UNIVERSIDADE LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.16 DO SPORTING CLUBE DE BRAGA DURANTE A ÉPOCA 2024/2025

Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo em Futebol, orientado pelo Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Nuno Manuel Galiano Oliveira a22305240

Porto Setembro, 2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.16 DO SPORTING CLUBE DE BRAGA DURANTE A ÉPOCA 2024/2025

"VERSÃO FINAL"

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto no dia 6/11/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 482/2025, de 8 de outubro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luis Filipe Lemos, Professor Auxiliar – convidado da Universidade Lusófona, por delegação do diretor do ciclo de estudos

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Teixeira, Professor Auxiliar da Universidade Lusófona

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova, Professor Auxiliar com Agregação da Universidade Lusófona

Nuno Manuel Galiano Oliveira

a22305240

Porto Setembro, 2025

DEDICATÓRIA

À minha família, namorada e amigos, pelo apoio incondicional e por acreditarem em mim em cada passo do caminho. E, ao meu amado irmão, que mesmo não estando fisicamente presente, continua a viver em mim, guiando-me com a sua força e o seu exemplo. Vocês são a minha espada, o meu escudo e a minha maior motivação. Lutarei sempre por nós.

"O mundo é tão competitivo, agressivo, desgastante, egoísta e durante o tempo que passamos aqui temos que ser tudo menos isso."
(José Mourinho, 2009)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecer a Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, pela qualidade do processo de aprendizagem, dotado de um painel de docentes da especialidade, com excelentes competências académicas e desportivas

Agradecer ao meu orientador, o Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, por me guiar nesta etapa académica, por toda a disponibilidade e ajuda em todos os momentos. Pela forma como marca o coração dos estudantes e o seu exemplo na melhor representatividade deste mestrado.

À instituição, Sporting Clube de Braga, que me acolheu e fez-me crescer profissional e pessoalmente. Também, à minha equipa técnica, fantástica, que tornou esta época desportiva especial e que ficará marcada para sempre no meu coração.

Agradecer aos meus pais, sabendo que nunca vai ser suficiente para demonstrar toda a minha gratidão e sentimento que tenho por eles, por tudo o que fizeram por mim, não só nesta fase da minha vida, mas desde sempre. Estão no meu coração e para sempre, nele, vão permanecer. São tudo para mim.

Gostaria de deixar uma palavra especial à minha namorada, Bárbara, que tem sido um apoio inestimável ao longo deste percurso. A sua presença, paciência e constante incentivo ajudaram-me a manter o foco e a motivação, especialmente nos momentos mais exigentes. Agradeço profundamente por teres estado presente e por tornares esta etapa mais leve e significativa. A tua presença fez e faz toda a diferença.

Um agradecimento especial ao meu querido irmão, que, mesmo não estando fisicamente presente, continua a ser a minha maior inspiração. A sua força, os seus valores educacionais e o seu exemplo vivem em mim e motivam-me todos os dias a seguir em frente. Este trabalho é, também, uma homenagem a ele.

RESUMO

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo – especialização em Futebol – da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto. Este documento reflete todo o processo de estágio desenvolvido ao longo da época desportiva 2024/2025, no contexto da equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga, que competiu no Campeonato Nacional Sub.17 da 2.ª Divisão Nacional.

Durante o estágio, e assumindo as funções enquanto treinador-estagiário, foram delineados como objetivos principais: (i) planear e operacionalizar unidades de treino alinhadas com a metodologia e modelo de jogo do clube; (ii) intervir de forma ativa durante as sessões de treino e competições oficiais; (iii) realizar observação e análise do desempenho coletivo e individual da equipa, bem como dos adversários; (iv) contribuir para a preparação física, cognitiva e emocional dos jogadores; e (v) desenvolver um estudo técnico-científico que aprofundasse o conhecimento sobre a organização defensiva no futebol de formação.

O estudo técnico-científico desenvolvido teve como objetivo identificar os padrões de recuperação da posse de bola e a sua relação com a eficácia ofensiva subsequente. A análise detalhada de 512 situações de recuperação da posse de bola, registadas ao longo de 8 jogos oficiais, evidenciou que as interceções (n = 148/28,9%) e a pressão coletiva (n = 136/26,6%) foram as ações defensivas mais frequentes, confirmando a eficácia de estratégias baseadas na antecipação e na coordenação tática coletiva. Também, se verificou que as recuperações realizadas no terço ofensivo apresentaram maior impacto na eficácia ofensiva subsequente, com uma taxa de conversão em golos de 3,7%, enquanto as recuperações no terço médio resultaram em um maior número de finalizações (33,3%).

Em síntese, os objetivos inicialmente traçados foram plenamente atingidos. De tal forma, que a minha função de treinador-estagiário permitiu aplicar conhecimentos teóricos em contexto real, refletir criticamente sobre o processo de treino e competição, desenvolver competências fundamentais para a futura função de treinador e melhor compreender os processos defensivos em equipas jovens de elevado rendimento.

Palavras-chave: Estágio; Modelo Tático; Processos Defensivos; Formação.

ABSTRACT

This internship report was prepared as part of the completion requirements for the Master's degree in Sports Training in Football at Lusófona University– Centre of Porto. This document reflects the entire internship process carried out throughout the 2024/2025 sports season, within the context of the Under-16 team of Sporting Clube de Braga, which competed in the National Under-17 Championship of the 2nd National Division.

During the internship, and in the role of trainee coach, the main objectives outlined were: (i) to plan and implement training sessions in alignment with the club's methodology and game model; (ii) to actively intervene during training sessions and official matches; (iii) to conduct observation and performance analysis of both the team and individual players, as well as of the opponents; (iv) to contribute to the physical, cognitive, and emotional preparation of the players; and (v) to develop a technical-scientific study aimed at deepening the understanding of defensive organization in youth football.

The technical-scientific study carried out aimed to identify ball recovery patterns and their relationship with subsequent offensive effectiveness. A detailed analysis of 512 ball recovery situations recorded over 8 official matches revealed that interceptions (n = 148/28,9%) and collective pressing (n = 136/26,6%) were the most frequent defensive actions, confirming the effectiveness of strategies based on anticipation and coordinated collective tactics. It was also observed that recoveries in the offensive third had the greatest impact on subsequent offensive effectiveness, with a goal conversion rate of 3.7%, while recoveries in the middle third resulted in the highest number of shots (33.3%).

In summary, the initial aims were fully achieved. The role of trainee coach enabled me to apply theoretical knowledge in a real-world context, critically reflect on the training and competition process, develop key skills for my future role as a coach, and gain a deeper understanding of defensive processes in high- performance youth teams.

Keywords: Internship; Tactical Model; Defensive Processes; Youth Football.

Lista de Abreviaturas e Siglas

AFB - Associação de Futebol do Braga

AV - Avançado

DC - Defesa central

DEF - Defesa

DL - Defesa lateral

Dp – Desvio-Padrão

PIV – Pivô

EXT - Extremo

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

G – Grupo

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD - Gabinete de Otimização Desportiva

GOT - Gabinete de Otimização Técnica

GR - Guarda-redes

GPS - Global positional system

JDC - Jogo desportivo coletivo

JR - Jogo reduzido

JRC - Jogo reduzido e condicionado

MED - Médio

MI - Médio interior

OD - Organização Defensiva

OO - Organização Ofensiva

SCB - Sporting Clube de Braga

TD - Transição Defensiva

TE – Treinador-estagiário

TO - Transição Ofensiva

TP - Treinador principal

ÍNDICE

DEDICATÓRIA 3

AGRADECIMENTOS 4

RESUMO 5

Lista de Abreviaturas e Siglas 7

ÍNDICE 8

ÍNDICE DE FIGURAS 11

ÍNDICE DE TABELAS 12

INTRODUÇÃO 13

CAPÍTULO I - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO 15

1.1 Enquadramento Histórico ……..…….... …16

1.2 Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Sporting Clube de Braga ……. 20

1.3 Missão e Visão ……. .... ….21

1.3.1 Missão 21

1.3.2 Visão ……... …...21

1,4 Recursos Humanos ……... ….....22

1.5 Regulamento Interno ……... …...22

1.6 Certificação do Sporting Clube de Braga …… ...…….22

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.16 DO SPORTING CLUBE DE BRAGA 24

2.1 Caracterização da Equipa Técnica …… ...…,25

2.1.1 Funções e Tarefas do Treinador Estagiário …… .... ….25

2.2 Caracterização do Plantel ……....…26

2.3 Objetivos da Época Desportiva 2024/2025 ……....27

2.4 Calendarização das Competições …… .... …29

2.5 Modelo de Jogo Adotado …… 32

2.5.1 Estrutura(s) Orgazinativa(s) …… 32

2.5.2 Organização Ofensiva ……....33

2.5.3 Transição Defensiva …… 34

2.5.4 Organização Defensiva …….. 35

2.5.5 Transição Ofensiva ……..…....36

2.5.6 Esquemas Táticos ……....39

2.6 Processo de Operacionalização do Treino …… 40

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO- CIENTÍFICO: O IMPACTO DAS VARIÁVEIS TÁTICAS NA EFETIVIDADE DA RECUPERAÇÃO DE BOLA NAS EQUIPAS DE FUTEBOL.....42

3.1 Variáveis Táticas no Processo de Recuperação de Bola ……....43

3.2 Métodos e Instrumentos de Análise.....44

3.2.1 Variáveis Táticas no Processo de Recuperação de Bola 44

3.2.2 Análise Tática - seus procedimentos e instrumentos.....45

3.2.3 Evidência Científica 46

3.3 Implicações Práticas para o Treino.....46

3.4 Importância da Análise Integrada das Transições 47

CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: O EFEITO DO MODELO TÁTICO E DAS VARIÁVEIS CONTEXTUAIS NOS PADRÕES DEFENSIVOS DE JOGO DE UMA EQUIPA JOVEM DO CAMPEONATO NACIONAL PORTUGUÊS 49

4.1 Introdução.....50

4.2 Materiais e Métodos 51

4.2.1 Amostra 51

4.2.2 Procedimentos de recolha e *instrumentarium*.....51

4.2.3 Procedimentos estatísticos.....52

4.3 Resultados e Discussão 53
4.3.1 Tipo de Recuperação de Bola.....53
4.3.2 Eficácia Ofensiva após Recuperação da Posse 54
4.3.3 Tempo Médio até à Recuperação de Bola 55
4.4 Conclusão.....57
4.5 Bibliografia.....58
CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS 60
5.1 Reflexão Final.....61
CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO 63
6.1 Conclusão.....64
6.2 Perspetivas Futuras.....65
7. Referências Bibliográficas 66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Equipa do Sporting Clube de Braga na época 2010/2011 (Fonte:O Futebólogo). 17
Figura 2. Cidade Desportiva SCB (Fonte: Sporting Clube de Braga)……...18
Figura 3. Inauguração do Estádio Amélia Morais (Fonte: Sporting Clube de Braga)**.....** 18
Figura 4. Equipas e competições futebol de 11 SCB..... 20
Figura 5. Palmarés das equipas de Formação do Sporting Clube de Bra.……..21
Figura 6. Calendário Campeonato Nacional Sub.17- 1ª Fase..... .30
Figura 7. Calendário Campeonato Nacional Sub.17 2ª Divisão-Fase Campeão..... 31
Figura 8. Estruturas organizativas ofensivas utilizadas, consoante a decisão para o 1º submomento da construção das ações ofensivas..... .33
Figura 9. Reação Coletiva – Transição Ofensiva ……. 35
Figura 10. Distribuição da equipa em Organização Defensiva 1+4+4+2. .36
Figura 11. Retirar a bola da zona de pressão para criar situação de golo– Transição Ofensiva..... 38
Figura 12. Transição Ofensiva - em equilíbrio. 38
Figura 13. Exemplo de Mesociclo da equipa sub16 do SCB 40
Figura 14. Exemplo Microciclo da equipa sub16 do SCB 41
Figura 15. Frequência por Tipo de Recuperação de Bola..... 53
Figura 16. Eficácia Ofensiva por Zona de Recuperação..... 54
Figura 17. Zonas de Recuperação 54
Figura 18. Eficácia Ofensiva por Zona de Recuperação..... 55
Figura 19. Tempo Médio até à Recuperação de Bola por Zona do Campo 56

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Palmarés da equipa sénior masculina do Sporting Clube de Braga……...19
Tabela 2. Palmarés da equipa sénior feminina do Sporting Clube de Braga ……....19
Tabela 3. Equipa técnica equipa dos sub.16 do Sporting Clube de Braga-2024/25……..25
Tabela 4. Funções e Tarefas do Treinador-estagiário……...26
Tabela 5. Caracterização do Plantel sub.16 do Sporting Clube de Braga da época 2024/2025……..27

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, e visa descrever e refletir sobre o percurso formativo e profissional desenvolvido ao longo da época desportiva 2024/2025, no contexto do futebol de formação. O estágio decorreu no escalão Sub-16 do Sporting Clube de Braga, uma equipa inserida no Campeonato Nacional Sub.17 da 2.ª Divisão, competição composta por duas fases distintas: uma 1.ª Fase de apuramento, e uma 2.ª Fase com grupos para manutenção/descida e apuramento de campeão.

A realização deste estágio teve como objetivo proporcionar uma experiência prática e integrada, com base na realidade competitiva e formativa de um clube de referência no panorama do futebol nacional. O Sporting Clube de Braga, reconhecido pela forte aposta na formação, proporcionou um ambiente de elevada exigência técnica, tática e organizacional, essencial para o crescimento enquanto treinador-estagiário.

Importa, ainda, destacar a relevância atribuída pelo clube ao desenvolvimento do futebol feminino, área em clara ascensão e cada vez mais valorizada no contexto desportivo nacional e internacional. O Sporting Clube Braga assume-se como uma entidade promotora da igualdade de oportunidades, investindo de forma consistente na formação e competitividade das suas atletas, contribuindo para a evolução sustentada desta vertente do futebol.

As excelentes infraestruturas do clube constituem outro fator determinante para a criação de talento e para a otimização do rendimento desportivo. O complexo desportivo dispõe de seis campos de treino, sendo três de relva natural e três de relva sintética, permitindo uma adequada gestão dos espaços e adaptação às diferentes necessidades de treino. Paralelamente, os atletas beneficiam do acompanhamento de uma equipa multidisciplinar altamente qualificada, que inclui psicólogo, nutricionista e fisiologista, assegurando um desenvolvimento integral, tanto ao nível físico como mental. Também, a utilização de tecnologias avançadas, como as células fotoelétricas e os dispositivos GPS, permite uma monitorização rigorosa do desempenho, possibilitando um controlo preciso da carga de treino, da intensidade e da evolução individual dos atletas. Todo este conjunto de recursos e metodologias reflete a preocupação do ser treinador de Futebol do Sporting Clube de Braga

Assim, o treinador desempenha um papel central como educador e mediador no processo de aprendizagem do jovem atleta, indo além do desenvolvimento de capacidades técnicas e táticas. A sua intervenção pedagógica visa a formação integral do praticante, contemplando dimensões cognitivas, emocionais, sociais e éticas. Mais do que um transmissor de conhecimentos desportivos, o treinador é um agente socializante, capaz de influenciar valores fundamentais como respeito, cooperação, resiliência e responsabilidade (Mendes, 2009; Santos, 2008). Segundo Siedentop (1998), o treino deve ser entendido como uma prática educativa intencional, capaz de transformar crenças e comportamentos. Hardman e Jones (2013) reforçam que o treinador necessita de desenvolver uma filosofia própria, orientada por princípios éticos e pedagógicos. Desta forma, o treinador atua não apenas na performance desportiva, mas também no crescimento pessoal e social dos atletas, assumindo um papel formador essencial.

Durante o estágio, foi possível desenvolver competências transversais em diversas áreas do treino, incluindo: i) planeamento e condução de sessões de treino; ii) intervenção e comunicação durante treinos e jogos; iii) análise da performance individual e coletiva; iv) preparação física e emocional dos atletas; e v) aplicação de estratégias pedagógicas adequadas às diferentes fases de desenvolvimento dos jogadores.

Além disso, o estágio integrou a realização de um trabalho técnico-científico centrado na análise dos processos defensivos da equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga, com o objetivo de identificar os padrões de recuperação da posse de bola e a sua relação com a eficácia ofensiva subsequente.

A estrutura do presente relatório encontra-se organizada em seis capítulos interligados. O Capítulo I apresenta a caracterização institucional do Sporting Clube de Braga. O Capítulo II descreve o plano funcional e o enquadramento metodológico do estágio. No Capítulo III revisita-se a literatura que sustenta os fundamentos teóricos do trabalho técnico-científico. O Capítulo IV contempla o estudo técnico-científico desenvolvido. O Capítulo V dedica-se à autoavaliação e reflexão crítica sobre o percurso académico-desportivo e o Capítulo VI apresenta as principais conclusões do estágio, bem como as perspetivas futuras enquanto profissional do treino desportivo em Futebol

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

CAPÍTULO I - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1 Enquadramento Histórico

O Sporting Clube de Braga (SCB) é um dos clubes mais emblemáticos do futebol português, destacando-se tanto a nível nacional como internacional. Fundado a 19 de janeiro de 1921, na cidade de Braga, trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol, contando com um palmarés nacional e internacional notável.

Nas suas primeiras décadas de existência, o SCB teve um crescimento gradual, afirmando-se no panorama do futebol português. Nos anos 60 e 70, começou a ganhar notoriedade, alcançando as primeiras conquistas e consolidando a sua presença na Primeira Divisão do futebol nacional. Durante esse período, o clube desenvolveu também uma identidade própria, adotando o vermelho como cor principal, inspirado no Arsenal F.C., o que lhe valeu a alcunha de "Arsenalistas".

A ascensão do SCB foi particularmente notável no século XXI. Com uma gestão estruturada e realização de investimentos na formação e infraestruturas, o clube alcançou novos patamares de rendimento e, subsequentemente, de sucesso. Destacam-se as conquistas da Taça de Portugal em 1965-66, 2015-16 e 2020-21, bem como da Taça da Liga em 2012-13 e 2019-20. No entanto, um dos momentos mais marcantes da sua história aconteceu em 2011, quando o SCB alcançou a final da Liga Europa da UEFA, um feito histórico para o clube e para o futebol português.



Figura *1*. Equipa do Sporting Clube de Braga na época 2010/2011 (Fonte:O Futebólogo).

O clube tem-se afirmado de forma consistente nas competições europeias, garantindo presença regular nas competições da UEFA. Além disso, a aposta na formação tem permitido o surgimento de talentos que contribuem para o sucesso do clube e do futebol português.

A estrutura do SCB tem vindo a modernizar-se, com a construção do Estádio Municipal de Braga, projetado pelo arquiteto Eduardo Souto de Moura, e com o desenvolvimento de um projeto desportivo sustentável. O SCB, reconhecido pela sua forte aposta na formação e pelo crescente investimento no futebol feminino, oferece um contexto de elevada exigência técnica, tática e organizacional, promovendo a igualdade de oportunidades e o desenvolvimento sustentável dos seus atletas.

As suas infraestruturas de excelência, compostas por seis campos de treino (três de relva natural e três de relva sintética), aliadas ao acompanhamento de uma equipa multidisciplinar que inclui psicólogo, nutricionista e fisiologista, garantem um desenvolvimento integral dos jogadores. A utilização de tecnologias como células fotoelétricas e dispositivos GPS permite uma monitorização rigorosa do desempenho, contribuindo para a otimização do treino e para a criação de talento, assegurando as melhores condições possíveis para a evolução desportiva.



Figura 2 Cidade Desportiva SCB (Fonte: Sporting Clube de Braga).

Em 2024, foi inaugurado o Estádio Amélia Morais, destinado às equipas de futebol feminino e à equipa B, reforçando o compromisso do clube com a formação e a inclusão de diferentes vertentes do futebol. O clube tem ainda uma presença relevante no futebol feminino e noutras modalidades, reforçando o seu estatuto de instituição desportiva de referência.



Figura 3. Inauguração do Estádio Amélia Morais (Fonte: Sporting Clube de Braga).

Atualmente, o SCB continua a consolidar-se como um dos grandes do futebol português, competindo regularmente com os clubes historicamente dominantes e afirmando-se como um exemplo de crescimento sustentado e ambição no desporto nacional e internacional masculino e feminino, respetivamente (Tabela 1 e Tabela 2).

Tabela 1. Palmarés da equipa sénior masculina do Sporting Clube de Braga.

2008/2009 – 1 Taça Intertoto
1963/64, 1946/47 – 2 Campeonatos 2ª Divisão
1965/66, 2015/16, 2020/21 – 3 Taças de Portugal
2012/13, 2019/20, 2023/24 – 3 Taças da Liga

Tabela 2. Palmarés da equipa sénior feminina do Sporting Clube de Braga.

Nacional Feminino - 1
Supertaça Feminina – 1
Taça de Portugal Futebol Feminino - 1
Taça da Liga Feminina - 1

1.2 Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Sporting Clube de Braga

No que ao Departamento de Futebol diz respeito, o SCB dispõe de um conjunto alargado de equipas, o clube tem mais de 900 atletas inscritos. que competem em vários campeonatos (Figura 4).

	CAMPEONATO DISTRITAL DIVISÃO DE HONRA INICIADOS	Futebol	Masculino	Junior-C(Iniciado)
	CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 I DIVISÃO	Futebol	Masculino	Junior-C(Iniciado)
	CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 II DIVISÃO	Futebol	Masculino	Junior-C(Iniciado)
	CAMPEONATO NACIONAL SUB-17 I DIVISÃO	Futebol	Masculino	Junior-B(Juvenil)
	CAMPEONATO NACIONAL SUB-17 II DIVISÃO	Futebol	Masculino	Junior-B(Juvenil)
	CAMPEONATO NACIONAL SUB-19 I DIVISÃO	Futebol	Masculino	Junior-A(Junior)
	LIGA 3 PLACARD	Futebol	Masculino	Senior
	Liga Portugal Betclic	Futebol	Masculino	Senior
	LIGA REVELAÇÃO	Futebol	Masculino	Senior
	LIGA BPI	Futebol	Feminino	Senior

Figura 4. Equipas e competições futebol de 11 do Sporting Clube de Braga.

1.3. Missão e Visão

1.3.1. Missão

O SCB tem como missão promover e desenvolver o futebol e outras modalidades desportivas, pautando-se por valores de ética, compromisso e excelência. O clube visa formar atletas de alto rendimento, impulsionando a competitividade e o crescimento sustentável, enquanto fortalece a ligação com a comunidade e os seus adeptos.

1.3.2 Visão

O SCB pretende ser um clube de referência no futebol português e europeu, reconhecido pela sua capacidade de formar talentos, pela competitividade das suas equipas e pelo impacto positivo no desporto e na sociedade. O SCB pretende continuar a crescer de forma sustentável, mantendo a ambição de conquistar títulos e reforçar a sua identidade no panorama desportivo nacional e internacional (Figura 5).



Figura 5. Palmarés das equipas de Formação do Sporting Clube de Braga.

A descrição detalhada dos objetivos encontra-se elaborada no ponto 2.3, com base no plano funcional desenvolvido para a equipa sub.16 do SCB, alinhando-se com a visão estratégica do clube e com os objetivos específicos definidos para a época desportiva.

1.4 Recursos Humanos

Os Recursos Humanos do SCB são responsáveis pela gestão e organização de todos os colaboradores do clube, incluindo atletas, treinadores e staff técnico-administrativo. Compete-lhes o recrutamento, a gestão contratual, o acompanhamento do desempenho e a promoção do bem-estar, assegurando um ambiente profissional estruturado, alinhado com os valores do clube e orientado para a excelência e o sucesso desportivo.

1.5 Regulamento Interno

O Regulamento Interno do SCB apresenta-se como um instrumento essencial para a organização e disciplina do clube, definindo de forma clara normas, deveres e comportamentos esperados. Embora seja eficaz na manutenção da ordem e do profissionalismo, revela uma abordagem excessivamente normativa, podendo beneficiar de uma vertente mais pedagógica e ajustada à realidade formativa, promovendo não apenas a sanção, mas também a educação e o desenvolvimento dos atletas.

1.6 Certificação do Sporting Clube de Braga

O SCB é uma das instituições desportivas em Portugal que tem vindo a destacar-se pela excelência na formação de jovens atletas. O clube encontra-se certificado como Entidade Formadora de 5 estrelas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), o mais alto grau de certificação atribuído no âmbito do processo de avaliação da qualidade das academias de formação em Portugal. Esta distinção reconhece o cumprimento rigoroso de critérios exigentes em áreas como o planeamento desportivo, qualificação dos recursos humanos, condições infraestruturais, apoio médico e psicossocial e acompanhamento escolar dos atletas.

A certificação reflete o compromisso do clube com a formação integral dos seus jogadores, promovendo não apenas o desenvolvimento técnico e tático, mas também o crescimento pessoal e académico. A Academia do SCB é, atualmente, uma referência nacional e internacional no que respeita à formação de talentos, contribuindo de forma consistente para o futebol profissional em Portugal e no estrangeiro.

O processo de certificação da FPF envolve a candidatura do clube à plataforma oficial da FPF, respondendo a um conjunto de critérios que abrangem aspetos desportivos,

organizacionais, formativos e infraestruturais. Segue-se a submissão de documentação e relatórios detalhados, culminando numa visita técnica de avaliação, onde uma comissão verifica *in loco* o cumprimento dos requisitos. Após análise e audiência do clube, a FPF atribui a classificação em estrelas, válida por uma época desportiva, exigindo a manutenção contínua da qualidade e excelência na formação. Este processo garante que apenas os clubes que combinam rigor competitivo, organização e desenvolvimento integral dos atletas recebem a distinção máxima.

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.16 DO SPORTING CLUBE DE BRAGA DURANTE A ÉPOCA 2024/2025

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO NA EQUIPA SUB.16 DO SPORTING CLUBE DE BRAGA DURANTE A ÉPOCA 2024/2025

2.1 Caracterização da Equipa Técnica

Durante todo o período de estágio o staff técnico foi constituído por 11 elementos, a saber: um treinador principal, três treinadores-adjuntos, um treinador-estagiário, um Team-manager, um psicólogo, um fisiologista, um fisioterapeuta, um analista e uma nutricionista (Tabela 3).

Tabela 3. Equipa técnica equipa dos sub.16 do Sporting Clube de Braga- 2024/25

BT- Treinador Principal
RN- Treinador-Adjunto
GR- Treinador-Adjunto
VF- Treinador-Adjunto
NG- Treinador- Estagiário
DB- Team Manager
RT- Psicólogo
HÁ- Fisiologista
PF- Fisioterapeuta
JA- Analista
IE- Nutricionista

2.1.1 Funções e Tarefas do Treinador-Estagiário

As minhas funções e tarefas como Treinador-estagiário passaram por estar sempre presente no planeamento do macrociclo, microciclo e das unidades de treino com a restante equipa técnica, aliado ao facto de poder intervir diretamente nas sessões de treino, o que foi muito importante para o meu desenvolvimento. Inclusivamente, esta época desportiva permitiu-me aliar a qualidade e experiência da restante equipa técnica, como sendo um ponto-chave no meu processo de aprendizagem.

Tabela 4. Funções e Tarefas do Treinador-estagiário.

Treino	Jogo
- Planeamento direto/indireto; - Intervenção direta/indireta; - Treino de campo; - Planos físicos.	- Intervenção direta; - Ativação; - Bolas paradas; - Análise da equipa e/ou adversário.

Por outro lado, liderar exercícios e ajudar os meus colegas a liderar os exercícios no treino foi também algo muito produtivo para o meu desenvolvimento enquanto treinador, pois sendo uma área que já vinha a desenvolver desde o início do meu processo formativo e prático, poder experienciar em contexto deste nível de exigência foi bastante gratificante.

2.2 Caracterização do Plantel

A equipa sub.16 do SCB foi composta por 26 jogadores, com alguns a subir ao escalão sub.17. A equipa foi composta por 2 guarda-redes (GR) e 24 jogadores de campo, o que exigiu uma boa organização e gestão nas convocatórias, de forma a manter o grupo unido e competitivo.

A equipa competiu no campeonato Nacional Sub.17 2ª Divisão e disputado por 52 clubes, dividido em quatro séries.

Inicialmente, o Campeonato Nacional Sub.17 II Divisão foi composto por duas fases, a 1.ª Fase, a 2.ª Fase para a manutenção e descida de divisão, e para o Apuramento de Campeão.

Além da competição oficial, o escalão de sub.16 do SCB marcaram presença em torneios internacionais, tais como:

- Torneio Flamengo cup (Brasil);
- Torneio do Algarve (Algarve Cup);
- Torneio em Espanha (Cantábria)/ Torneio de França (Brest).

Tabela 5. Caracterização do Plantel sub.16 do Sporting Clube de Braga da época 2024/2025

Jogador	Posição	Ano Nascimento	Pé Dominante
J1	GR	2009	D
J2	GR	2009	D
J3	DC	2009	D
J4	DC	2009	D
J5	DC	2009	E
J6	DC	2009	E
J7	LT	2009	E
J8	LT	2009	E
J9	LT	2009	E
J10	LT	2009	D
J11	LT	2009	D
J12	PIV	2009	D
J13	PIV	2009	D
J14	MI	2009	D
J15	MI	2009	D
J16	MI	2009	E
J17	MO	2009	D
J18	MO	2009	D
J19	MO	2009	D
J20	EXT	2009	D
J21	EXT	2009	D
J22	EXT	2009	D
J23	EXT	2009	E
J24	EXT	2009	E
J25	AV	2009	D
J26	AV	2009	D

2.3 Objetivos da Época Desportiva 2024/2025

Os objetivos deste estágio de mestrado passaram, em primeiro lugar, pelo desenvolvimento das competências técnicas e táticas dos jogadores. Um planeamento de treinos estruturado e progressivo permitiu uma evolução consistente, garantindo que os atletas aprimoram a sua tomada de decisão, o posicionamento tático e a capacidade de adaptação a diferentes cenários de jogo. Segundo Weinberg e Gould (2020), a definição de objetivos claros e específicos desempenha um papel fundamental no desempenho dos atletas, pois direciona os esforços e aumenta a motivação, promovendo um ambiente de treino mais eficiente.

Para além da vertente desportiva, é essencial contribuir para a formação integral dos jogadores, promovendo não apenas a excelência dentro de campo, mas também o crescimento pessoal. Assim, a formação desportiva esteve alicerçada em valores fundamentais, como a disciplina, o respeito, a ética desportiva e o espírito de equipa, aspetos que são essenciais tanto para a

carreira desportiva como para a vida fora do futebol. De acordo com Cruz e Dias (2018), a formação de atletas deve ir além do desenvolvimento físico e técnico, incluindo também a construção de um perfil ético e socialmente responsável, garantindo uma preparação completa para os desafios futuros.

Outro objetivo essencial passou pela preparação da equipa para a próxima época desportiva. A condição física, a mentalidade competitiva e o conhecimento aprofundado dos princípios de jogo foram fatores determinantes para que os jogadores conseguissem enfrentar os desafios futuros com confiança e competência. De acordo com Bompa e Buzzichelli (2019), a preparação desportiva deve seguir um modelo de periodização adequado, garantindo uma progressão estruturada e evitando picos de fadiga que possam comprometer o desempenho ao longo da temporada.

A mentalidade competitiva foi um fator chave ao longo de toda a temporada, sendo crucial trabalhar a capacidade de superação e a resiliência. Através da definição de desafios progressivos e metas claras, pretendeu-se fomentar um espírito vencedor, assegurando que os jogadores se sentissem motivados e preparados para lidar com a pressão e a exigência da competição. De acordo com Dweck (2006), a mentalidade de crescimento é essencial para o sucesso, pois permite que os atletas encarem os desafios como oportunidades de desenvolvimento, aumentando o seu nível de empenho e persistência.

No que diz respeito aos objetivos competitivos, um dos principais passou por garantir a passagem à fase de campeão. Para atingir esta meta foi necessário um compromisso coletivo entre jogadores, equipa técnica e toda a estrutura, assegurando um desempenho consistente e de alto nível ao longo da época. Segundo Weinberg e Gould (2020), o compromisso partilhado e a definição de metas comuns aumentam a coesão da equipa, fortalecendo o espírito de grupo e melhorando o desempenho coletivo.

Por fim, ambicionava-se, sempre que possível, a conquista do título de campeão nacional. Embora a formação e o desenvolvimento dos jogadores fossem o foco primordial, não se pode ignorar a possibilidade de alcançar este feito. Assim, foi trabalhada a maximização do rendimento da equipa, procurando criar as condições necessárias para que o sucesso seja uma realidade. De acordo com Fransen et al. (2015), as equipas que apresentam uma liderança forte e um elevado nível de coesão têm maior probabilidade de alcançar objetivos

ambiciosos, uma vez que o sentido de responsabilidade partilhado impulsiona o desempenho individual e coletivo.

Desta forma, todos os objetivos estabelecidos procuraram garantir um planeamento eficaz, motivador e alinhado com as necessidades da equipa, promovendo um compromisso partilhado entre todos os envolvidos. Inclusivamente, o estabelecimento de metas claras e atingíveis parece ser um fator determinante para o sucesso desportivo, pois não só orienta o trabalho da equipa técnica e dos jogadores, como também contribui para a sua motivação e desenvolvimento contínuo (Weinberg & Gould, 2020).

2.4. Calendarização das Competições

Com base no calendário apresentado, o Campeonato Nacional Sub.17 revelou-se uma competição exigente e de longa duração, composta por 11 jornadas, só de uma mão (Figura 6), e Fase Campeão (Figura 7), composta por 18 jornadas a duas mãos, envolvendo um elevado número de jogos distribuídos ao longo de vários meses. Este percurso implicou, também, constantes deslocações a diferentes localidades do país, bem como a realização de múltiplos estágios e períodos de preparação, exigindo dos atletas e da equipa técnica uma elevada capacidade de organização, adaptação e gestão física e mental ao longo da época.



Figura 6. Calendário Campeonato Nacional Sub.17- 1ª Fase



Figura 7. *Calendário Campeonato Nacional Sub.17 2ª Divisão - Fase Campeão.*

2.5 Modelo de jogo adotado

2.5.1 *Estrutura(s) Organizativa(s)*

Segundo Garganta (2003), o modelo de jogo é um conjunto de princípios, regras de ação e gestão, que orientam e permitem a regulação do processo de treino, essencial ao planeamento, em função dos objetivos definidos. Efetivamente, para Jorge Maciel, citado por Sanchez e Perdomo (2019), este conceito de modelo de jogo deve interiorizar a ideia de jogo tendo em conta o contexto que a rodeia, resultando na criação de um referencial coletivo, uma vez que a partir desta reflexão e análise a operacionalização da ideia de jogo torna- se mais eficaz. Assim, e mais recentemente, Casanova e Pacheco (2020) referem como modelo de jogo adotado um sistema de referenciação coletiva que organiza os comportamentos individuais e coletivos da equipa nos diferentes momentos do jogo organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva, articulando princípios, subprincípios e comportamentos-tipo. Este modelo, sendo sustentado por um léxico técnico-tático próprio do contexto português, assenta em conceitos como linhas de cobertura, zonas de pressão, densidade defensiva, ocupação racional do espaço e mobilidade ofensiva, permitindo uma linguagem comum entre jogadores e equipa técnica. Desta forma, o modelo de jogo torna-se não apenas uma ferramenta de planeamento e regulação do treino, mas também um instrumento de construção da identidade coletiva da equipa.

Nesta perspetiva, o modelo de jogo deve enquadrar não só a conceção de jogo do treinador, isto é, as ideias que pretende transmitir aos jogadores, mas também a interpretação realizada pelos jogadores em campo e as suas capacidades morfológicas. Neste sentido, o contexto da ideia de jogo deve envolver o clube e a cultura desportiva deste clube.

De referir que, através deste processo e estruturação, o futebol é definido como uma combinação de organização coletiva, envolvendo todos os participantes, em que são exaltadas as capacidades individuais. Assim, a escolha da estrutura de jogo deverá ter em conta as características dos jogadores que se tem à disposição, de maneira a potencializar as qualidades dos mesmos.

De salientar a integração fundamental dos princípios de jogo, definidos

como referências orientadoras do comportamento coletivo da equipa nos diferentes momentos do jogo, que permitem estruturar e estabilizar os comportamentos dos jogadores de forma coerente com o modelo de jogo adotado (Casanova & Pacheco, 2020). Estes princípios funcionam como critérios de decisão em contexto competitivo, favorecendo a leitura das situações de jogo e a tomada de decisão individual alinhada com a intenção coletiva da equipa.

2.5.2 Organização Ofensiva

A Equipa teve uma grande variabilidade nas dinâmicas ofensivas (Figura 8), devido ao facto de ter jogadores diferenciados em posições intermédias e avançadas, um grande entendimento sobre o jogo, que foi incentivado pela forma como se joga, potenciando o maior número de jogadores.



Figura 8. Estruturas organizativas ofensivas utilizadas, consoante a decisão para o 1º submomento da construção das ações ofensivas.

GRANDE PRINCÍPIO

- Ter a bola para fazer GOLO!

SUB-PRINCÍPIOS

- Tornar o campo grande, garantindo mais espaço para que todos os jogadores sejam opções válidas.
- Sem caminhos obrigatórios, circular a bola de forma rápida e imprevisível para desequilibrar o adversário.

- Proporcionar momentos de superioridade numérica, para que haja solução ao portador da bola (formação de triângulos e losangos).
- Mobilidade constante de todos, em função do posicionamento de cada jogador (apoio, largura, profundidade) e presença constante de coberturas ofensivas para preparar para perda de posse de bola.
- Ataque ao espaço com agressividade e espontaneidade nos momentos de finalização.

2.5.3 Transição Defensiva

GRANDE PRINCÍPIO

- Ganhar a bola o mais rápido possível e o mais perto possível da baliza adversária, para fazer GOLO.

SUB-PRINCÍPIO

- Reação coletiva forte à perda da bola tornando o campo reduzido com pressão ao portador da bola e aos elementos adversários que poderão ser utilizados para saída da zona de pressão.
- Fechar espaços interiores da nossa equipa e caminhos da baliza.
- Em situação de igualdade ou inferioridade baixámos para retirar profundidade e temporizar.
- Tornar a transição em momento de organização defensiva.

REAÇÃO COLETIVA FORTE – PROIBIDO SER ULTRAPASSADO



 Jogador mais perto da bola evita a progressão do mesmo (Contenção);

 Restantes jogadores (perto) ajudam na cobertura e marcam possíveis jogadores-ameaça;

 Cortar possibilidade de atacarem a profundidade e zona interior;

 Fortes nos duelos 1x1;

 Estruturar para entrar em Organização Defensiva.

Figura 9. Reação Coletiva – Transição Ofensiva.

2.5.4 Organização Defensiva

Em termos defensivos, houve consistência no que se pretendia durante todas as fases tendo os jogadores um conhecimento e adaptação bastante profunda. Em termos estruturais, apresentamos a distribuição posicional representada na Figura 10.



Figura 10. Distribuição da equipa em Organização Defensiva 1+4+4+2.

GRANDE PRINCÍPIO

Recuperar a bola o mais perto da baliza adversária possível, para fazer GOLO.

SUB-PRINCÍPIO

- Encurtar o campo, retirando espaço e procurar defender o mais perto possível da baliza da equipa adversária;
- Condicionar e convidar o adversário a sair curto, empurrando para a nossa zona de pressão forte (corredor lateral);
- Fechando o corredor central e o lado da bola procuramos criar situação de superioridade numérica, mantendo a equipa equilibrada. Sem nunca perder o controlo do lado oposto e possíveis jogadores ameaça (largura e profundidade);
- Setores próximos, com o intuito de fechar "espaço entrelinhas";
- Ajustar/Bascular em função da trajetória da bola;
- Presença constante de coberturas defensivas.

2.5.5 Transição Ofensiva

GRANDE PRINCÍPIO

- Recuperando a bola, rapidamente, fazemos GOLO.

SUB-PRINCÍPIO

- Abrir campo, ocupando os 3 corredores para encontrar espaço para poder ser solução e/ou para um colega de equipa;
- Reconhecimento de vantagem de forma a aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária;
- Existência de jogadores em apoio e em profundidade, com o intuito de atacar o espaço e criar desconforto na equipa adversária;
- Não havendo vantagem declarada, entrar em processo de organização ofensiva.

Retirar a bola da zona de pressão criando situação de golo.



Aproveitando o desequilíbrio da equipa adversária, o nosso ponto de partida foi a procura de jogadores em condições de finalizar ou em condições de atacar espaço perto do golo.

-Mudança comportamental;

-Crescer no campo em largura e profundidade;

-Ver à frente;

-Reconhecimento, ou não, desvantagem;

-Mobilidade imprevisível e em rutura.

Figura 11. Retirar a bola da zona de pressão para criar situação de golo – Transição Ofensiva.

Retirar a bola da zona de pressão, dando segurança à equipa

Após recuperação da bola, todos deverão assumir comportamentos que indiquem uma clara abertura de campo (garantir largura e profundidade), encontrar espaço para eles e para os colegas, para que todos possam ser solução para retirar bola da zona de pressão e sejam capazes de guardar a posse de bola. E, acelerar a bola pelos espaços ofensivos livres, caso não existam guardar bola pelos jogadores mais recuados;



Figura 12. Transição Ofensiva- em equilíbrio.

2.5.6 Esquemas Táticos

- **Cantos e livres ofensivos**

- Procurar ter 2 jogadores perto da bola (para criar maior imprevisibilidade e poder tirar adversários da zona da baliza);
- Procurar executar rápido caso haja hipóteses de apanhar o adversário desprevenido;
- Jogadores na área, com zonas definidas para atacar a bola;
- Garantir jogadores para 2ª bola;
- Variabilidade na execução (curto ou longo);
- Garantir superioridade no setor defensivo preparados para perda de bola; (jogadores rápidos).

- **Lançamentos Laterais**

-Garantir soluções ao lançador (perto, longe, recuada).

- **Cantos e livres Defensivos**

- Organizar rapidamente, se necessário, impedir a marcação rápida;
- Promover a subida de 2 jogadores para retirar jogadores na zona de finalização e estarmos preparados para a transição;
- Na área preferencialmente marcação H-H, 1 jogador colocado ao 1º poste e outro preparado para sair ao canto curto.

- **Lançamentos laterais**

- Organizar rapidamente;
- Cortar linhas de passe em profundidade e largura, convidando a jogar para trás.

2.6 Processo de Operacionalização do Treino

No início de cada semana (Terça-Feira) a equipa técnica reunia-se de modo a realizar uma análise do jogo anterior (de modo coletivo, sectorial e individual), para que houvesse uma definição das linhas orientadoras para o Microciclo da semana que iniciava. Também, para manter a lógica de pensamento e para que todos os elementos da equipa técnica pudessem ser parte integrante no processo e nos diversos departamentos (GOA, GOT, GOD, Departamento de GR) (Figura 13).

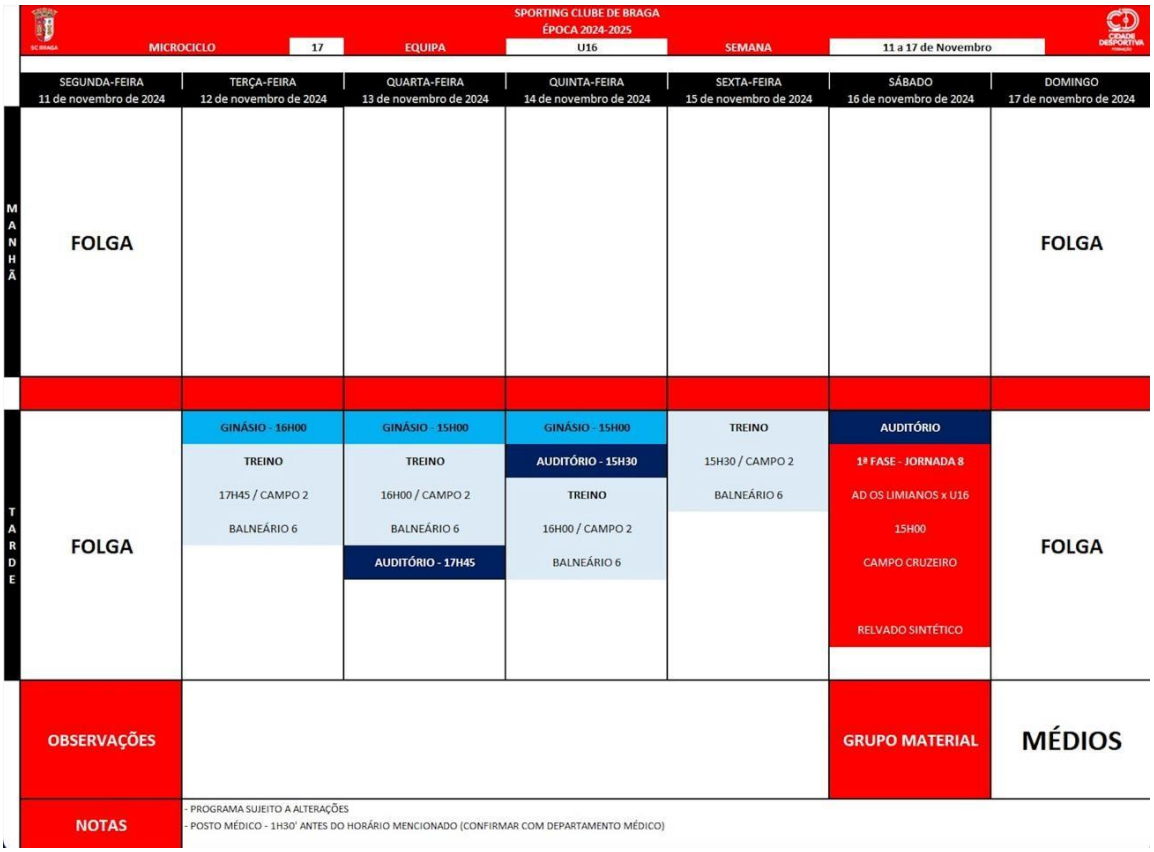


MESOCICLO SUB-16
PERÍODO COMPETITIVO
NOVEMBRO

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
				1 NOVEMBRO	2 NOVEMBRO	3 NOVEMBRO
				FOLGA	FOLGA	FOLGA
4 NOVEMBRO	5 NOVEMBRO	6 NOVEMBRO	7 NOVEMBRO	8 NOVEMBRO	9 NOVEMBRO	10 NOVEMBRO
FOLGA	U TREINO	U TREINO	U TREINO	U TREINO	FOLGA	8ª JORNADA U16 x SC VILA REAL 11H00
11 NOVEMBRO	12 NOVEMBRO	13 NOVEMBRO	14 NOVEMBRO	15 NOVEMBRO	16 NOVEMBRO	17 NOVEMBRO
FOLGA	U TREINO	U TREINO	U TREINO	U TREINO	9ª JORNADA AD OS LIMIANOS x U16 15H00	FOLGA
18 NOVEMBRO	19 NOVEMBRO	20 NOVEMBRO	21 NOVEMBRO	22 NOVEMBRO	23 NOVEMBRO	24 NOVEMBRO
FOLGA	U TREINO	U TREINO	U TREINO	U TREINO	7ª JORNADA AD BARROSELAS x U16 15H00	FOLGA
25 NOVEMBRO	26 NOVEMBRO	27 NOVEMBRO	28 NOVEMBRO	29 NOVEMBRO	30 NOVEMBRO	
FOLGA	U TREINO	U TREINO	U TREINO	U TREINO	FOLGA	
ESTÁGIO SELEÇÃO	ESTÁGIO SELEÇÃO	ESTÁGIO SELEÇÃO				

Figura 13. Exemplo de Mesociclo da equipa sub. 16 do Sporting Clube de Braga.

Consideramos fulcral uma "saudável" articulação entre os departamentos e que todos pudessem ajudar na procura de um equilíbrio para o desenvolvimento e progressão da equipa, tanto a nível coletivo como individual. Dessa reunião ficava definido e elaborado o Microciclo (Figura 14).



SPORTING CLUBE DE BRAGA
ÉPOCA 2024-2025

MICROCICLO 17 | EQUIPA U16 | SEMANA 11 a 17 de Novembro

	SEGUNDA-FEIRA 11 de novembro de 2024	TERÇA-FEIRA 12 de novembro de 2024	QUARTA-FEIRA 13 de novembro de 2024	QUINTA-FEIRA 14 de novembro de 2024	SEXTA-FEIRA 15 de novembro de 2024	SÁBADO 16 de novembro de 2024	DOMINGO 17 de novembro de 2024
MANHÃ	FOLGA						FOLGA
TARDE	FOLGA	GINÁSIO - 16H00 TREINO 17H45 / CAMPO 2 BALNEÁRIO 6	GINÁSIO - 15H00 TREINO 16H00 / CAMPO 2 BALNEÁRIO 6 AUDITÓRIO - 17H45	GINÁSIO - 15H00 AUDITÓRIO - 15H30 TREINO 16H00 / CAMPO 2 BALNEÁRIO 6	TREINO 15H30 / CAMPO 2 BALNEÁRIO 6	AUDITÓRIO 1ª FASE - JORNADA 8 AD OS LIMIANOS x U16 15H00 CAMPO CRUZEIRO RELVADO SINTÉTICO	FOLGA
OBSERVAÇÕES						GRUPO MATERIAL	MÉDIOS
NOTAS	- PROGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES - POSTO MÉDICO - 1H30' ANTES DO HORÁRIO MENCIONADO (CONFIRMAR COM DEPARTAMENTO MÉDICO)						

Figura 14. Exemplo Microciclo da equipa sub. 16 do Sporting Clube de Braga.

Perante a definição dos objetivos de cada microciclo a que nos propusemos, no início da tarde (14h) de cada dia de treino reuníamos para aferir algum imprevisto e finalizar a elaboração do plano de treino desse dia. No primeiro treino da semana, reunimo-nos logo de manhã para fazer a análise e relatório do jogo anterior e preparar (de uma forma geral) o microciclo.

Sempre tivemos como base a estruturação dos exercícios que promovessem caminhos que pretendíamos percorrer, sem que essa ideia fosse passada na integra aos jogadores, ou seja, a solução do exercício estava no próprio e os jogadores teriam de o descobrir e conseguir ultrapassar essas dificuldades planeadas (princípio das propensões NU).

A dificuldade e a sua complexidade vão igualmente aumentando de treino para treino, de modo a retirar os jogadores de zonas de conforto, procurando desafiá-los sistematicamente tentando alcançar níveis de performance cada vez maiores e mais aliciantes (Princípio da Progressão Complexa).

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: O IMPACTO DAS VARIÁVEIS TÁTICAS NA EFETIVIDADE DA RECUPERAÇÃO DE BOLA NAS EQUIPAS DE FUTEBOL

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: O IMPACTO DAS VARIÁVEIS TÁTICAS NA EFETIVIDADE DA RECUPERAÇÃO DE BOLA NAS EQUIPAS DE FUTEBOL

A recuperação da posse de bola tornou-se um indicador fundamental no rendimento das equipas de futebol, sobretudo no contexto competitivo moderno, caracterizado por elevada intensidade, aceleração das transições e crescente complexidade tática. Estudos recentes sublinham que o sucesso nas ações defensivas depende da coordenação coletiva, da compactação e da capacidade de reagir rapidamente após a perda (Pereira et al., 2024). A literatura contemporânea reforça ainda a necessidade de compreender estas ações de forma integrada, considerando fatores cognitivos, emocionais e comportamentais que influenciam a tomada de decisão (Vieira et al., 2019).

Deste modo, este capítulo descreve as principais variáveis táticas associadas à recuperação de bola, os instrumentos mais utilizados para a sua análise e a evidência empírica que sustenta os seus impactos no desempenho coletivo, em articulação com contributos clássicos e atuais da ciência do desporto.

3.1 Variáveis Táticas no Processo de Recuperação da Bola

As variáveis táticas constituem elementos estruturantes que orientam o comportamento coletivo de uma equipa (Casanova & Pacheco, 2020), influenciando diretamente a forma como os jogadores reagem ao momento de transição defensiva. Entre as variáveis mais relevantes destacam-se:

- **Tipo de pressão defensiva** (alta, média, baixa), que condiciona o local e o timing da recuperação (Garganta, 2003; Sarmento et al., 2014).
- **Densidade e compacidade defensiva**, essenciais para criar superioridade numérica e espacial na zona da bola (Lago-Peñas et al., 2010; Casanova & Pacheco, 2020).
- **Temporalidade da ação defensiva**, influenciada pela intensidade e coordenação coletiva, determinante para recuperar rapidamente após a perda (Pereira et al., 2024).
- **Coberturas, equilíbrios e distâncias intersetoriais**, fatores determinantes para limitar o espaço de progressão do adversário.

- **Momento da perda e reação imediata**, dependentes da organização emocional e cognitiva do grupo (Vieira et al., 2019).

A literatura recente reforça que a recuperação eficaz da posse depende não apenas de princípios táticos, mas também da coesão, liderança e comunicação dentro da equipa (Fransen et al., 2015), aspetos que influenciam a coordenação das ações defensivas.

3.2 Métodos e Instrumentos de Análise

A análise da recuperação da posse de bola tem evoluído para metodologias cada vez mais objetivas e tecnológicas. A investigação mais recente destaca o uso combinado de observação sistemática, análise estatística e *tracking* comportamental (Pereira et al., 2024). Entre os métodos mais usados encontram-se:

- Sistemas observacionais digitais, como Hudl ou Lince, que permitem codificar ações defensivas e identificar padrões comportamentais (Reis et al., 2021).
- *Tracking* GPS e videometria, que quantificam distâncias percorridas, compactação, coberturas e tempos de reação (Bradley et al., 2013; Motricidade, 2020).
- Estatística multivariada, incluindo análise de clusters, PCA, regressões logísticas e redes de posicionamento, essenciais para interpretar dinâmicas coletivas (Sarmento et al., 2014).

A literatura recente sublinha que a combinação de métodos quantitativos com análise qualitativa contextualizada maximiza a precisão interpretativa e a aplicabilidade prática no treino (Pereira et al., 2024).

3.2.1 Variáveis Táticas no Processo de Recuperação da Bola

No contexto do futebol moderno, a recuperação da posse de bola não pode ser dissociada de um entendimento profundo das variáveis táticas que estruturam o comportamento coletivo das equipas. De acordo com Casanova (2012) estas variáveis táticas são: componentes estruturantes do modelo de jogo que orientam as decisões e ações dos jogadores em função do espaço, tempo e adversário. Entre as variáveis mais relevantes no processo defensivo destacam-se:

- A altura da linha defensiva (pressão alta, média ou baixa);
- O número de jogadores envolvidos na ação defensiva imediata;
- A proximidade ao portador da bola no momento da perda;
- O tipo de abordagem defensiva (agressiva, contida, posicional);
- O tipo de organização defensiva (marcação individual vs. zonal);

O comportamento após perda (Gegenpressing ou Reagrupamento).

Estas variáveis são interdependentes e influenciam diretamente a eficácia na recuperação da posse. Casanova (2020) sublinha que o conhecimento e a aplicação coerente destas variáveis potenciam uma identidade tática da equipa e uma maior estabilidade em contextos de alta pressão competitiva.

3.2.2 Análise Tática - seus procedimentos e instrumentos

A análise tática no futebol tem evoluído para uma abordagem cada vez mais objetiva e científica. Instrumentos observacionais como o Hudl (Reis et al., 2021), Match Analysis Systems (Opta, Instat, Wyscout) e protocolos de análise qualitativa como o Tactical Performance Index (TPI) permitem a recolha sistemática de dados sobre os momentos de transição e comportamento defensivo.

Além disso, são frequentemente utilizados métodos estatísticos robustos para analisar os dados recolhidos. Por exemplo:

- Análise de clusters para identificar padrões táticos comuns (Sarmento et al., 2014);
- Modelos de regressão logística para prever a eficácia defensiva com base em variáveis contextuais (Carling et al., 2005);
- Redes de passes e mapas de calor para compreender a densidade defensiva e zonas de recuperação (Casanova & Pacheco, 2020).
- O uso combinado de instrumentos qualitativos (como a análise notacional) e quantitativos (como a análise estatística multivariada) permite uma interpretação holística do desempenho defensivo.

3.2.3 Evidência Científica

Estudos recentes têm evidenciado a importância de certos padrões táticos na eficácia defensiva. Por exemplo:

- Liu et al. (2016) demonstraram que as equipas que adotam uma pressão alta coordenada nos 6 segundos após a perda da posse recuperam a bola com maior frequência e em zonas mais vantajosas.
- Memmert et al. (2017) concluíram que os jogadores com maior "inteligência tática" conseguem antecipar melhor as ações do adversário, influenciando positivamente a taxa de sucesso defensiva.
- Sarmento et al. (2018) verificaram que o número de jogadores envolvidos imediatamente na ação após perda está diretamente ligado à velocidade e ao sucesso da recuperação.
- Casanova (2020) reforça que uma equipa que compreende e pratica os princípios táticos (contenção, cobertura, equilíbrio e concentração) reduz substancialmente o espaço de manobra do adversário, facilitando a recuperação precoce da posse.
- Pressão organizada e coordenação coletiva aumentam a probabilidade de recuperar a bola em zonas vantajosas (Pereira et al., 2024).

- Casanova e Pacheco (2020) reforçam ainda que a aplicação coerente dos princípios táticos – contenção, cobertura, equilíbrio e concentração – aumenta consideravelmente a estabilidade defensiva da equipa.

3.3 Implicações Práticas para o Treino

Estes dados sugerem que o treino de situações de transição defensiva deve incluir:

- Cenários realistas com variação de contexto (vantagem/desvantagem, zonas de perda);
- Ênfase no timing da pressão e ocupação do espaço;
- Exercícios que promovam a leitura de jogo e a comunicação coletiva;
- Avaliação periódica do cumprimento dos princípios táticos.

Casanova e Pacheco (2020) defendem que o treino tático deve estar sempre orientado por uma lógica de jogo, onde os comportamentos defensivos emergem da interação entre os jogadores e as dinâmicas do adversário. A integração de situações reduzidas, jogos condicionados e feedback imediato permitem que os atletas assimilem os princípios defensivos de forma contextualizada e transferível para o jogo.

- **Resultados de Estudos Relevantes**

Diversos estudos têm investigado o impacto das variáveis táticas na eficácia da recuperação da posse de bola, destacando-se:

- Reis et al. (2021) - analisaram 1323 situações de jogo em quatro seleções do Mundial 2014. Tendo concluído que as equipas com maior pressão organizada e resposta rápida após perda apresentaram melhores índices de recuperação.
- Memmert et al. (2017) - identificaram que a leitura de jogo e a capacidade de antecipação são preditores significativos do sucesso defensivo.
- Lago-Peñas et al. (2010) - demonstraram que o tempo e o local da recuperação de bola têm impacto direto na eficácia das ações ofensivas subsequentes.
- Casanova (2021) - realça a importância da coordenação coletiva, enfatizando que a recuperação da posse não depende apenas da intensidade da pressão, mas da qualidade da cobertura defensiva e da simbiose entre setores.

3.4 Importância da Análise Integrada das Transições

No Futebol contemporâneo, os momentos de transição – sobretudo a transição defensiva – são considerados momentos críticos do jogo (Carling et al., 2005). A capacidade de recuperar rapidamente a posse de bola após a sua perda é uma das marcas das equipas de elite. Segundo Sarmento et al. (2014), as equipas mais eficazes são aquelas que conseguem reduzir o tempo de transição e aumentar a eficácia das suas ações defensivas logo após a perda.

Neste âmbito, Casanova (2021) defende a importância de treinar situações específicas de transição, através de contextos simulados de jogo, de forma a preparar os jogadores para decisões rápidas e ajustadas às dinâmicas adversárias.

Em suma, a recuperação da posse de bola resulta de um conjunto complexo de variáveis táticas, cuja eficácia está diretamente relacionada com o modelo de jogo, a organização coletiva e a preparação tático-técnica da equipa. A investigação nesta área tem evoluído significativamente, permitindo não só descrever os padrões de comportamento defensivo, mas também orientar o planeamento do treino com base em evidência empírica.

O recurso a instrumentos de análise observacional, aliado a métodos estatísticos robustos, tem possibilitado uma compreensão mais refinada dos fatores que influenciam o sucesso defensivo. Para treinadores e analistas, a análise tática das transições defensivas representa uma oportunidade para otimizar o rendimento competitivo, sobretudo em contextos de elevada exigência.

CAPÍTULO IV- ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: O EFEITO DO MODELO TÁTICO E DAS VARIÁVEIS CONTEXTUAIS NOS PADRÕES DEFENSIVOS DE JOGO DE UMA EQUIPA JOVEM DO CAMPEONATO NACIONAL PORTUGUÊS

CAPÍTULO IV – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: O EFEITO DO MODELO TÁTICO E DAS VARIÁVEIS CONTEXTUAIS NOS PADRÕES DEFENSIVOS DE JOGO DE UMA EQUIPA JOVEM DO CAMPEONATO NACIONAL PORTUGUÊS

4.1 Introdução

O Futebol moderno exige das equipas não apenas excelência técnica e tática em fase ofensiva, mas também uma grande capacidade de organização e eficácia nos momentos defensivos, em particular na recuperação da posse de bola. Nas etapas de formação, como no escalão sub.16 do SCB, o desenvolvimento destas competências é determinante para a progressão dos atletas em contextos de alta exigência competitiva. E com o aumento da competitividade nas ligas e competições de elite, torna-se fundamental compreender de que forma as equipas se organizam defensivamente para recuperar a posse de bola de forma mais eficaz.

A literatura aponta que a eficiência defensiva depende de múltiplos fatores, incluindo a qualidade do adversário, o contexto competitivo e o estado da partida (Almeida et al., 2014; Barreira et al., 2014). Para além da simples ocupação de espaços ou da realização de desarmes, a recuperação da posse exige decisões rápidas, coordenação coletiva e uma leitura tática apurada das dinâmicas do jogo (Gonçalves et al., 2016; Fernandes et al., 2021).

A análise de situações reais de jogo mostra que o sucesso defensivo está frequentemente associado a estratégias como o atraso intencional ao avanço do adversário, o posicionamento em bloco médio ou alto e a antecipação de linhas de passe. Estas ações táticas, quando bem executadas, não só aumentam a probabilidade de recuperar a posse em zonas mais vantajosas, como também facilitam transições ofensivas rápidas e eficazes (Liu et al., 2016; Memmert et al., 2017).

Vários estudos reforçam ainda a importância de se adaptar os comportamentos defensivos às variáveis contextuais do jogo, o que exige uma preparação tática específica e uma elevada capacidade de tomada de decisão por parte dos jogadores (Lago-Peñas et al., 2010; Sarmento et al., 2014). Nesse sentido, os treinadores devem apostar em metodologias de treino que estimulem o desenvolvimento cognitivo e tático, promovendo simulações de cenários competitivos diversos, onde a eficácia na recuperação da posse seja treinada de forma realista e contextualizada.

Compreender estes padrões permite não só melhorar a performance defensiva, mas também potenciar o rendimento ofensivo das equipas, dado que uma posse conquistada de

forma estratégica pode originar situações de vantagem numérica ou de desorganização do adversário. Assim, torna-se essencial adotar uma abordagem integrada e holística no treino e na análise do jogo, valorizando a fase defensiva como ponto de partida para o sucesso ofensivo.

Desta forma, apresenta-se um estudo de caso e de carácter observacional realizado na equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga, com o objetivo de identificar os padrões de recuperação da posse de bola e a sua relação com a eficácia ofensiva subsequente.

4.2 Materiais e Métodos

4.2.1 Amostra

Durante a época 2024/2025 a equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga constituída por 26 atletas, todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, foi alvo de uma análise sobre o padrão comportamental na recuperação da posse da bola e ação subsequente em 8 jogos oficiais. Todos os participantes treinavam em regime competitivo, com uma média de quatro sessões semanais e estavam inseridos no contexto competitivo da 2.ª fase do Campeonato Nacional Sub.16 – Apuramento de Campeão, época 2024/2025.

4.2.2 Procedimentos de recolha e instrumentarium

Este estudo teve um desenho quantitativo, observacional e descritivo, com recolha sistemática de dados sobre os padrões de organização defensiva e recuperação da posse de bola em contexto competitivo. Todos os jogos analisados foram disputados durante a segunda volta do campeonato nacional, fase de apuramento de campeão, garantindo a homogeneidade do contexto competitivo e do nível de desempenho dos adversários.

A análise foi realizada com recurso a um sistema de observação validado

para o futebol, denominado de Hudl (Fernandes et al., 2021) e adaptado às especificidades da faixa etária em estudo. As variáveis observadas incluíram:

- Zona de recuperação da posse de bola (terço defensivo, médio, ofensivo);
- Número de jogadores envolvidos na ação defensiva;
- Tipo de ação que originou a recuperação (interceção, desarme direto, erro do adversário, pressão coletiva);

- Tempo médio até à recuperação após perda da posse (em segundos);
- Transição ofensiva imediata (sim/não);
- Resultado da posse subsequente (remate, perda, golo, manutenção).

Os jogos foram gravados com recurso a uma câmara de vídeo HD posicionada centralmente, a uma altura de aproximadamente 5 metros, garantindo uma visão ampla do campo. As gravações foram posteriormente analisadas num gabinete do SCB, com foco exclusivo nas situações em que a equipa se encontrava em organização defensiva e recuperava a posse de bola.

4.2.3 Procedimentos estatísticos

Para a caracterização da amostra e das variáveis do estudo foram utilizados procedimentos estatísticos descritivos, nomeadamente: valores absolutos (n), percentagem (%), média (M) e desvio-padrão (Dp).

As comparações entre as variáveis categóricas, como o tipo de recuperação de bola (interceção, desarme, erro adversário, pressão coletiva) e a zona de recuperação (terço defensivo, médio, ofensivo) foram realizadas através do teste do qui-quadrado (χ^2), com nível de significância definido em $p < 0,05$.

Para analisar o tempo médio até à recuperação em função da zona do campo e do número de jogadores envolvidos na ação defensiva, foram aplicadas o teste ANOVA (One-way ANOVA) e o teste post-hoc de Bonferroni para identificar diferenças significativas entre os grupos, em que o tempo é medido como variável numérica contínua, tratado através de estatísticas descritivas e comparado com a ANOVA, permitindo avaliar diferenças no tempo médio de recuperação da bola entre contextos táticos.

Além disso, foram calculadas as taxas de conversão ofensiva (%) após cada recuperação, associando a variável dependente com o resultado da posse subsequente (remate, perda, golo, manutenção), às variáveis independentes

zona de recuperação e tipo de ação defensiva.

A consistência da análise observacional foi avaliada através da fiabilidade inter-observador através do índice Kappa de Cohen, tendo sido obtido um valor de $K = 0,88$, considerado excelente (Landis & Koch, 1977).

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao software IBM SPSS Statistics (versão 29.0).

4.3 Resultados e Discussão

A análise de 512 situações de recuperação de posse de bola registadas ao longo dos 8 jogos revelou tendências relevantes no comportamento defensivo da equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga, especialmente no que respeita aos tipos de ações defensivas utilizadas e à zona do campo onde estas ocorreram.

4.3.1 Tipo de Recuperação de Bola

Na Figura 15 apresenta-se a distribuição das recuperações de bola por tipo de ação. Os resultados demonstram que as interceções (n = 148 - 28,9%) e a pressão coletiva (n = 136 - 26,6%) foram os comportamentos mais frequentes na recuperação da bola. Estas ações estão, geralmente, associadas a uma boa organização coletiva e leitura antecipada do jogo, indicando uma abordagem tática ativa por parte da equipa.

Tipo de Ação	Frequência
Interceção	148
Desarme direto	132
Erro adversário	96
Pressão coletiva	136

Figura 15. Frequência por Tipo de Recuperação

Estes dados corroboram os princípios defendidos por Casanova (2020), onde salienta a importância de comportamentos de antecipação (interceção) e trabalho em bloco (pressão coletiva) para fomentar a recuperação em zonas vantajosas.

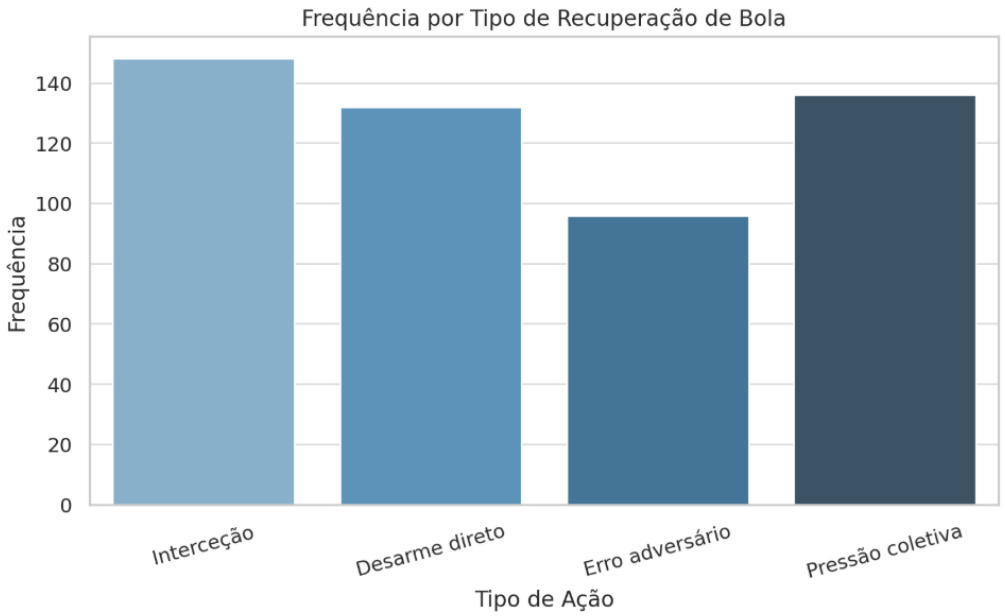


Figura 16. Frequência por Tipo de Recuperação de Bola

4.3.2 Eficácia Ofensiva após Recuperação da Posse

No que diz respeito à zona do campo onde ocorreram as recuperações, os dados indicam que a maioria das recuperações foi no terço médio, sendo este o espaço mais produtivo (n = 204), seguido do terço defensivo (n = 172) e do terço ofensivo (n = 136) (Figura 17). Contudo, ao analisar a eficácia ofensiva após cada recuperação, verificou-se que o terço ofensivo apresentou a melhor taxa de conversão em golos (3,7%), embora o terço médio tenha gerado mais finalizações (33,3%).

Zona de Recuperação	Total Recuperações	Transições com Finalização	Transições com Golo
Defensivo	172	36	2
Médio	204	68	6
Ofensivo	136	52	5

Figura 17- Zonas de Recuperação.

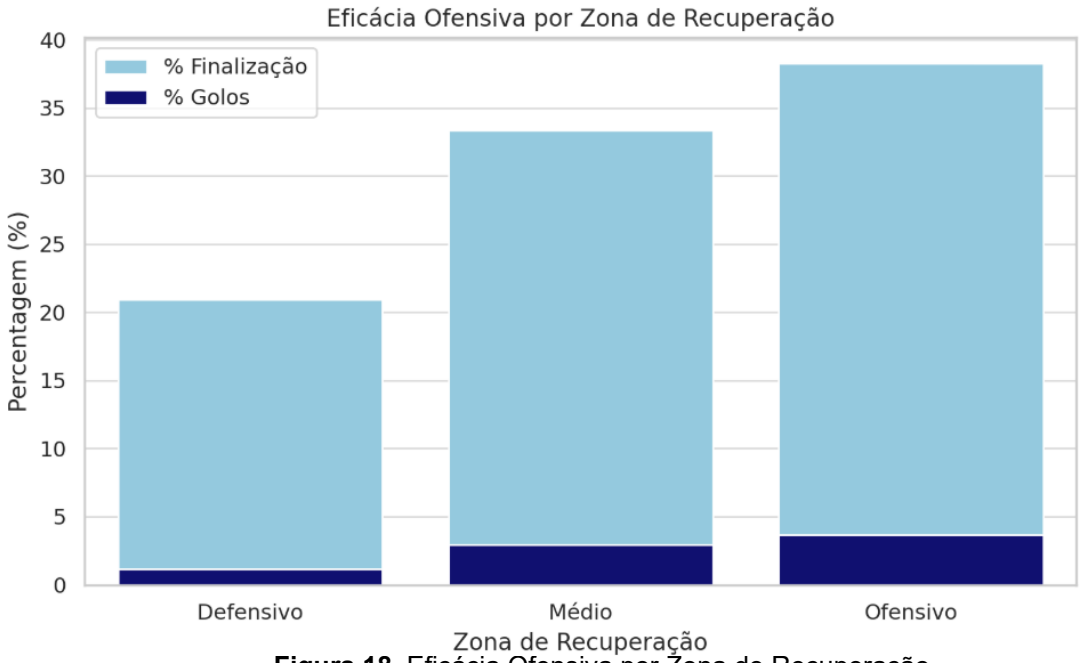


Figura 18. Eficácia Ofensiva por Zona de Recuperação

Este resultado encontra-se em linha com os dos estudos de Sarmento et al. (2018) e Gonçalves et al. (2016), que destacam a importância da pressão alta como estratégia de transição ofensiva imediata, criando oportunidades anteriores à reorganização do adversário.

4.3.3 Tempo Médio até à Recuperação de Bola

No presente estudo, apurou-se que o tempo médio necessário para a recuperação da posse de bola foi de 7,3 ± 1,2 segundos. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no tempo de recuperação em função da zona do campo onde esta ocorreu, evidenciando um efeito pequeno a moderado.

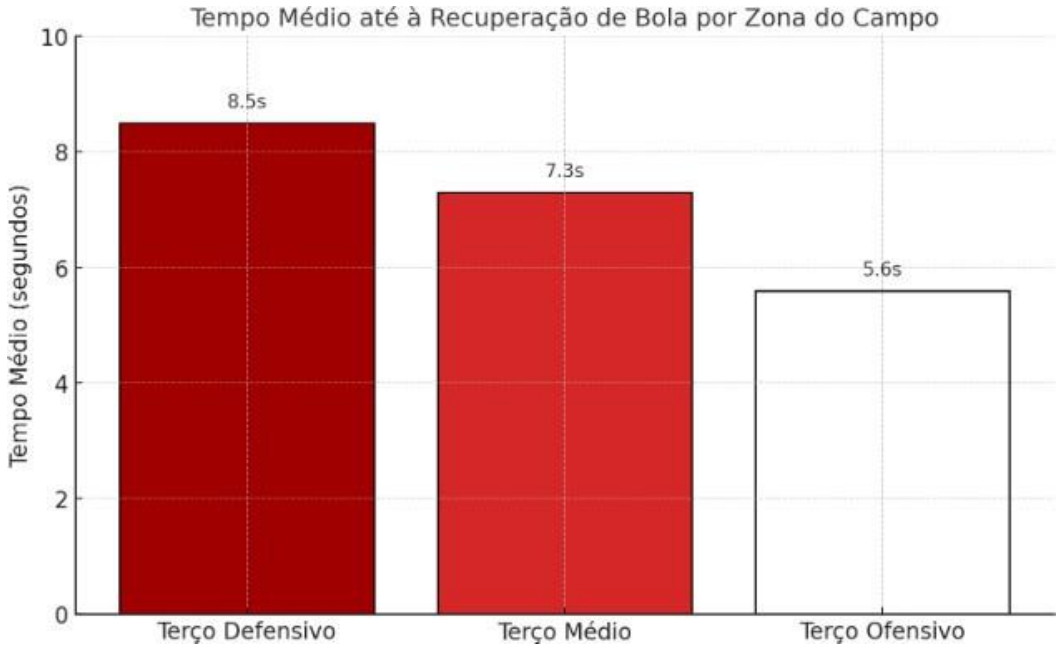


Figura 19. Tempo Médio até à Recuperação de Bola por Zona do Campo.

A média de tempo para recuperação foi significativamente inferior no terço ofensivo (M = 6,2 s; Dp = 1,0) em comparação com o terço médio (M = 7,4 s; Dp
= 1,1) e o terço defensivo (M = 8,3 s; Dp = 1,3). Inclusivamente, e a partir do teste post-hoc de Bonferroni, confirmaram-se que todas as diferenças entre as zonas foram estatisticamente significativas ($p < 0,05$).

Adicionalmente, a análise do número de jogadores envolvidos na ação defensiva revelou que a presença de três ou mais jogadores em pressão coordenada nas zonas altas resultou numa recuperação de posse em menos de 5 segundos, em 61% das situações observadas. A associação entre o número de jogadores e o tempo de recuperação foi estatisticamente significativa ($\chi^2(2) = 16,74$; $p < 0,001$; V de Cramer = 0,26), indicando um efeito moderado.

Estes resultados validam a importância de se estabelecer em zonas avançadas estratégias de pressão coordenadas, conforme sugerido por Memmert et al. (2017), que associam o sucesso na transição defensiva à sincronia coletiva, ativação de pontos de pressão ("trigger points") e leitura eficaz das intenções do adversário.

4.4 Conclusão

Os resultados deste estudo evidenciam que a equipa sub.16 analisada apresenta um comportamento defensivo estruturado, coerente com um modelo de jogo proativo e orientado para a recuperação rápida da posse. A análise das 512 ações de recuperação permitiu identificar tendências claras relacionadas com o tipo de ação defensiva, a zona do campo e o impacto imediato no rendimento ofensivo.

Os dados revelaram que as interceções (28,9%) e a pressão coletiva (26,6%) foram os meios mais utilizados para recuperar a posse, demonstrando elevada capacidade de antecipação, organização do bloco e boa leitura tática dos atletas. Este padrão confirma o alinhamento com os princípios essenciais do jogo formativo, como a criação de superioridades numéricas e a coordenação defensiva em bloco.

No que diz respeito à localização da recuperação, o terço médio foi a zona onde ocorreram mais ações (n = 204), enquanto o terço ofensivo, embora com menos recuperações (n = 136), apresentou a melhor taxa de conversão em golo (3,7%) e favoreceu transições ofensivas rápidas.

A análise do tempo médio de recuperação (7,3 ± 1,2 s) mostrou diferenças significativas entre zonas, a saber: as recuperações foram mais rápidas no terço ofensivo (6,2 s) e mais lentas no terço defensivo (8,3 s). Além disso, quando três ou mais jogadores participaram na ação defensiva a recuperação ocorreu em menos de 5 s (61% das situações), evidenciando a eficácia da pressão coordenada e da compactação coletiva.

Em síntese, os dados do estudo demonstram que:

A equipa privilegiou ações defensivas inteligentes e antecipatórias;

A pressão coordenada foi determinante para recuperar mais rápido;

Recuperar em zonas altas melhorou significativamente a eficácia ofensiva subsequente;

A organização defensiva estruturada constituiu o ponto de partida para um ataque mais eficiente.

Assim, recomenda-se que o processo de treino continue a integrar tarefas que reforcem:

- A pressão alta e os gatilhos de recuperação;

- A reação pós-perda em diferentes zonas do campo;
- A leitura de jogo, tomada de decisão e coordenação coletiva.

Este estudo contribui para uma melhor compreensão dos padrões defensivos em contexto de formação de elite e abre caminho para futuras investigações comparativas entre escalões, fases competitivas ou modelos táticos distintos.

4.5 *Bibliografia*

Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2014). Effects of match location, match status and quality of opposition on regaining possession in UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 203–214. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0048

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). Effects of ball recovery on top-level soccer attacking patterns of play. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(3), 353–363. https://doi.org/10.1590/1807-55092014000300353

Casanova, F. (2020). Tactical behaviour in youth soccer: The importance of anticipation and collective pressing. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 179–188. https://doi.org/10.1177/1747954119879035

Fernandes, T., Silva, P., & Araújo, D. (2021). Soccer-Defence: A validated observational system for defensive patterns in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 603–617. https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1937319

Gonçalves, B., Figueira, B., Maçãs, V., & Sampaio, J. (2016). Effect of player position on movement behaviour, physical and technical performance in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34(14), 1335–1344. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1143111

Liu, H., Hopkins, W. G., Gómez, A. M., & Molinuevo, S. J. (2016). Inter- operator reliability of live football match statistics from OPTA Sportsdata. *International Journal of*

Performance Analysis in Sport, 13(3), 803–821. https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868690

Memmert, D., Raabe, D., & Schwab, S. (2017). Tactical pressing behaviour in soccer: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 2215. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02215

Sarmento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., Leite, N., & Leitão, J. (2014). Patterns of play in the counterattack of elite football teams – A mixed method approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport,* 14(2), 411–427. https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868727

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2018). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852

Maneiro, R., Casal, C. A., Álvarez, I., Moral, J. E., López, S., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Offensive Transitions in High-Performance Football: Differences Between UEFA Euro 2008 and UEFA Euro 2016. *Frontiers in Psychology*, 10, 1230. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01230

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1 Reflexão Final

O estágio curricular desenvolvido no Sporting Clube de Braga – escalão Sub.16, durante a época desportiva 2024/2025, representou uma etapa profundamente enriquecedora no meu percurso académico, profissional e pessoal. Ao longo deste período, tive a oportunidade de vivenciar, com elevada intensidade e responsabilidade, o quotidiano de uma estrutura de elite na formação de jovens atletas, assumindo funções técnicas e pedagógicas que me desafiaram continuamente a sair da zona de conforto.

Assumir responsabilidades na orientação do processo de treino e competição, assim como participar ativamente na definição de metodologias, planeamento de microciclos e análise de desempenho, exigiu uma constante articulação entre o conhecimento científico, a experiência prática e a sensibilidade pedagógica. Este equilíbrio revelou-se essencial para responder às exigências do contexto competitivo e formativo, onde o rendimento é importante, mas o desenvolvimento integral do atleta assume igual relevância.

A experiência permitiu-me compreender de forma mais clara a complexidade do processo de treino em contexto real, em particular desde a gestão emocional dos atletas até à adaptação dos princípios táticos às especificidades dos adversários e momentos da época. Dada a competitividade do campeonato e a exigência do clube, identifiquei a importância de estratégias que promovessem não só a evolução tático-técnica da equipa, mas também o fortalecimento do plano psicológico e socio-afetivo dos jogadores, nomeadamente nos momentos mais desafiantes da época.

Neste sentido, introduzi momentos sistemáticos de análise de performance (individual e coletiva), sessões de visualização com feedback orientado e simulações de jogo com elevado grau de representatividade. A aposta nas tarefas de treino que privilegiaram a tomada de decisão, a perceção do ambiente e a leitura tática situacional revelou-se determinante na melhoria da qualidade do jogo coletivo. Apoiei-me, para isso, em abordagens sustentadas por autores como Araújo (2005), Casanova (2012) e Lehrer (2010), cujos contributos reforçaram a importância do treino ecológico e da intencionalidade cognitiva nos contextos formativos.

Também, as infraestruturas de excelência constituem igualmente um elemento determinante na criação de talento e na otimização do rendimento desportivo. O complexo dispõe de seis campos de treino, três de relva natural e três de relva sintética, permitindo

uma gestão equilibrada dos espaços e uma adaptação eficaz às diferentes exigências metodológicas. Além disso, os atletas beneficiam do apoio de uma equipa multidisciplinar composta por psicólogo, nutricionista e fisiologista, garantindo um acompanhamento integral e promovendo o desenvolvimento físico, mental e emocional.

Ao nível organizacional e logístico, desempenhei um papel ativo na gestão dos recursos e na otimização do tempo útil de treino, dinamizando atividades de ativação prévia ao trabalho no relvado e estruturando grupos alternados entre os componentes técnico e físico. Esta organização permitiu uma gestão eficiente da carga, dos espaços e dos fluxos de treino, traduzindo-se em melhorias evidentes na dinâmica da equipa e no aproveitamento dos contextos de trabalho proporcionados pelo clube.

Do ponto de vista relacional, o estágio curricular proporcionou-me uma evolução significativa ao nível da comunicação interpessoal, tanto com atletas como com os diferentes elementos da estrutura técnica e diretiva. Esta vertente revelou-se determinante para a criação de um ambiente positivo, colaborativo e motivador, contribuindo para a consolidação de uma cultura de compromisso, exigência e aprendizagem contínua.

Em suma, considero que esta experiência vivida no SCB foi marcada por uma exigente, mas extremamente gratificante, curva de aprendizagem. Saio desta etapa com competências reforçadas, maior consciência da realidade do treino em contexto de formação de elite e, sobretudo, com a certeza de que a prática reflexiva e fundamentada é o caminho para o desenvolvimento de treinadores mais capazes, humanos e eficazes.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

6.1 Conclusão

O presente relatório de estágio reflete um percurso de crescimento pessoal, académico e profissional desenvolvido ao longo da época desportiva 2024/2025, enquanto treinador-estagiário na equipa Sub.16 do Sporting Clube de Braga. A oportunidade de integrar uma estrutura de elevado rigor e exigência, como é a do Sporting Clube de Braga, permitiu-me vivenciar de forma intensa e enriquecedora os múltiplos desafios que caracterizam o contexto do futebol de formação de alto rendimento.

Durante este percurso, foi possível consolidar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol, nomeadamente ao nível do planeamento e condução de sessões de treino, da análise da performance da equipa e dos adversários, da intervenção durante os jogos e da gestão emocional dos jogadores. A participação ativa em todas as fases do processo formativo e competitivo da equipa, desde a preparação da época, passando pela 1.ª fase do campeonato, até à fase de apuramento de campeão, possibilitou um contacto direto com a realidade dinâmica e exigente do futebol jovem português.

Também, e com a realização do estudo técnico-científico, permitiu-me adquirir uma análise aprofundada da influência do modelo tático e das variáveis contextuais nos comportamentos defensivos da equipa, reforçando a importância da atividade visual exploratória e da tomada de decisão em contexto competitivo. Ademais, esta investigação contribuiu não só para a melhoria do processo de treino, como também para o meu próprio desenvolvimento enquanto treinador mais consciente das exigências cognitivas e situacionais do jogo.

Importa, ainda, destacar a importância do trabalho em equipa e da articulação com os diversos departamentos do clube, que foram fundamentais para o sucesso da experiência. O apoio da equipa técnica, a abertura dos jogadores e a estrutura organizativa do clube foram determinantes para que esta experiência fosse profundamente formativa.

Em suma, este estágio permitiu-me alcançar todos os objetivos propostos e superou as minhas expectativas iniciais, deixando um sentimento de realização, mas também de motivação para continuar a evoluir enquanto

treinador. A experiência vivida no SC Braga reforçou a importância de uma formação contínua, do pensamento crítico e da capacidade de adaptação, enquanto pilares essenciais para uma prática profissional de qualidade no futebol moderno.

6.2 Perspetivas Futuras

As minhas perspetivas futuras passam por dar continuidade ao percurso iniciado neste estágio, aprofundando todas as componentes da área do treino desportivo em futebol, com o objetivo de me tornar um profissional cada vez mais preparado, competente e consciente das exigências do futebol moderno.

A curto e médio prazo, pretendo prosseguir a minha formação através da realização dos próximos níveis de qualificação de treinador – Nível III/UEFA-A e Nível IV/UEFA PRO – com vista à obtenção do título máximo, permitindo-me não só integrar projetos mais exigentes, mas também alargar o leque de oportunidades profissionais, nacionais e internacionais. Estes níveis representam, para mim, não apenas um requisito formal, mas uma oportunidade real de aprendizagem e crescimento enquanto treinador.

Paralelamente à vertente prática, tenho também interesse em desenvolver competências na área do ensino e da investigação. A possibilidade de vir a lecionar no ensino superior é um objetivo que considero relevante e motivador, tanto pelo desafio pedagógico como pelo desejo de contribuir para a formação de futuros treinadores e investigadores na área do desporto. Este interesse surge, também, da consciência da importância da formação contínua e do diálogo constante com a produção científica, fatores essenciais para o progresso da modalidade e da profissão.

Assim, pretendo continuar a investir no meu desenvolvimento pessoal e profissional, mantendo-me atualizado, envolvido e disponível para os diferentes contextos e desafios que o futebol e o treino desportivo colocam. A experiência vivida neste estágio reforçou a convicção de que o crescimento no futebol exige dedicação, estudo, resiliência e paixão — valores que continuarei a seguir ao longo do meu percurso.

7. Referências Bibliográficas

Casanova, F., & Pacheco, R.P. (2020). O Léxico do Futebol Português. Edições Universitárias Lusófonas, em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132- 9.

Fransen, K., McEwan, D., & Loughead, T. M. (2015). The impact of athlete leadership on team cohesion and performance in sports teams. Sports Medicine, 45(8), 1153–1168. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0355-8

Garganta, J. (2003). Modelos de jogo em futebol: Do jogo ao treino, do treino ao jogo. *Revista Horizonte*, 21(125), 14–19.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., & Rey, E. (2010). Differences in performance indicators between winning and losing teams in the UEFA Champions League. *Journal of Human Kinetics*, 27, 135–146. https://doi.org/10.2478/v10078-010-0025-9

Siedentop, D. (1998). *What Is Sport Education and How Does It Work? Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *69*(4), 18–20. https://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605528

Maneiro, R., Casal, C. A., Álvarez, I., Moral, J. E., López, S., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Offensive Transitions in High-Performance Football: Differences Between UEFA Euro 2008 and UEFA Euro 2016. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1230. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01230

Eusebio, P., Sousa, H., Oliveira, A., & Marcelino, R. (2024). *Offensive transitions in football as a decisive way to obtain goals in Top, Marginal and Emerging leagues*. *Motricidade*, 20(S1). https://doi.org/10.6063/motricidade.31754

Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2024). *Duration, score, and timing: factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues*. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*, 1462932. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1462932

Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2024). *An analysis of transition-resulted goal scoring patterns in football leagues: a comparison of the first 5 rounds and the last 5 rounds prior midway of the season.* BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 1. https://doi.org/10.1186/s13102-024-00854-0

Çayır, H., & Ağaoğlu, S. A. (2024). *Analysis of goals scored in the Turkish Football Super League 2021–2022 season according to attack transitions and attack start zones.* Journal of ROL Sport Sciences. https://doi.org/10.70736/jrolss.498

Prieto-González, P., Eusebio, P., & Marcelino, R. (2024). *Decoding the complexities of transitions in football: a comprehensive narrative review.* German Journal of Exercise and Sport Research. https://doi.org/10.1007/s12662-024-00951-9