 2007).
	Treinador Estagiário	Atua sob supervisão, apoia no treino e reflete sobre prática pedagógica (Cushion, 2007).
Apoio Técnico Especializado	Treinador de Guarda-Redes	Executa sessões específicas para guarda-redes com foco técnico e decisional (Carling et al., 2005).
	Analista / Observador	Analisa adversários e jogos anteriores; produz conteúdos audiovisuais estratégicos (Carling et al., 2005).

Tabela 3 continua na próxima página.

Continuação da Tabela 3.

Departamento Clínico	Fisioterapeuta	Intervém na prevenção e recuperação; articula com serviços clínicos externos.
	Massagista Desportivo	Atua na manutenção física e recuperação muscular pré/pós esforço.
Suporte Logístico	Técnico de Equipamentos	Gere os materiais e supervisiona a roupa para treinos e jogos.
	Motorista	Garante o transporte pontual da equipa sénior em atividades desportivas.

Esta equipa multidisciplinar permite uma gestão integrada do processo de treino, da análise de desempenho, da recuperação física e da logística competitiva. A presença de um analista e observador reforça a dimensão tática e estratégica, enquanto os técnicos de equipamentos e motoristas asseguram o suporte operacional.

1.6.3. Reflexão Crítica

A estrutura humana do Real S.C. revela uma organização funcional e profissionalizada, com distribuição clara de responsabilidades e especialização técnica. Esta configuração permite ao clube responder com eficácia às exigências da formação e da competição, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo e orientado para resultados. Contudo, importa refletir sobre a sustentabilidade desta estrutura. A dependência de técnicos em regime voluntário ou com vínculos precários pode comprometer a continuidade e a qualidade da intervenção.

1.7. Análise Crítica ao Modelo de Desenvolvimento

A análise da estrutura organizativa, dos recursos humanos e materiais, e da filosofia institucional do Real S.C. permite identificar um conjunto de práticas que, embora não formalizadas num documento estratégico, se aproximam dos princípios fundamentais de um MDLP.

O clube apresenta uma estrutura formativa robusta, com escalões organizados por faixas etárias, transições internas para a equipa sénior, e uma lógica de progressão

competitiva sustentada. A existência de uma equipa técnica multidisciplinar, a aposta em infraestruturas especializadas e a valorização da formação como eixo estratégico revelam uma intencionalidade pedagógica e desportiva que se alinha com os pressupostos do modelo LTAD (Balyi & Hamilton, 2004).

A existência de um MDLP formalizado permite:

- Monitorizar o progresso dos atletas ao longo das etapas formativas;
- Avaliar o impacto das intervenções técnicas e pedagógicas;
- Estabelecer indicadores de desempenho e saúde desportiva;
- Articular objetivos individuais com metas institucionais.

O LTAD (Balyi & Hamilton, 2004), surgiu como alternativa às abordagens tradicionais de treino, que privilegiavam a especialização precoce e uma lógica competitiva desde tenra idade. A formalização de um MDLP permite consolidar boas práticas, garantir coerência metodológica e alinhar a intervenção com os referenciais da UEFA e da FPF. A construção de um plano estratégico adaptado à realidade do Real S.C. - com fases, metas, indicadores e mecanismos de revisão - seria um passo decisivo para reforçar a qualidade da formação e a sustentabilidade do projeto desportivo.

Além disso, a implementação de um MDLP permitiria ao clube:

- Atrair técnicos e atletas com maior qualificação;
- Facilitar processos de certificação e financiamento externo;
- Promover a inovação pedagógica e científica no treino;
- Reforçar a identidade institucional junto da comunidade e dos parceiros.

Em suma, o Real S.C. apresenta uma base sólida para a construção de um modelo de desenvolvimento formal, que potencie o talento, valorize a formação e consolide a sua posição como referência no futebol nacional.

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

2.1. Equipa Técnica: Reflexão Crítica

Durante a época 2016/2017, o Real S.C. apresentou uma estrutura técnica altamente especializada e funcional, adequada ao nível competitivo em que se inseria e aos objetivos estratégicos definidos. A equipa técnica da formação sénior integrava 19 elementos, distribuídos por domínios técnico-desportivos (Figura 2), médico-funcionais, administrativos e logísticos, com funções claramente hierarquizadas e interdependentes (Magalhães, 2017).

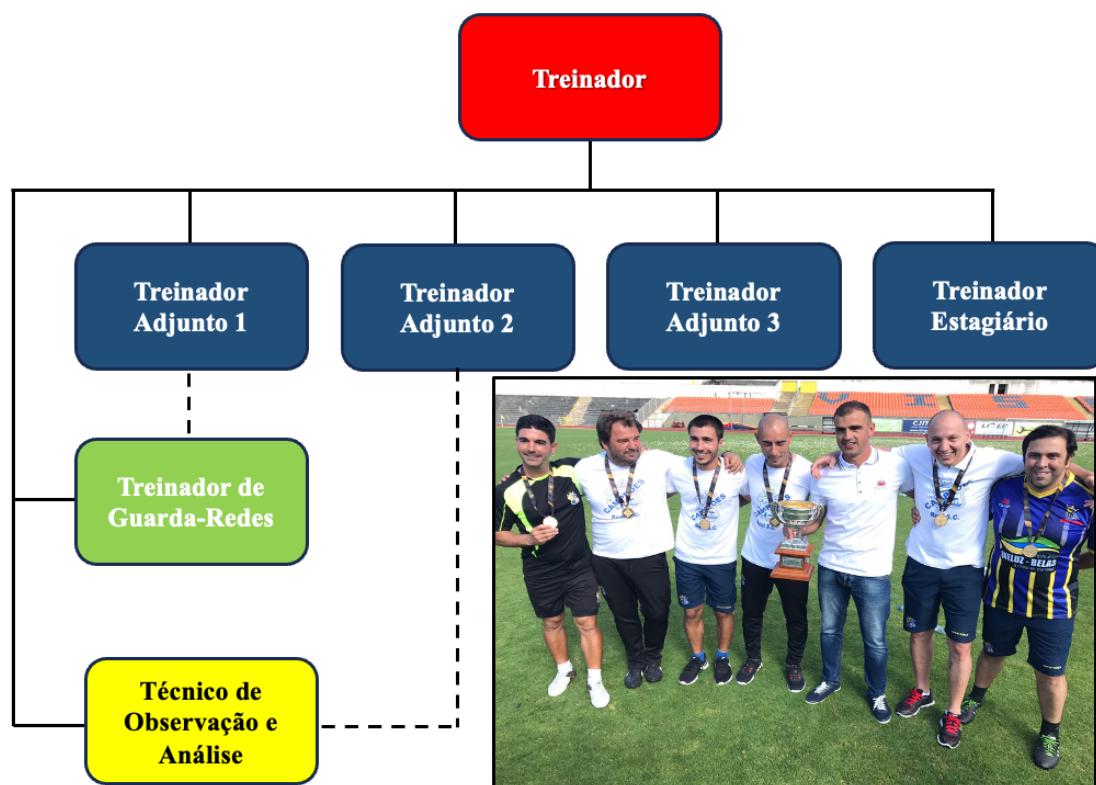


Figura 2 – Organograma funcional da equipa técnica sénior do Real S.C.

2.1.1. Planeamento e Coordenação Técnico-Tática

O planeamento da época teve como base a ambição de alcançar a subida à II Liga, objetivo anunciado publicamente desde o início dos trabalhos. O processo foi conduzido pelo treinador principal, com participação dos treinadores-adjuntos e direção desportiva,

e assentou numa lógica de periodização estruturada - adaptada aos diferentes momentos da época.

No período pré-competitivo, verificou-se uma maior variabilidade nos microciclos, com entre 3 a 5 unidades de treino semanais e até 3 jogos por semana. Já no período competitivo, consolidou-se um microciclo-tipo composto por cinco unidades de treino e uma competição ao fim de semana (Figura 3), o que se encontra em consonância com as recomendações de periodização propostas por Bompa e Buzzichelli (2019), que defendem a articulação coerente entre carga, volume e especificidade com base nos objetivos de performance.

Real Sport Clube										
	2.ª Feira (17.04.2017)	3.ª Feira (18.04.2017) U.T. 175	4.ª Feira (19.04.2017) U.T. 176	5.ª Feira (20.04.2017) U.T. 177	6.ª Feira (21.04.2017) U.T. 178	Sábado (22.04.2017) U.T. 179	Domingo (23.04.2017)			
Microciclo 34	Parte Inicial		Parte Inicial		Parte Inicial		Parte Inicial			
	Corrida ligeira à volta do campo	4'	Corrida ligeira à volta do campo	4'	Corrida ligeira à volta do campo	4'	Corrida ligeira à volta do campo	4'		
	Meinhos (8x2)	10'	Meinhos (8x2)	10'	Meinhos (8x2)	10'	Meinhos (8x2)	10'		
					Passes, recepção e condução de bola com combinações	8'	Técnica de Corrida (escada Skipping)+Velocidade	10'		
							Velocidade - Tempo de Reacção	8'		
							Footvolley	10'		
	Parte Fundamental		Parte Fundamental		Parte Fundamental		Parte Fundamental			
	Jogo Formal 2 equipas com apoios laterais e frontais (GR+7x7+GR) C/7 apoios	28'	3 Estações de Força com exercício de contraste	38'	MPB com transição em Ataque Rápido (3x2+GR após ligação com apoio frontal) e em Contra Ataque (4x2+GR com cruzamento)	17'	Circulação Téc.-Táct.	23'	Esquemas Tácticos	20'
	Jogo de Transições (4x3+GR-2x1+GR) <i>*menos utilizados/não convocados*</i>	18'	Jogo de Corredores (GR+3x3+GR) com 3 Jokers (1 em cada corredor)	10'	Jogo de Transições (4x3+GR-2x1+GR)	17'	Circuito Finalização	20'		
			Jogo de Corredores (3x3+J) com 4 mini balizas	10'	Jogo 6x5+GR com transição por espaços exteriores - CL's	26'	Jogo com superioridade numérica nos CL's (2x1)	21'		
		MPB com transição em Ataque Rápido (3x2) e Contra Ataque (4x2+GR)	10'					Treino não convocados, não utilizados, e utilizados < 45'		
Parte Final		Parte Final		Parte Final		Parte Final				
Alongamentos	12'	Alongamentos	10'	Reforço Muscular	12'	Reforço Muscular	10'	Corrida ligeira à volta do campo	10'	
				Alongamentos		Alongamentos		3x3 + 3 com 4 mini balizas	18'	
						Alongamentos	10'	Alongamentos	10'	
volume	0'	78' (6' Hidratação)	100' (8' Hidratação)	100' (6' Hidratação)	105' (7' Hidratação)	66' (4' Hidratação)	66' (4' Hidratação)			

Figura 3 – Microciclo 34: estrutura semanal entre 17 e 23 de abril de 2017.

O treinador estagiário participou na definição de objetivos semanais, na adaptação das cargas e na elaboração técnica de exercícios. Este envolvimento não apenas promoveu a aprendizagem experiencial, como se enquadra no modelo reflexivo de formação defendido por Cushion (2007), que valoriza a intervenção prática supervisionada como eixo central do desenvolvimento profissional.

2.1.2. Implementação: Tarefas Distribuídas e Execução Prática

A implementação dos treinos operou-se com uma divisão funcional de tarefas entre os membros da equipa técnica (Tabela 4):

- Treinador principal assumia a gestão global do processo, dirigindo os treinos e os momentos competitivos.
- Os treinadores-adjuntos eram responsáveis por áreas específicas como redução do risco de lesões e treino de força, além de funções táticas transversais.
- Treinador estagiário colaborava diariamente, com atribuição de responsabilidades em exercícios técnicos, correção individual, tarefas analíticas e organização pedagógica dos conteúdos.

Este modelo de distribuição funcional respeita os princípios da prática profissional descritos por Lyle e Cushion (2010), que destacam a importância da especialização técnica e do trabalho colaborativo como motores de eficácia desportiva.

Tabela 4 – Exemplo de funções executadas pelo treinador estagiário e frequência semanal.

Fase do processo	Tipo de tarefa	Frequência	Supervisão
Planeamento semanal	Revisão de microciclos	Semanal	Treinador principal
Sessão de treino	Condução parcial de exercícios	3x por semana	Adjuntos
Observação de adversário	Análise vídeo e separadores	Sexta-feira	Técnico de observação e análise
Monitorização técnica	Preenchimento de fichas de treino	Diária	Equipa técnica

2.1.3. Monitorização e Avaliação: Instrumentos e Participação

O controlo do processo foi assegurado por diferentes ferramentas técnicas, como:

- Fichas de treino e volume de trabalho;
- Registo de carga semanal e perceção de esforço;
- Relatórios semanais;
- Análise vídeo dos adversários com separadores temáticos.

O treinador estagiário colaborou no preenchimento das fichas de carga, nas observações pós-jogo e nas reuniões técnicas semanais, onde apresentou contributos analíticos sobre desempenho coletivo e individual. Esta prática está de acordo com os princípios da monitorização sistemática defendidos por Carling et al. (2005), que reforçam a avaliação contínua como componente crítica da excelência técnica e da tomada de decisão.

2.1.4. Reflexão sobre o Papel do Treinador-Estagiário

Ao longo da época desportiva, a atuação do treinador estagiário foi transversal às diferentes áreas de intervenção da equipa técnica. A sua integração permitiu desenvolver competências essenciais ao exercício profissional: planeamento semanal, condução parcial de sessões, análise tática, monitorização e coadjuvação na coordenação técnica.

Para além da execução direta de tarefas, o treinador estagiário elaborou uma proposta metodológica para o desenvolvimento de um microciclo tipo ajustado ao contexto da II Liga - demonstrando capacidade para interpretar criticamente o processo e propor melhorias, tal como é preconizado pela Cushion (2007) no processo de formação de treinadores.

O modelo adotado no estágio, baseou-se numa prática profissionalizante, reflexiva e integrada, que permitiu ao treinador estagiário desenvolver-se como treinador em ambiente real, num clube com exigência técnica e objetivos competitivos claros.

2.2. Plantel e Atletas

A análise do plantel sénior do Real S.C. na época 2016/2017 permite observar um grupo competitivo com elevada diversidade funcional, articulado em torno dos objetivos técnicos definidos para a época: a subida à II Liga. A caracterização que se segue será complementada com a literatura técnico-científica sobre fatores de rendimento no futebol.

2.2.1. Dados Caracterizadores

O plantel foi composto por 33 atletas, incluindo 4 guarda-redes e 28 jogadores de campo (7 dos quais, por motivos diversos, não continuaram no clube), com rotatividade e gestão diferenciada dos tempos de jogo (Magalhães, 2017). A estrutura das unidades de treino, revela uma divisão sistemática entre grupos de trabalho (e.g.: Grupo 1 [Figura 4] e Grupo 2 [Figura 5]), com intervenções específicas como treino de força no ginásio e prevenção de lesões, ajustadas à condição física dos atletas, que antecederiam a sessão principal (Tabela 5).










REAL SPORT CLUBE		CAMPEONATO NACIONAL DE SÊNIORES		TEMPORADA 2016-2017
PREVENÇÃO DE LESÕES	TRABALHO DE GINÁSIO - JANEIRO	PERÍODO: [3-13]		
<p>POSTERIORES DA COXA (ISQUEOTIBIAIS) UNIPEDAL; COM KETTLEBELL</p>  <p>Ex 1: 2x(8+8)rep, c/ 30" pausa</p>	<p>APERTO DE PERNAS SOBRE FITBALL (ADUTORES); REMADA COM ELÁSTICOS</p>  <p>Ex 2: 2x12 rep, c/ 30" pausa</p>	<p>AGACHAMENTO UNILATERAL COM ROTAÇÃO DO TRONCO; MÃOS SEGURAM SOBRECARGA</p>  <p>Ex 3: 2x(8+8) rep, c/ 30" pausa</p>		
<p>PRANCHA LATERAL DINÂMICA NO TRX</p>  <p>Ex 4: 2x(8+8)rep, c/ 30" pausa</p>	<p>AGACHAMENTO BILATERAL COM FITBALL, SOBRE PLATAFORMAS INSTÁVEIS; MÃOS SEGURAM SOBRECARGA</p>  <p>Ex 5: 2x12rep, c/ 30" pausa</p>	<p>DESENVOLVIMENTO ABDOMINAL COM OS JOELHOS NO CHÃO, BRAÇOS SEMPRE ESTICADOS E COSTAS DIREITAS</p>  <p>Ex 7: 2x12rep, c/ 30" pausa</p>		
<p>PRANCHA VENTRAL SOBRE PLATAFORMAS INSTÁVEIS; TRABALHO ISOMÉTRICO</p>  <p>Ex 4: 2x(8+8)rep, c/ 30" pausa</p>	<p>PROPRIOCEÇÃO UNIPEDAL SOBRE BOSÚ; COORDENAÇÃO ÓCULO-PEDAL</p>  <p>Ex 6: 2x(8+8)rep, c/ 30" pausa</p>	<p>PRANCHA VENTRAL SOBRE PLATAFORMAS INSTÁVEIS; TRABALHO ISOMÉTRICO</p>  <p>Ex 8: 2x20seg, c/ 30" pausa</p>		

Figura 4 – Exemplo do Trabalho de Ginásio do Grupo 1.

REAL SPORT CLUBE		CAMPEONATO NACIONAL DE SÊNIORES		TEMPORADA 2016-2017
PREVENÇÃO DE LESÕES	TRABALHO DE GINÁSIO - JANEIRO	PERÍODO: [17-27]		
<p>TRABALHO ABDOMINAL DINÂMICO (OBLÍQUOS) COM TRX</p>  <p>Ex 1: 2x(8+8) rep, c/ 30" pausa</p>	<p>TRABALHO DO CORE; PONTE UNILATERAL; PÉ SOBRE ROLO (SUPERFÍCIE INSTÁVEL)</p>  <p>Ex 2: 2x(8+8) rep, c/ 30" pausa</p>	<p>DESLOCAMENTO LATERAL ADUTORES/ABDUTORES COM ELÁSTICO, BRAÇOS EM EXTENSÃO COM SOBRECARGA</p>  <p>Ex 3: 2x(8+8) rep, c/ 30" pausa</p>		
<p>RETO ANTERIOR DINÂMICO COM FITBALL</p>  <p>Ex 4: 2x12rep, c/ 30" pausa</p>	<p>EXTENSÃO SIMULTÂNEA DE BRAÇO E PERNA CONTRALATERAL, SOBRE SUPERFÍCIES INSTÁVEIS</p>  <p>Ex 5: 2x(8+8)rep, c/ 30" pausa</p>	<p>MULTISALTOS UNIPEDAL SOBRE PLATAFORMAS INSTÁVEIS; TRABALHO PROPRIOCEATIVO</p>  <p>Ex 7: 2x(8+8) rep, c/ 30" pausa</p>		
<p>TRABALHO ABDOMINAL DINÂMICO (OBLÍQUOS) COM BOSÚ</p>  <p>Ex 4: 2x12rep, c/ 30" pausa</p>	<p>TRABALHO ABDOMINAL DINÂMICO (OBLÍQUOS) COM BOSÚ</p>  <p>Ex 6: 2x12rep, c/ 30" pausa</p>	<p>TRABALHO PROPRIOCEATIVO UNIPEDAL SOBRE PLATAFORMA INSTÁVEL</p>  <p>Ex 8: 2x(15+15)seg, c/ 30" pausa</p>		

Figura 5 – Exemplo do Trabalho de Ginásio do Grupo 2.

Tabela 5 – Exemplo da Segmentos de uma Sessão de Treino Principal após o Trabalho por Grupos no Ginásio.

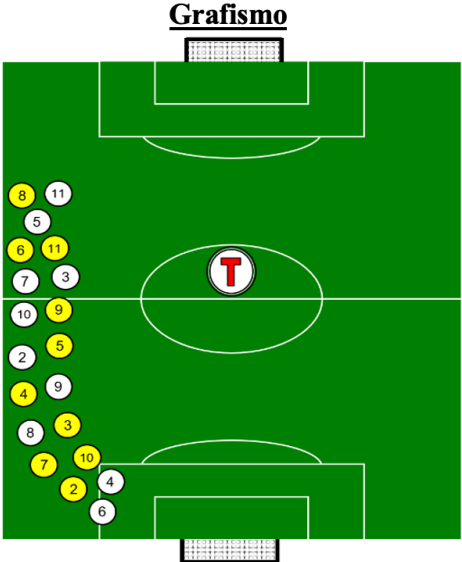
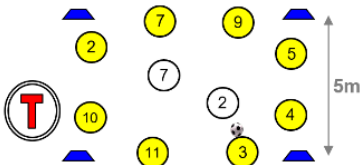
Exercício 1	
Método: Preparação Geral - Resistência	
Objetivo (Dominante):	
Regime: Resistência Geral	<p>Grafismo</p> 
Dimensão: Micro Tática	
Escala: Individual	
Número: 21 jogadores (G.R. realizam trabalho específico)	
Espaço: Campo F11	
Tempo: 4'	
Exercício 2	
Método: Específico de Preparação Geral – Manutenção da Posse de Bola	
Objetivo (Dominante): Desenvolver o passe e a receção.	
Regime: Resistência Geral	<p>Grafismo</p> 
Dimensão: Micro Tática	
Escala: Grupal	
Número: 2 grupos, 1 de 10, outro de 11 jogadores (G.R. realizam trabalho específico)	
Espaço: 5m x 5m	
Tempo: 6'	
Descrição: Os jogadores realizam meINHOS (8x2 e 9x2). O jogador à mais tempo no meio troca com o colega mediante: RPB, execução de um mau passe, mais do que um toque na bola.	
Pontos Chave: 1 toque. Velocidade de execução do passe. Procurar o jogador em melhor posição.	

Tabela 5 continua na próxima página.

Continuação da Tabela 5.

Exercício 3.1	
Método: Preparação Geral - Força	
Objetivo-(Dominante): Desenvolver o passe em precisão	Grafismo
Regime: Força Resistente	<p>5 - após um passe do treinador tenta colocar a bola na mini-baliza (1 toque)</p> <p>4 - Velocidade máxima até ultrapassar a primeira estaca preta (lado de fora). Deslocando-se de seguida em corrida de costas passa pelo espaço entre as estacas e acelera novamente até ultrapassar a</p> <p>3 - Slalom sobre as estacas</p>
Dimensão: Micro Tática	
Escala: Individual	
Número: 7 jogadores (G.R. realizam trabalho específico)	
Espaço: 40m x 20m	
Tempo: +- 10' - 5 repetições - +- 20'' de execução - +- 1'40'' de recuperação (temo de execução dos outros jogadores)	
Descrição: Os atletas executam as tarefas designadas nos pontos 1, 2, 3, 4, e 5 mencionadas no grafismo.	
Pontos Chave: Execução das tarefas em velocidade máxima.	

Exercício 3.2	
Método: Preparação Geral - Força	
Objetivo-(Dominante): Desenvolver o passe em precisão	Grafismo
Regime: Força Resistente	<p>4 - após um passe do treinador tenta colocar a bola na mini-baliza (1 toque)</p> <p>3 - velocidade máxima 10m até à estaca mudando de direcção</p> <p>2 - 4 saltos (unipedal) sobre os arcos (ex: azul - eq., dir, eq., dir.)</p> <p>1 - 3 saltos laterais (M.I. juntos) sobre a barreira</p>
Dimensão: Micro Tática	
Escala: Individual	
Número: 7 jogadores (G.R. realizam trabalho específico)	
Espaço: 30m x 20m	
Tempo: +- 10' - 5 repetições - +- 20'' de execução - +- 1'40'' de recuperação (temo de execução dos outros jogadores)	

Tabela 5 contínua na próxima página.

Continuação da Tabela 5.

Exercício 3.3	
Método: Preparação Geral - Força	
Objetivo-(Dominante): Desenvolver o passe em precisão	<p>Grafismo</p>
Regime: Força Resistente	
Dimensão: Micro Tática	
Escala: Individual	
Número: 7 jogadores (G.R. realizam trabalho específico)	
Espaço: 40m x 20m	
Tempo: +- 10' - +- 20'' de execução - +- 1'40'' de recuperação (temo de execução dos outros jogadores)	
Descrição: Os atletas executam as tarefas designadas nos pontos 1, 2, 3, 4, e 5 mencionadas no grafismo.	
Pontos Chave: Execução das tarefas em velocidade máxima.	
Progressões: realização de todos os passes com o pé não dominante.	

Tabela 5 continua na próxima página.

Continuação da Tabela 5.

Exercício 10**Método: Específico de Preparação - Competitivo**

Objetivo-(Dominante): Desenvolver a ODI da Defesa e do Meio Campo. Aumentar a velocidade da basculação horizontal.

Regime: Resistência Específica

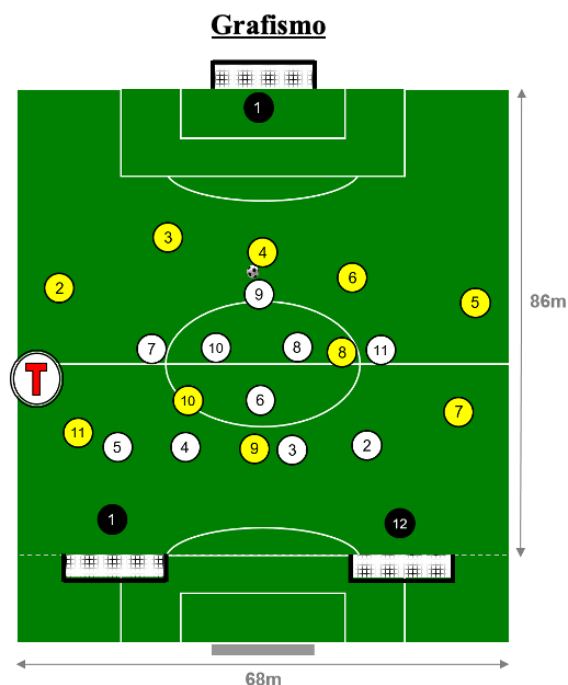
Dimensão: Macro Tática

Escala: Coletivo

Número: 23 jogadores
2Gr+10x10+GR

Espaço: 86m x 68m

Tempo: 15' – 2x7' com 1' pausa



Descrição: Jogo formal, onde a equipa branca defende 2 balizas. Através de um correcto posicionamento defensivo, da interação intersectorial dos Defesas e Médios, e de uma célere basculação horizontal, a equipa branca deverá proteger as balizas evitando a criação de situações de finalização.

Pontos Chave: Basculação horizontal. ODI (defesas + médios). Posicionamento defensivo. Controlo da profundidade (bola aberta e bola fechada – posicionamento dos apoios).

Progressões: ---

Pausa para Hidratação 2'**Parte Final**

Alongamentos (11')

A ausência de dados antropométricos concretos no estágio é reconhecida e justifica-se pela priorização do controlo funcional (volume de treino e jogo), o que está em linha com a recomendação metodológica de Dalen et al. (2016), que destacam a importância da monitorização funcional e contextual no futebol sénior.

2.2.2. Fatores de Rendimento e Análise Funcional

A caracterização dos atletas considerou os quatro fatores clássicos de rendimento no futebol: técnico, tático, físico e psicológico (Garganta et al., 2013). A equipa técnica, incluindo o treinador estagiário, avaliou indicadores como (Tabela 6):

- Qualidade técnica nos exercícios específicos (passe, receção, finalização);
- Comportamento tático em treinos intersectoriais e sessões competitivas;
- Capacidade de resposta ao volume de treino e esforço durante microciclos;
- Adaptação emocional aos contextos de treino, competição e exigência estratégica.

Tabela 6 – Fatores de rendimento analisados durante o estágio.

Fator	Instrumento de avaliação	Fonte
Técnico	Exercícios padronizados e de finalização.	Unidades de treino.
Tático	Análise vídeo + jogos condicionados.	Unidades de treino.
Físico	Trabalho de força + prevenção + volumes.	Fichas de controlo; Unidades de treino.
Psicológico	Reuniões técnicas + observação motivacional.	Testemunho e descrição qualitativa.

Este modelo foi utilizado para acompanhar o progresso dos atletas em termos de adaptabilidade e consistência, sem recorrer a métricas laboratoriais.

2.2.3. Historial Competitivo e Níveis de Experiência

A estrutura do plantel contemplava perfis diversos, incluindo jogadores com experiência na II Liga e formação complementar proveniente do Sintra Football, clube satélite (Magalhães, 2017). O treinador estagiário registou, por exemplo, jogadores não convocados ou que não jogavam mais de 45 minutos e, com efeito, estes realizavam treinos suplementares de compensação. Esta gestão ajustada demonstra a preocupação com o equilíbrio físico e a consistência competitiva, tal como defendido por Bompa e Buzzichelli (2019) em modelos de periodização funcional (Figura 6).

 Real Sport Clube Mapa de Atividades 						
2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
	Prevenção de Lesões (Ginásio) 09.30h Grupo 1	Prevenção de Lesões (Ginásio) 09.30h Grupo 2	Trabalho de Força (M.S.) (Ginásio) 09.20h Grupo 2	Trabalho de Força (M.S.) (Ginásio) 09.00h Grupo 1	Treino 10.00h	Real S.C. X Louletano (16.00h)
	Treino 10.00h	Treino 10.00h	Prevenção de Lesões (Ginásio) 09.30h Grupo 1	Prevenção de Lesões (Ginásio) 09.10h Grupo 2		
Folga	Treino Específico G.Redes 10.00h (parte inicial do treino)	Treino Específico G.Redes 10.00h (parte inicial do treino)	Treino 10.00h	Análise Adversário (vídeo) 09.45h		
			Treino Específico G.Redes 10.00h (parte inicial do treino)	Treino 10.10h		
				Treino Específico G.Redes 10.10h (parte inicial do treino)		

Figura 6 – Mapa de Atividades: Microciclo 41 (17 a 23 de abril).

2.2.4. Contexto Social e Rotina dos Atletas

A abordagem ao contexto social dos jogadores, de forma transversal, foi centrada na articulação com os horários de treino e a necessidade de compensação para atletas com menor tempo de jogo. Não existem dados formais sobre apoio familiar ou percursos académicos, mas o envolvimento ativo dos atletas nas sessões adicionais, mesmo ao domingo (após jogos oficiais), permite deduzir uma cultura de compromisso e resiliência.

Segundo Karayel et al. (2024), o ambiente psicológico e social tem impacto direto na performance, sobretudo em escalões seniores não profissionais. A gestão da carga emocional e das expectativas competitivas foi assumida pela equipa técnica, incluindo o treinador estagiário, que reportou nas reuniões internas indicadores qualitativos de motivação e resposta emocional dos atletas (Magalhães, 2017).

2.2.5. Reflexão Crítica sobre Caracterização e Intervenção

A caracterização dos atletas, embora limitada pela ausência de dados antropométricos formais e avaliações laboratoriais, foi realizada de forma ajustada ao contexto competitivo e às exigências do estágio. A equipa técnica garantiu um modelo de observação contínua, com registo funcional e pedagógico, e o treinador estagiário contribuiu ativamente para esta recolha e interpretação.

O modelo de intervenção adotado reflete uma abordagem integrativa e realista, alinhada com as recomendações de Cushion (2007), que promovem o desenvolvimento dos treinadores em ambiente prático, com participação em todas as fases da análise e decisão.

2.3. Objetivos

A definição dos objetivos para a época 2016/2017 do Real Sport Clube foi estruturada com base na análise do contexto competitivo, na caracterização do plantel e nas exigências da competição. Esta definição orientou todo o processo de treino, planeamento e avaliação, sendo operacionalizada em diferentes níveis: desportivo, tático-técnico, físico e psicológico.

2.3.1. Objetivos Desportivos

O objetivo principal da época foi claramente assumido desde o início: a subida à II Liga. Este propósito foi comunicado aos atletas, à estrutura técnica e à comunidade, funcionando como eixo motivacional e estratégico (Magalhães, 2017). A equipa técnica definiu metas complementares como:

- Manter invencibilidade em casa;
- Promover a integração de jovens atletas oriundos do Sintra Football (clube satélite);
- Consolidar um modelo de jogo competitivo e adaptável.

2.3.2. Objetivos Técnico-Táticos

A equipa técnica definiu objetivos técnico-táticos em função do modelo de jogo adotado, com foco na organização defensiva por setores e na construção ofensiva com mobilidade e penetração (Tabela 6). O treinador estagiário participou na operacionalização destes objetivos, nomeadamente:

- Defensivos: contenção, cobertura, equilíbrio e concentração (Garganta et al., 2013);
- Ofensivos: penetração, mobilidade, cobertura ofensiva e unidade coletiva (Costa et al., 2009).

Tabela 7 – Objetivos Técnico-Táticos por Fase do Jogo.

Momento do Jogo	Objetivo Principal	Instrumento de Avaliação
Organização Defensiva	Reduzir espaço entre setores	Análise vídeo + observação direta
Transição Defensiva	Recuperar posse em <6 seg.	Fichas de treino + separadores
Organização Ofensiva	Criar superioridade numérica	Exercícios intersectoriais
Transição Ofensiva	Atacar espaço livre imediato	Observação + feedback técnico

O treinador estagiário colaborou na condução de exercícios que visavam a aplicação destes princípios, como jogos reduzidos com condicionantes táticas e sessões de finalização com variação posicional.

2.3.3. Objetivos Físicos

A componente física foi estruturada em torno da resposta ao volume semanal, do trabalho de redução do risco de lesões e da recuperação pós-jogo. Foram criadas sessões específicas de força, velocidade e resistência, com registo de carga e volume por atleta (Figura 7).

PROGRAMA TREINO MUSCULAR - REAL SPORT CLUBE							
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO: L – LENTO; M – MODERADA; R – RÁPIDO; LR; LENTO RÁPIDO; LE; LENTO EXPLOSIVO							
TREINO A				TREINO B			
1	AGACHAMENTO			1	PRENSA		
	QUADS ISQUIOTIBIAIS				QUADRICEPEDE		
		SERIES	4			SERIES	4
		%RM KG	60			%RM KG	90
		REPS	6			REPS	3/5
	VEL.EXE.	LE		VEL.EXE.	LE		
2	PRENSA PEITO			2	SUPINO		
	PEITORAL				PEITORAL		
		SERIES	4			SERIES	4
		%RM KG	80			%RM KG	80
		REPS	6			REPS	6
	VEL.EXE.	M		VEL.EXE.	M		

Figura 7 – Exemplo de Sessão de Força no Ginásio (Figura 7 continua na próxima página).

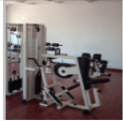
3	LEG EXTENS				PAU SA	3S					
	QUADS					ISQUIOTIBIAIS					
		SERIES	4				SERIES	5			
		%RM KG	90				%RM KG	60			
	REPS	3/5			REPS	6					
	VEL.EXE.	LE			VEL.EXE.	LE					
4	REMO				4	REMO					
	DORSAL					DORSAL					
		SERIES	3				SERIES	3			
		%RM KG	80				%RM KG	80			
	REPS	8/12			REPS	8/12					
	VEL.EXE.	M			VEL.EXE.	M					
5	ABERTURAS				5	ELEVAÇÃO FRONTAL DISCO					
	DELTOIDES					DELTOIDES					
		SERIES	3				SERIES	3			
		%RM KG	80				%RM KG	80			
	REPS	8/12			REPS	8/12					
	VEL.EXE.	M			VEL.EXE.	M					
6	SUPER SERIE				6	SUPER SERIE					
	BICEPS/TRICEPS					BICEPS/TRICEPS					
		SERIES	3				SERIES	3			
		%RM KG	80				%RM KG	80			
	REPS	12			REPS	12					
	VEL.EXE.	M			VEL.EXE.	M					
DATAR PRESENCAS											
NOME:		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ESCALÃO:		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

Figura 7 – Exemplo de Sessão de Força no Ginásio (Continuação).

Os objetivos físicos incluíam:

- Manutenção da velocidade de deslocamento em jogos;
- Desenvolvimento da força explosiva (agachamento, salto vertical);
- Otimização da resistência específica;
- Redução do risco de lesões musculares (treino excêntrico e compensatório).

O treinador estagiário participou na monitorização da carga e na condução de sessões de compensação para atletas não utilizados.

2.3.4. Objetivos Psicológicos

A dimensão psicológica foi abordada de forma transversal, com foco na motivação, resiliência, concentração e gestão emocional. O treinador estagiário participou

em reuniões técnicas onde se discutiam indicadores de envolvimento, resposta ao erro e atitude competitiva.

Segundo Karayel et al. (2024), os objetivos psicológicos no futebol sénior devem incluir:

- Estabilização emocional em contexto competitivo;
- Desenvolvimento da autoconfiança e foco;
- Gestão da pressão e do stress em momentos decisivos;
- Promoção da coesão grupal e da liderança interna.

Tabela 8 – Objetivos Psicológicos e Estratégias de Intervenção.

Objetivo Psicológico	Estratégia Aplicada	Fonte Documental
Aumentar motivação	Reuniões técnicas + feedback positivo	Relatório de Estágio
Melhorar foco	Exercícios com estímulo cognitivo	Unidades de Treino
Reduzir ansiedade	Sessões de treino com pressão simulada	Dossier do Treinador
Promover coesão	Atividades de grupo + jogos reduzidos	Relatório de Estágio

A intervenção psicológica foi informal, mas eficaz, com registo de comportamentos e contributos do treinador estagiário para a gestão emocional dos atletas.

2.4. Calendarização das Competições

A calendarização das competições da época 2016/2017 foi um dos elementos estruturantes do planeamento técnico no Real S.C., influenciando diretamente a organização dos microciclos, a gestão da carga de treino e a definição dos momentos-chave da época. A equipa sénior participou na Campeonato Nacional de Seniores – Série G, com início oficial a 28 de agosto de 2016 (Magalhães, 2017).

2.4.1. Estrutura Competitiva e Fases da Época

A competição foi dividida em duas fases principais:

- Fase Regular: decorreu entre agosto e janeiro, com jogos semanais ao domingo e folgas pontuais.
- Fase de Subida: iniciada em fevereiro, com jogos mais exigentes e maior pressão competitiva, culminando, em junho, com o jogo de apuramento de campeão.

O dossier do treinador apresenta uma calendarização interna detalhada, com registo de todas as unidades de treino e respetivos jogos, permitindo observar a lógica de distribuição semanal detalhada correspondente à Figura 8.

Real Sport Clube		Campeonato de Portugal Prio - Época 2016/2017 -											
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OCTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MADO	JUNHO		
1	UT 14	1	UT 32	1	UT 54	1	UT 94	1	UT 128	1	UT 144	1	UT 202
2	UT 15	2	UT 33	2	Casa Pia (C)	2	UT 74	2	UT 95	2	UT 129	2	UT 145
3	Mafra (F)	3	UT 34	3	UT 75	3	UT 96	3	UT 109	3	UT 146	3	UT 186
4	UT 16	4	Rabo de Peixe (C)	4	UT 55	4	UT 76	4	Sintense (F)	4	UT 110	4	UT 147
5	UT 17	5	UT 35	5	UT 56	5	UT 77	5	UT 111	5	UT 111	5	Louletano (F)
6	V Setúbal (C)	6	UT 36	6	UT 57	6	Oriental (C)	6	UT 97	6	UT 112	6	UT 148
7	UT 18	7	UT 37	7	UT 58	7	UT 78	7	UT 98	7	UT 113	7	UT 149
8	Benfica B (F)	8	UT 38	8	UT 59	8	UT 79	8	UT 99	8	A. Malveira (C)	8	UT 131
9	UT 18	9	UT 39	9	A. Malveira (F)	9	UT 79	9	UT 100	9	UT 132	9	UT 150
10	Vitória Setúbal (C)	10	UT 40	10	UT 60	10	UT 80	10	UT 101	10	UT 133	10	UT 151
11	UT 19	11	Sintense (C)	11	UT 61	11	UT 81	11	UT 102	11	UT 134	11	UT 152
12	UT 20	12	UT 41	12	UT 62	12	UT 82	12	UT 103	12	UT 135	12	UT 153
13	UT 3	13	UT 42	13	UT 63	13	UT 83	13	UT 104	13	UT 136	13	UT 154
14	UT 4	14	UT 43	14	UT 64	14	UT 84	14	UT 105	14	UT 137	14	UT 155
15	UT 5	15	UT 44	15	UT 65	15	UT 85	15	UT 106	15	UT 138	15	UT 156
16	Belezenenses (C)	16	UT 45	16	Arouca	16	UT 86	16	UT 107	16	UT 139	16	UT 157
17	UT 22	17	UT 46	17	UT 66	17	UT 87	17	UT 108	17	UT 140	17	UT 158
18	UT 6	18	Sacavenense (F)	18	UT 67	18	UT 88	18	UT 109	18	UT 141	18	UT 159
19	UT 7	19	UT 47	19	UT 68	19	UT 89	19	UT 110	19	UT 142	19	UT 160
20	Oriental (F)	20	UT 48	20	UT 69	20	UT 90	20	UT 111	20	UT 143	20	UT 161
21	UT 8	21	UT 49	21	UT 70	21	UT 91	21	UT 112	21	UT 144	21	UT 162
22	UT 9	22	UT 50	22	UT 71	22	UT 92	22	UT 113	22	UT 145	22	UT 163
23	UT 25	23	UT 51	23	UT 72	23	UT 93	23	UT 114	23	UT 146	23	UT 164
24	UT 26	24	UT 52	24	UT 73	24	UT 94	24	UT 115	24	UT 147	24	UT 165
25	UT 10	25	S. Martinho	25	UT 74	25	UT 95	25	UT 116	25	UT 148	25	UT 166
26	UT 11	26	UT 53	26	UT 75	26	UT 96	26	UT 117	26	UT 149	26	UT 167
27	Pinhalarense (F)	27	UT 54	27	UT 76	27	UT 97	27	UT 118	27	UT 150	27	UT 168
28	UT 12	28	UT 55	28	UT 77	28	UT 98	28	UT 119	28	UT 151	28	UT 169
29	UT 13	29	UT 56	29	UT 78	29	UT 99	29	UT 120	29	UT 152	29	UT 170
30	Barcelos (F)	30	UT 57	30	UT 79	30	UT 100	30	UT 121	30	UT 153	30	UT 171
31	UT 31	31	UT 58	31	UT 80	31	UT 101	31	UT 122	31	UT 154	31	UT 172

Figura 8 – Calendarização, Época Desportiva 2016/2017.

Esta distribuição temporal foi acompanhada pela equipa técnica através de registos detalhados no dossier do treinador, incluindo quadros de carga semanal, separadores de planeamento e mapas de atividades por microciclo. Verifica-se uma correspondência clara entre os dados recolhidos no estágio e os padrões recomendados pela literatura sobre otimização do planeamento competitivo (Bompa & Buzzichelli, 2019).

A gestão da calendarização permitiu uma resposta eficaz aos momentos de forma, períodos de transição e momentos críticos da época, conforme preconizado por Hannon et al. (2021).

2.5. Planeamento e Periodização da Época Desportiva

A organização metodológica do treino ao longo da época seguiu uma lógica de periodização integrada, estruturada em três níveis:

- **Macroциclo:** todo o período competitivo (julho a maio), englobando fases de preparação, competição e transição;
- **Mesociclos:** subdivisões mensais organizadas por objetivos (adaptação, consolidação, pico competitivo);
- **Microциclos:** unidades semanais constituídas por 5 sessões de treino, 1 sessão pré-jogo e 1 competição ao fim de semana.

A operacionalização da época evidenciou-se no cruzamento entre os microциclos (exemplo descrito na Figura 3) e os registos de carga e metodologia de referência, com planeamento semanal ajustado às exigências contextuais.

Esta abordagem encontra sustentação em Bompa e Buzzichelli (2019), que recomendam a distribuição equilibrada entre carga, volume e especificidade ao longo da época desportiva.

As tarefas do treinador estagiário incluíram a colaboração no planeamento semanal, adaptação da carga, elaboração técnica de exercícios e gestão funcional dos grupos de trabalho (Tabela 8). Este modelo está alinhado com a perspetiva profissionalizante proposta por Cushion (2007), que valoriza a experiência supervisionada em contexto real como alicerce da formação de treinadores.

Tabela 9 – Exemplo de Microциclo Tipo (Período Competitivo).

Dia da Semana	Objetivo Principal	Tipo de Sessão
Segunda-feira	Recuperação ativa	Ginásio + análise vídeo
Terça-feira	Força + princípios táticos	Sessão intersectorial
Quarta-feira	Resistência específica	Exercícios posicionais
Quinta-feira	Velocidade + finalização	Jogos reduzidos com estímulos
Sexta-feira	Estratégia + observação	Plano de jogo + separadores
Sábado	Pré-jogo	Sessão leve + ativação mental
Domingo	Competição	Jogo oficial

2.6. Caracterização da Equipa: Processo de Jogo, Processo de Treino e Observação

2.6.1. A Competição

O Real S.C. apresentou um modelo de jogo flexível e competitivo, assente na alternância entre ataque posicional, organização ofensiva e transições rápidas (Figura 9). A equipa operava preferencialmente em sistemas 1x4x3x3 e 1x4x4x2, conforme descrito no dossier do Treinador. Os princípios ofensivos incluíam penetração, mobilidade e superioridade numérica; os princípios defensivos assentavam em contenção, equilíbrio e concentração (Costa et al., 2009; Garganta et al., 2013).

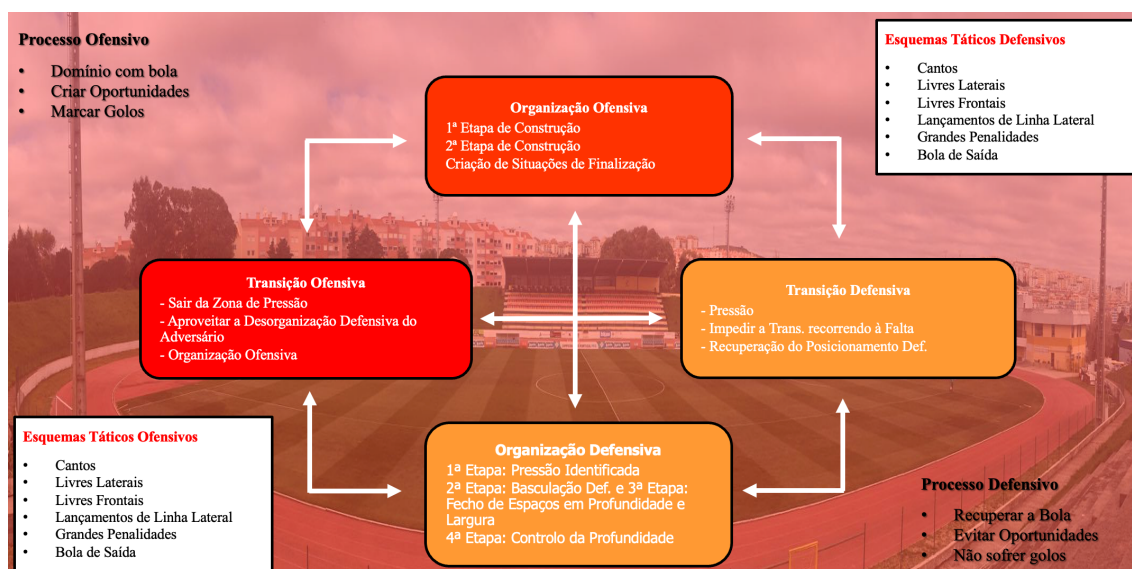


Figura 9 – Modelo de Jogo do Real S.C.

A aplicação destes princípios ao treino e à competição (exemplo da posse ou não posse de bola no sistema tático ilustrado na Figura 10), revela uma lógica tática coerente com os referenciais UEFA e com os modelos observacionais, que defendem a integração entre ideia de jogo e planeamento semanal.

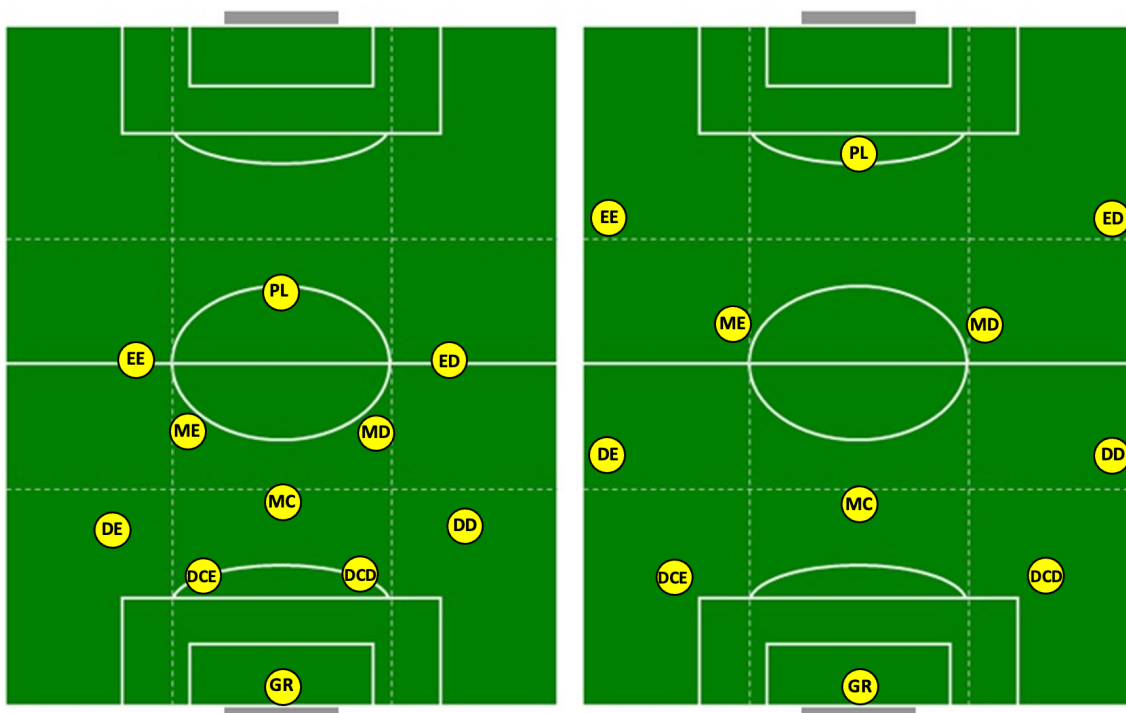


Figura 10 – “Campo Pequeno” (Painel da Esquerda) vs. Campo Grande (Painel da Direita). Em função da posse de bola, o posicionamento dos jogadores, no sistema, varia.

2.6.2. Processo de Treino

O processo de treino, considerando a análise da distribuição de exercícios por tipo e objetivo (Tabela 9) caracterizou-se por:

- Planeamento semanal com objetivos específicos por sessão;
- Organização de grupos diferenciados no ginásio (Figuras 4 e 5);
- Métodos combinados (analíticos e integrados), adaptados ao perfil dos atletas;
- Registo detalhado das cargas de treino, perceção de esforço e volume competitivo.

Tabela 10 – Distribuição de Exercícios por Tipo e Objetivo.

Tipo de Exercício	Objetivo Principal	Frequência Semanal
Intersectorial	Organização ofensiva	2x
Posicional	Finalização e mobilidade	1x
Ginásio funcional	Prevenção de lesões	3x
Jogos reduzidos	Transições rápidas	2x

A metodologia utilizada reflete os pressupostos técnicos descritos por Sarmento et al. (2014), que destacam a importância de estímulos contextualizados e adequados ao perfil competitivo dos atletas.

2.6.3. Processo de Observação

O processo de observação contemplou:

- Análise individual, setorial e coletiva da própria equipa;
- Observação de adversários, com recurso a vídeos estruturados e separadores temáticos;
- Produção de relatórios analíticos semanais e contributos do treinador estagiário na avaliação tática.

Esta componente foi essencial na construção estratégica do jogo e na leitura crítica do desempenho, conforme os princípios descritos por Carling et al. (2005), que reforçam o valor da observação sistemática na construção da tomada de decisão.

2.7. Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

A gestão da performance e do risco, com rotinas compensatórias para jogadores com menos minutos, está alinhada com os princípios metodológicos de Karayel et al. (2024), que valorizam a regulação emocional e o envolvimento ativo como fatores de rendimento.

2.7.1. Calendário Competitivo e Estrutura da Competição

A equipa sénior participou na Campeonato Nacional de Seniores – Série G, com um total de 32 jogos oficiais, organizados em jornadas semanais. Os dados recolhidos no dossier do treinador indicam uma distribuição uniforme do calendário, com adaptação tática e física às exigências de cada fase (Figura 8).

2.7.2. Evolução da Classificação e Resultados

A análise das classificações (Figuras 11 e 12), permite verificar:

- Melhoria progressiva da performance coletiva;
- Qualificação para a Fase de Subida, com desempenho competitivo consolidado.

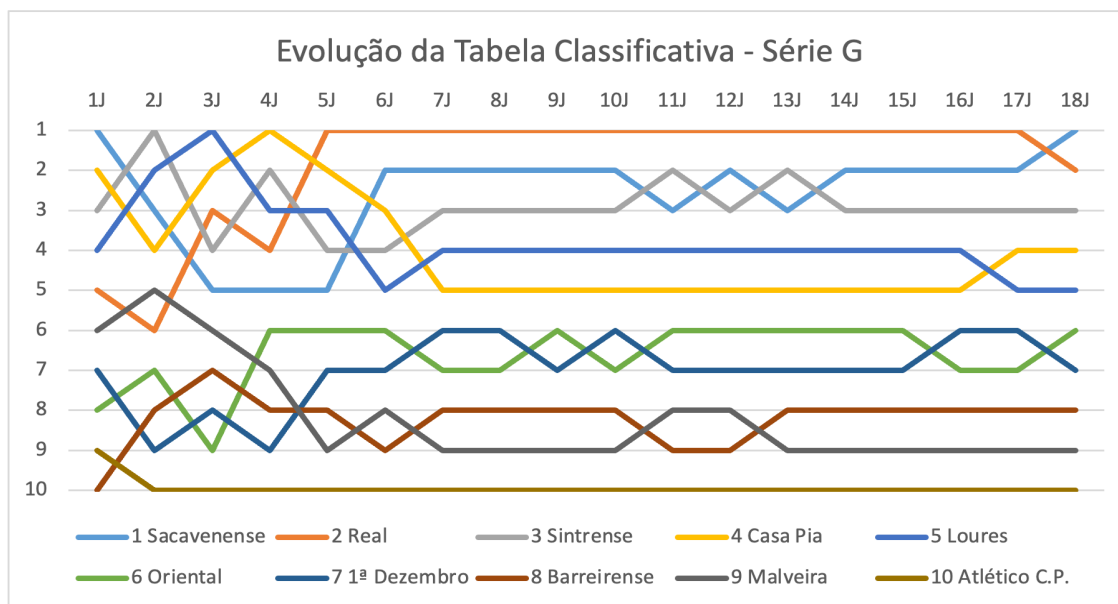


Figura 11 – Evolução da Classificação, 1.ª Fase, Zona Sul, Campeonato de Portugal Prio, Série G (1.ª e 2.ª Volta).

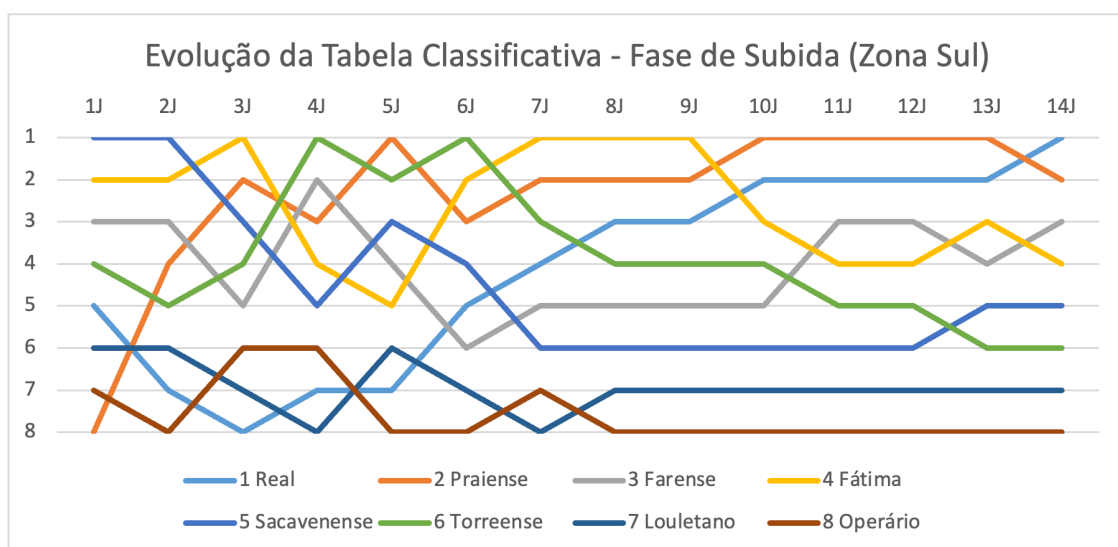


Figura 12 – Evolução da Classificação, Fase de Subida, Zona Sul, Campeonato de Portugal Prio (1.ª e 2.ª Volta).

A final de Apuramento de Campeão realizou-se em Viseu no dia 4 de junho de 2017, onde o Real S.C. venceu a União Desportiva Oliveirense por 2-0, sagrando-se Campeão do Campeonato de Portugal Prio.

2.7.3. Volume Competitivo e Análise Individual

Os volumes de treino e competição foram controlados através de fichas técnicas e quadros de carga. A equipa técnica aplicou sessões de compensação para atletas com menor tempo de jogo (Tabela 10), assegurando um equilíbrio funcional e prevenindo o risco de lesão.

Tabela 11 – Volume Competitivo Individual por Atleta com menos Tempo de Jogo.

Atleta	Minutos Totais	Jogos Realizados	Sessões de Compensação
Jogador A	2.880	32	0
Jogador B	1.540	18	6
Jogador C	980	12	10

Esta gestão individualizada está em consonância com os modelos de periodização funcional descritos por Bompa e Buzzichelli (2019) e reforça a preocupação com o rendimento e a saúde dos atletas.

2.7.4. Dia Competitivo: Planeamento Pré, Durante e Pós-Jogo

O treinador estagiário integrou todas as fases do dia competitivo, conforme já descrito previamente, providenciando contributos ativos nas diferentes fases do processo:

- **Pré-jogo:** ativação muscular, revisão de estratégias e estímulo cognitivo;
- **Durante o jogo:** registo técnico, observação direta e atuação pedagógica;
- **Pós-jogo:** sessões de recuperação, feedback e análise vídeo com separadores temáticos.

Este ciclo de intervenção está alinhado com os princípios de monitorização e avaliação defendidos por Carling et al. (2005), consolidando a prática reflexiva descrita por Cushion (2007), reforçando a aquisição de competências em contexto real.

CAPÍTULO III – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO

ANÁLISE DOS MÉTODOS DE TREINO APLICADOS À EQUIPA SÉNIOR MASCULINA DO REAL SPORT CLUBE - ÉPOCA DESPORTIVA 2016/2017

RESUMO

Este estudo técnico-científico teve como objetivo analisar os métodos de treino aplicados à equipa sénior masculina do Real Sport Clube durante a época desportiva 2016/2017. A investigação centrou-se na estrutura dos microciclos utilizados, na distribuição das cargas e tipos de exercício, e na relação entre planeamento semanal e modelo de jogo adotado. Através de uma abordagem observacional aplicada, foi possível sistematizar dados recolhidos ao longo de 47 semanas de treino e competição. Os métodos utilizados incluíram análise simplificada de registos de carga externa, planos semanais, categorização taxonómica e observações técnicas do treinador estagiário. Os principais resultados revelam alterações nos métodos aplicados entre o período pré-competitivo e competitivo, com destaque para o aumento dos métodos específicos de preparação, e da crescente presença de exercícios competitivos, de finalização e de bolas paradas. As figuras apresentadas ilustram padrões de distribuição de conteúdos e evolução estratégica dos exercícios. Conclui-se que o planeamento metodológico seguiu uma lógica tática estruturada, alinhada com práticas recomendadas na literatura especializada, sendo aplicável em contextos reais de treino de alto rendimento.

Palavras-chave: Taxonomia de Exercícios de Treino; Planeamento Estratégico; Periodização; Microciclo; Carga Semanal.

3.1. Introdução

A organização metodológica do treino em futebol de rendimento exige soluções técnico-científicas que articulem modelo de jogo, planeamento semanal e gestão da carga aplicada aos atletas. No contexto competitivo atual, a eficácia do treino depende cada vez mais da sua capacidade de simular momentos reais de jogo, potenciar decisões em contexto e responder às exigências físicas e táticas com precisão. A relevância deste tema para treinadores e investigadores prende-se com a necessidade de transformar a prática quotidiana em processos sistematizados e alinhados com a ciência do desporto.

A literatura tem aprofundado a análise sobre a estrutura dos microciclos em futebol de elite. Issurin (2010) propõe que a construção dos ciclos de treino deve respeitar princípios de variabilidade, especificidade e integração das componentes motoras. Já Buchheit et al. (2024) e Owen et al. (2024) apresentam um conjunto de recomendações para maximizar a eficácia do microciclo, valorizando a contextualização dos estímulos e a regulação da carga. Plakias et al. (2024) reforçam a importância de adaptar os tipos de exercício ao estilo de jogo e às situações táticas específicas da equipa.

Enquanto a abordagem tradicional privilegia a separação entre componentes, a periodização tática (Afonso et al., 2020) integra treino técnico, tático e físico numa lógica funcional. Hannon et al. (2021) demonstram que microciclos bem estruturados permitem controlar melhor os efeitos acumulativos da competição, especialmente em contextos de alto rendimento. No caso do Real S.C., a planificação baseou-se na alternância de estímulos e respetiva adaptação à exigência da competição.

Este estudo teve como problema central compreender se os métodos utilizados durante a época permitiram responder eficazmente às exigências técnico-táticas definidas. As questões de investigação foram: Como se estruturaram os microciclos utilizados? Que tipos de exercício foram mais frequentes em cada fase da época? Os padrões observados correspondem às recomendações científicas atuais? O principal objetivo foi caracterizar e analisar criticamente os métodos de treino aplicados, comparando períodos distintos da época e apresentando uma proposta metodológica baseada na evidência recolhida.

3.2. Metodologia

O presente estudo constitui um estudo de caso observacional, com abordagem qualitativa e descritiva, apoiada por dados documentais e registos técnicos. A escolha desta metodologia justifica-se pela intenção de compreender a lógica prática dos métodos de treino utilizados, e não necessariamente estabelecer relações causais inferenciais.

A amostra corresponde à equipa sénior masculina do Real S.C., composta por 33 atletas acompanhados durante 47 semanas. Todos os elementos da equipa técnica estiveram envolvidos, com destaque para o treinador estagiário que recolheu os dados e participou na estruturação da informação dos microciclos, a serem tratados para análise. Não foram aplicados critérios de exclusão, dado que se trata de uma análise integral e longitudinal.

Os instrumentos utilizados incluíram: registos semanais de carga e tipo de exercício, mapas de evolução tácita e distribuição dos conteúdos de plano de jogo e diário técnico do estagiário. O protocolo envolveu a categorização das sessões segundo dimensões horizontais (tipos de método) e verticais (taxonomia do exercício), bem como a comparação entre períodos (pré-competitivo e competitivo) (Castelo, 2010; Castelo & Matos, 2013).

A análise dos dados foi de natureza descritiva, recorrendo a estatística simples (frequências e percentagens) para caracterizar os métodos de treino. Embora os dados permitam uma leitura funcional detalhada, não se aplicaram testes estatísticos inferenciais formais, dada a ausência de variáveis quantitativas independentes e a falta de padronização dos instrumentos de recolha. Contudo, os resultados são relevantes para análise aplicada e reflexão metodológica.

3.3. Resultados

Os dados recolhidos ao longo da época permitiram identificar padrões distintos na aplicação dos métodos de treino, especialmente ao comparar os períodos pré-competitivo e competitivo. Observou-se uma média de carga semanal entre 400 e 600 minutos, distribuídos por cinco sessões de treino e uma de competição, evidenciando uma estrutura estável de microciclos.

Na Figura 13, é apresentada a comparação entre os Métodos de Treino - Dimensão Horizontal (Métodos de Preparação Geral, Métodos Específicos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação) aplicados durante o Período Pré-Competitivo e Período Competitivo.

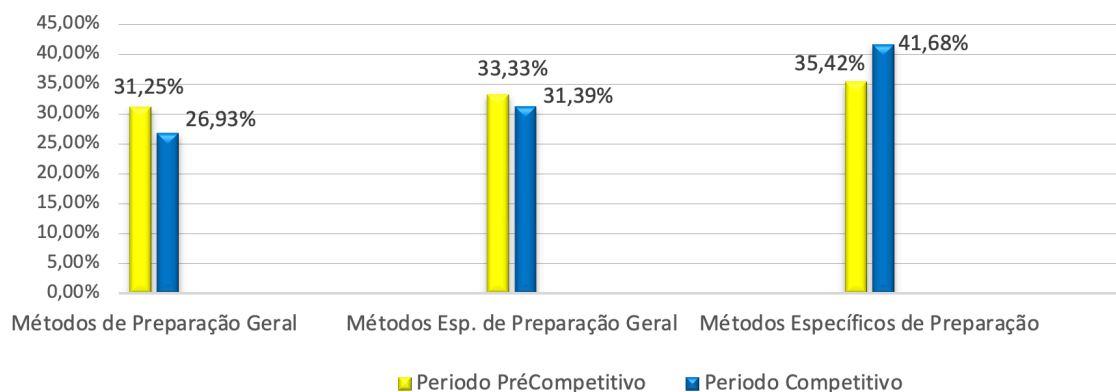


Figura 13 – Comparação dos Métodos de Treino (Dimensão Horizontal).

A Figura 13 mostra a predominância dos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral no Período Pré-Competitivo, com maior volume de exercícios de resistência, força e velocidade. Já no período competitivo, verificou-se um aumento dos Métodos Específicos de Preparação, com maior enfoque nas ideias do modelo de jogo. Na Figura 14 detalha a comparação da Dimensão Vertical alusiva aos exercícios inerentes a cada ramo taxonómico da Dimensão Horizontal (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade/Alongamentos, Apuramento Técnico Descontextualizados, Manutenção da Posse de Bola, Circuito, Lúdicos, Finalização, Padronizados, Treino de Sectores, Competitivos, Meta-Especializados, Bolas Paradas).

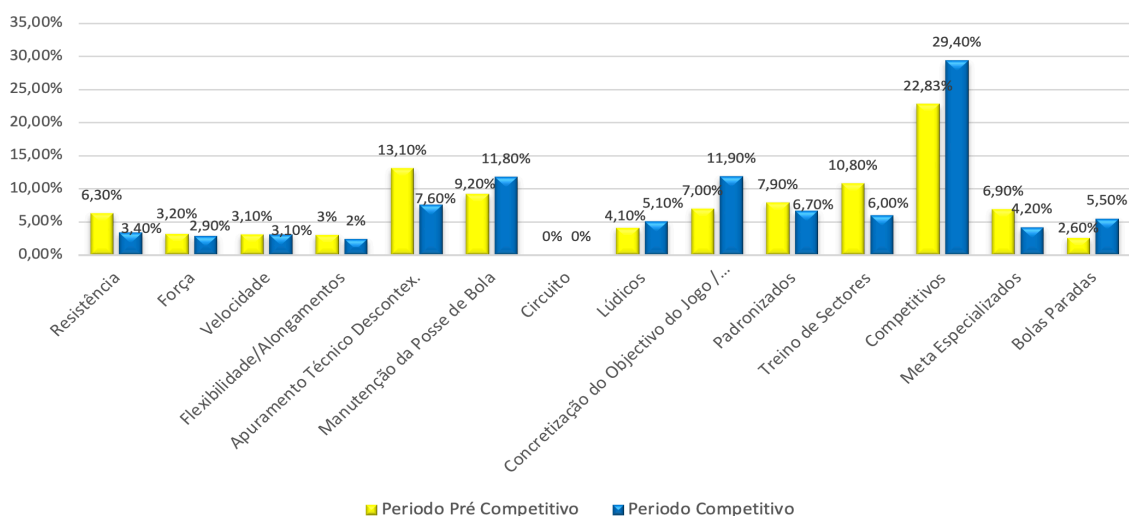


Figura 14 – Comparação da Taxonomia de Exercícios (Dimensão Vertical).

A Figura 14 apresenta um decréscimo global nos exercícios descontextualizados e um aumento significativo dos exercícios de finalização, manutenção da posse de bola, exercícios competitivos e bolas paradas. Estes dados evidenciam uma adaptação funcional às exigências da competição e aos sistemas táticos utilizados.

3.4. Discussão

Os resultados obtidos estão em concordância com os princípios básicos da periodização tática, que defendem a integração dos conteúdos de treino com os momentos do jogo (Afonso et al., 2020). A distribuição das sessões reflete uma preocupação com a especificidade, variabilidade e contextualização dos estímulos aplicados. Buchheit et al. (2024) destacam que microciclos eficazes devem incluir sessões táticas intensas, estímulos rápidos e espaços dedicados à recuperação - padrões observados claramente nos registos analisados.

A passagem de uma predominância dos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral para os Métodos Específicos de Preparação ao longo da época é sustentada por Hannon et al. (2021), que referem que a maturação competitiva exige maior simulação das dinâmicas de jogo e menos volume isolado. A introdução crescente de exercícios lúdicos e recreativos está alinhada com o conceito de gestão emocional como ferramenta para melhoria da performance, como também reforçado por Owen et al. (2024).

A gestão da carga por atleta demonstra uma preocupação com a individualização do processo de treino, conforme Plakias et al. (2024) indicam ser determinante para o rendimento. A intervenção do treinador estagiário incluiu decisões na reorganização de grupos, adaptação de tarefas e monitorização de cargas - representando uma prática reflexiva defendida por Cushion (2007).

A relação entre o treino aplicado e o modelo de jogo está explicitada nas sessões intersectoriais e posicionais, que reforçam princípios ofensivos e defensivos definidos pela equipa (Sarmiento et al., 2014), observáveis no plano de jogo e sessões descritas no Capítulo II.

Considerando o enquadramento do presente estudo, os seus resultados principais e enquadramento técnico-científico, justifica-se a proposta de Microciclo tipo desenvolvida pelo treinador estagiário (Figuras 15 e 16).

Microciclo Tipo / Guião para a Concepção dos Exercícios							
Dia da Semana	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo	Segunda Feira	Terça Feira
	Jogo - 4	Jogo - 3	Jogo - 2	Jogo - 1	Jogo	Jogo + 1	Jogo + 2
Tempo Total Treino	75'	90'	70'	50'	90'	45'	60'
Regime (Cap. Motoras)	Força Especifica	Resistência Especifica	Velocidade Especifica	Tempo de Reacção / Regeneração / Prevenção	Força Resistente (não convocados/<45' de utilização)	Recuperação Tipo I	Recuperação Tipo II
Tipo de Contração Muscular	Excentrica	Concentrica/Excentrica	Concentrica	Concentrica	Excentrica (++) Concentrica (+)		Excentrica (+) Concentrica (+)
Orientações Metodológicas (Tático-Estratégicas)	Dinâmica Intermédia - MJ Pequenas referências do próximo adversário	Dinâmica Completa - MJ Referências do MJ/Jogadores do próximo adversário	Pequenas Dinâmica - MJ Definição da Equipa Titular. Referências do MJ/Jogadores do próximo adversário	Registro Global + Pequenas Dinâmicas - MJ Últimos detalhes sobre o adversário (ex: esquemas táticos)	Pequenas Dinâmicas - MJ (não convocados)	Avaliação Qualitativa do jogo anterior	Pequenas Dinâmicas - MJ Pequenas referências do próximo adversário
Sectorização (níveis de organização da equipa)	Intersectorial	Colectiva	Sectorial/Intersectorial	Individual/Sectorial/Intersectorial/Colectiva			Sectorial/Intersectorial
Espaço (Campo/Exercício)							
	Máx. 30m x 30m	Min. 40m x 40m a Regulamentar	30m (referencia para os deslocamentos)	10m x 10m a Regulamentar	40m x 20m a 75m x 55m (não convocados/<45' de utilização)		

Figura 15- Parte A da proposta de microciclo desenvolvida pelo treinador estagiário.

Microciclo Tipo / Guião para a Concepção dos Exercícios							
Dia da Semana	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo	Segunda Feira	Terça Feira
	Jogo - 4	Jogo - 3	Jogo - 2	Jogo - 1	Jogo	Jogo + 1	Jogo + 2
Tempo Exercício	10' - 15' 2' - 3' (por rep)	6' - 20'	5' - 1' pausa	5' - 15'	12' - 24' (não convocados/<45' de utilização)		
Tempo de Repetição	10" - 20"	Contínuo	5' - 10"	3"	Variado (não convocados/<45' de utilização)	20' - 25' bicicleta (diferentes ritmos e estímulos)	10' - 20' bicicleta (diferentes ritmos e estímulos)
Densidade	Indiv. 1 - 5 Exerc. 2 - 1	Indiv. 3 - 1 Exerc. 4 - 1	Rep. 1 - 5	Rep. 1 - 7	Exerc. 3 - 1 (não convocados/<45' de utilização)	15' prevenção e fortalecimento	15' - 20' exercício com dimensão Estratégica (baixa intensidade)
Número	1 x 1 a 4 x 4	6 x 6 a 10 x 10	Variado	1 x 1 a 10 x 10	1 x 1 a 7 x 7		
Repetições	4 rep - 3'	Contínuo	4 rep - 5'	8 rep	Variado		
Nível de Complexidade	Média	Alta	Média/Baixa	Baixa	Baixa (não convocados/<45' de utilização)	Baixa	Baixa
Solicitação do Exercício	multos saltos, travagens, acelerações, mudanças de direcção, quedas e remates	deslocamentos mais longos, maior amplitude visual, maior articulação entre corredores e sectores	velocidade máxima de contração muscular (deslocamentos e execuções rápidas) mas sem grande tensão (acções excentricas de alta intensidade)	Exercícios de baixa solicitação atencional. Muito dirigidos para esquemas táticos e estratégia.	Esforços similares aos do jogo, com intensidade e oposição. Espaços médios e reduzidos (não convocados/<45' de utilização)	Sem Impacto	Sem Impacto
Váriáveis do Exercício	Espaços Reduzidos Tempos reduzidos de execução Nº de jogadores reduzido	Espaço Amplo Tempos longos de execução Nº de jogadores elevado	Espaços Reduzidos Tempos reduzidos de execução Nº de jogadores variável	Espaço variável Tempos reduzidos de execução Nº de jogadores variável	Espaços Reduzidos/amplos Tempos reduzidos/longos de execução Nº de jogadores reduzido		Espaço variável Tempos médios de execução Nº de jogadores variável
Progressão no Treino	aumentar tempo, nº e espaço	aumentar tempo, nº e espaço	aumentar tempo, nº e espaço				
Regras/Condicionantes	2 a 3	2 a 3	1 a 2	1 a 2		0	1
Oposição	Elevada	Elevada	Média	Média/Baixa	Elevada (não convocados/<45' de utilização)	Nula	Baixa

Figura 15- Parte B da proposta de microciclo desenvolvida pelo treinador estagiário.

Apesar da consistência metodológica, reconhece-se como limitação do estudo a ausência de padronização estatística e a impossibilidade de realizar análises inferenciais robustas. A análise permanece descritiva, aplicada e validada pela experiência empírica, mas futuras investigações podem incluir variáveis fisiológicas, grupos comparativos e métricas de desempenho individual em tempo real.

3.5. Conclusões e considerações finais

O estudo permitiu identificar que a equipa sénior do Real S.C. implementou métodos de treino com base em lógica tática, estrutura funcional e adaptação contextual à competição. A comparação entre períodos distintos revelou a evolução metodológica da época, com transição dos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral para os Métodos Específicos de Preparação, aumento de exercícios contextuais e alinhamento com o modelo e os sistemas de jogo adotados.

As propostas apresentadas - tanto analíticas como práticas - podem contribuir para o desenho de microciclos mais eficazes em futebol competitivo. A estrutura aplicada demonstra potencial para ser replicada em contextos de formação avançada de treinadores, servindo de modelo na conceção de planeamentos semanais racionais, específicos e cientificamente sustentados.

3.6. Referências bibliográficas

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement, 21*(4), 37-43.
- Buchheit, M., Douchet, T., Settembre, M., Mchugh, D., Hader, K., & Verheijen, R (2024). The 11 evidence-informed principles of microcycle periodization in elite football. *Sport Performance & Science Reports, 218*(1), 1-23.
- Castelo, J. (2010). *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Edições Universitárias Lusófonas..
- Castelo, J., & Matos, L. (2013). *Futebol: Conceptualização e organização de 1100 exercícios específicos de treino* (3ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.
- Cushion, C. J. (2007). Modelling the complexity of the coaching process. *International Journal of Sports Science & Coaching, 2*(4), 395-401.
- Hannon, M. P., Coleman, N. M., Parker, L. J., McKeown, J., Unnithan, V. B., Close, G. L., ... & Morton, J. P. (2021). Seasonal training and match load and micro-cycle periodization in male Premier League academy soccer players. *Journal of Sports Sciences, 39*(16), 1838-1849.

- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.
- Owen, A., Weston, M., & Clancy, C. (2024). Between-microcycle variability of external soccer training loads through the evaluation of a contemporary periodisation training model ‘CUPs’. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(5), 2067-2077.
- Plakias, S., Tsatalas, T., Armatas, V., Tsaopoulos, D., & Giakas, G. (2024). Tactical situations and playing styles as key performance indicators in soccer. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(2), 88.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843.

CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

4.1. Análise reflexiva do processo de estágio

A realização do estágio na equipa sénior masculina do Real S.C. representou um marco transformador no percurso académico e profissional do estudante-estagiário. A integração num contexto competitivo exigente, num clube com objetivos claros de subida de divisão e com uma estrutura técnica consolidada, proporcionou um ambiente propício ao desenvolvimento de competências reais, validadas em situações de treino e competição. Ao longo das 47 semanas de envolvimento, foi possível acompanhar todas as dimensões do processo: planeamento semanal, condução de sessões, observação e análise, avaliação funcional dos atletas, e participação ativa nas decisões técnico-táticas.

Os pontos positivos do estágio são múltiplos. Destaca-se, em primeiro lugar, o contacto direto com a prática profissional num ambiente de alto rendimento, o que permitiu compreender de forma vivencial os desafios, exigências e complexidade do treino sénior. A participação regular na definição dos microciclos e na adaptação das cargas reforçou o sentido de responsabilidade técnica, enquanto a condução parcial de exercícios e tarefas analíticas desenvolveu competências de comunicação, liderança e observação crítica. A articulação com a equipa técnica - particularmente com o treinador principal e os adjuntos - foi sempre marcada pela abertura ao debate construtivo e pela valorização das ideias do estagiário.

Entre os pontos menos conseguidos, destaca-se a dificuldade inicial em equilibrar o volume de tarefas técnicas com a produção sistemática de registos escritos e reflexões metodológicas. A pressão competitiva da época obrigou à priorização da operacionalização do treino em detrimento da formalização de algumas análises. Também a ausência de instrumentos padronizados para recolha de indicadores fisiológicos e de carga interna limitou a possibilidade de aplicar métodos estatísticos mais robustos no estudo técnico-científico, ficando este mais próximo de uma leitura interpretativa do que de uma abordagem experimental.

Contudo, essas limitações revelaram-se também uma oportunidade de aprendizagem: adaptabilidade, gestão de prioridades, resposta sob pressão e valorização da reflexão pós-ação tornaram-se competências desenvolvidas ao longo do processo.

4.2. Conclusões

Este relatório representa uma síntese aplicada e científica da intervenção profissional desenvolvida pelo estudante-estagiário no Real S.C., evidenciando a articulação entre conhecimento académico e prática real de treino. A análise dos métodos aplicados permitiu concluir que a equipa técnica do clube seguiu uma lógica de periodização tática, com integração funcional dos conteúdos de treino em função dos objetivos semanais e do modelo de jogo adotado.

A estruturação dos microciclos, a gestão da carga semanal, a adaptação dos exercícios às exigências contextuais e a coerência entre planeamento e competição revelam boas práticas metodológicas, alinhadas com a literatura científica especializada. O estudo técnico-científico desenvolvido confirmou a evolução dos métodos ao longo da época - passagem de uma predominância dos Métodos de Preparação Geral e Métodos Específicos de Preparação Geral, para os Métodos Específicos de Preparação, com maior presença de exercícios de finalização, manutenção da posse de bola, exercícios competitivos e bolas paradas, no period competitivo.

Do ponto de vista da formação do estudante-estagiário, o estágio permitiu consolidar competências em observação, planeamento, decisão técnica, reflexão crítica e produção científica aplicada. A intervenção foi real, consistente e contributiva - validando não apenas o conhecimento adquirido ao longo do curso, mas também a maturidade profissional para atuar em contexto de alto rendimento.

4.3. Perspetivas Académico-Desportivas Futuras

A experiência vivenciada ao longo do estágio reforça a intenção do estudante-treinador estagiário de prosseguir o seu percurso académico e profissional na área do treino de futebol tendo em conta a sua evolução para contextos de alto rendimento. A qualidade da intervenção realizada, assente na autonomia crescente validada pela equipa técnica, despertam a necessidade intrínseca para integrar projetos técnicos com exigência metodológica e ambição competitiva de outra natureza.

Do ponto de vista académico, a próxima etapa contempla o aprofundamento dos conhecimentos em áreas como análise de desempenho, gestão da carga interna e externa, psicologia aplicada ao treino, e investigação científica com transfer de outros contextos e

modalidades. A realização de futuras formações específicas - como o UEFA Pro ou certificações avançadas em análise tática - permitirá elevar ainda mais o grau de especialização e intervenção.

Em termos profissionais, a perspetiva é de continuidade na prática do treino de alto rendimento, a juntar à experiência acumulada no desempenho da função de Diretor Técnico nos escalões de formação do Sport Lisboa e Benfica. A valorização da junção destas duas experiências, bem como o aprofundamento e integração de conhecimento científico na decisão prática, na construção de microciclos eficientes dentro de um modelo de jogo bem definido, irá certamente elevar o nível formativo de atletas para o mais elevado patamar competitivo.

O estágio foi, por isso, mais do que um espaço de aplicação: foi um território de crescimento, maturação e descoberta, mais próximo da realidade nacional e afastado do contexto laboral de longa data no Sport Lisboa e Benfica. A próxima etapa será certamente vivida com mais conhecimento, mais responsabilidade e maior convicção na capacidade de transformar o treino em rendimento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37-43.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Buchheit, M., Douchet, T., Settembre, M., Mchugh, D., Hader, K., & Verheijen, R (2024). The 11 evidence-informed principles of microcycle periodization in elite football. *Sport Performance & Science Reports*, 218(1), 1-23.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Castelo, J. (2010). *Futebol: Organização dinâmica do jogo* (3ª ed.). Edições Universitárias Lusófonas..
- Castelo, J., & Matos, L. (2013). *Futebol: Conceptualização e organização de 1100 exercícios específicos de treino* (3ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.
- Costa, I., Greco, P., & Garganta, J. (2009). Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. *Motriz: Revista de Educação Física*, 15(3), 657-668.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Wiley.
- Cushion, C. J. (2007). Modelling the complexity of the coaching process. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(4), 395-401.
- Dalen, T., Jørgen, I., Gertjan, E., Havard, H. G., & Ulrik, W. (2016). Player load, acceleration, and deceleration during forty-five competitive matches of elite soccer. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(2), 351-359.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

- Hannon, M. P., Coleman, N. M., Parker, L. J., McKeown, J., Unnithan, V. B., Close, G. L., ... & Morton, J. P. (2021). Seasonal training and match load and micro-cycle periodization in male Premier League academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 39(16), 1838-1849.
- Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2013). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.
- Karayel, E., Adilogullari, I., & Senel, E. (2024). The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience. *BMC Psychology*, 12, 514.
- Lyle, J., & Cushion, C. (2010). *Sports coaching: Professionalisation and practice*. Elsevier.
- Magalhães, R. (2017). *Relatório de Estágio – Curso de Treinadores de Futebol UEFA Grau III*. Real Sport Clube.
- Misener, L., & Mason, D. S. (2010). Moving beyond economic impact: Sporting events as community development tools. *Journal of Management and Organization*, 16(4), 495-514.
- Owen, A., Weston, M., & Clancy, C. (2024). Between-microcycle variability of external soccer training loads through the evaluation of a contemporary periodisation training model ‘CUPs’. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(5), 2067-2077.
- Plakias, S., Tsatalas, T., Armatas, V., Tsaopoulos, D., & Giakas, G. (2024). Tactical situations and playing styles as key performance indicators in soccer. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(2), 88.
- Real Sport Clube. (2024). *História e Estrutura Organizativa*. Consultado em: <https://realsportclube.com> (07 de Novembro 2024).
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831-1843.