



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Relatório de Estágio no Sporting Clube de Braga Sub-19 Feminino

Planeamento, Treino e Considerações sobre o Ciclo
Menstrual

Diana Manuela Correia Lopes

Escola Superior de Desporto e Lazer



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Diana Manuela Correia Lopes

Relatório de Estágio no Sporting Clube de Braga Sub-19 Feminino

Planeamento, Treino e Considerações sobre o Ciclo Menstrual

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

Trabalho sob a orientação de:

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Professor Doutor Carlos Eduardo Teixeira

Melgaço, junho 2025

LOPES, Diana

Relatório de estágio curricular no Sporting Clube de Braga / Diana Manuela Correia Lopes; Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Coorientador Professor Doutor Carlos Eduardo Teixeira – Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: Treino Desportivo, Futebol Feminino, Periodização do Treino, Ciclo Menstrual

AGRADECIMENTOS

Chega ao fim uma das etapas mais bonitas da minha vida: o encerramento do meu percurso académico. Ao longo destes cinco anos, faltam-me as palavras para descrever tudo aquilo que tive oportunidade de viver. Cheguei menina, cheia de sonhos, cheia dúvidas, saio mulher, mais capaz e na certeza de que estou a trilhar o caminho certo. Ambiciono conquistar mais, com conhecimento, trabalho, dedicação e acima de tudo sem nunca esquecer o lugar de onde vim, por onde passei e onde quero chegar. Como tal, não poderia deixar de expressar o meu profundo agradecimento a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que este caminho fosse possível. A todos, um enorme obrigada!

Desta forma, quero começar por agradecer ao Sporting Clube de Braga, em especial ao departamento de futebol feminino, por me ter dado a oportunidade de fazer parte deste projeto como treinadora estagiária. Foi sem dúvida a minha melhor escolha e trago deste ano uma enorme bagagem, obrigada pelo voto de confiança, consciente de que dei e darei sempre o meu melhor por estas cores.

Não poderia deixar de destacar aqueles que, dentro desta estrutura, mais marcaram o meu percurso: a equipa técnica com quem tive o privilégio de trabalhar. Mário, André, João, Rúben, Jorge e Margarida – obrigada pela disponibilidade desde o primeiro dia; obrigada pela forma fantástica como me integraram; obrigada pela humanidade; obrigada pelo trabalho e pelo profissionalismo constantes; obrigada pelo respeito, pelas aprendizagens e pelo voto de confiança; obrigada por fazerem de mim uma melhor treinadora e acima de tudo, melhor pessoa; por fim, obrigada por fazerem com que Tibães se parecesse muito mais com casa do que com um simples campo de futebol. Sem vocês não seria igual, disso tenho a certeza. Este trabalho também é vosso.

Deixar também uma palavra especial a todas as atletas com quem tive o privilégio de trabalhar ao longo da época. Meninas, obrigada por me acolherem desde o primeiro dia, por confiarem em mim e por me permitirem fazer parte do vosso caminho. Cada treino, cada jogo, cada momento vivido convosco foi uma lição. Crescemos juntas! Obrigada, campeãs nacionais!

À Escola Superior de Desporto e Lazer, um obrigada não é suficiente por todos estes anos. Aqui cresci, aprendi, chorei, celebrei e construí o meu caminho. A ESDL foi muito mais do que uma instituição académica, foi casa e conforto nos piores momentos e foi salão de festas nos melhores, e todos eles contribuíram um bocadinho para ser quem sou hoje. Uma coisa é certa, não me vou esquecer da vila de Melgaço e da bonita historia que escrevi junto de vós.

Aos professores que me acompanharam ao longo desta jornada, deixo um agradecimento sentido pela partilha de conhecimento, pela exigência e pela disponibilidade constante. Particularmente, ao professor Miguel Camões, coordenador do mestrado, pela vontade e motivação em sermos sempre melhores; ao professor Eduardo Teixeira, que me desafiou desde o primeiro momento e em quem encontrei sempre apoio, motivação e inspiração; e ao professor António Barbosa, pelo acompanhamento ao longo do processo. Obrigada por acreditarem em mim e por contribuírem de forma decisiva para a construção do meu percurso.

À praxe da ESDL, por ter sido um estágio para a vida. Foi também nela que cresci, que aprendi a respeitar e a ser respeitada, que ganhei estrutura, confiança e uma família. Levo comigo os valores, as memórias e os laços que construí junto de quem viveu esta tradição com verdade, entrega e sentido. Foi neste caminho que me moldei como pessoa, como líder e encontrei algumas das minhas maiores referências: Beatriz Barros, obrigada por seres o melhor mau feitio que encontrei em Melgaço, desde o primeiro dia, foi um privilégio viver estes anos contigo. Um agradecimento especial aos meus afilhados, Mafalda Silva e Francisco Pereira, é um orgulho imenso ter-vos por perto neste caminho que também é vosso.

Agradecer a minha família, que longe ou perto fez sempre questão de acreditar em mim e no meu percurso. Mãe, obrigada, por dares sempre o teu melhor a todos os níveis. És exemplo de força, superação e luta. Obrigada pelos valores e educação, sem ti não estaria a terminar o mestrado, esta vitoria não é minha, é nossa! Mano, obrigada pelo amor de irmãos pela cumplicidade e por todas as vezes em que compreendeste a minha ausência sem nunca cobrares. Mesmo nos momentos em que não estive por perto, soubeste estar lá.

Carol, acompanhaste bem de perto o processo de escrita deste relatório. Faltam-me as palavras para expressar o quão importante foi a tua presença na minha vida desde o momento em que entraste nela. A forma como sempre me motivaste, a paciência, o apoio e o carinho foram imprescindíveis para que conseguisse finalizar esta etapa. És sinónimo de força, inspiração e amor, sobretudo amor. Estiveste comigo nos dias bons e, acima de tudo, nos dias difíceis e foi aí que mais te admirei. A tua forma de cuidar, de ouvir e de me fazer acreditar quando eu própria duvidava, tornou-se essencial neste caminho. És especial. Obrigada por estares sempre, mesmo quando não sabias como, por me desafiares a ser melhor, e contigo sou, sem dúvida alguma! A sorte dá muito trabalho, obrigada por trabalhares comigo. Obrigada, minha sorte grande.

E por fim, às minhas meninas, às minhas Aurélias, os meus pilares, as minhas pessoas: Guidinha, Teles e Maria, vocês não são de hoje. Desde muito cedo que me apoio em vocês, e desta vez não foi diferente. Obrigada por toda a paciência, por todas as vezes em que não estive presente como gostaria, por compreenderem os meus silêncios e os meus desabafos, e por me ouvirem falar de futebol mil e uma vezes por dia. Obrigada por me moldarem, por me ampararem, por ajudarem a fazer de mim a pessoa que sou hoje. Obrigada por estarem, por ficarem e por nunca deixarem que me perdesse de mim. Vocês são parte de tudo o que sou. É com orgulho que celebro esta conquista ao vosso lado, como sempre foi, como sempre será!

ÍNDICE

1. Introdução.....	1
1.1. Objetivos.....	3
2. Caracterização da Instituição.....	6
2.1. História e Conquistas do Clube.....	6
2.2.1. Cidade Desportiva	9
2.2.2. Infraestruturas da Equipa Feminina Sub-19 A	11
2.2.3. Recursos Materiais	12
2.3. Filosofia do Sporting Clube de Braga no Futebol Feminino	14
2.3.1. Missão	14
2.3.2. Visão.....	14
2.3.3. Valores.....	14
2.3.4. Filosofia	15
2.4. Organograma.....	16
2.5. Caracterização da Equipa Técnica	17
2.6. Caracterização do Plantel.....	18
2.7. Caracterização da Competição	20
2.7.1. Formato da Competição	20
2.7.2. Objetivos do Escalão e Classificação.....	21
3. Revisão de Literatura.....	25
3.1. Futebol	25
3.2. Futebol Feminino – História e Evolução	28
3.2.1. O Futebol Feminino em Portugal	30
3.2.2. Especificidades do Futebol Feminino.....	33
3.3. Formação e Desenvolvimento das Atletas.....	35
3.3.1. Etapas do desenvolvimento desportivo no Futebol Feminino	36
3.4. O Papel do Treinador-Adjunto	39
3.5. Metodologia do Treino no Futebol Feminino	41
3.5.1. Como treinar? O que treinar? Quando treinar?	43
3.5.1.1. O que treinar?	43
3.5.1.2. Como treinar?	46
3.5.1.3. Quando treinar?.....	47
3.6. Fatores Fisiológicos e Biomecânicos no Futebol Feminino	51
3.6.1. Diferenças Biológicas Entre Homens e Mulheres e Impacto no Futebol	51
3.6.2. Estrutura Anatômica e Risco de Lesões	52
3.6.3. Influência Hormonal no Rendimento e na Recuperação.....	54
3.7. O Ciclo Menstrual e a Performance Desportiva.....	55

3.7.1. Caracterização do Ciclo Menstrual e o seu Impacto Físico e Psicológico.....	55
3.7.2. As Diferentes Fases do Ciclo e o Risco de Lesão	57
3.7.3. A Monitorização do Ciclo e as Adaptações ao Treino	59
3.8. Perspetivas Futuras e Desenvolvimento da Modalidade.....	60
4. Desenvolvimento da Prática	63
4.1. Motivações para a Realização do Estágio e Expectativas Iniciais	63
4.2. Planeamento e Implementação do Treino.....	66
4.2.1. Integração e Organização do Treino	66
4.2.2. A Equipa Técnica e as suas Funções.....	67
4.2.3. Organização e Estrutura de um Dia de Treino	70
4.2.4. Funções e Intervenção como Treinadora-Adjunta - Estagiária	71
4.2.5. Planeamento: Mesociclo e Microciclo	73
UT151 – 22 de abril de 2025	77
UT152 – 23 de abril de 2025	80
UT153 – 24 de abril de 2025	83
UT154 – 25 de abril de 2025	86
4.3. Modelo de Jogo	90
4.3.1. Ideia de Jogo	92
4.3.2. Estruturas	93
4.3.3. Organização Ofensiva	95
4.3.4. Transição Defensiva	99
4.3.5. Organização Defensiva	103
4.3.6. Transição Ofensiva	107
4.3.7. Esquemas Táticos Ofensivos	111
4.4. Relatório Individual da Atleta	114
5. Artigo de Investigação	119
Introdução	121
Objetivos.....	122
Metodologia.....	123
Tipo de Estudo	123
Participantes	123
Instrumento	123
Procedimentos.....	124
Resultados	125
Discussão	126
Conclusão.....	128
6. Conclusões.....	130
7. Referências Bibliográficas	134

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema Sporting Clube de Braga (Evolução).....	7
Figura 2 - Estádio Municipal de Braga - "A Pedreira"	8
Figura 3 - Estádio 1º de Maio	8
Figura 4 - Estádio Amélia Morais	8
Figura 5 - Cidade Desportiva.....	10
Figura 6 - Campo de Futebol de Tibães.....	11
Figura 7 – Organograma Departamento Futebol Feminino.....	16
Figura 8 - Logotipo Oficial - Liga Feminina Sub-19	20
Figura 9 - Classificação SC Braga - 1ªFase.....	22
Figura 10 - Classificação SC Braga - 2ª Fase	23
Figura 11 - Mesociclo de abril	74
Figura 12 – Microciclo nº39	76
Figura 13 - M39UT151PF.....	78
Figura 14 - M39UT151 - EX 1 e 2	79
Figura 15 - M39UT151 - EX Final.....	80
Figura 16 - M39UT152PF.....	81
Figura 17 - M39UT152 - EX 1 E 2.....	82
Figura 18 - M39UT152 - EX Final.....	83
Figura 19 - M39UT153PF.....	84
Figura 20 - M39UT153 - EX 1 e 2	85
Figura 21 - M39UT153 - EX Final.....	86
Figura 22 - M39UT154PF.....	87
Figura 23 - M39UT154	89
Figura 24 - 3 Questões base como identificação das nossas equipas - Doc. Orientador SC Braga FF	92
Figura 25 - 1:3:4:3	94
Figura 26 - 1:4:3:3	94
Figura 27 - Org. Ofensiva - 1ª Fase de Construção	95
Figura 28 - Construção c/ apoio dos Médios.....	96
Figura 29 - Construção Longa.....	96
Figura 30 - 2ª Fase de Construção	97
Figura 31 - 3ª Fase de Construção - Fase de Criação	99
Figura 32 - Transição Defensiva	100
Figura 33 - Transição Defensiva - Zona 3	101
Figura 34 - Transição Defensiva - Zona 2	102
Figura 35 - Transição Defensiva - Zona 1	103
Figura 36 - Organização Defensiva.....	104
Figura 37 - Organização Defensiva - Zona 3.....	105
Figura 38 - Organização Defensiva - Zona 2.....	106
Figura 39 - Organização Defensiva - Zona 1.....	107
Figura 40 - Transição Ofensiva	108
Figura 41 - Transição Ofensiva - Zona 3.....	109
Figura 42 - Transição Ofensiva - Zona 2.....	110
Figura 43 - Transição Ofensiva - Zona 1	111
Figura 44 - Modelo de Jogo - Esquemas Táticos	112
Figura 45 - Relatório Individual de Atleta	116
Figura 46 - Relatório Individual da Atleta (Continuação).....	117

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Recursos Materiais	12
Tabela 2 - Equipa Técnica Sub19 A.....	17
Tabela 3 - Caracterização do Plantel	18
Tabela 4 - A Equipa Técnica e as suas Funções	68

RESUMO

O presente relatório de estágio foi desenvolvido no contexto do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em futebol, tendo como principal objetivo descrever e analisar criticamente a prática profissional realizada enquanto treinadora-adjunta estagiária na equipa sub-19 feminina do SC Braga, ao longo da época desportiva 2024/2025. Este estágio decorreu num contexto de alto rendimento, numa estrutura técnica altamente qualificada, permitindo uma vivência mais próxima da realidade profissional. As atividades desenvolvidas abrangeram diversas áreas do treino, incluindo a planificação semanal, condução e observação de sessões, feedback técnico e tático às atletas, participação ativa em reuniões técnico-táticas, organização logística e colaboração em tarefas funcionais da equipa. Destaca-se ainda o envolvimento na preparação de jogos, na análise do adversário e na construção de dinâmicas ofensivas e defensivas alinhadas com o modelo de jogo. Em complemento à prática, foi realizada uma investigação científica integrada no estágio, com o objetivo de analisar as perceções e práticas de treinadores portugueses de futebol relativamente ao impacto do ciclo menstrual no rendimento das atletas. Esta investigação, de carácter quantitativo e descritivo, envolveu 77 treinadores certificados com experiência no futebol feminino e permitiu evidenciar uma clara lacuna na formação específica sobre o tema, bem como uma ausência de práticas sistemáticas de monitorização e adaptação do treino. As conclusões do relatório refletem uma evolução pessoal, académica e profissional significativa, tendo este estágio contribuído de forma decisiva para o reforço da identidade enquanto treinadora, para o desenvolvimento de competências técnicas e metodológicas e para uma compreensão mais aprofundada dos desafios e exigências do treino em contexto competitivo.

Palavras-chave: Treino Desportivo, Futebol Feminino, Periodização do Treino, Ciclo Menstrual

ABSTRACT

This internship report was developed within the framework of the second year of the Master's in Sports Training, with a specialization in football, and aims to critically describe and analyze the professional practice carried out as an assistant coach intern with SC Braga's under-19 women's team during the 2024/2025 season. The internship took place in a high-performance environment, integrated into a technically skilled coaching staff, providing a close approximation to the professional reality. The activities included planning and conducting training sessions, providing tactical and technical feedback, participating in staff meetings, and supporting both the organizational and functional tasks of the team. The internship also involved detailed preparation for matches, including opponent analysis and the implementation of game principles consistent with the club's model of play. Complementing the practical component, a scientific research study was developed to explore the perceptions and practices of Portuguese football coaches regarding the menstrual cycle's impact on female athletes' performance. This quantitative, descriptive study involved 77 certified coaches with experience in women's football and revealed a lack of formal training, limited knowledge, and few structured practices related to menstrual health in sport. The conclusions of the report highlight substantial personal, academic, and professional growth, with the internship playing a decisive role in consolidating coaching identity, technical knowledge, and contextual understanding of competitive football. The team's achievement as national champions in the Under-19 Women's League, the multiple national team call-ups, and the successful presentation of the research at the "Applied Science in Football" international conference hosted by the Portuguese Football Federation represent key milestones validating the impact of this professional experience.

Keywords: Sports Training, Women's Football, Training Periodization, Menstrual Cycle

LISTA DE ABREVIATURAS

ESDL – Escola Superior de Desporto e Lazer
IPVC – Instituto Politécnico de Viana do Castelo
FPF – Federação Portuguesa de Futebol
IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude
SCB – Sporting Clube de Braga
FF – Futebol Feminino
UEFA – Union of European Football Associations
FIFA – Fédération Internationale de Football Association
FA – Football Association (Inglaterra)
CONMEBOL – Confederación Sudamericana de Fútbol
CAF – Confédération Africaine de Football
AFC – Asian Football Confederation
LCA – Ligamento Cruzado Anterior

Capítulo I - Introdução

1. Introdução

O presente documento trata-se do relatório de estágio que surge em resposta à proposta letiva do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). Este, tem como principal objetivo a análise e reflexão relativa ao contexto de estágio inserido na época desportiva 2024/25. Com este relatório será possível entender de forma clara aquela que foi a realidade do estágio efetuado na equipa Sub-19 “A” feminina do Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD (SCB), a entidade de acolhimento. Com a conclusão do mestrado, para além da obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo, está em vista também a obtenção do Nível II de treinadora de futebol reconhecido pelo Instituto Português da Juventude (IPDJ), bem como, o grau UEFA B pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

O futebol é uma das modalidades mais praticadas e populares ao redor do mundo, a sua universalidade e acessibilidade são características que contribuíram para o seu crescimento exponencial, tornando-se não só um fenómeno desportivo, mas também cultural e social. A estrutura da modalidade, que combina o trabalho de equipa, estratégias complexas e exigências físicas intensas, faz com que seja um desporto de elevado interesse para grande parte da população, sejam estes praticantes, adeptos ou até mesmo investigadores (Dvorak et al., 2011). O facto de existirem cada vez mais pessoas associadas ao futebol, faz também com que haja uma maior responsabilidade relativamente ao carater formativo que nele existe, sendo um fenómeno condutor de boas praticas de progresso do ser humano e da sociedade.

Trata-se de um desporto coletivo de alta intensidade, intermitente, que exige qualidades técnicas e capacidades físicas bem desenvolvidas, incluindo por exemplo, a força, resistência, velocidade e agilidade (Bangsbo et al., 2006).

O estágio realizado no SCB proporcionou uma oportunidade única de integração no contexto competitivo de uma equipa feminina de competição, o que permitiu a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e a aquisição de novas competências. Esta experiência foi, igualmente, enriquecida pelo contacto direto com jogadoras em fase de formação, o que trouxe à tona desafios específicos relacionados com o

desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico, não esquecendo também as particularidades do futebol feminino.

Entre os principais temas abordados no decorrer do estágio e analisados neste relatório, destaca-se o impacto do ciclo menstrual no desempenho das jogadoras, um tema de crescente relevância no futebol feminino. A fisiologia feminina apresenta características que influenciam diretamente a performance, aspeto que reforça a importância de investigar a relação entre a saúde das atletas e a otimização da sua performance, evidenciando o papel do treinador como mediador entre o conhecimento e a prática desportiva.

A estrutura deste relatório foi delineada para apresentar, de forma clara e sistemática, os principais aspetos do estágio, por isso, ao lê-lo, o leitor deve conhecer e compreender o conjunto de experiências vividas, bem como, os desafios enfrentados e as aprendizagens obtidas, destacando a relevância do mesmo para o desenvolvimento profissional no contexto do treino desportivo.

O relatório encontra-se estruturado em vários capítulos, iniciando-se com uma introdução que apresenta os objetivos gerais e específicos do estágio, bem como a justificação para a escolha do tema e do contexto prático. No segundo capítulo, procede-se à caracterização institucional, com destaque para a história, conquistas, organização e filosofia do Sporting Clube de Braga Feminino. O terceiro capítulo é dedicado à revisão da literatura, onde se explora o futebol feminino, o planeamento e a periodização do treino, e a relação do ciclo menstrual com o rendimento desportivo. No quarto capítulo, descreve-se detalhadamente o desenvolvimento da prática, incluindo as atividades realizadas, o planeamento e implementação do treino, e as estratégias utilizadas ao longo da época desportiva. Por fim, serão apresentados os resultados obtidos, uma reflexão crítica sobre a experiência e o desenvolvimento profissional e pessoal, bem como a inclusão de um artigo científico relacionado com o tema estudado.

Assim, este relatório não documenta apenas o percurso realizado durante a época desportiva, mas reflete também a interação entre a teoria e a prática, sublinhando o papel do treinador como um agente de formação, desenvolvimento e promoção de valores desportivos no futebol feminino.

1.1. Objetivos

O estágio curricular é, no fundo, o culminar de todo o processo de aprendizagem adquirido ao longo destes anos de formação. Além de nos dar a oportunidade de pôr em prática as bases teóricas adquiridas até então, carrega com ele um conjunto de novas experiências no terreno, que nos farão com certeza evoluir como profissionais do treino desportivo e, conseqüentemente, como pessoas. Objetivamente, espero que o estágio me permita melhorar o pensamento crítico, me dê a oportunidade de acertar, errar e voltar a tentar novamente, mas acima de tudo evoluir com cada detalhe de todo este processo.

Sendo este o segundo estágio curricular no qual me integro, foram delineados objetivos específicos que refletem não apenas a necessidade de aplicar conceitos teóricos adquiridos, mas também o desejo de superar dificuldades identificadas nas experiências anteriores. Este contexto constitui uma oportunidade ímpar para adquirir e aprofundar competências práticas, de forma a ajudar a equipa e o clube a atingir aquilo que ambiciona e, simultaneamente, crescer como treinadora de futebol.

Um dos principais objetivos do estágio é desenvolver uma maior compreensão sobre a gestão de uma equipa de futebol feminino de formação de alto nível. Pretendo observar e aprender com a liderança e a gestão do treinador principal, nomeadamente na forma como organiza o plantel, lida com situações de frustração das jogadoras e ajusta a abordagem em função das características individuais e coletivas da equipa. Para tal, será fundamental compreender como ajustar o modelo de jogo às características e necessidades das jogadoras, promovendo um ambiente competitivo que, simultaneamente, valorize o prazer de jogar, mantendo o grupo motivado e unido.

Outro tópico relevante é compreender como funciona a organização interna de um clube de referência como o Sporting Clube de Braga. Tendo em conta a dimensão e a estrutura profissional do clube, é uma prioridade conhecer a coordenação entre os diferentes departamentos, incluindo o futebol feminino, o futebol masculino e os escalões de formação. Esta perspetiva permitirá entender melhor o papel de cada componente na criação de um sistema desportivo eficiente e de alto rendimento.

Do ponto de vista técnico e pedagógico, pretendo desenvolver e aprimorar a capacidade de planejar e conduzir sessões de treino que respeitem as etapas de desenvolvimento das atletas e que reflitam os princípios do treino desportivo. Será fundamental transmitir os conceitos de forma clara e eficaz, promovendo não só o desenvolvimento físico e tático das jogadoras, mas também o seu crescimento mental e emocional, preparando-as para os desafios da competição.

Por último, espero melhorar a minha capacidade de resolução de problemas e de lidar com situações adversas que possam surgir ao longo da época. Estas experiências colocam-nos fora da zona de conforto e serão cruciais para desenvolver a criatividade e o pragmatismo necessários para uma evolução constante.

Em suma, este estágio é encarado como uma etapa de crescimento e consolidação, na qual espero terminar com uma visão mais clara, maturidade acrescida e maior competência para enfrentar os desafios futuros, aplicando os conhecimentos e aprendizagens adquiridos nesta época desportiva.

Capítulo II – Plano de Atividades

2. Caracterização da Instituição

2.1. História e Conquistas do Clube

O Sporting Clube de Braga foi fundado a 19 de janeiro de 1921. Tratando-se de uma das instituições desportivas mais emblemáticas de Portugal. Sediado no coração da cidade de Braga, distingue-se não só pelo seu percurso no futebol, mas também pela forte presença em diversas modalidades, como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol e voleibol. É o 4º clube com mais associados em Portugal, contando com aproximadamente 31.204 sócios à data de 5 de dezembro de 2024. O presidente do Sporting Clube de Braga é o Dr. António Salvador da Costa Rodrigues, que se encontra no cargo desde 24 de fevereiro de 2003. O clube ostenta ainda um palmarés notável, afirmando-se como uma referência de excelência no contexto desportivo, tanto a nível nacional como internacional.

No futebol, a modalidade mais reconhecida do clube, o SC Braga tem demonstrado um progresso notável ao longo do tempo. A equipa principal masculina conquistou, ao longo da sua história diversos títulos importantes como: três Taças de Portugal (1965/66, 2015/16 e 2020/21), três Taças da Liga (2012/13, 2019/20 e 2023/24) e a Taça Federação Portuguesa de Futebol (1976/77). Além disso, o SCB alcançou uma final histórica na Liga Europa em 2010/2011, após eliminar adversários de renome ao nível europeu como por exemplo o Liverpool e o Dínamo de Kiev.

A nível internacional, o clube tem assegurado uma presença consistente nas competições da UEFA, destacando a sua terceira qualificação para a fase de grupos da UEFA Champions League na época 2023/2024. Nesta edição da competição, o Estádio Municipal de Braga acolheu clubes de enorme prestígio, como o Real Madrid e o Napoli, o que contribuiu para reforçar significativamente a visibilidade e a credibilidade do clube no panorama futebolístico europeu.

Quanto ao Futebol Feminino (FF) no clube, este tem sido alvo de aposta constante, tendo vindo a crescer nos últimos anos. A aposta na modalidade iniciou-se em 2016, quando a estrutura decidiu constituir uma equipa sénior feminina, aproveitando o crescimento e a visibilidade que a modalidade começava a ganhar no panorama nacional e internacional. Desde então, o SC

Braga tem traçado um percurso de sucesso, caracterizado pela conquista de títulos e pela promoção de condições de excelência às suas atletas.

Atualmente é uma das principais equipas do país a atuar na Liga BPI, que corresponde à 1ª Divisão do Campeonato Nacional Feminino de Portugal. Apesar de curto, o percurso das “Gverreiras” já conta com importantes conquistas, nomeadamente, o Campeonato Nacional 2018/2019, a Supertaça de Portugal em 2018, a Taça de Portugal em 2019/20, e a Taça da Liga em 2021/2022. Internacionalmente, destaca-se também a participação da equipa sénior feminina na UEFA Women’s Champions League, sendo a primeira equipa portuguesa a alcançar este feito. Esta estreia, concretizada na época 2019/2020, foi um marco histórico para o futebol feminino em Portugal, representando o país ao mais alto nível.

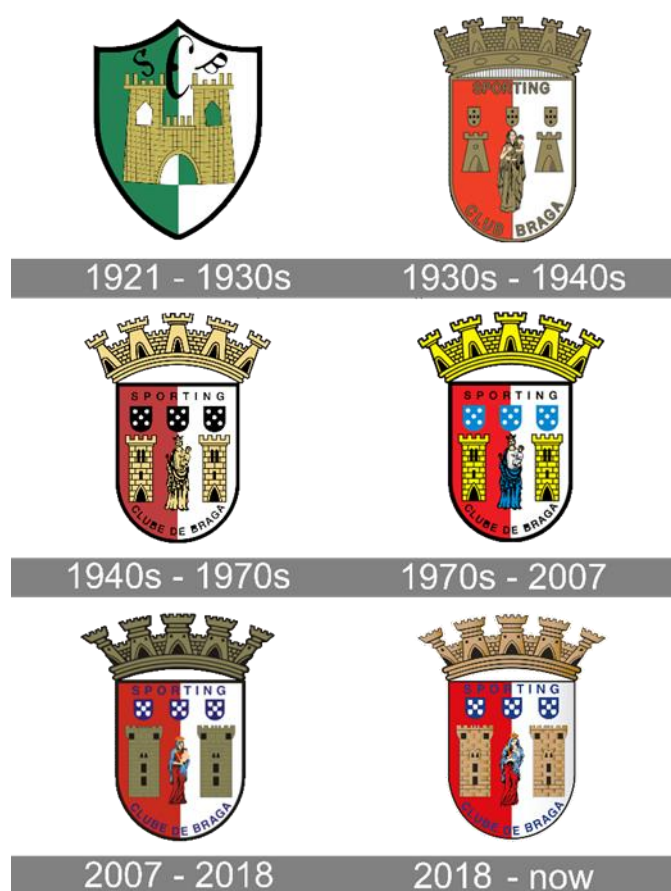


Figura 1 - Emblema Sporting Clube de Braga (Evolução)

2.2. Infraestruturas

O Sporting Clube de Braga dispõe de um vasto leque de infraestruturas modernas e multifuncionais, estrategicamente distribuídas pela cidade de Braga, que suportam a sua atividade desportiva e administrativa nas diversas modalidades. Entre os principais espaços, destacam-se o Estádio Municipal de Braga, conhecido como "A Pedreira", o Estádio 1º de Maio, com um importante valor histórico, e a Cidade Desportiva (CD), que se configura como o núcleo central para o desenvolvimento do futebol de formação. Recentemente, no decorrer da presente época foi também inaugurado o Estádio Amélia Morais, um projeto desenvolvido a pensar exclusivamente no futebol feminino do clube.



Figura 2 - Estádio Municipal de Braga - "A Pedreira"



Figura 3 - Estádio 1º de Maio



Figura 4 - Estádio Amélia Morais

2.2.1. Cidade Desportiva

O projeto “Cidade Desportiva” surge face à resposta das necessidades crescentes do clube, reforçando o seu papel como uma das principais entidades formadoras do país. Este investimento estratégico coloca o SC Braga na linha da frente do futebol de formação. A estrutura foi concebida em duas fases distintas de construção, cada uma com objetivos claros e uma visão abrangente para o futuro.

A primeira fase inclui um Centro de Formação, que é a base de operação para toda a formação do clube. Este complexo dispõe de seis campos de futebol — três com relvado natural e três com relvado sintético — além de um campo de futebol de praia e uma área dedicada ao aquecimento para jogos oficiais. Dos campos disponíveis, três estão preparados para acolher competições oficiais: dois para futebol de 11, com bancadas cobertas com capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente, e um para futebol de 7, com capacidade para 300 lugares. A segunda fase, atualmente em desenvolvimento, irá complementar estas infraestruturas com a construção de um Pavilhão Multiusos, que terá múltiplas valências. Este pavilhão incluirá uma área administrativa, uma loja oficial do clube, um espaço residencial com capacidade para 120 atletas, um refeitório, áreas de descanso e uma zona dedicada ao apoio às equipas profissionais, equipada com balneários, ginásio, sala de fisioterapia, hidroterapia e outros recursos. Esta fase também contempla a criação de um Miniestádio com capacidade para 2800 lugares, pensado para acolher jogos de maior dimensão no âmbito da formação.

O edifício principal da Cidade Desportiva está distribuído por quatro pisos, cada um projetado para atender a diferentes necessidades das operações do clube:

- **Piso 0:** Este piso é dedicado às operações logísticas e de apoio aos treinos, com espaços para armazenamento de material desportivo, lavandaria e instalações sanitárias. Dá acesso direto aos campos de futebol.
- **Piso 1:** Focado no suporte às equipas e competições, inclui oito balneários para atletas, dois balneários para árbitros, uma sala de controlo antidoping, uma sala de primeiros socorros e duas rouparias.

- Estas infraestruturas refletem não só a excelência do projeto como também o compromisso do clube em oferecer condições de excelência para o desenvolvimento das suas equipas e atletas, todas estas condições promovem o sucesso desportivo e o crescimento sustentável do clube.



2.2.2. Infraestruturas da Equipa Feminina Sub-19 A

Embora o SC Braga disponha de uma rede de infraestruturas de excelência, o elevado número de equipas da formação faz com que nem todas possam usufruir exclusivamente das instalações da Cidade Desportiva. No caso da equipa feminina Sub-19 A, onde se insere este estágio curricular, os treinos decorrem no campo desportivo de Mire de Tibães, enquanto os jogos oficiais são realizados na Cidade Desportiva.

O campo 25 de Abril, onde a equipa desenvolve a maior parte do trabalho semanal, é um recinto funcional com um relvado sintético, adequado para a prática de futebol de formação. Apesar de não oferecer o mesmo nível de qualidade e comodidade das instalações da Cidade Desportiva, o campo cumpre os requisitos para os treinos e competições informais. Dispõe de balneários simples, uma pequena área de arrumos para material de treino, uma sala de fisioterapia e WC's.

A conjugação destes espaços evidencia o esforço do clube em maximizar os recursos disponíveis, garantindo que todas as equipas da formação possam trabalhar em condições de qualidade e competir ao mais alto nível.



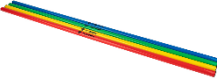
Figura 6 - Campo de Futebol de Tibães

2.2.3. Recursos Materiais

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

Tabela 1 - Recursos Materiais

Material	Imagem	Quantidade
Bola Oficial		15
Baliza de Futebol 11		2
Mini Baliza - Alumínio		4
Mini Baliza - Simples		16
Baliza Média		4
Sinalizadores		80

Marcadores de Borracha		25
Cones		12
Estaca		12
Escada de Agilidade		3
Arco		12
Barreira		24
Colete		30

2.3. Filosofia do Sporting Clube de Braga no Futebol Feminino

O Departamento de Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga tem como principal objetivo combinar a tradição do clube com as exigências do desporto moderno, mantendo-se fiel às suas raízes históricas enquanto promove a inovação. Este equilíbrio, numa modalidade em ascensão como o futebol feminino, permite que o clube seja reconhecido como um modelo de excelência na organização e gestão desportiva em Portugal.

2.3.1. Missão

A missão do Futebol Feminino do SCB passa por formar atletas que incorporem o espírito “Gverreiro”, prontas para enfrentar desafios com dedicação e força, tanto no futebol profissional como na vida pessoal. O clube procura inspirar as jogadoras a atingir o seu mais alto potencial, promovendo a excelência, o trabalho em equipa e o espírito desportivo como pilares fundamentais.

2.3.2. Visão

- Promover uma formação holística e integrada, alinhada com os princípios e valores defendidos pelo SC Braga.
- Posicionar-se como uma referência nacional e internacional na formação de atletas e no crescimento do futebol feminino.
- Construir uma equipa principal composta, cada vez mais, por jogadoras oriundas da formação do clube, garantindo também a sua presença em seleções nacionais.

2.3.3. Valores

O SC Braga orienta o seu trabalho em torno de valores fundamentais, que moldam tanto as atletas como as equipas que representam o clube:

- Competitividade, espírito de equipa e fair play;
- Compromisso e responsabilidade;
- Ética, respeito, integridade e honestidade;
- Empenho e determinação;

- Rigor e competência;
- Paixão pelo jogo.

2.3.4. Filosofia

O SC Braga assume uma filosofia de trabalho que deve ser refletida em todas as equipas do clube:

- Confiança e atitude positiva em todas as circunstâncias;
- Treinar nos limites para competir nos limites;
- Solidariedade nas vitórias e nas derrotas;
- Priorizar sempre os interesses da equipa acima de quaisquer interesses individuais;
- Manter uma identidade própria em campo, jogando sempre para ganhar.

Este alinhamento estratégico, sustentado pelos valores e pela filosofia de trabalho, reflete a ambição e o compromisso do SC Braga em liderar o desenvolvimento do futebol feminino, tanto a nível nacional como internacional.

2.4. Organograma

O organograma do Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga reflete a estrutura organizacional e funcional do clube, esta evidencia as relações hierárquicas e a distribuição de responsabilidades entre os diversos elementos. A organização é fundamental para assegurar uma gestão eficiente e alinhada com os objetivos estratégicos do clube, promovendo a comunicação e a coordenação entre os diferentes setores. No organograma anexo, estão representados os principais cargos e funções relacionados com a equipa técnica, o staff de apoio e a direção, destacando a integração das equipas de formação no contexto global do departamento.

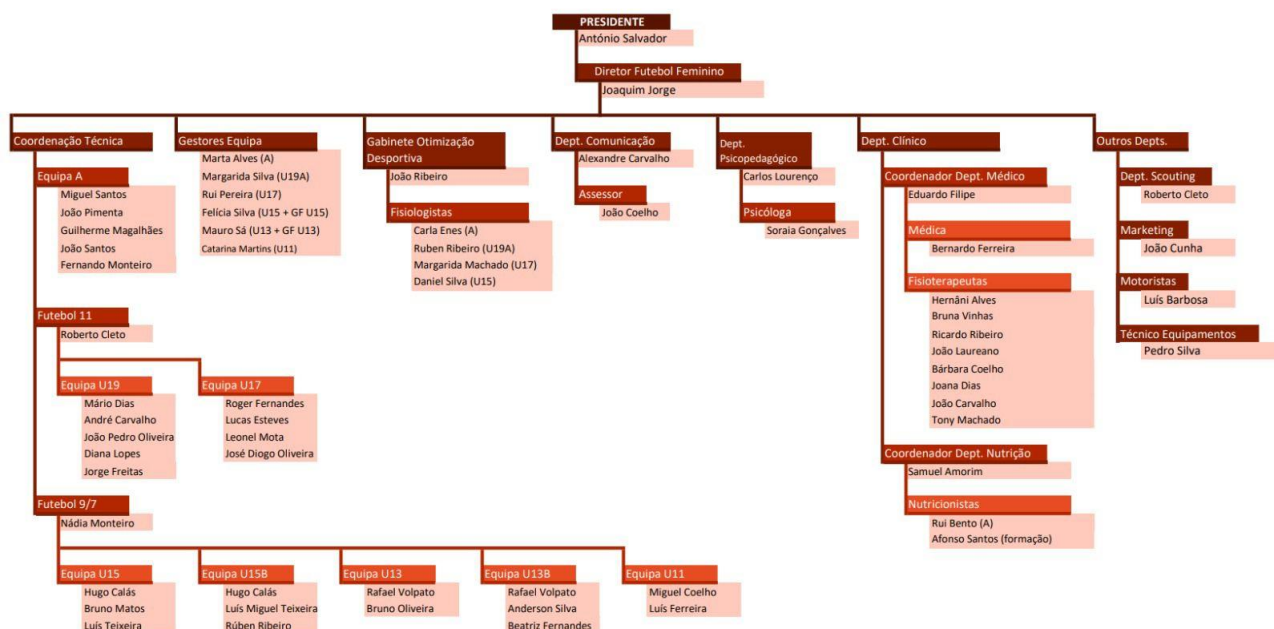


Figura 7 – Organograma Departamento Futebol Feminino

2.5. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa feminina Sub-19 A do Sporting Clube de Braga é composta por oito elementos, cada um com responsabilidades específicas no desenvolvimento das atletas. Esta equipa inclui o treinador principal, Mário Dias, os treinadores-adjuntos João Oliveira, André Carvalho e Diana Lopes, o preparador físico, Rúben, o treinador de guarda-redes, Jorge Freitas, a team manager, Margarida Silva, e o fisioterapeuta, João Laureano.

Além destes elementos que foram acompanhando a equipa mais de perto, o escalão contou, em momentos pontuais e sempre que necessário, com a presença da psicóloga e do nutricionista do Departamento de Futebol Feminino. Na tabela abaixo estão descritos todos os membros da equipa técnica e as suas respetivas funções.

Tabela 2 - Equipa Técnica Sub19 A

Nome	Função	Nível
Mário Dias	Treinador Principal	UEFA B
João Oliveira	Treinador-Adjunto	UEFA B
André Carvalho	Treinador-Adjunto	UEFA B
Diana Lopes	Treinadora-Adjunta Estagiária	UEFA C (Estágio UEFA B)
Ruben Ribeiro	Preparador Físico	Estágio UEFA C
Jorge Freitas	Treinador de Guarda Redes	UEFA C
Margarida Silva	Team Manager	
João Laureano	Fisioterapeuta	
Soraia Gonçalves	Psicóloga	
Afonso Santos	Nutricionista	

2.6. Caracterização do Plantel

O plantel da equipa sub-19 A é constituído por 30 atletas, distribuídas da seguinte forma: 4 guarda-redes, 5 defesas centrais, 4 defesas laterais, 6 médias, 5 extremas e 6 avançadas. A média de idades das jogadoras em setembro de 2024 era de 16,43 anos.

Este grupo apresenta uma composição heterogénea em termos de idades, com a presença de atletas mais jovens e algumas jogadoras mais experientes, que integraram a equipa na fase final da época. Estas atletas mais velhas, habitualmente pertencentes à equipa B, contribuíram significativamente para o nível competitivo e a maturidade do grupo.

Tabela 3 - Caracterização do Plantel

Jogadora	Posição	Data de Nascimento	Idade
Jogadora 1	Guarda-Redes	28/09/2007	
Jogadora 2	Guarda-Redes	11/03/2007	
Jogadora 3	Guarda-Redes	19/03/2009	
Jogadora 4	Guarda-Redes	09/08/2006	
Jogadora 4	Defesa Central	03/04/2008	
Jogadora 5	Defesa Central	09/07/2007	
Jogadora 6	Defesa Central	13/03/2008	
Jogadora 7	Defesa Central	16/08/2006	
Jogadora 8	Defesa Central	28/12/2006	
Jogadora 9	Defesa Lateral	29/05/2007	
Jogadora 10	Defesa Lateral	25/10/2007	
Jogadora 11	Defesa Lateral	29/10/2008	
Jogadora 12	Defesa Lateral	17/11/2007	
Jogadora 13	Média	20/01/2007	
Jogadora 14	Média	29/07/2008	
Jogadora 15	Média	01/09/2007	
Jogadora 16	Média	17/02/2007	
Jogadora 17	Média	31/07/2007	
Jogadora 18	Média	23/10/2008	

Jogadora 19	Média	08/01/2008	
Jogadora 20	Média	17/09/2008	
Jogadora 21	Extremo	19/03/2007	
Jogadora 22	Extremo	29/03/2007	
Jogadora 23	Extremo	08/05/2008	
Jogadora 24	Extremo	10/07/2008	
Jogadora 25	Extremo	24/01/2008	
Jogadora 26	Avançada	18/09/2007	
Jogadora 27	Avançada	16/11/2006	
Jogadora 28	Avançada	24/07/2007	
Jogadora 29	Avançada	10/07/2007	

2.7. Caracterização da Competição

A equipa feminina Sub-19 A do Sporting Clube de Braga compete na Liga Feminina Sub-19, a principal competição nacional para o escalão. Organizada pela FPF, esta prova visa fomentar o desenvolvimento do futebol feminino de formação em Portugal, proporcionando um contexto competitivo de alto nível para as atletas.



Figura 8 - Logotipo Oficial - Liga Feminina Sub-19

2.7.1. Formato da Competição

Na época desportiva 2024/2025, a Liga Feminina SUB-19 é composta por oito equipas, das quais seis asseguraram a manutenção na competição e duas foram promovidas do Campeonato Nacional Feminino de Sub-19, tendo estas equipas sido apuradas na época anterior. A competição está organizada em duas fases distintas: 1.^a Fase e a 2.^a Fase que se divide em duas séries: o Apuramento de Campeão e a Manutenção e Descida.

Na 1.^a Fase, as equipas competem entre si em regime de duas voltas, jogando uma vez como visitadas e outra como visitantes, conforme sorteio. As quatro primeiras equipas avançam para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão, enquanto as restantes quatro transitam para a 2.^a Fase – Manutenção e Descida.

Como referido anteriormente, a 2.^a Fase subdivide-se em duas séries: O Apuramento de Campeão é disputado também em regime de duas voltas, com os quatro clubes a competirem entre si para determinar o vencedor da prova. Todas as equipas desta fase asseguram a sua continuidade na competição para a época seguinte. Por sua vez, a Manutenção e Descida segue o mesmo

formato, mas destina-se a decidir as duas equipas que descem ao Campeonato Nacional Feminino de Sub-19 II, sendo que as primeiras duas mantêm-se na prova.

Este formato competitivo promove um elevado nível de exigência, garantindo que as equipas estão constantemente desafiadas, tanto na luta pelo título como na defesa da sua permanência na principal competição nacional do escalão.

2.7.2. Objetivos do Escalão e Classificação

Na presente época, o plantel do SC Braga Sub-19 Feminino traçou objetivos claros e ambiciosos no contexto competitivo da Liga Feminina Sub-19. A participação na 1.^a Fase foi encarada com a responsabilidade de garantir, desde cedo, a qualificação para a 2.^a Fase – Apuramento de Campeão. Esse objetivo exigia terminar entre as quatro primeiras posições da tabela classificativa, o que impunha uma consistência competitiva significativa ao longo das 14 jornadas. A equipa manteve uma prestação equilibrada e competitiva, assegurando matematicamente a qualificação na 13.^a jornada, com uma vitória crucial frente ao SC Rio Tinto.

Finalizada a 1.^a Fase, o SC Braga alcançou o 3.^o lugar da classificação geral com um total de 27 pontos, fruto de 8 vitórias, 3 empates e 3 derrotas. A equipa terminou com 40 golos marcados e 22 sofridos, revelando uma evolução constante ao longo da fase regular e uma capacidade de superação notável em jogos determinantes. Com este registo, o SC Braga garantiu a presença na fase decisiva do campeonato, onde enfrentaria o SL Benfica, o SCU Torreense e o Sporting CP, numa luta a quatro pelo título nacional. O apuramento para a fase final validou não só a qualidade do trabalho realizado até então, como também reforçou o compromisso da equipa em competir ao mais alto nível do futebol feminino de formação.

Classificação		Jogos							
		JORNADAS							
		7	8	9	10	11	12	13	14
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS	
1	Sl Benfica, Sad	14	11	2	1	54	12	35	
2	Scu Torreense, Sad	14	10	1	3	46	18	31	
3	Sc Braga Sad	14	8	3	3	40	22	27	
4	Sporting Cp Sad	14	8	3	3	33	17	27	
5	S.C. Rio Tinto	14	7	1	6	35	26	22	
6	Clube De Albergaria	14	2	3	9	18	45	9	
7	Cf Benfica	14	2	1	11	15	57	7	
8	Desportivo Leça Do Balio	14	1	0	13	12	56	3	

Figura 9 - Classificação SC Braga - 1ªFase

Já na 2.ª Fase – Apuramento de Campeão, o SC Braga estabeleceu como meta tornar-se campeão nacional, reforçando o estatuto do clube como uma referência no futebol feminino em Portugal. Apesar da elevada competitividade e entre os 4 clubes apurados, o desempenho nesta fase refletiu o trabalho, a evolução e a resiliência das atletas ao longo de toda a época. No dia 26 de abril, com o término da 6.ª jornada, alcançámos aquele que era o grande objetivo traçado: sagrámo-nos Campeãs Nacionais da Liga Feminina Sub-19, conquistando este título pela primeira vez na história do clube.

Esta conquista foi marcada por um percurso sólido e determinado, no qual somámos 13 pontos, fruto de quatro vitórias, um empate e apenas uma derrota. Cada jogo exigiu o máximo da equipa, tanto em termos físicos como mentais, e o desfecho final espelha não apenas a qualidade técnica e tática do grupo, mas também o espírito guerreiro, a união e a ambição coletiva que nos acompanharam ao longo destas 6 finais. Este feito histórico representa mais do que uma conquista desportiva: simboliza a afirmação do projeto do SC Braga no futebol feminino de formação e consolida a aposta num caminho de excelência, crescimento e superação.

Enquanto treinadora-adjunta estagiária, vivenciar e fazer parte de todo este processo foi uma experiência absolutamente transformadora. Mais do que celebrar o título, celebrei a oportunidade de trabalhar e crescer junto de um grupo de atletas e de colegas que diariamente me desafiaram a ser melhor. O percurso até ao título ensinou-me sobre exigência, consistência e resiliência, mas também sobre a importância do trabalho de equipa e da confiança no processo. Este feito ficará para sempre marcado não apenas na história do clube, mas também na minha história pessoal e profissional, como prova de que, com dedicação, aprendizagem contínua e paixão pelo que se faz, é possível alcançar objetivos que pareciam distantes. Esta conquista reforçou em mim a certeza de que o caminho que escolhi é, de facto, o que me faz sentir viva, e motivou-me ainda mais a querer evoluir e acrescentar valor ao futebol feminino.

2ª FASE APURAMENTO CAMPEÃO

Classificação		Jogos						
JORNADAS								
1	2	3	4	5	6			
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga Sad	6	4	1	1	13	4	13
2	SI Benfica, Sad	6	4	0	2	13	9	12
3	Scu Torreense, Sad	6	2	1	3	10	9	7
4	Sporting Cp Sad	6	1	0	5	4	18	3

Figura 10 - Classificação SC Braga - 2ª Fase

Capítulo III – Revisão de Literatura

3. Revisão de Literatura

3.1. Futebol

O futebol é uma das modalidades desportivas mais praticadas e populares ao redor do mundo. A sua natureza universal, aliada à simplicidade e à capacidade de unir pessoas de diversas origens e contextos sociais, contribuíram para o seu crescimento significativo ao longo do tempo, tornando-o não apenas um fenómeno desportivo, mas também cultural e social. A prática desta modalidade tem impacto nas mais variadas dimensões, seja na promoção de um estilo de vida mais saudável, na criação de identidades coletivas e até mesmo no desenvolvimento económico associado às indústrias desportiva e de entretenimento (Dvorak et al., 2011)

Estruturalmente, sabemos que o futebol combina o trabalho em equipa aliado à estratégia e exigência física. Caracterizando-se como uma atividade intermitente de alta intensidade, na qual os atletas que o praticam vão alternando esforços de alta intensidade com momentos de recuperação, podendo esta ser ativa ou passiva. Por este motivo, um jogo de futebol requer dos seus praticantes capacidades físicas bem desenvolvidas, como força, resistência e velocidade. (Bangsbo et al., 2006) (Stølen et al., 2005)

Do ponto de vista fisiológico, existe um equilíbrio entre sistemas. O sistema anaeróbio surge aquando esforços mais curtos e explosivos, como sprints ou mudanças de direção. Já o sistema aeróbio permite manter o desempenho durante os 90 minutos. Esta combinação energética é também fundamental para que os jogadores possam suportar as exigências metabólicas da modalidade (Bangsbo et al., 2006); (Krustrup et al., 2010).

Para além das aptidões físicas, as competências cognitivas e emocionais também estão bastantes presentes na modalidade, seja na capacidade de tomar decisões acertadas o mais rapidamente possível em momentos de maior pressão, ou até mesmo no controlo emocional perante as dificuldades inerentes ao jogo (Reilly et al., 2000). Estudos apontam que estas competências são importantes tanto para o sucesso em contexto de elite, como para o desenvolvimento de atletas em contexto de formação.

Embora o futebol profissional tenha grande parte das atenções, este desporto não se limita apenas a este cenário. Como referido anteriormente, é um fenómeno global que atravessa diferentes contextos e idades. Desde a competição organizada, ao futebol de rua, são milhões os amantes e praticantes da modalidade. Esta prática regular traz benefícios significativos para a saúde geral. Os jogos reduzidos, frequentemente utilizados em treinos, têm sido associados a melhorias na aptidão cardiovascular, no metabolismo energético e na saúde mental, devido à intensidade dos esforços e à interação social promovida pela prática (Dellal et al., 2008; HELGERUD et al., 2001). Logicamente estes benefícios estendem-se a diferentes faixas etárias e níveis de aptidão, sendo amplamente reconhecidos como ferramentas de promoção de saúde pública (Krustrup et al., 2010).

Se, por um lado o futebol distingue-se pela sua acessibilidade, permitindo que qualquer pessoa o pratique com recursos mínimos; por outro, destaca-se pela elevada dificuldade inerente ao jogo. Do ponto de vista técnico e tático associamos a modalidade a um cenário complexo por vários fatores: a necessidade de coordenação entre os jogadores, a tomada de decisão em tempo real e a adaptação constante às dinâmicas do jogo tornam o futebol uma modalidade única e bastante imprevisível. Investigadores têm destacado que a capacidade de antecipar as ações dos adversários e tomar decisões no timing certo é uma competência essencial para o sucesso, sendo diretamente influenciada pelo nível de treino e experiência dos atletas (Rampinini et al., 2007)(Reilly et al., 2000).

A evidencia revela que jogadores de elite exibem uma superioridade clara em tarefas como a antecipação de movimentos, a perceção visual e a capacidade de resposta a estímulos inesperados, competências que dependem tanto do treino quanto de características individuais (Vaeyens et al., 2007). Além disso, o futebol exige uma alta capacidade de memória de trabalho e atenção seletiva, características essenciais para monitorizar simultaneamente a posição da bola, dos colegas de equipa e dos adversários, enquanto se avaliam opções táticas em frações de segundo (Furley & Memmert, 2010). Estas exigências destacam o papel da neurociência aplicada ao desporto, que vem ganhando maior relevância na compreensão dos fatores que distinguem os jogadores de elite,

como a capacidade de pensar à frente e de se adaptar rapidamente às condições em mudança no terreno de jogo.

Face às múltiplas vertentes do futebol, torna-se evidente que o impacto desta modalidade não é apenas desportivo, mas vai muito além disso. Esta, acaba por desempenhar um papel crucial na formação de indivíduos devido à sua capacidade única de desenvolver competências sociais e emocionais, o que contribui para a construção de carácter e resiliência. Estudos demonstram que a prática regular de desportos coletivos, está diretamente associada a melhorias significativas na comunicação, no pensamento estratégico e na liderança, competências que se revelam fundamentais não só em campo, mas também na vida quotidiana (Holt et al., 2009).

Para além disso, o relvado é sem dúvida um espaço privilegiado para a vivência de emoções intensas e genuínas. O jogo, é todo ele repleto de instantes que nos proporcionam os mais variados sentimentos, seja a felicidade de um golo ou a frustração de uma derrota. Estes momentos de superação e adversidade, exigem dos atletas a capacidade de gerir o stress e lidar com a expectativa, educando-os a transformar desafios em oportunidades (Jones & Wallace, 2005). A magia do trabalho coletivo no futebol reside na forma como este constrói um sentido de pertença e cooperação, lembrando-nos de que nenhuma vitória é alcançada sozinha. O sucesso em campo depende da interação da equipa, de cada passe partilhado, de cada esforço conjunto. É neste entrelaçar de vontades que emerge a verdadeira essência do futebol: um espaço onde o sacrifício pelo grupo, a empatia pelo colega e o respeito pelas diferenças de cada um, são pilares indispensáveis que nos farão estar sem dúvida alguma mais próximos do sucesso. Não se trata apenas de ganhar ou perder, mas também de criar laços que transcendem o jogo e moldam valores fundamentais para a vida (Carron et al., 2002).

Fora das quatro linhas, o futebol revela-se igualmente transformador na sua capacidade de mover e conectar pessoas. Competições internacionais, como por exemplo o Mundial e a Liga dos Campeões são verdadeiros espetáculos, onde milhões de corações vibram como um só, independentemente de fronteiras ou diferenças culturais. Este impacto não se limita ao crescimento exponencial do número de praticantes, mas também desperta um interesse cada vez maior

entre investigadores das mais variadas áreas como as ciências do desporto, a sociologia e a psicologia, que reconhecem a sua relevância (Stølen et al., 2005).

Em suma, quando mencionamos esta bonita modalidade penso que a palavra futebol transcende o rótulo de simples desporto e carimba-se na sociedade como uma peça única. É capaz de inspirar, motivar e até mesmo educar, acaba por ser um espelho das emoções humanas, onde cada jogo tem oportunidade de narrar uma história diferente. A sua simplicidade e prática acessível cativam milhões, enquanto as suas complexidades técnicas e táticas desafiam continuamente os atletas, treinadores e a ciência. Seja no relvado ou fora dele, o futebol é um sem dúvida alguma uma linguagem universal que une gerações, culturas e realidades distintas, transmitindo valores e vivências que não deixam indiferentes todos aqueles que têm a oportunidade de o viver intensamente.

3.2. Futebol Feminino – História e Evolução

A história do futebol feminino dá os seus primeiros passos em meados do século XX. Nesta época, destacamos o primeiro registo de um jogo de futebol entre duas equipas compostas apenas por mulheres na Escócia em 1892, este jogo acaba por representar um marco inicial da prática organizada da modalidade. (Okholm Kryger et al., 2022).

Durante o período da Primeira Guerra Mundial, com a mobilização dos homens para o conflito, surgiu a necessidade das mulheres assumirem papéis tradicionalmente ocupados por homens, no futebol não foi exceção. É neste contexto que surge o Dick Kerr's Ladies FC, uma equipa formada inicialmente por funcionárias da fábrica de munições Dick, Kerr & Co., em Inglaterra. Esta equipa, que atraía multidões para os seus jogos, acaba por preencher o vazio competitivo deixado pelos jogadores masculinos. Apesar deste avanço, a evolução do futebol feminino foi rapidamente impedida pela Football Association (FA) da Inglaterra que proibiu a prática de futebol feminino no país em 1921, excluindo completamente as mulheres com a justificação de que este seria um desporto adequado apenas a homens. À semelhança da Inglaterra, outros países europeus como a França (1932) e a Alemanha (1955) também acabaram por proibir a prática de futebol feminino. Esta censura durou décadas e

representa a resistência cultural e social enfrentada pela modalidade, restringindo o futebol feminino a contextos amadores e (Okholm Kryger et al., 2022).

Em 1970, com o reconhecimento oficial da modalidade por parte da União das Federações Europeias de Futebol (UEFA), o futebol feminino volta a ganhar destaque. No decorrer desse ano, a UEFA recomendou a criação de competições nacionais femininas nos seus países-membros, marcando mais um passo importante para a institucionalização do desporto. Paralelamente, o futebol feminino continuava a expandir-se, culminando eventos de grande importância, como o primeiro Campeonato do Mundo de Futebol Feminino, organizado pela Federação Internacional de Futebol (FIFA) e a inclusão da modalidade nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996. (Pappalardo et al., 2021).

Desde então, e durante as décadas seguintes a modalidade foi cada vez mais competitiva e reconhecida, embora continuasse a enfrentar grandes disparidades em comparação com o futebol masculino. O Mundial de 2015, no Canadá, e a edição de 2019, na França, destacaram-se como picos de popularidade, onde se superaram os recordes de audiência até então. A final da competição, em 2019, foi assistida por mais de 1,12 mil milhões de pessoas, número que reflete este crescimento exponencial (Pope & Allison, 2022).

No âmbito continental, competições como o Campeonato da Europa Feminino, representam o mais alto nível do futebol feminino europeu. A competição tem-se tornado cada vez mais prestigiada, adquirindo audiências recorde e demonstrando progresso evolutivo notório das seleções nacionais. Na América do Sul, a Copa América Feminina, organizada pela Confederação Sul-Americana de Futebol (CONMEBOL), desempenha um papel semelhante, promovendo o desenvolvimento da modalidade numa região com grande tradição futebolística. Outras competições continentais de relevo incluem o Campeonato Africano de Nações Feminino, organizado pela Confederação Africana de Futebol (CAF) e a Taça Asiática Feminina, promovida pela Confederação Asiática de Futebol (AFC).

Além das já conhecidas competições internacionais, os campeonatos nacionais femininos têm desempenhado um papel crucial na profissionalização e evolução do futebol feminino. Entre os mais prestigiados encontram-se a FA Women's

Super League (Inglaterra), a Division 1 Féminine (França), a Frauen-Bundesliga (Alemanha) e a NWSL (Estados Unidos). Estes campeonatos atraem algumas das melhores jogadoras do mundo e servem de plataformas de lançamento para o desenvolvimento de jovens jogadoras. A crescente profissionalização destas ligas, com cada vez mais investimento em infraestruturas, marketing e cobertura, tem contribuído significativamente para o aumento da visibilidade e da qualidade do desporto.

Apesar do crescimento a largos passos, nos dias de hoje os desafios persistem. A desigualdade salarial, a diferença no acesso a recursos e instalações, a menor cobertura da média e até mesmo a falta de evidencia científica em relação ao futebol masculino são fatores que continuam a limitar o desenvolvimento pleno do futebol feminino.

3.2.1. O Futebol Feminino em Portugal

Em Portugal, a história do futebol feminino percorre um caminho muito semelhante ao que observamos noutros países. Marcada por avanços graduais e inúmeros desafios estruturais e culturais, esta história conhece os seus primeiros registos também no século XX. Em 1985, a Taça Nacional de Futebol Feminino foi criada pela Federação Portuguesa de Futebol, disputada de maneira semelhante ao extinto Campeonato de Portugal, foi a competição que determinou o campeão nacional até à época de 1992/93. (Mary Caiado, 2024) Esta iniciativa por parte da FPF representou um passo fundamental para o crescimento da modalidade, permitindo a apresentação de equipas competitivas e promovendo a prática em maior escala.

Desde então e de uma forma lenta e gradual, a evolução do futebol feminino em Portugal tem sido evidente, sendo mais notável nos últimos anos. De acordo com um estudo da Federação Portuguesa de Futebol, o número de competições femininas aumentou de 27 para 94 entre as épocas 2012/13 e 2022/23, o que representa um crescimento de 248%. O número de equipas femininas aumentou, em igual período, 147%, havendo agora 1.222 equipas de futebol. (FPF, 2024) Este crescimento, reflete-se não só no número de clubes associados como também no número de jogadoras inscritas, que na época 2024/25 ascende a

12.851 e já ultrapassou o total da temporada passada. "A FPF mantém uma visão otimista e estima que, ao final da época 2024/25, o número de praticantes femininas possa aumentar em 20% em comparação com a temporada anterior, reforçando o compromisso com o desenvolvimento do futebol feminino em Portugal"

Na atualidade, a nível nacional contamos com competições organizadas para diversos escalões, desde as sub-13 até às seniores, refletindo um esforço contínuo de estruturação da modalidade. A Liga BPI, que representa a principal competição nacional de seniores, destaca-se pela competitividade e pela presença de equipas de referência, como o Benfica, o Sporting CP, o SC Braga e o FC Famalicão, que têm investido significativamente na formação e no desenvolvimento do futebol feminino. Estes clubes têm aumentado os investimentos na formação, oferecendo condições de treino de excelência e programas de desenvolvimento adequados às necessidades específicas das atletas.

A adesão dos principais clubes nacionais à modalidade não só aumenta a visibilidade do futebol feminino como também demonstra o compromisso de apresentar condições que favoreçam o crescimento da mesma. A criação de centros de formação específicos para jovens atletas femininas, o investimento em treinadores qualificados e o aumento da cobertura da média são reflexos deste objetivo. Combinados, estes esforços têm permitido que o futebol feminino no país se afirme como uma modalidade em crescimento acelerado e com um futuro promissor.

A Liga Feminina Sub-19, contexto competitivo onde se baseia este relatório, tem ocupado também um papel essencial no desenvolvimento do futebol feminino de formação. Esta competição, ao nível nacional conta com as melhores equipas do escalão sub-19. Oferece às atletas uma oportunidade de competir regularmente num nível de elevada dificuldade, permitindo uma transição mais suave para as equipas seniores. Além disso, a liga promove a deteção de talento, fornecendo um espaço competitivo para que as jogadoras possam demonstrar o seu potencial sendo constantemente acompanhadas pelos clubes e pelos selecionadores nacionais. Segundo a FPF, a criação e o crescimento desta competição refletem a importância dada ao desenvolvimento do FF desde a

base, o que fortalece desde cedo o desenvolvimento do futebol feminino no país e garantindo um acompanhamento contínuo de atletas preparadas para enfrentar os desafios inerentes à modalidade (FPF, 2024).

Ao nível internacional, o FF português também tem obtido resultados nunca antes vistos. A participação do principal escalão internacional nos Campeonatos da Europa de 2017 e 2022, bem como a qualificação inédita para o Campeonato do Mundo de 2023, acreditam ainda mais o progresso significativo da equipa. Este desenvolvimento é justificado pela ascensão no ranking FIFA, onde prosperamos de um 46.º lugar em 2012 para 19.º em 2023. (FIFA, 2023)

Quanto às seleções nacionais femininas de formação a aposta também tem sido cada vez maior. Atualmente, a Federação Portuguesa de Futebol organiza e apoia seleções nos escalões sub-15, sub-16, sub-17, sub-18, sub-19 e sub-23, assegurando a representação do país em competições internacionais e promovendo a formação contínua das jovens. O escalão sub-18, criado mais recentemente, surge como uma etapa intermédia importante, garantindo uma transição mais sólida e progressiva entre os escalões sub-17 e sub-19.

As seleções nacionais femininas de formação participam em diversas competições internacionais de enorme destaque e notoriedade. Os escalões Sub-17 e Sub-19 competem nos Campeonatos da Europa Femininos das respetivas categorias, organizados pela UEFA, que servem como rampa de lançamento para a progressão das atletas que experienciam a possibilidade de enfrentar as melhores atletas de cada país. Além disso, a UEFA promove torneios de desenvolvimento para as seleções mais jovens, proporcionando jogos competitivos de alta intensidade que ajudam a melhorar os padrões e oferecem às jogadoras a oportunidade de se ambientarem ao contexto sentido nas competições internacionais. (UEFA, 2023) Estes torneios são uma peça indispensável para a identificação e preparação das atletas para níveis competitivos superiores.

O investimento consistente reflete a visão estratégica da FPF, que aposta na criação de uma base sólida e estruturada para sustentar o sucesso futuro das seleções femininas, assegurando a continuidade no crescimento e na qualidade do futebol feminino em Portugal.

Em reflexão, podemos concluir que a evolução do futebol feminino foi, e continua a ser, uma caminhada notável de resiliência e transformação. Com a capacidade de ultrapassar qualquer barreira, os preconceitos institucionais e culturais, foi desde início marca de luta e progresso, especialmente nas últimas décadas que posicionam a modalidade num rumo cada vez mais promissor. Embora ainda persistam inúmeros desafios, o crescimento contínuo do futebol feminino destaca-se não só pelo seu impacto desportivo, mas também pelo contributo para a promoção da igualdade de género, da inclusão e da criação de novas oportunidades para as mulheres, reforçando a responsabilidade do futebol como agente de mudança na sociedade.

3.2.2. Especificidades do Futebol Feminino

Apesar do avanço crescente, da maior popularidade e da profissionalização que observamos nos últimos anos, o futebol feminino continua a sentir uma disparidade significativa quando comparado ao masculino. Estas diferenças não se limitam ao apoio financeiro, mas também às condições oferecidas às atletas. Desde a qualidade das infraestruturas, à qualificação dos profissionais e até mesmo a visão da sociedade perante a modalidade são inúmeras as diferenças que encontramos quando colocamos lado a lado o futebol feminino e o futebol masculino.

Do ponto de vista fisiológico e biomecânico, a evidencia científica mostra-nos diferenças significativas entre géneros que naturalmente acabam por influenciar a performance desportiva e as necessidades de treino exigidas. Sabemos que as mulheres apresentam, em média, uma menor percentagem de massa muscular e uma maior percentagem de massa gorda em relação aos homens, o que pode indicar que as capacidades físicas como a força, a velocidade e a resistência sejam afetadas. (Stølen et al., 2005). Estas diferenças estão diretamente associadas a questões hormonais, nomeadamente aos níveis de testosterona, que nos homens são significativamente mais elevados, favorecendo o aumento da síntese proteica, a hipertrofia muscular e a capacidade de produção de força (Vingren et al., 2010).

Além disso, as desigualdades na composição corporal são também notórias, relacionam-se diretamente com o consumo máximo de oxigénio ($\text{VO}_2\text{máx}$), um dos principais indicadores da capacidade aeróbia. Estudos demonstram que, em média, as atletas femininas apresentam valores de $\text{VO}_2\text{máx}$ cerca de 10–15% inferiores aos dos homens, devido a fatores como a menor massa muscular, a menor concentração de hemoglobina no sangue e um débito cardíaco inferior durante esforços máximos (McNulty et al., 2020).

Bio-mecanicamente falando, a estrutura anatômica é também um fator fundamental na diferenciação entre ambos os sexos. As mulheres apresentam um ângulo Q (formado entre a anca e o joelho) maior do que os homens, devido à maior largura pélvica, o que pode resultar numa maior predisposição para determinadas lesões, como por exemplo a rutura do ligamento cruzado anterior (LCA) (Hewett et al., 2006). A ciência afirma que as jogadoras têm um risco significativamente mais elevado de sofrer ruturas do LCA quando comparadas aos homens, devido a fatores anatómicos (ângulo Q maior), biomecânicos (padrões de aterragem e desaceleração) e hormonais (flutuações hormonais afetam a estabilidade ligamentar) (Hewett et al., 2006). Esta vulnerabilidade biomecânica reforça a importância de unidades de treino personalizadas e específicas para jogadoras femininas, com maior atenção no fortalecimento dos músculos estabilizadores do joelho e na melhoria dos padrões de aterragem e mudanças de direção.

Para além dos fatores anteriormente referidos, existe ainda uma particularidade feminina que desperta a atenção: a variação hormonal sentida pelas mulheres ao longo do ciclo menstrual. A flutuação hormonal dos níveis de estrogénio e progesterona pode afetar a regulação do metabolismo energético, a resistência à fadiga e a taxa de síntese proteica, influenciando não só a performance desportiva, como a recuperação pós-treino (McNulty et al., 2020).

No que diz respeito à performance técnico-tática, embora historicamente tenha sido argumentado que o jogo feminino é mais lento e menos físico do que o masculino, investigações recentes revelam que estas diferenças são amplamente influenciadas pelo menor acesso das mulheres a treinos de alta intensidade e infraestruturas adequadas desde a formação (Bradley et al., 2014). Quando analisamos jogos de elite, verificamos que o nível de organização tática

e a complexidade do futebol feminino são cada vez mais comparáveis ao masculino, com atletas que demonstram uma evolução notável na tomada de decisão e na rápida adaptação aos momentos de jogo (Gabbett & Mulvey, 2008).

Na vertente psicológica e social, as mulheres enfrentam desafios igualmente distintos, tanto dentro campo como fora dele. A pouca abrangência e acompanhamento dos média e a disparidade salarial têm um impacto direto na motivação e na estabilidade emocional das jogadoras, que muitas vezes necessitam de complementar as carreiras desportivas com outros empregos para garantir sustento (Bowes et al., 2022).

Quanto à ciência, é evidente a lacuna existente na investigação desportiva relacionada com o futebol feminino. A maior parte dos estudos em ciências do desporto foca-se no futebol masculino, com poucas investigações adaptadas às especificidades do feminino, por consequência aplicam-se as mesmas metodologias e estratégias de treino, o que nem sempre se traduz em resultados positivos (McNulty et al., 2020). Existe sem dúvida alguma a necessidade de mais estudos focados no metabolismo energético, recuperação pós-jogo, impacto do ciclo menstrual no rendimento e estratégias específicas de prevenção de lesões é um dos grandes desafios que a ciência do desporto enfrenta atualmente.

Em síntese, o futebol feminino tem evoluído significativamente, mas continua a enfrentar desafios multidimensionais que vão desde aspetos fisiológicos e técnicos até desigualdades estruturais e sociais. O futuro da modalidade dependerá não apenas da crescente adesão de jogadoras e adeptos, mas também da capacidade das federações, clubes e instituições científicas em adaptar-se às necessidades específicas das atletas, garantindo um desenvolvimento sustentado e equilibrado.

3.3. Formação e Desenvolvimento das Atletas

Quando mencionamos a palavra formação, esta poderá vestir diversas identidades. No futebol feminino não é diferente, trata-se de um processo complexo e multifacetado que envolve o desenvolvimento várias dimensões,

sejam elas físicas, táticas ou psicológicas. O Futebol possui um grande potencial formativo que não deve ser subestimado, pois, como afirma (Bailey et al., 2009), o Desporto é por excelência educativo e pedagógico, pois acarreta consigo valores que não se restringem apenas ao domínio desportivo, e que se tornam valores basilares para a vida.

Segundo Hjelm & Olofsson, 2003, a criação de um ambiente estruturado e suportado por metodologias baseadas na ciência desportiva é essencial para maximizar o potencial das atletas e evitar o abandono da modalidade. Desta forma, (Côté, 2015), acredita que a formação desportiva deve ser adaptada às necessidades individuais das jogadoras, considerando obviamente características como a idade biológica, a experiência e a maturidade emocional.

Assim, o futebol de formação não se limita apenas à aprendizagem das componentes técnicas e táticas do jogo, mas também assume um papel educativo e social indispensável. No futebol feminino, esse processo deve ser cuidadosamente estruturado para garantir uma evolução sustentada das atletas, desde as primeiras experiências na modalidade até à sua consolidação em contextos de alto rendimento. Para compreender como essa evolução ocorre, é essencial analisar as diferentes etapas do desenvolvimento desportivo, que determinam não só a progressão das jogadoras, mas também a sua permanência na modalidade.

3.3.1. Etapas do desenvolvimento desportivo no Futebol Feminino

A atleta de futebol feminino atravessa várias fases desde o momento em que inicia a prática desportiva até à sua transição para o futebol profissional, sendo que, cada uma delas aborda perspectivas e prioridades de treino distintas. O talento é resultante da conjugação entre as predisposições e características inerentes ao praticante (genética) e uma prática estruturada e adequada ao longo do tempo. (Reilly et al., 2000; Williams & Reilly, 2000) Estes autores argumentam que, apesar de existir uma componente inata de aptidão física e cognitiva, o volume e a qualidade do treino desempenham um papel determinante na progressão e desenvolvimento do talento. A investigação de Ford et al., 2009 reforça esta ideia, provando que a exposição precoce a

ambientes de treino adequados influencia significativamente a performance a longo prazo.

É fundamental a existência de estruturas organizadas que priorizem o treino e o desenvolvimento de talento das atletas baseado em evidência científica e metodologias bem definidas. Esta visão, combinada com um ambiente de trabalho positivo e motivador, associam-se a uma maior retenção de atletas e progressão ao longo das diferentes etapas de formação, para além de potenciar a evolução desportiva e reduzir a taxa de abandono da modalidade. (Fraser-Thomas et al., 2008)

A literatura divide o desenvolvimento desportivo em três etapas principais: A fase de iniciação (entre os 6 e os 12 anos), onde o foco se encontra em adquirir e desenvolver as capacidades motoras fundamentais. Deve também existir uma introdução lúdica aos princípios básicos da modalidade (Côte et al., 2009). Nesta fase, devemos enfatizar a variabilidade prática, de forma a promover a criatividade das atletas para que estas tenham a possibilidade de experimentar diferentes contextos de jogo, a prática em diferentes cenários pode potencializar a tomada de decisão e o desenvolvimento cognitivo das atletas (Ford et al., 2009).

A partir dos 13 anos emerge a fase da especialização. Nesta altura, o foco é voltado para as características mais evidentes do futebol, a carga de treino aumenta e visa no aperfeiçoamento das capacidades técnicas, táticas e físicas das atletas. (Ford et al., 2009) Segundo (Vaeyens et al., 2007) a qualidade do treino nesta fase é determinante para a progressão futura das jogadoras, em paralelo com o desenvolvimento da composição corporal associado à idade, é também nesta fase que devemos destacar o desenvolvimento das capacidades físicas importantes para o futebol, como por exemplo a força, a velocidade e a resistência que assumem um papel indispensável na modalidade. A adaptação a cargas físicas de uma forma lógica e progressiva pode reduzir o risco de lesão e otimizar a performance das atletas. (Lesinski et al., 2016)

É também nesta fase que surge uma introdução progressiva dos conceitos táticos avançados, como movimentações sem bola, a interpretação do jogo e a marcação defensiva associadas a cada posição. O desenvolvimento cognitivo

das atletas nesta fase permite a compreensão e aplicação de padrões táticos mais complexos, preparando-as para desafios cada vez mais exigentes.

A partir dos 18 anos, momento em que maior parte das atletas transitam para o futebol sénior, inicia também a última fase deste processo, a fase de alto rendimento. Por esta altura as jogadoras enfrentam outro tipo de adversidades que eram desconhecidas até então.

Os treinos tornam-se cada vez mais exigentes, existindo uma maior especialização posicional e a necessidade de adaptação a contextos competitivos de alto nível (Güllich & Emrich, 2014). Nesta fase, a preparação assume um carácter mais específico e rigoroso, sendo necessário um acompanhamento em vários sentidos, desde o treino técnico e tático até à preparação mental e física. O que antes era apenas um desenvolvimento geral das capacidades físicas e técnicas passa agora a um trabalho cada vez individualizado, com treinos específicos de acordo com as funções dentro da equipa. A exposição regular a treinos de elevada intensidade e jogos competitivos é essencial para garantir uma adaptação bem-sucedida a esta fase.

Além disso, neste momento, a gestão da carga de treino torna-se cada vez mais importante para evitar lesões e garantir que as atletas consigam obter a sua melhor versão consistentemente ao longo da época. Assim, programas de prevenção de lesões, fortalecimento muscular e acompanhamento nutricional tornam-se indispensáveis para otimizar a recuperação e a longevidade da equipa.

Outro fator crucial nesta fase é o acompanhamento psicológico, pois a pressão competitiva atinge o seu auge. O foco nos resultados torna-se prioritário, e as jogadoras enfrentam desafios constantes, desde a necessidade de manter uma performance consistente até à superação de expectativas elevadas impostas por treinadores, clubes e elas próprias. Este nível de exigência pode afetar a saúde mental, tornando essencial um suporte psicológico contínuo. Estudos demonstram que estratégias como a visualização, o controlo da ansiedade e o coaching mental potencializam a performance e a preparam as atletas para lidar com adversidades, reforçando valores como a resiliência e a estabilidade emocional necessárias para o futebol profissional (Macnamara et al., 2010)

3.4. O Papel do Treinador-Adjunto

O treinador-adjunto, fiel escudeiro do Treinador Principal, o ombro amigo dos jogadores, era assim que era conhecido e caracterizado. Tratava-se de uma designação, demasiado simplista, das funções que ocupavam dentro de uma equipa técnica (Santos & Pinheiro, 2020). Este é uma figura central na estrutura técnica de uma equipa de futebol, funciona como um simplificador do processo de treino e do desenvolvimento das atletas. A sua função vai muito além de assistir o treinador principal, como o próprio nome indica, mas implica uma abordagem ativa na implementação da metodologia de treino, na comunicação com a equipa e no suporte durante os jogos (Cushion et al., 2012). No contexto do futebol de formação, o treinador-adjunto tem um papel ainda mais determinante, quer na criação de um ambiente de aprendizagem positivo, estruturado e progressivo, onde o foco não está apenas no rendimento imediato, quer na evolução a longo prazo das atletas (Lemyre et al., 2002).

Quando mencionamos as funções do treinador-adjunto no enquadramento de uma equipa técnica, são diversas as tarefas que este acarreta. Uma das principais é o apoio na planificação e aplicação das unidades de treino. A literatura demonstra que uma divisão estruturada de tarefas entre os treinadores ao longo do treino permite um melhor acompanhamento das atletas, garantindo que os objetivos de cada exercício são atingidos de uma forma progressiva. (Ford et al., 2009).

Para além disso, o treinador-adjunto adquire uma visão mais detalhada e individualizada da equipa, focando-se por exemplo na execução técnica das atletas. Durante o decorrer dos treinos, deve enfatizar aspetos mais específicos, como o posicionamento ou a tomada de decisão enquanto o treinador principal tem um olhar mais abrangente ao grupo. Este acompanhamento individualizado é bastante relevante para acelerar o desenvolvimento das jogadoras e garantir que cada atleta recebe o feedback necessário para a sua evolução.

A relação entre o treinador principal e o treinador-adjunto é fundamental para o sucesso de uma equipa de futebol (Jones & Wallace, 2005). Estudos indicam que uma comunicação clara e partilha de responsabilidades bem definida entre ambos são cruciais para uma dinâmica de trabalho eficiente. Por exemplo, a

investigação de Da Costa & Gato, 2023 destaca a importância de uma interação estruturada entre o treinador principal e o adjunto, evidenciando que a coordenação eficaz das suas funções contribui significativamente para o sucesso da equipa. Durante os jogos, o treinador-adjunto assume um papel fundamental na observação e análise do desempenho da equipa e do adversário. Enquanto o treinador principal gere o grupo em tempo real, o adjunto pode concentrar-se na identificação de padrões táticos, erros recorrentes ou oportunidades de forma a ajustar as ideias ao longo dos 90 minutos. De acordo com Carling, 2011 esta análise detalhada é essencial para otimizar a tomada de decisão. Além da observação em campo, o treinador-adjunto também colabora na preparação prévia para os jogos, ajudando na análise dos adversários e na definição das estratégias a adotar. A recolha e interpretação de dados de desempenho tornam as decisões mais fundamentadas e maximizam a preparação da equipa para os desafios competitivos (Garganta, 2009).

Fora os aspetos técnico-táticos, outro fator importante é a transmissão da identidade e valores da equipa. A cultura de trabalho, a ética e o compromisso exigido às atletas devem ser constantemente reforçados, e o treinador-adjunto assume também esse lugar na construção da personalidade da equipa (Lemyre et al., 2002). Através da comunicação diária e do relacionamento próximo com as jogadoras, ajuda a incutir um sentido de disciplina, motivação e responsabilidade dentro do grupo. Por estar muitas vezes mais próximo das atletas, o treinador-adjunto encontra-se numa posição mais propícia a identificar sinais de desmotivação, fadiga mental ou conflitos internos que possam comprometer a união do grupo. Esta criação de laços é importante para que exista um ambiente de confiança, suporte e até amizade entre a equipa técnica e o plantel. Estudos revelam que um bom relacionamento entre treinadores e jogadoras influencia diretamente a motivação e o compromisso com o treino (Lemyre et al., 2002).

Por fim, a vertente psicológica do treino tem-se tornado cada vez mais relevante no futebol de formação. Segundo (Cotterill, 2016), o desenvolvimento de uma mentalidade forte, reforçando valores como a resiliência, a concentração e a capacidade de resposta sob pressão competitiva, são aspetos fundamentais para a transição das atletas para contextos mais exigentes. Neste contexto, o

treinador-adjunto pode também tornar-se um pilar para as atletas, demonstrando que aquilo que estas possam estar a sentir faz parte do processo de crescimento e aprendizagem. Desta forma, contribui não apenas para a evolução desportiva, mas também para a formação humana e crescimento pessoal dentro e fora do campo.

3.5. Metodologia do Treino no Futebol Feminino

O processo de treino no futebol tem como principal objetivo desenvolver e consolidar padrões de comportamento que permitam à equipa expressar-se de forma sólida e eficaz em contexto competitivo. No futebol feminino, apesar das especificidades fisiológicas e estruturais, a metodologia de treino deve seguir princípios coerentes e alinhados com o modelo de jogo pretendido pelo treinador. O modelo de jogo é o processo que define a identidade da equipa, tendo como base princípios fundamentais que devem orientar o seu desempenho no momento da competição, nomeadamente a forma como se apresenta ofensiva e defensivamente, os comportamentos coletivos e individuais e a filosofia subjacente à sua estrutura tática (João Castelo, 1996; Manuel & Da Silva, 1997)

Segundo (Júlio Garganta, 2013), o ensino e treino do futebol devem visar alterações comportamentais que favoreçam a compreensão e a harmonização das várias capacidades das atletas, sejam elas físicas, técnicas ou táticas. Assim, o treino não pode ser encarado como um conjunto de capacidades isoladas, mas sim como um sistema dinâmico em que a especificidade e a complexidade da competição devem ser replicadas em cada sessão de treino, aproximando-se assim àquilo que acontece no jogo (João Castelo, 1996).

Neste contexto, a Periodização Tática (PT) assume um papel central no processo de treino (Tamarit, 2007), pois distingue-se por isso mesmo, trata o futebol de forma holística, considerando-o um fenómeno sistémico e não meramente a soma de componentes isoladas. Este modelo de preparação introduzido por Vítor Frade (2003) integra os aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos de forma interligada, garantindo que os princípios do jogo se manifestam no comportamento da equipa durante a competição.

Os princípios fundamentais do treino baseados na Periodização Tática incluem a especificidade, a complexidade e a progressividade (Tamarit, 2007). O princípio da especificidade assegura que todas as tarefas de treino estão diretamente relacionadas com as exigências do jogo, permitindo que as jogadoras desenvolvam comportamentos num contexto semelhante ao da competição (Moura et al., 2016). O princípio da complexidade refere-se à interdependência das variáveis do treino, garantindo que aspetos físicos, psicológicos e técnico-táticos são trabalhados simultaneamente. Já a progressividade assegura que a equipa evolui de forma sustentada, com desafios ajustados à sua fase de desenvolvimento e às exigências da fase competitiva.

Clemente et al., 2014 afirmam que o modelo de jogo influencia diretamente o modelo de treino, determinando o tipo de exercícios e o perfil das jogadoras necessárias para a sua implementação. Assim, a estrutura do treino deve respeitar os momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva e transições) e recriar situações que potenciem a adaptação das jogadoras aos diferentes contextos competitivos (Manuel & Da Silva, 1997)

A especificidade do treino implica que os exercícios sejam desenhados com elevada representatividade, isto é, que se aproximem com as situações reais da competição. A evidência refere que a representatividade de um exercício é garantida quando os constrangimentos da tarefa são idênticos aos desafios enfrentados no jogo. Desta forma, a preparação do treino deve recriá-las, proporcionando contextos que favoreçam o desenvolvimento dos princípios pretendidos, quer ao nível técnico e tático, quer ao nível físico e emocional (João Castelo, 1996).

Em todo este processo, a intervenção do treinador desempenha um papel fundamental, pois a forma como orienta e comunica acaba por influenciar diretamente na aquisição de conhecimento por parte das jogadoras. Como apontam Praça et al., 2017, a conversão do conhecimento declarativo ("o que fazer?") em conhecimento processual ("como fazer?") é fundamental para que as jogadoras consigam interpretar e aplicar os princípios de jogo nos mais variados contextos. Assim, o treinador deve intervir estrategicamente, não

apenas para conduzir os exercícios, mas também para criar um ambiente de treino que favoreça a compreensão coletiva do jogo e o desenvolvimento de uma identidade tática bem definida (Ferraz et al., 2022).

Por fim, é essencial reforçar a importância da dimensão cognitiva no processo de treino. O futebol moderno exige que as atletas sejam capazes de tomar decisões rápidas e eficazes sob pressão, e a metodologia adotada deve fomentar o desenvolvimento dessas competências. Através de exercícios situacionais e de um ambiente de treino que se aproxime da do jogo, a Periodização Tática promove o desenvolvimento da inteligência de jogo e prepara as atletas para uma melhor resposta (Travassos et al., 2012).

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

A definição do processo de treino no futebol deve considerar não apenas os princípios fundamentais de treino, mas também a forma como estes se refletem na prática diária. Para garantir uma evolução sustentada e uma melhor preparação das jogadoras para a competição, é fundamental compreender e estruturar o treino com bases em três questões que caminham de mãos dadas: “o que treinar?”, “como treinar?” e “quando treinar?”.

3.5.1.1. O que treinar?

A definição dos conteúdos do treino é um dos aspetos fundamentais no processo de desenvolvimento das jogadoras, influenciando diretamente a sua evolução e adaptação às exigências competitivas. No futebol feminino, como em qualquer contexto de rendimento, o treino deve abranger de forma integrada as componentes física, técnica, tática e psicológica, de forma a garantir que as atletas desenvolvem competências ajustadas às necessidades do jogo e às exigências do modelo de jogo da equipa. Uma planificação correta destes conteúdos é determinante para a maximização do desempenho individual e coletivo, sendo necessário um equilíbrio entre a preparação física, a capacidade de tomada de decisão e a gestão emocional em contexto competitivo.

A preparação física no futebol feminino deve respeitar as exigências energéticas e biomecânicas da modalidade, garantindo que as atletas desenvolvem os padrões de movimento e níveis de resistência adequados ao nível da competição. O futebol caracteriza-se como um desporto intermitente, exigindo um equilíbrio entre resistência aeróbia e anaeróbia, bem como a capacidade de explosão e recuperação entre esforços de alta intensidade. Estudos indicam que a resistência aeróbia influencia diretamente a capacidade de repetição de sprints e ações intensas, pelo que a utilização de treino intervalado e de jogos reduzidos assume um papel essencial na sua otimização. Além disso, no futebol feminino, fatores como a menor produção relativa de força e a maior predisposição para lesões do ligamento cruzado anterior exigem uma abordagem que contemple o desenvolvimento da força funcional e da estabilidade articular, garantindo a eficiência dos padrões de movimento e a prevenção de lesões.

O desenvolvimento técnico é um elemento central no rendimento individual das jogadoras, influenciando a eficácia das suas ações durante o jogo. A capacidade de receção, passe, drible e finalização deve ser treinada num contexto dinâmico, assegurando que as atletas executam os gestos técnicos sob pressão e em condições semelhantes às da competição. O treino técnico deve favorecer a variabilidade de estímulos, permitindo que as jogadoras desenvolvam padrões motores adaptáveis e resistentes à fadiga e ao stress competitivo. A relação entre a técnica e a tomada de decisão assume particular relevância, pois a eficácia técnica é condicionada pela capacidade de interpretar rapidamente o contexto de jogo. Assim, é essencial que o treino das capacidades técnicas ocorra em cenários realistas, onde a jogadora seja exposta a desafios que exijam a aplicação do gesto técnico adequado a cada situação.

A vertente tática assume um papel determinante na performance coletiva, sendo responsável pela organização estratégica da equipa e pela adaptação constante da equipa aos diferentes momentos do jogo. A capacidade de perceber, interpretar e reagir às dinâmicas do jogo está diretamente relacionada com o nível de inteligência tática das jogadoras, sendo necessário que o treino tático promova a compreensão dos princípios fundamentais do jogo, bem como a aplicação destes em cenários de variabilidade e imprevisibilidade. A adaptação tática das jogadoras depende do conhecimento dos momentos do jogo e da

capacidade de reconhecer padrões no comportamento dos adversários e colegas de equipa. Para potenciar esta vertente, o treino deve incluir exercícios que simulem situações aproximadas às do jogo, favorecendo a perceção do espaço, a coordenação coletiva e a tomada de decisão sob pressão. Métodos como jogos reduzidos, restrições espaciais e condicionamentos específicos são eficazes na melhoria da leitura de jogo, da capacidade de antecipação e da reação a estímulos de alta intensidade.

Para além da preparação física, técnica e tática, o futebol exige que as jogadoras desenvolvam competências psicológicas que lhes permitam atuar de forma eficaz em condições de elevado stress competitivo, a chamada mentalidade forte. A capacidade de concentração, a gestão emocional e a resiliência são fatores determinantes para a consistência do desempenho ao longo da época. Estudos indicam que a implementação de estratégias de visualização, estabelecimento de objetivos e treino de autorregulação emocional pode contribuir para a redução da ansiedade competitiva e para o aumento da confiança. A comunicação e a liderança dentro de campo são igualmente aspetos relevantes da preparação emocional, influenciando a coesão do grupo e a eficácia da tomada de decisão. A relação entre a equipa técnica e as atletas desempenha um papel crucial neste processo, sendo essencial que o treinador promova um ambiente de treino positivo, onde as jogadoras se sintam motivadas e confiantes para expressar o seu potencial.

O processo de treino deve, assim, ser estruturado de modo a garantir que todas as dimensões do rendimento desportivo são trabalhadas de forma integrada e progressiva ao longo da época. A eficácia da preparação das jogadoras não resulta da evolução isolada de cada uma destas componentes, mas sim da sua conjugação, num modelo de treino coerente e alinhado com os princípios metodológicos da modalidade. A relação entre a preparação física, a execução técnica, a inteligência tática e a robustez psicológica deve ser continuamente desenvolvida, garantindo que as jogadoras adquirem competências ajustadas às exigências competitivas e ao modelo de jogo da equipa.

3.5.1.2. Como treinar?

O treino deve ser concebido como um processo dinâmico e integrado, de forma a assegurar que a complexidade inerente à modalidade se reflete nas sessões diárias. A definição da metodologia de treino não se restringe à aplicação de exercícios técnicos ou físicos, devendo, antes, estruturar-se de forma a potenciar a adaptação das jogadoras a contextos competitivos variáveis, imprevisíveis e exigentes. Para tal, a operacionalização do treino deve considerar alguns princípios, tais como, a representatividade das tarefas, a gestão da carga e a intervenção estratégica do treinador, sendo estes fatores determinantes para a eficácia do processo formativo.

A organização das tarefas de treino deve basear-se no conceito de representatividade, ou seja, na proximidade entre os estímulos proporcionados em treino e as exigências reais da competição. (Davids et al., 2013) defendem que, para que o treino seja objetivo, as atletas devem ser constantemente expostas a situações que simulem a variabilidade e imprevisibilidade sentidas em jogo. Para tal, é fundamental a inclusão de constrangimentos específicos nas tarefas, como por exemplo, a limitação do espaço de jogo, o número de contactos permitidos ou a obrigatoriedade de tomadas de decisão rápidas, de forma a estimular a adaptação tática e o desenvolvimento da inteligência de jogo (Ferraz et al., 2022).

Adicionalmente, a distribuição da carga de treino ao longo da época deve também respeitar os princípios fisiológicos fundamentais, garantindo um equilíbrio entre volume, intensidade e recuperação. A evidência atual indica que um planeamento inadequado da carga de trabalho pode conduzir a défices de desempenho e aumentar a incidência de lesões musculares e articulares (Rebelo et al., 2016). A sobrecarga crónica, resultante da acumulação de esforços de elevada intensidade sem tempos de recuperação adequados, está diretamente associada a um aumento do risco de lesões, especialmente em jogadoras expostas a altos volumes de treino e competição (Impellizzeri et al., 2005). Assim, é crucial um controlo rigoroso da carga de treino, ajustando-se a intensidade dos estímulos à fase da época e ao estado de recuperação das atletas.

Para além da carga fisiológica, deve considerar-se também o impacto do treino na capacidade cognitiva das jogadoras. O futebol moderno exige uma inteligência e visão de jogo cada vez maiores, decisões rápidas e assertivas sob pressão, sendo esta uma das capacidades determinantes no sucesso das equipas. Travassos et al., 2012 referem que a conceção das tarefas de treino deve privilegiar exercícios situacionais, promovendo a interação entre as atletas e fomentando a perceção, antecipação e adaptação a diferentes cenários. Métodos como o treino com condicionantes, que modificam variáveis como o número de jogadoras por equipa, a duração das ações e o espaço de jogo, têm demonstrado ser eficazes na otimização da tomada de decisão e no estímulo da criatividade tática (Silva, 2016).

Por fim, o papel do treinador na gestão e condução do treino assume particular importância na evolução das jogadoras. A forma como o treinador comunica e estrutura a sua intervenção influencia diretamente a assimilação dos comportamentos desejados. Praça et al., 2017 destacam que a qualidade do feedback fornecido às jogadoras tem impacto na conversão do conhecimento declarativo ("o que fazer?") em conhecimento processual ("como fazer?"). Estratégias como o recurso a feedback instrutivo e corretivo, a promoção da autorregulação e a estímulo à reflexão tática são fundamentais para garantir que as atletas compreendem os objetivos do treino e os apliquem de uma forma lógica em jogo. Assim, a eficácia do processo de treino não depende apenas da planificação das cargas ou da estruturação dos exercícios, mas também da forma como estes são implementados e interpretados. Um treino bem estruturado deve garantir a transferência de conhecimentos para o momento da competição, permitindo que as atletas desenvolvam competências ajustadas à realidade competitiva e maximizem o seu rendimento desportivo.

3.5.1.3. Quando treinar?

A organização temporal do treino é também um fator de bastante relevância na preparação das jogadoras ao longo da época desportiva. Quando nos questionamos quando devemos treinar, é necessário estruturar o planeamento de forma a otimizar a performance, garantir uma recuperação adequada e minimizar o risco de fadiga excessiva ou lesões. Para isso, o treino deve ser

distribuído em diferentes níveis de planeamento: microciclo, mesociclo e microciclo –, permitindo uma gestão eficiente das cargas e uma adaptação progressiva dos estímulos ao longo do tempo (Tudor O. Bompa & Carlo Buzzichelli, 2019). Além disso, a programação do treino deve ter em consideração as diferentes fases da época desportiva – período preparatório, período competitivo e período de transição –, ajustando a ênfase dada às capacidades físicas, técnicas e táticas consoante as necessidades específicas de cada momento da temporada (Issurin, 2010).

A periodização do treino fundamenta-se na necessidade de distribuir os estímulos de forma equilibrada ao longo da época, respeitando os processos fisiológicos de adaptação e evitando sobrecarga ou desajustes no rendimento. Este conceito baseia-se no princípio da sobrecarga progressiva, que preconiza o aumento gradual da intensidade e complexidade das tarefas ao longo do tempo, permitindo que as jogadoras desenvolvam as suas capacidades sem comprometer a recuperação ou o desempenho competitivo (Mujika, 2013).

Representando um olhar mais generalizado da época desportiva, o microciclo, geralmente com duração de vários meses, é planeado para garantir que todas as componentes do rendimento desportivo são desenvolvidas e consolidadas. Neste nível de planeamento, são definidos os objetivos principais do treino e estabelecem-se os períodos de maior carga e os momentos de recuperação estratégica. Dentro do microciclo, encontram-se os mesociclos, que correspondem a blocos de treino de menor duração, de quatro a seis semanas, organizados de acordo com objetivos específicos, como a melhoria da resistência, o aumento da força ou o refinamento técnico-tático. Estes mesociclos variam consoante a fase da época em que a equipa se encontra, sendo que no início da temporada se dá primazia ao desenvolvimento físico geral e, à medida que a época avança, a ênfase desloca-se para a manutenção do rendimento e a recuperação entre jogos.

No nível mais detalhado do planeamento encontra-se o microciclo, que corresponde à organização semanal do treino e à distribuição das cargas de trabalho ao longo da semana. O principal objetivo do microciclo é gerir o equilíbrio entre estimulação e recuperação, garantindo que as jogadoras chegam ao dia do jogo num estado ótimo. A estrutura típica de um microciclo semanal é

influenciada pela proximidade do jogo anterior e do jogo seguinte, variando de acordo com o tempo disponível entre competições.

Nos microciclos de uma semana, onde a equipa joga apenas ao fim de semana, a organização do treino deve seguir uma lógica progressiva. O dia seguinte ao jogo deve ser dedicado à recuperação ativa, com atividades de baixa intensidade, exercícios de mobilidade e regeneração muscular. Nos dois dias seguintes, o treino pode incluir trabalho de força, resistência e desenvolvimento técnico-tático, sendo a carga reduzida progressivamente até ao dia da competição. Estudos indicam que treinos de alta intensidade devem ocorrer com pelo menos 72 horas de antecedência em relação ao jogo seguinte, para evitar acumulação de fadiga residual e assegurar uma recuperação adequada (Dupont et al., 2010). Os dois dias que antecedem a competição devem priorizar exercícios táticos e situações específicas de jogo, garantindo a afinação dos comportamentos coletivos sem sobrecarga excessiva.

Nos microciclos de curta duração, onde há jogos com menor intervalo de tempo entre si (por exemplo: duas competições semanais), o desafio centra-se na capacidade de equilibrar a recuperação e a preparação tática, uma vez que há menos tempo disponível para treinos mais exigentes do ponto de vista físico. Nestes casos, a ênfase é colocada na otimização da recuperação e na especificidade tática, reduzindo ao máximo a carga sem comprometer a qualidade do jogo seguinte.

Tendo em conta os diferentes tipos de planeamento e o que estes abrangem, a periodização do treino bem como o seu foco, pode também variar consoante a fase da época em que a equipa se encontra. A época desportiva divide-se, geralmente, em três fases principais: o período preparatório, o período competitivo e o período de transição.

O período preparatório ocorre antes do início das competições oficiais e tem como principal objetivo o desenvolvimento da preparação física e a assimilação dos princípios de jogo. Esta fase é caracterizada por uma maior carga de treino, com sessões mais longas e intensas, focadas na melhoria da resistência aeróbia, da força funcional e da adaptação às exigências táticas da equipa. Os treinos nesta fase incluem exercícios de alta intensidade, trabalho técnico repetitivo e desenvolvimento da estrutura coletiva de jogo. Segundo Mujika,

2013, um período preparatório bem estruturado pode reduzir significativamente o risco de fadiga crônica e lesões ao longo da época, preparando as jogadoras para suportar a exigência da fase competitiva.

O período competitivo tem como foco a manutenção e otimização da performance, sendo caracterizado por uma distribuição mais equilibrada das cargas de treino. A ênfase desloca-se da preparação física geral para a especificidade do jogo, privilegiando treinos de menor duração e elevada intensidade. O objetivo principal é garantir que as jogadoras recuperam adequadamente entre jogos, evitando a sobrecarga acumulada. Nesta fase, a gestão da fadiga e a recuperação assumem um papel central, sendo essencial ajustar o volume e a intensidade dos treinos em função do calendário competitivo (Rebelo et al., 2016)

O período de transição, por sua vez, ocorre entre temporadas ou durante pausas prolongadas na competição, e tem como principal finalidade a recuperação física e mental das atletas. Esta fase é fundamental para a regeneração muscular, a reabilitação de pequenas lesões e a manutenção de um nível mínimo de atividade física. Durante o período de transição, os treinos são menos intensos e focam-se na manutenção da mobilidade, na prevenção de lesões e no desenvolvimento de aspetos técnicos de forma não exaustiva. Segundo Issurin, 2010, uma gestão ineficaz desta fase pode comprometer o desempenho no início da época seguinte, sendo recomendada uma abordagem que evite tanto a inatividade completa quanto a exposição a cargas excessivas.

A gestão eficaz do treino ao longo da época exige um planeamento rigoroso, respeitando os princípios da sobrecarga progressiva, da especificidade e da recuperação. A organização do macrociclo, mesociclo e microciclo permite uma distribuição equilibrada das cargas e uma adaptação justificada das jogadoras, contribuindo para a maximização do desempenho e para a redução do risco de lesões. Um planeamento adequado, baseado em evidência científica, assegura que as jogadoras atingem o seu pico de rendimento nos momentos mais críticos da época, garantindo uma performance otimizada e sustentada.

3.6. Fatores Fisiológicos e Biomecânicos no Futebol Feminino

Ao longo dos últimos anos, o futebol feminino tem observado um crescimento exponencial quer ao nível da competitividade quer ao nível da exigência física. Par a par desta evolução constante, torna-se cada vez mais importante o conhecimento e a compreensão dos fatores fisiológicos e biomecânicos da atleta feminina. Apesar do futebol ser uma modalidade bastante investigada, a maior parte da evidencia científica baseia-se em atletas masculinos. Embora já tenham sido discutidas diferenças gerais entre homens e mulheres no desempenho desportivo, torna-se fundamental aprofundar as características fisiológicas e biomecânicas específicas das jogadoras, analisando o impacto que estas têm na performance, na adaptação ao treino e na predisposição para lesões. Neste contexto, fatores como a capacidade aeróbia e anaeróbia, a composição corporal, a influência hormonal e a estrutura anatómica devem ser analisados em detalhe, com o objetivo de otimizar estratégias de treino e reduzir o risco de lesões

3.6.1. Diferenças Biológicas Entre Homens e Mulheres e Impacto no Futebol

Quando pretendemos avaliar a capacidade de um atleta de futebol devemos ter em conta múltiplos fatores fisiológicos, nomeadamente, a resistência aeróbia e anaeróbia, a força e potencia muscular e a própria composição corporal. É então, evidente, que estes diferem entre géneros. Estudos indicam que as mulheres possuem, em média, um consumo máximo de oxigénio ($VO_{2\text{máx}}$) cerca de 10–15% inferior ao dos homens, o que pode comprometer a capacidade aeróbia e a manutenção de esforços prolongados em alta intensidade (Joyner & Coyle, 2008). Este fator deve-se a uma menor massa muscular, uma menor concentração de hemoglobina e um débito cardíaco inferior em comparação com os jogadores masculinos, o que impacta diretamente a capacidade de transporte de oxigénio e o metabolismo energético durante o exercício (HUNTER, 2016)

No que diz respeito à força e potência muscular, as mulheres apresentam menores níveis de testosterona, o que se traduz numa redução da capacidade de síntese proteica e, conseqüentemente, do desenvolvimento muscular e força

explosiva (Vingren et al., 2010). Esta diferença é especialmente relevante no futebol, onde ações como sprints, mudanças de direção e impulsão vertical são fundamentais para a performance. No entanto, programas de treino de força e potência adaptados ao perfil fisiológico feminino têm demonstrado ser eficazes na minimização destas discrepâncias, melhorando o desempenho sem comprometer a resistência ou a flexibilidade.

3.6.2. Estrutura Anatômica e Risco de Lesões

A anatomia feminina apresenta características estruturais que, embora naturais e funcionais, têm implicações relevantes na prática desportiva, sobretudo em modalidades com elevada exigência física, como o futebol. Estas diferenças morfológicas, quando associadas a padrões biomecânicos típicos e às exigências específicas do jogo, resultam numa maior predisposição para determinadas lesões. Compreender estas particularidades não é apenas essencial para a prevenção, mas também para a gestão de estratégias de treino mais eficazes e ajustadas à realidade da atleta feminina.

Um dos fatores anatómicos mais relevantes é o ângulo Q, ou seja, o ângulo formado entre a crista ilíaca (bacia) e o centro da rótula (joelho), descendo até à tibia. Nas mulheres, este ângulo é geralmente superior ao dos homens, devido à maior largura da bacia, que é uma característica adaptativa associada à função reprodutiva. Quanto maior for este ângulo, maior é a tendência para que o joelho se desloque ligeiramente para dentro (valgo dinâmico) durante o movimento. Essa posição desalinhada coloca uma carga adicional sobre o ligamento cruzado anterior (LCA), responsável por estabilizar o joelho durante movimentos de rotação ou travagem súbita (Hewett et al., 2016; Shultz et al., 2004).

Este desalinhamento, combinado com a elevada exigência de ações como mudanças rápidas de direção, sprints, travagens e impulsões, cria um ambiente biomecânico desfavorável à integridade do LCA. A literatura demonstra de forma consistente que a incidência de lesões do LCA em jogadoras de futebol é até seis vezes superior à observada nos homens, sendo uma das lesões mais incapacitantes no futebol feminino (Hewett et al., 2016)

Para reduzir este risco, é fundamental o reforço muscular direcionado para os músculos que protegem e estabilizam a articulação do joelho, nomeadamente os isquiotibiais, os glúteos e o core. O desenvolvimento da força excêntrica dos isquiotibiais, em particular, é crucial para resistir à tração anterior da tíbia e aliviar a tensão sobre o LCA.

Adicionalmente, é também importante considerar os padrões de ativação muscular típicos das jogadoras. Vários estudos demonstram que, durante tarefas como a aterragem de um salto ou a travagem súbita, as atletas femininas tendem a apresentar uma maior ativação do quadríceps e uma ativação deficiente dos isquiotibiais (Chappell et al., 2005). Este desequilíbrio compromete a co-ativação dos grupos musculares antagonistas que protegem o joelho, facilitando o deslocamento anterior da tíbia e, conseqüentemente, aumentando a carga sobre o LCA. Além disso, padrões de movimento com baixa flexão do joelho no momento do impacto (por exemplo, aterragem “rígida”) aumentam o stress articular e diminuem a absorção de forças.

Outro fator relevante é a maior laxidez ligamentar observada na população feminina. Isto é, a maior capacidade de extensão passiva dos ligamentos, o que significa que as articulações apresentam maior mobilidade e menor rigidez natural. Esta flexibilidade passiva está associada à estrutura do tecido conjuntivo e à influência hormonal, em particular do estrogénio, que reduz a densidade de colagénio e aumenta a elasticidade ligamentar (Shultz et al., 2004).

Se, por um lado, esta característica pode ser vantajosa em modalidades que exigem grande amplitude articular, como a ginástica, no futebol representa uma limitação do ponto de vista da estabilidade funcional, aumentando a dependência do controlo muscular ativo para proteger as articulações. Quando essa compensação não é assegurada, aumenta a probabilidade de movimentos articulares excessivos ou descontrolados, favorecendo a ocorrência de entorses, instabilidades e lesões de sobrecarga. Esta instabilidade deve ser compensada com prescrições de treino que desenvolvam o controlo neuromuscular, a proprioceção e o equilíbrio dinâmico, incluindo exercícios específicos de estabilidade e reforço dos músculos estabilizadores (Silvers-Granelli et al., 2017).

Por fim, importa realçar que estas características não devem ser vistas como limitações, mas sim como elementos determinantes no planeamento do treino. Quando compreendidas e trabalhadas de forma intencional e informada, permitem maximizar o rendimento funcional das jogadoras e reduzir drasticamente a probabilidade de lesão. A inclusão sistemática de componentes preventivas e educativas desde os escalões de formação é uma prática reconhecida pela sua eficácia e longevidade dos efeitos.

3.6.3. Influência Hormonal no Rendimento e na Recuperação

As hormonas sexuais femininas, nomeadamente o estrogénio e a progesterona, desempenham um papel essencial na regulação de múltiplas funções fisiológicas, que influenciam a performance desportiva. (Elliott-Sale et al., 2021; Tarnopolsky, 2008). Estas hormonas estão sujeitas a flutuações ao longo do ciclo menstrual, o que introduz uma variabilidade significativa na resposta ao treino e na capacidade de adaptação das atletas.

O estrogénio tem sido associado a efeitos anabólicos, anti-inflamatórios e neuro protetores, facilitando a regeneração muscular e a eficiência metabólica durante o exercício (Tarnopolsky, 2008). Em contrapartida, também pode aumentar a laxidez ligamentar, diminuindo a rigidez do tecido conjuntivo e, conseqüentemente, a estabilidade articular, o que pode potenciar o risco de lesão, especialmente em situações de elevada exigência neuromuscular (Hewett et al., 2016; Shultz et al., 2004).

A progesterona, por sua vez, está frequentemente associada a um aumento da temperatura corporal, a alterações na perceção de esforço e à diminuição da tolerância ao exercício prolongado, podendo comprometer a capacidade de recuperação e influenciar negativamente o estado emocional das atletas (Oosthuyse & Bosch, 2010).

Perante o impacto fisiológico generalizado do estrogénio e da progesterona na resposta ao treino e na capacidade de recuperação das atletas, torna-se essencial compreender de que forma é que estas flutuações hormonais se distribuem ao longo do ciclo menstrual e influenciam, concretamente, o rendimento desportivo, o risco de lesão e o planeamento do treino. Assim, no

próximo capítulo, será realizada uma análise aprofundada das diferentes fases do ciclo menstrual, procurando estabelecer uma relação clara entre os perfis hormonais, os sintomas associados e as exigências específicas da prática de futebol.

3.7. O Ciclo Menstrual e a Performance Desportiva

O ciclo menstrual é um processo fisiológico regulado pelo eixo hipotálamo-hipófise-ovário, caracterizado por variações cíclicas nas concentrações de estrogénio e progesterona. Estas flutuações hormonais influenciam de forma significativa diversos sistemas do organismo, incluindo o sistema músculo-esquelético, cardiovascular, nervoso central e metabólico, afetando variáveis determinantes como a estabilidade articular, a percepção de esforço, o estado emocional, a regeneração muscular e a eficiência energética.

No contexto do futebol, onde a intensidade física, a tomada de decisão sob pressão e a capacidade de recuperação são continuamente exigidas, estas alterações fisiológicas podem interferir com o rendimento, a tolerância à carga e o risco de lesão. A evidência científica mais recente tem reforçado a importância de integrar o ciclo menstrual no planeamento do treino, reconhecendo-o como uma variável estratégica na gestão da performance e da saúde da atleta. Compreender as características de cada fase do ciclo e a forma como estas se refletem na resposta em campo é, por isso, fundamental para uma abordagem mais eficaz e individualizada no futebol de alta competição.

3.7.1. Caracterização do Ciclo Menstrual e o seu Impacto Físico e Psicológico

O ciclo menstrual tem uma duração média de 28 dias, embora possa variar entre 21 e 35 dias em mulheres eumenorreicas, isto é, mulheres com ciclos menstruais regulares, que não fazem uso de contraceção hormonal e mantêm uma função ovulatória normal (Elliott-Sale et al., 2021; McNulty et al., 2020). Este processo é regulado por interações hormonais entre o hipotálamo, a hipófise e os ovários, e divide-se, de forma convencional, em quatro fases distintas: a fase menstrual,

a fase folicular, a fase ovulatória e a fase lútea. Cada fase apresenta um perfil hormonal específico, com efeitos diferentes quer ao nível fisiológico quer ao nível psicológico e emocional.

Durante a fase menstrual (dias 1 a 5), a concentração de estrogénio e progesterona encontra-se em níveis baixos, ocorrendo a descamação do endométrio. Muitas atletas apresentam sintomas como cólicas abdominais, cefaleias, fadiga, irritabilidade e alterações de humor, que podem comprometer a motivação, a disposição para o treino e a capacidade de realizar esforços de alta intensidade (Armour et al., 2021). A literatura indica que, apesar de os efeitos fisiológicos nesta fase variarem consideravelmente entre atletas, os sintomas auto reportados devem ser tidos em consideração na gestão da carga e na planificação semanal (Elliott-Sale et al., 2020)

A fase folicular (dias 1 a 13) é caracterizada por uma elevação progressiva dos níveis de estrogénio, enquanto a progesterona se mantém baixa. Este perfil hormonal tende a favorecer a performance, uma vez que o estrogénio promove a síntese proteica, melhora a sensibilidade à insulina e otimiza a oxidação de lípidos, facilitando a disponibilidade energética (Sung et al., 2014; Tarnopolsky, 2008). Paralelamente, verifica-se um impacto positivo ao nível do humor, da cognição e da perceção de esforço, o que, em conjunto, pode favorecer a capacidade física e a tolerância à carga de treino.

Na fase ovulatória (aproximadamente entre os dias 12 e 16), ocorre o pico de estrogénio, seguido pela libertação do ovócito. Embora este aumento hormonal possa potenciar ganhos em força, velocidade e explosividade, também está associado a um aumento da laxidez ligamentar, o que compromete a estabilidade articular — especialmente ao nível do joelho — e aumenta o risco de lesões como a rutura do ligamento cruzado anterior (Herzberg et al., 2017; Wojtys et al., 2002). Esta fase exige, por isso, maior atenção na prescrição de exercícios com elevada exigência mecânica, como mudanças de direção, saltos ou travagens rápidas.

A fase lútea (dias 15 a 28) inicia-se após a ovulação e é marcada por um aumento da progesterona, acompanhada de níveis moderados de estrogénio. Esta combinação hormonal pode ter efeitos fisiológicos menos favoráveis à performance, como o aumento da temperatura corporal basal, maior fadiga

neuromuscular, diminuição da tolerância ao calor e maior percepção de esforço (McNulty et al., 2020; Oosthuyse & Bosch, 2010). Além disso, muitas atletas referem alterações no humor, menor qualidade do sono e maior instabilidade emocional, aspetos que podem afetar a motivação, a capacidade de concentração e a recuperação entre treinos (Armour et al., 2021; Martin et al., 2018).

Quando refletimos sobre este tema, devemos ter em conta que as respostas ao ciclo menstrual são altamente individualizadas, com algumas atletas a experienciar alterações acentuadas e outras a manifestarem apenas sintomas mínimos. Nesse sentido, torna-se fundamental promover a monitorização individual do ciclo, através de aplicações móveis, registos sintomatológicos ou diários menstruais, permitindo ajustar a carga de treino, a intensidade e o tipo de estímulo às necessidades fisiológicas e emocionais de cada atleta (Armour et al., 2021; Elliott-Sale et al., 2021).

3.7.2. As Diferentes Fases do Ciclo e o Risco de Lesão

As variações hormonais que ocorrem ao longo do ciclo menstrual têm implicações diretas não apenas na performance desportiva, mas também na predisposição para determinados tipos de lesões, especialmente as de natureza músculo-esquelética. No futebol, caracterizado por ações com elevada exigência neuromuscular — como acelerações, travagens, impulsões e mudanças bruscas de direção — a compreensão destas relações hormonais assume uma importância crítica para a prevenção de lesões e a otimização do planeamento do treino.

A literatura tem documentado de forma consistente uma associação entre a fase ovulatória e o aumento do risco de lesões. Esta relação é atribuída à elevação acentuada dos níveis de estrogénio, que atinge o seu pico durante esta fase (Wojtys et al., 2002). O estrogénio tem efeitos diretos sobre o tecido conjuntivo, promovendo um aumento da laxidez ligamentar, isto é, da elasticidade passiva dos ligamentos, o que reduz a sua rigidez e a capacidade de estabilização articular (Shultz et al., 2004). Esta menor estabilidade, aliada a padrões de ativação muscular menos protetores — como uma ativação excessiva do

quadríceps e reduzida dos isquiotibiais — pode conduzir a um maior risco de deslocamento anterior da tíbia e consequente sobrecarga do LCA (Chappell et al., 2005; Hewett et al., 2006).

Adicionalmente, estudos como o de Herzberg et al., 2017 indicam que, durante a ovulação, existe uma diminuição da rigidez mecânica dos ligamentos e uma menor coordenação neuromuscular, aumentando a probabilidade de movimentos articulares descontrolados, sobretudo durante ações rápidas e com carga excêntrica elevada. Esta vulnerabilidade é especialmente relevante em jogadoras de futebol, onde a combinação entre forças de rotação e desaceleração constitui um mecanismo comum de lesão do LCA (Myer et al., 2008)

Na fase lútea, dominada por níveis elevados de progesterona, verifica-se um aumento da temperatura corporal basal, uma maior fadiga neuromuscular e uma redução da tolerância térmica, fatores que podem interferir negativamente na recuperação e no controlo motor (Oosthuyse & Bosch, 2010). Embora o risco de lesões traumáticas pareça inferior ao da ovulação, nesta fase observa-se um maior número de episódios de lesões por sobrecarga, como tendinopatias ou síndromes miofasciais, associados à acumulação de fadiga e à menor eficiência na regeneração muscular.

Durante a fase menstrual, apesar das hormonas sexuais estarem em níveis baixos, muitos estudos referem um aumento do risco de lesões indiretas, especialmente quando os sintomas menstruais — como dor pélvica, fadiga e distração — não são devidamente geridos. Estes sintomas podem afetar a concentração, a coordenação e a perceção corporal, comprometendo a eficácia dos padrões de movimento e aumentando a probabilidade de desequilíbrios e falhas técnicas (Armour et al., 2021).

Importa sublinhar que o risco de lesão não resulta exclusivamente das flutuações hormonais, mas da interação entre fatores fisiológicos, biomecânicos, neuromusculares e contextuais, sendo a variação hormonal um dos elementos moduladores desse risco. A evidência atual sustenta que as estratégias de prevenção devem ser individualizadas, baseadas na monitorização sistemática do ciclo menstrual, na identificação de padrões de risco e na implementação de treinos compensatórios em fases mais críticas — nomeadamente exercícios de

reforço neuromuscular, equilíbrio dinâmico, proprioção e coordenação intermuscular (Silvers-Granelli et al., 2017)

Neste sentido, o reconhecimento do ciclo menstrual como um fator de risco modificável permite à equipa técnica tomar decisões mais informadas e éticas sobre o planeamento da carga, o tipo de exercícios prescritos e a necessidade de descanso ativo ou adaptações individuais em determinadas fases.

3.7.3. A Monitorização do Ciclo e as Adaptações ao Treino

A inclusão do ciclo menstrual no planeamento e na gestão do treino tem vindo a ganhar destaque na investigação científica, sendo cada vez mais reconhecida como uma variável fisiológica relevante para o rendimento desportivo. Contudo, a aplicação prática deste conhecimento levanta vários desafios operacionais, sobretudo em contextos de treino coletivo, como é o do futebol.

Um dos principais obstáculos relaciona-se com a variabilidade individual dos CM. As atletas não se encontram, naturalmente, nas mesmas fases ao mesmo tempo, o que impossibilita a prescrição de estímulos idênticos baseados num único calendário hormonal. Esta realidade torna a gestão da carga mais complexa, exigindo dos treinadores uma maior sensibilidade, flexibilidade e capacidade de adaptação face às necessidades específicas de cada atleta (Armour et al., 2021).

A estratégia mais recomendada pela literatura passa pela monitorização individual do ciclo, utilizando ferramentas como aplicações móveis, registos escritos ou questionários semanais (Elliott-Sale et al., 2021). Estes instrumentos permitem identificar padrões hormonais e sintomáticos, fornecendo à equipa técnica dados relevantes para ajustar, quando necessário, a carga, a intensidade e o tipo de estímulo prescrito.

Em termos práticos, é possível implementar adaptações subtis no planeamento, sem comprometer a coesão do grupo. Durante fases em que se observam sintomas limitantes — como fadiga acentuada, dores abdominais, irritabilidade ou diminuição da motivação — pode ser benéfico ajustar a intensidade do treino, privilegiando a técnica, a tomada de decisão ou o reforço neuromuscular de baixa exigência. Em contrapartida, nas fases de maior estabilidade hormonal, é

possível aplicar cargas mais exigentes, nomeadamente nos domínios da força, potência e resistência (Sung et al., 2014; Tarnopolsky, 2008)

A educação das atletas quanto às implicações do ciclo no seu rendimento é igualmente relevante. Quando compreendem a influência do CM no seu corpo, as atletas tornam-se mais conscientes e participativas no seu processo de treino, contribuindo para uma melhor comunicação com a equipa técnica e para decisões mais eficazes na gestão da carga (McNulty et al., 2020). Este processo de consciencialização deve ser progressivo e sustentado, integrando-se naturalmente na cultura da equipa.

Embora não seja exequível uma personalização absoluta do treino para cada fase do ciclo, o reconhecimento das flutuações hormonais e da sua influência no desempenho permite intervenções mais éticas, fundamentadas e respeitadoras da individualidade biológica da mulher. A implementação de práticas simples, como a flexibilização pontual de tarefas e a monitorização contínua, representa um passo concreto na direção de um treino mais eficaz e ajustado às reais necessidades da atleta.

3.8. Perspetivas Futuras e Desenvolvimento da Modalidade

O crescimento exponencial do futebol feminino nos últimos anos tem vindo a exigir uma abordagem cada vez mais especializada, com base científica e ajustada à realidade das atletas. Ainda que se verifiquem progressos significativos ao nível da profissionalização, da visibilidade e da inclusão institucional, é ainda visível o desfasamento acentuado entre a evolução competitiva da modalidade e o investimento em investigação científica direcionada para as suas especificidades.

A maioria da evidência disponível nas ciências do desporto continua a ser produzida com base em amostras masculinas, o que limita a generalização dos resultados e, por vezes, compromete a eficácia das estratégias de treino e de prevenção aplicadas a contextos femininos (Elliott-Sale et al., 2020; McNulty et al., 2020). Esta lacuna é particularmente evidente em domínios como a fisiologia, a nutrição, a recuperação, a biomecânica e a neurofisiologia, onde as respostas

hormonais e metabólicas diferem substancialmente entre sexos, exigindo uma abordagem específica e não meramente adaptada.

A investigação relacionada com o impacto do ciclo menstrual no rendimento, no risco de lesão e na perceção de esforço tem ganho notoriedade nos últimos anos, mas permanece escassa e, frequentemente, metodologicamente limitada. São poucos os estudos longitudinais, controlados e com amostras representativas que permitam estabelecer orientações sólidas e replicáveis. A necessidade de aprofundar este campo é reconhecida pela comunidade científica, sobretudo na criação de *guidelines* práticas que possam ser operacionalizadas em contexto de treino (Armour et al., 2021).

Paralelamente, há um claro apelo ao reforço da investigação centrada nas etapas de formação e no desenvolvimento das atletas mais jovens. Questões como a influência da maturação biológica, os efeitos do treino especializado precoce, o impacto da menarca no rendimento ou a relação entre carga e bem-estar psicológico continuam pouco exploradas, mas são determinantes para a construção de trajetórias sustentáveis de desenvolvimento.

Também no plano metodológico, urge investir em modelos de treino que respeitem a complexidade do jogo e as necessidades reais das atletas, introduzindo ferramentas de monitorização do ciclo menstrual, estratégias de prevenção de lesões ajustadas à anatomia e padrões biomecânicos específicos, bem como práticas que promovam a saúde mental e a estabilidade emocional ao longo da época.

Finalmente, importa sublinhar que a consolidação científica da modalidade depende não apenas da produção de conhecimento, mas da sua transferência efetiva para a prática. Isso implica uma maior articulação entre investigadores, treinadores, equipas médicas e instituições formativas, promovendo uma cultura de colaboração, de escuta e de inovação fundamentada. Só assim será possível caminhar para um modelo de treino mais eficaz, ético e centrado na atleta, garantindo um maior desenvolvimento da modalidade.

Capítulo IV – Desenvolvimento da Prática

4. Desenvolvimento da Prática

A redação deste capítulo tem como principal objetivo a descrição detalhada das atividades realizadas ao longo do ano de estágio, de forma a transparecer uma visão completa do meu desenvolvimento como Treinadora-Adjunta Estagiária. Serão abordados vários temas, desde as motivações para a realização deste estágio e o processo de adaptação inicial à equipa, até às diversas funções que desempenhei, passando pela formulação de objetivos pessoais e a evolução sentida. Além disso, será também descrita a metodologia de treino utilizada, a estrutura do planeamento da época desportiva, a interação com as jogadoras e a análise contínua de resultados.

4.1. Motivações para a Realização do Estágio e Expectativas Iniciais

Tratando-se daquela que é a segunda experiência de estágio curricular no meu percurso académico, estava plenamente ciente da importância deste passo no meu desenvolvimento profissional. Embora ambos os estágios tenham sido momentos ricos de aprendizagem, os contextos em que ocorreram foram completamente diferentes. No estágio realizado no âmbito do 3º ano da licenciatura, com o objetivo de obter o grau I de treinadora, tive a oportunidade de assumir com maior autonomia, o papel de treinadora principal num projeto embrionário de futebol feminino. Neste contexto, dito mais “amador”, realizei uma maior quantidade de trabalho, acumulando diversas funções, que incluiu a condução de testes, controlo de cargas e a aplicação de métodos de treino por própria iniciativa, a partir dos quais pude extrair experiências e conclusões.

Por outro lado, desta vez, procurei integrar numa estrutura mais organizada e sólida, com uma função diferente, a de treinadora-adjunta, num contexto de equipa já estabelecido e com uma metodologia bem definida. Ao contrário da experiência anterior, onde a autonomia foi mais acentuada, este estágio proporcionou-me a oportunidade de aprender dentro de uma equipa técnica estruturada, onde o foco estava não apenas na evolução das jogadoras, mas também na minha evolução como treinadora, com uma abordagem de maior cooperação, entreajuda e crescimento.

No momento de refletir sobre a importância do segundo ano de mestrado, o estágio curricular e a instituição onde poderia realizá-lo, a minha principal motivação passou pela oportunidade que seria trabalhar num cenário mais exigente e profissional, onde a “subida de nível” não fosse apenas um objetivo burocrático (obtenção do nível II de treinadora de futebol) mas também uma realidade. Inicialmente estive indecisa entre continuar aquele que era um projeto “meu” ou sair da zona de conforto para algo totalmente desconhecido. A verdade é que tardei a tomar esta decisão e, talvez com um certo receio inicial, acabei por optar pela segunda opção. Com a decisão finalmente tomada, o meu principal objetivo foi evoluir enquanto treinadora, integrando uma equipa com profissionais fortes que me poderiam passar o máximo de conhecimento e aprendizagem possível naquele que era o treino de futebol feminino.

Ciente da responsabilidade que estava inerente ao cargo, assumi que esta decisão seria uma oportunidade única de evoluir num ambiente bem mais organizado e ambicioso, o que me permitiria não só crescer enquanto treinadora, mas também fazer parte de um projeto sólido que já se encontrava em desenvolvimento. Acreditei então, desde o primeiro momento que esta experiência iria ser um passo largo na minha carreira profissional, dado que poderia aplicar a teoria aprendida ao longo dos anos de formação académica, mas de forma prática e integrada num contexto real alto rendimento.

Do ponto de vista emocional, não foi fácil deixar para trás aquela que foi a minha realidade profissional nas duas últimas épocas, e, apesar de ter avançado, o desconhecido é algo tanto assustador. Desta forma, inicialmente as expectativas que tinha para o estágio eram simples e claras: absorver o máximo de conhecimento em todos os níveis, quer de treino, quer de liderança, quer de comunicação ou metodologia. O foco era um, observar e trabalhar junto dos melhores. E estava convicta de que o Sporting Clube de Braga seria o caminho certo.

Adicionalmente, sendo mulher numa equipa técnica composta unicamente por treinadores masculinos, foi vista também como uma oportunidade para acrescentar. Senti, desde o primeiro momento, abertura para que o meu contributo pudesse ser importante, ao trazer uma abordagem sensível às

necessidades específicas do futebol feminino, combinada com o que vivenciei tanto como atleta tanto como treinadora em diferentes contextos.

Resumindo, o meu principal objetivo ao encarar este projeto passava por desafiar-me a adaptar-me a novas realidades. Queria crescer como treinadora-adjunta, assumindo gradualmente responsabilidades mais complexas e desenvolvendo uma visão mais estratégica sobre o papel que ocupo dentro de uma equipa técnica de alto rendimento. Procurei não só contribuir para o desenvolvimento da equipa e das jogadoras, mas também integrar um ambiente que me permitisse ampliar os meus conhecimentos e capacidades, preparando-me assim melhor para enfrentar desafios futuros e desempenhar um papel significativo no processo evolutivo de qualquer projeto que me envolvesse.

4.2. Planeamento e Implementação do Treino

4.2.1. Integração e Organização do Treino

A integração num novo contexto técnico é sempre um momento marcante, pois simboliza mudança e novas adaptações, este sentimento é particularmente acentuado quando se trata de um ambiente de maior exigência, como o de uma estrutura como o SC Braga. Como referi anteriormente, tardei a tomar a decisão sobre o local de estágio e, por isso, cheguei à equipa sub-19 feminina em setembro, numa fase em que a competição oficial já tinha arrancado e a equipa tinha disputado as duas primeiras jornadas. Esta circunstância tornou o processo de integração ainda mais desafiante, uma vez que a fase de pré-época — normalmente o momento ideal para a assimilação das dinâmicas internas — já teria sido ultrapassada.

Ainda assim, fui surpreendida de forma muito positiva pela postura de todos os envolvidos, quer da equipa técnica, staff ou atletas. Desde o primeiro contacto, percebi que, apesar do momento competitivo em que a época se encontrava, existiu uma abertura genuína para a minha integração. Fui acolhida de forma natural, mas atenta, com espaço para observar, ouvir e entender o funcionamento interno antes de começar a assumir tarefas de maior responsabilidade. Essa postura foi essencial para que o processo de adaptação ocorresse de uma forma tanto fluída e progressiva, como célere e sólida.

Nas primeiras semanas, o foco esteve sobretudo na observação ativa: compreender os conteúdos dos treinos, a forma de comunicar da equipa técnica, o perfil das atletas e a logística que sustentava toda a metodologia de trabalho. Esse período inicial foi determinante para consolidar uma base segura de atuação e para que me pudesse posicionar, gradualmente, como um elemento útil e participativo.

Apesar de algum nervosismo natural num novo contexto, fui, com o tempo, conquistando o meu espaço dentro da estrutura. Profissionalmente, ganhei autonomia e confiança à medida que me foram sendo atribuídas mais tarefas e fui conquistando voz nas decisões. Socialmente, senti-me rapidamente incluída — a equipa técnica mostrou-se sempre disponível, colaborativa e pronta a ajudar, fazendo com que me sentisse parte do grupo desde o primeiro momento.

Mais do que uma simples adaptação, este processo de integração foi, para mim, um verdadeiro exercício de maturidade e crescimento. Desde o início soube que não estaria ali apenas para cumprir horas de estágio, mas sim para acrescentar valor, aprender e contribuir da melhor forma possível. E, felizmente, senti que esse compromisso foi reconhecido — tanto nos gestos como nas oportunidades que me foram sendo dadas.

4.2.2. A Equipa Técnica e as suas Funções

A estrutura da equipa técnica da equipa sub-19 feminina do SC Braga revelou-se desde cedo como um dos pontos fortes do projeto, não apenas pela competência individual de cada elemento, mas sobretudo pela forma como o trabalho coletivo era valorizado e articulado. A clareza na definição das funções e o respeito pelas áreas de atuação de cada treinador foram fundamentais para garantir a fluidez e a eficácia dos processos de treino.

Composta por seis elementos: o treinador principal, três treinadores-adjuntos, um preparador físico e um treinador de guarda-redes, cada um com responsabilidades bem definidas e complementares entre si. A tabela que se segue apresenta a constituição da equipa técnica da equipa sub-19 feminina do SC Braga na época desportiva em análise. Para além da identificação de cada elemento, são também descritas de forma sucinta as respetivas funções, áreas de responsabilidade e níveis de qualificação de cada treinador.

Tabela 4 - A Equipa Técnica e as suas Funções

Nome	Função	Perfil	Qualificação
 Mário Dias	Treinador Principal	Com 53 anos e uma carreira consolidada, é o líder da equipa técnica. Soma experiências em Portugal e no estrangeiro e já conquistou diversos títulos. É responsável pelas decisões estratégicas mais importantes, pelo planeamento geral e pela articulação com os responsáveis do clube. Apesar da sua vasta experiência, valoriza o trabalho em equipa, envolvendo todos os treinadores no processo.	UEFA B
 João Oliveira	Treinador-Adjunto	Com 24 anos e formação superior em Treino Desportivo, é um treinador metódico e empenhado, com forte atenção ao detalhe. Dinamiza e orienta exercícios nos treinos, colabora na análise e interpretação das dinâmicas táticas e é responsável pela análise de vídeo da nossa equipa e dos adversários. Participa ativamente no planeamento semanal, contribuindo para a afinação das estratégias em função do jogo.	UEFA B
 André Carvalho	Treinador-Adjunto	Com 39 anos, acompanha o treinador principal há quatro épocas e conhece bem a sua metodologia e forma de estar. É responsável pela condução de exercícios de treino, apoio na organização e gestão dos grupos de trabalho e pela comunicação constante com o treinador principal. A sua experiência e estabilidade tornam-no um elemento de referência dentro da estrutura técnica.	UEFA B
 Diana Lopes	Treinadora-Adjunta Estagiária	Com 23 anos e dois anos de experiência em futebol feminino, assumiu ao longo da época diversas funções no apoio direto aos treinos e na organização do material. Para além da orientação de tarefas específicas em treino, manteve uma ligação próxima com o plantel, assumindo um papel importante na comunicação de aspetos sensíveis, como a monitorização do impacto do ciclo menstrual na performance das atletas. Colaborou ainda na preparação de exercícios e no apoio técnico-tático nos jogos.	UEFA C (Estágio UEFA B)
 Rúben Ribeiro	Preparador Físico	Com 20 anos, é o responsável pela componente física das atletas. Planeia e conduz os primeiros 20 minutos de cada sessão de treino, começando pela ativação geral e específica, e dando continuidade com o desenvolvimento de uma capacidade física em foco – seja força, velocidade, resistência ou recuperação – de acordo com o objetivo do dia de treino. Acompanha também as atletas em processo de recuperação de lesão e monitoriza a condição física ao longo da época.	Estágio UEFA C
 Jorge Freitas	Treinador de Guarda-Redes	Com 24 anos e três épocas de experiência no SC Braga, é responsável pelo treino específico das guarda-redes. Além do trabalho técnico e tático direcionado para a posição, integra as guarda-redes no treino coletivo da equipa, assegurando a sua adaptação e participação nos exercícios de jogo. Trabalha de forma próxima com o treinador principal e com o preparador físico para garantir que as necessidades específicas das guarda-redes são atendidas em todas as fases do treino.	UEFA C

O treinador principal assumia, logicamente, a liderança da equipa, bem como da equipa técnica, sendo o responsável máximo pela definição da metodologia, pela organização do plano de treinos semanal e pela coordenação geral das intervenções técnicas e táticas. Para além disso, era também a figura central na

gestão da dinâmica de grupo, na comunicação com os restantes elementos do clube e na tomada de decisões durante os jogos. Em suma, o líder que um treinador principal deve representar.

A equipa contava ainda com dois treinadores-adjuntos efetivos. Estes eram elementos fundamentais na operacionalização dos treinos, assumindo frequentemente a condução de exercícios específicos, a gestão de grupos em tarefas setoriais e a análise tática dos jogos – tanto da nossa equipa como dos adversários. A nossa proximidade com o treinador principal permitia uma constante afinação das decisões técnicas, contribuindo para a coerência e qualidade do trabalho desenvolvido.

Enquanto treinadora-adjunta estagiária, inicialmente com funções mais observacionais e de apoio logístico, rapidamente fui envolvida em tarefas de maior responsabilidade: preparação de exercícios, condução de partes do treino, observação de jogadoras e apoio na análise pós-jogo. Esta progressão refletiu a confiança que fui conquistando junto da equipa técnica, assim como a abertura demonstrada por todos para me incluírem como parte ativa no processo.

O preparador físico era responsável por todas as componentes físicas do treino, incluindo o planeamento das cargas semanais, a monitorização do rendimento físico das atletas e a condução de exercícios específicos de força, velocidade, resistência e recuperação. O seu trabalho articulava-se de forma estreita com os restantes treinadores, garantindo que as exigências físicas se alinhavam com os objetivos técnico-táticos do microciclo.

Por fim, o treinador de guarda-redes era o responsável pelo trabalho técnico e físico das atletas dessa posição, com sessões específicas tanto em treino como no jogo. Apesar da sua função especializada, estava plenamente integrado na dinâmica da equipa técnica e participava ativamente nas decisões coletivas, contribuindo com o seu olhar para o plano geral de treino.

Esta divisão clara de funções, acompanhada por uma comunicação constante entre todos, foi essencial para o sucesso da equipa ao longo da época. Além disso, permitiu-me entender com maior profundidade a importância da articulação entre áreas de especialidade distintas, reforçando o valor do trabalho em equipa e multidisciplinar no contexto do futebol de formação de alto nível.

4.2.3. Organização e Estrutura de um Dia de Treino

O funcionamento diário da equipa técnica era altamente estruturado e coordenado. Todos os elementos apresentavam-se no campo com a devida antecedência, geralmente uma hora antes do início da sessão, o que permitia realizar uma breve reunião para alinhar os últimos detalhes do plano de treino. De seguida, procedíamos à montagem dos exercícios e à organização do material necessário, etapa em que a colaboração de todos era essencial para garantir a fluidez e pontualidade da sessão.

Durante o treino, o preparador físico iniciava com uma ativação física e, posteriormente, desenvolvia uma capacidade física específica — como força, velocidade, resistência ou recuperação — sempre alinhada com o objetivo técnico-tático da sessão. Nos exercícios seguintes, os treinadores-adjuntos dividiam-se entre a condução direta de tarefas e o apoio a subgrupos. Muitas vezes, o treino era iniciado com um exercício realizado em espelho, o que implicava a divisão da equipa e, por conseguinte, a divisão dos treinadores, assegurando que ambos os grupos recebiam o mesmo nível de atenção e feedback. No momento final, onde o exercício era realizado com o grupo inteiro, os treinadores trabalhavam em conjunto, garantindo o máximo de feedback e clarificação das dinâmicas treinadas.

As tarefas conjuntas passavam por:

- Alinhamento e discussão do plano de treino antes do início;
- Definição das equipas de treino;
- Montagem dos exercícios e posicionamento do material no campo;
- Observação e registo do comportamento das atletas;
- Reunião pós-treino com feedback sobre o desempenho da sessão quando necessário;
- Partilha de informação com o treinador principal sobre o estado da equipa;
- Contribuição nas sessões de vídeo e análise dos jogos.
- Recolha e certificação do material completo

4.2.4. Funções e Intervenção como Treinadora-Adjunta - Estagiária

Ao longo deste estágio, desempenhei um conjunto vasto e diversificado de tarefas, que me permitiram crescer enquanto treinadora e fortalecer a minha presença no contexto da equipa técnica. A minha intervenção foi sempre pautada pela disponibilidade total para colaborar, observar e intervir sempre que fosse necessário, adaptando-me às exigências do momento e procurando corresponder às expectativas do clube e da equipa técnica.

Para uma melhor compreensão, as minhas funções podem ser agrupadas em três grandes áreas: funções em contexto de treino, funções em contexto de jogo e tarefas funcionais e logísticas.

a) Funções em contexto de treino:

- Participação ativa na preparação e planeamento das unidades de treino— alinhamento dos objetivos de treino, definição de grupos e tarefas.
- Montagem e organização do material, em articulação com os restantes membros da equipa técnica.
- Condução direta de exercícios, orientando grupos de trabalho e assegurando a sua dinâmica e intensidade.
- Visualização dos exercícios, antecipando dúvidas e garantindo a coerência das tarefas com os objetivos definidos.
- Feedback técnico-tático às atletas, de forma clara e objetiva, promovendo a compreensão das dinâmicas propostas.
- Esclarecimento de dúvidas das atletas, seja sobre posicionamento, execução, regras ou timings.
- Correção individual de posicionamentos.
- Gestão da competitividade dentro do treino – registo de golos, verificação de foras de jogo e reforço da concentração e foco das atletas.
- Incorporação nos exercícios sempre que necessário.
- Acompanhamento e motivação constante, procurando garantir a melhor versão de cada atleta.

b) Funções em contexto de jogo:

- Montagem e organização do material necessário para o aquecimento.
- Apoio na ativação pré-jogo sempre que necessário.
- Observação das dinâmicas do jogo, com atenção a aspetos como posicionamentos, movimentações ou comportamentos defensivos/ofensivos.
- Colaboração com os treinadores principais na análise tática em tempo real, sugerindo ajustes pontuais ou reforçando instruções.
- Participação na recolha de dados e filmagem de jogos quando solicitado.
- Apoio direto às atletas no banco – feedback, motivação e reforço positivo.
- Condução de partes do aquecimento ou da recuperação, quando necessário.
- Preparação das bolas paradas e esclarecimento de dúvidas das mesmas em contexto de balneário no pré-jogo.
- Articulação das bolas paradas com as substituições.

c) Tarefas funcionais e logísticas

Para além das tarefas diretamente relacionadas com o treino e o jogo, estive também envolvida em funções de cariz mais organizativo e funcional:

- Montagem do projetor e da tela para as sessões de vídeo, assegurando a fluidez e pontualidade destas sessões junto das atletas.
- Responsável pela passagem dos jogos filmados para formato digital, colaborando também na resolução de pequenos problemas informáticos.
- Participação na análise semanal da equipa e dos adversários, através da observação de jogos e sessões de vídeo.

- Preparação de esquemas táticos e estruturação das equipas para bolas paradas, contribuindo para a organização estratégica do grupo.
- Apoio na comunicação entre jogadoras e equipa técnica, sobretudo em questões relacionadas com o ciclo menstrual e possíveis impactos no rendimento.

Em suma, assumi com compromisso e dedicação todas as funções que me foram atribuídas, mas também me propus constantemente a ir além do que era pedido, sempre com a ambição de garantir que nada faltasse quer a equipa quer aos meus colegas treinadores.

4.2.5. Planeamento: Mesociclo e Microciclo

O planeamento da época desportiva da equipa sub-19 feminina do SC Braga assentou numa lógica estrutural bem delineada desde o início, sustentada pelos princípios da periodização tática, mas com flexibilidade para integrar outros modelos ou metodologias sempre que a especificidade da equipa ou da competição assim o exigisse. Esta abordagem procurou garantir uma evolução progressiva e consistente da equipa ao longo do tempo, maximizando o rendimento competitivo sem comprometer o desenvolvimento individual das atletas.

Ao longo do decorrer da época, cada mesociclo é estruturado com base nos objetivos competitivos definidos para o período em questão, articulando o volume, a intensidade e a complexidade das unidades de treino com os jogos oficiais. A duração de cada mesociclo variava consoante a densidade competitiva e o contexto específico (fase da época, adversários, calendário, etc.), sendo planeado em articulação entre os elementos da equipa técnica.

Para ilustrar este processo de organização e planeamento, segue-se a apresentação de um exemplo concreto: o mesociclo referente ao mês de abril, fase final da 2.^a Fase da Liga Feminina Sub-19. Este período foi particularmente exigente, tendo em conta a importância dos jogos disputados e o objetivo do clube de se sagrar campeão nacional. O exemplo em questão evidencia como foi gerida a carga de treino, o foco em momentos estratégicos e a preparação específica para os confrontos decisivos.

EQUIPA SUB19 CALENDÁRIO 24/25

ABRIL						
Liga Feminina Sub-19 Fase de Apuramento Campeão						
	01/04 TERÇA	02/04 QUARTA	03/04 QUINTA	04/04 SEXTA	05/04 SÁBADO	06/04 DOMINGO
	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES		TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 10H30 TIBÃES	TREINO 16H00 CIDADE DESPORTIVA
SN SUB18	SN SUB18	SN SUB18	SN SUB18	SN SUB18		
07/04 SEGUNDA	08/04 TERÇA	09/04 QUARTA	10/04 QUINTA	11/04 SEXTA	12/04 SÁBADO	13/04 DOMINGO
TREINO 19H00 TIBÃES	5.ª JORNADA  SL BENFICA X SC BRAGA 20H00 BENFICA CAMPUS		TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES		
14/04 SEGUNDA	15/04 TERÇA	16/04 QUARTA	17/04 QUINTA	18/04 SEXTA	19/04 SÁBADO	20/04 DOMINGO
TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 10H30 TIBÃES 13H00/14H30 ALMOÇO E PARTIDA PARA ESTÁGIO AMCO ARENA	1.ª JORNADA  SCU TORREENSE X SC BRAGA 18H00 ACADEMIA TORREENSE		
21/04 SEGUNDA	22/04 TERÇA	23/04 QUARTA	24/04 QUINTA	25/04 SEXTA	26/04 SÁBADO	27/04 DOMINGO
	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	6.ª JORNADA  SC BRAGA X SPORTING CP 18H00 CIDADE DESPORTIVA	
28/04 SEGUNDA	29/04 TERÇA	30/04 QUARTA	31/04 QUINTA			
		RECEÇÃO PELO PRESIDENTE DO CLUBE 19H00 CIDADE DESPORTIVA	TREINO 19H00 TIBÃES			

Figura 11 - Mesociclo de abril

No seguimento do planeamento ao nível do mesociclo, importa agora aprofundar o modo como a semana de treinos era organizada em detalhe, através da estruturação do microciclo. Este constitui a unidade fundamental da periodização semanal e é o reflexo daquilo que se pretende alcançar em termos de evolução

do jogo e rendimento competitivo, sendo planeado em função do adversário, das necessidades identificadas no jogo anterior e da fase da época.

Neste caso, o microciclo competitivo era constituído, regra geral, por quatro sessões de treino semanais, antecedendo o jogo ao fim de semana. A sua construção obedecia a uma lógica progressiva: uma Unidade de Treino (UT) inicial de recuperação ativa e reforço de princípios gerais do jogo; duas UTs intermédias com ênfase em dinâmicas ofensivas e defensivas específicas; e uma UT final, mais curta, centrada na consolidação de esquemas táticos e bolas paradas.

Cada sessão era composta por uma parte inicial liderada pelo preparador físico – dedicada à ativação física e ao desenvolvimento de uma capacidade condizente com o foco da sessão –, seguida da parte técnico-tática, dinamizada pelos treinadores principais e adjuntos. Durante os exercícios, era dada primazia à intervenção pedagógica, garantindo que as atletas compreendiam os objetivos e as correções a aplicar, promovendo sempre o raciocínio tático e a autonomia dentro de campo. Para exemplificar esta dinâmica, será apresentado de seguida um microciclo completo, pertencente ao mesociclo do mês de abril. Este microciclo inclui 4 unidades de treino, correspondendo a uma semana de preparação para um jogo decisivo da 2.^a Fase do Campeonato Nacional Sub-19 Feminino. O exemplo visa demonstrar como organizámos os conteúdos técnicos, táticos e físicos, sempre em articulação com a realidade competitiva do momento e aprofundando ao detalhe de cada UT.

ABRIL						
21/04 SEGUNDA	22/04 TERÇA	23/04 QUARTA	24/04 QUINTA	25/04 SEXTA	26/04 SÁBADO	27/04 DOMINGO
	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	TREINO 19H00 TIBÃES	6.ª JORNADA  SC BRAGA X SPORTING CP CIDADE DESPORTIVA C2 16H00	

Figura 12 – Microciclo nº39

De forma a ilustrar de forma concreta a operacionalização do nosso microciclo tipo em contexto competitivo, apresento o planeamento da semana que antecedeu o último jogo oficial da temporada – realizado a 26 de abril de 2025 – no qual a nossa equipa conquistou, pela primeira vez, o título de campeã nacional da Liga Feminina Sub-19.

Este microciclo (M39) foi delineado com um elevado nível de exigência e rigor metodológico, numa lógica de consolidação de processos, onde os principais objetivos passaram por reforçar as dinâmicas ofensivas e defensivas do nosso modelo de jogo, ajustar comportamentos táticos de acordo com a análise do adversário e otimizar a preparação física específica para o momento competitivo. Nesta fase da época, o foco estava claramente na estabilização dos comportamentos coletivos, maximizando a clareza dos princípios de jogo e o rendimento imediato das atletas.

As quatro Unidades de Treino (UT151, UT152, UT153 e UT154), realizadas no Campo de Futebol de Mire de Tibães, foram estruturadas da seguinte forma:

- UT151 (22/04) – Reforço das dinâmicas ofensivas em espaço reduzido e estímulo de resistência anaeróbia;
- UT152 (23/04) – Trabalho de organização ofensiva a partir do bloco médio e dinâmicas de transição ofensiva;
- UT153 (24/04) – Consolidação de comportamentos defensivos em bloco médio e transição defensiva;

- UT154 (25/04) – Treino de bolas paradas e consolidação final, com foco na clareza dos timings e posicionamentos.

UT151 – 22 de abril de 2025

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

Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico

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

- **Estação 1:** Mobilização da anca associada a passes curtos com ambos os pés, reforçando a amplitude articular e a precisão no passe.
- **Estação 2:** Exercícios de agilidade com escada e finalização com passe, otimizando a velocidade de reação e o controlo da bola.
- **Estação 3:** Condução de bola com mudanças rápidas de direção, focando a agilidade e a capacidade de aceleração em espaços curtos.
- **Estação 4:** Passes alternados entre os pés em deslocamento lateral e frontal, promovendo a estabilidade e a adaptação a diferentes zonas de pressão.
- **Estação 5:** Condução livre de bola, incentivando a criatividade individual e a exploração de diferentes formas de domínio de bola.

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

entre esforços de elevada intensidade.



CIDADE DESPORTIVA
FORMAÇÃO

EQUIPA: U19	MICROCICLO: 39	UT Nº : 151
DATA 22/04/2025	LOCAL: Tâmega	TRD: Rúben

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Ativação geral – Mobilidade articular + bola – 3 min cada estação – 5/6 atletas em cada

1 estação - Mobilidade anca + passe pé E/D curto

2 estação - Escada de agilidade + condução + passe

3 estação - condução de bola em diagonais + passe curto

4 estação - Passe curto pé D/E + deslocamento lateral e frente costas

5 estação - condução de bola

Resistência anaeróbia - 60 metros cada repetição – 4 series – realizar a distancia ate aos 10 segundos e descansa 20 segundos = 240 metros de alta intensidade

Ativar para a exigência do treino Estimulo de resistência anaeróbia	OBJECTIVOS/ FEEDBACK:
--	----------------------------------

TEMPO : 20min	OBSERVAÇÕES : Material –
SÉRIES :	
REPETIÇÕES :	
ESPAÇOS :	

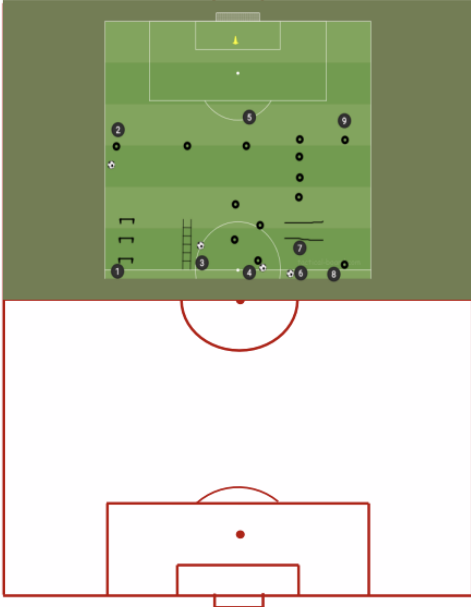


Figura 13 - M39UT151PF

Fase Principal – Reforço das Dinâmicas Ofensivas

Na fase principal da sessão, a equipa foi dividida em 3 equipas, que se mantiveram até ao final do treino de forma a incentivar a competição dentro do treino e manter as atletas motivadas em todos os exercícios. Inicialmente foram realizados exercícios em espelho, enquanto duas equipas competiam no exercício 1 a equipa de fora trabalhava algo mais curto e específico. Esta metodologia permitiu otimizar o acompanhamento das jogadoras e garantir que os comportamentos ofensivos fossem corrigidos em tempo real.

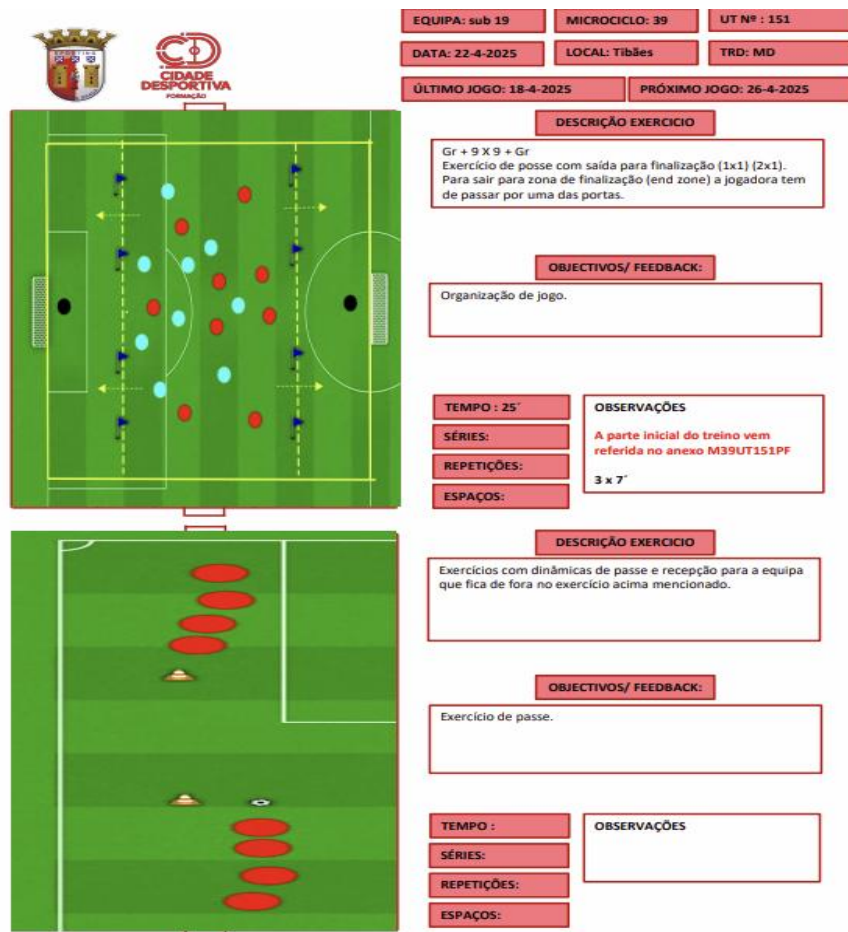


Figura 14 - M39UT151 - EX 1 e 2

No exercício 1, o foco esteve na circulação rápida de bola sob pressão, em espaço reduzido, incentivando a criação de linhas de passe e a mobilidade ofensiva em zonas específicas.

No exercício 2, as jogadoras que estavam de fora do exercício principal realizavam um exercício contínuo de passe com diferentes variantes. O objetivo principal era manter as atletas ativas e “ligadas” ao treino, evitando quebras de ritmo e concentração. Trabalharam-se passes ao primeiro toque, receções orientadas e a precisão no gesto técnico, reforçando a importância de dominar os fundamentos básicos do jogo, mesmo em situações aparentemente simples. Este exercício também contribuiu para promover a capacidade de executar gestos técnicos de forma correta sob fadiga ligeira e manter o foco competitivo ao longo de toda a sessão.

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

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



EQUIPA:	MICROCICLO:	UT Nº:
DATA:	LOCAL:	TRD:
ÚLTIMO JOGO:	PRÓXIMO JOGO:	

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Gr + 9 x 9 + Gr (apoios)
Torneio de 3 equipas em que uma equipa joga como apoio nas laterais. Apoios jogam a dois toques. Equipa que inicia ataque em meio campo defensivo tem de ir aos dois corredores para finalizar.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Organização de jogo.

TEMPO : 35'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

6 x 5'

Figura 15 - M39UT151 - EX Final

UT152 – 23 de abril de 2025

Esta segunda sessão da semana teve como principal foco a organização ofensiva da equipa, especificamente o trabalho de construção a partir do bloco médio, potenciando a ocupação racional dos espaços, a saída de bola pelos corredores laterais e o aproveitamento das dinâmicas de cobertura por parte das médias. Foi uma sessão com forte componente tática, onde se procurou aproximar as jogadoras dos comportamentos pretendidos no modelo de jogo da equipa.

Fase Inicial – Ativação e Estímulo Físico

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



EQUIPA: U19	MICROCICLO: 39	UT Nº : 152
DATA 23/04/2025	LOCAL: Tibães	TRD: Rúben

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Ativação geral – Mobilidade articular – 8 min
Exercício com bola- “Meinhos” - 12 min

Ativar para a exigência do treino

OBJECTIVOS/
FEEDBACK:

TEMPO : 20min

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES : Material –

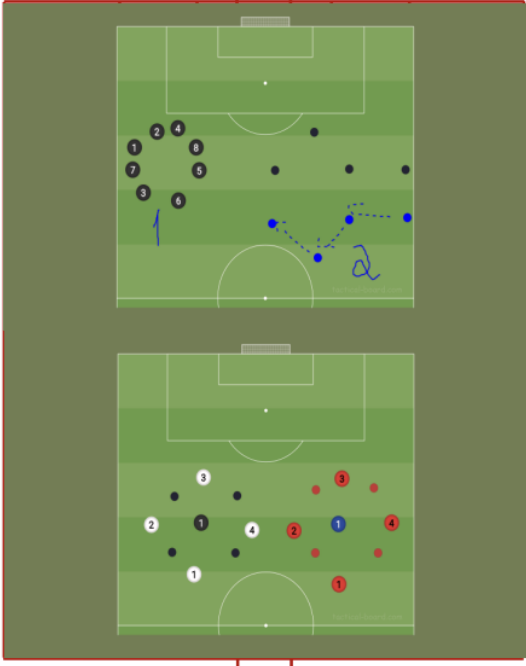


Figura 16 - M39UT152PF

Fase Principal – Organização Ofensiva a partir do Bloco Médio

A sessão prosseguiu com o exercício principal: um jogo de GR + 10x10 + GR, realizado em $\frac{3}{4}$ de campo, com foco na saída de bola a partir de zonas intermédias. A equipa vermelha iniciava a posse em bloco médio, procurando explorar os corredores laterais pois foi uma zona identificada pela análise do adversário como de possível exploração e mobilizar as médias para as coberturas ofensivas.

Durante o exercício, foram introduzidos estímulos adicionais, como a introdução de uma segunda bola em momentos aleatórios, provocando reações rápidas e transições ofensivas imediatas, tal como previsto no nosso modelo de jogo. À semelhança do treino anterior, também dividimos o grupo, e, enquanto duas equipas estavam ativamente envolvidas no exercício principal, as jogadoras que aguardavam a sua vez mantinham-se em atividade com um exercício contínuo de passe e receção.



EQUIPA: sub 19	MICROCICLO: 39	UT Nº : 152
DATA: 23-4-2025	LOCAL: Tibães	TRD: MD
ÚLTIMO JOGO: 18-4-2025	PRÓXIMO JOGO: 26-4-2025	

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Gr + 10 X 10 + Gr
Jogo entre duas equipas. Equipa vermelha começa com bola em bloco médio. Durante o jogo poderá surgir uma segunda bola lançada em jogo para provocar transição e consequente reação e este momento.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Organização ofensiva – bloco médio.

TEMPO : 30'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

A parte inicial do treino vem referida no anexo M39UT152PF

3 x 8'

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Exercícios com dinâmicas de passe e receção para as jogadoras que não estão envolvidas no exercício acima descrito.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Exercício de passe.

TEMPO :

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

Figura 17 - M39UT152 - EX 1 E 2

Fase Final – Jogo Reduzido de Consolidação

Na parte final da sessão, realizou-se mais um jogo GR + 10x10 + GR, agora com foco na aplicação dos princípios ofensivos trabalhados ao longo da sessão, reforçando os comportamentos de saída rápida pelos corredores, a dinâmica das coberturas ofensivas e a circulação da bola com critério e velocidade.

Os treinadores-adjuntos assumiram um papel ativo na orientação do posicionamento e na correção dos timings das ações, garantindo que todas as

jogadoras compreendiam o “porquê” das decisões táticas tomadas. Neste exercício final, devido ao número de atletas presentes, algumas não iniciaram o exercício, assim foi sendo feita a gestão de carga, de forma que as jogadoras passassem todas pelo exercício final.




EQUIPA:	MICROCICLO:	UT Nº :
DATA:	LOCAL:	TRD:
ÚLTIMO JOGO:		PRÓXIMO JOGO:



DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Gr + 10 x 10 + Gr
 Jogo entre duas equipas em 1/3 de campo.
 Dar importância na saída pelos corredores e consequentes coberturas pelas médias.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Organização de jogo.

TEMPO : 30'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

3 x 8'

Figura 18 - M39UT152 - EX Final

UT153 – 24 de abril de 2025

Na reta final da semana competitiva, esta sessão assumiu uma importância central na consolidação dos comportamentos defensivos da equipa e, em termos físicos no estímulo específico da velocidade, mantendo os níveis de intensidade ajustados à proximidade do jogo. O foco incidiu na preparação tática e na afinação de pormenores determinantes para o jogo frente ao Sporting CP.

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

O treino teve início com um bloco de ativação geral e estímulo de reação, dinamizado pelo preparador físico, com a duração de 8 minutos. Realizaram-se várias tarefas de mobilidade articular seguidas de estímulos auditivos e visuais, promovendo a ativação neuromuscular e a velocidade de reação das atletas.

Seguiu-se um exercício competitivo de velocidade, onde as jogadoras foram divididas em quatro grupos, promovendo competição entre elas:

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

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



EQUIPA: U19	MICROCICLO: 39	UT Nº : 153
DATA 24/04/2025	LOCAL: Tibães	TRD: Rúben

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Ativação geral – Mobilidade articular + estímulos de reação – 8 min
 . Sai uma fila a outra reage
 . PF aponta para a direita ou esquerda e a atleta tem que reagir
 . PF aponta para a direita ou esquerda e a atleta tem que reagir no sentido oposto
 . Reação após a colega tirar a bola da mão
 . Viradas de costas – sair após ouvirem a bola a bater no chão
Velocidade em competição – 4 grupos de 5 atletas
 1- Velocidade 15 metros- ida e volta 2/3 x - a atleta só sai quando bateram com a mão uma na outra- ganha quem chegar primeiro
 2- Velocidade 15 metros- 2/3 x com bola - a atleta só sai quando receber a bola da colega- a bola tem que vir obrigatoriamente de trás da fila - ganha quem chegar primeiro

Ativar para a exigência do treino Estímulo de velocidade	OBJECTIVOS/ FEEDBACK:
---	--------------------------

TEMPO : 20min
SÉRIES:
REPETIÇÕES:
ESPAÇOS: 30m

OBSERVAÇÕES : Material – escadas de agilidade , cones , estacas

Figura 19 - M39UT153PF

Fase Principal – Consolidação de Comportamentos Táticos

Exercício 1 – Finalização em Situações Simples

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

Exercício 2 – Finalização Após Cruzamento

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



EQUIPA: sub 19	MICROCICLO: 39	UT Nº : 153
DATA: 24-4-2025	LOCAL: Tibães	TRD: MD
ÚLTIMO JOGO: 18-4-2025		PRÓXIMO JOGO: 26-4-2025




DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Exercício de finalização. Duas equipas promovem finalização com combinações de passe e remate frontal. O remate tem de ser efetuado de primeira e na zona destacada para o efeito.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Finalização

TEMPO : 12'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

A parte inicial do treino vem referida no anexo M39UT153PF

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Exercício de finalização. Duas equipas promovem finalização com combinações de passe e finalização após cruzamento.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Finalização.

TEMPO : 12'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

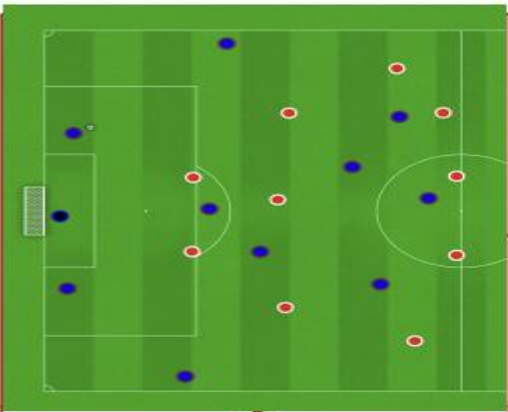
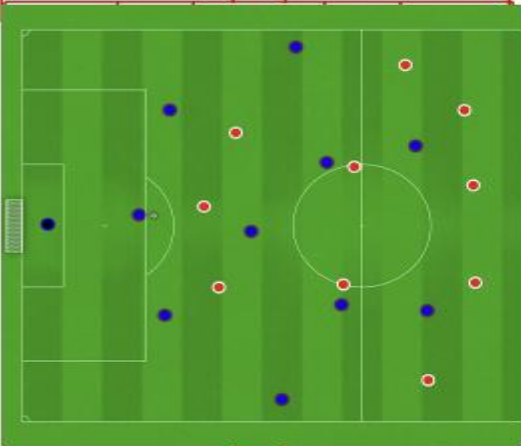
Figura 20 - M39UT153 - EX 1 e 2

Fase Final – Organização Ofensiva e Defensiva

O treino culminou com um exercício coletivo de maior complexidade tática e mais longo: Na primeira parte, trabalhou-se a organização ofensiva, com foco na saída de bola desde a guarda-redes, procurando contrariar a pressão adversária e garantir uma primeira fase de construção eficaz. Já na segunda parte do exercício, o foco deslocou-se para a organização defensiva em bloco médio, simulando cenários de pressão e ajustando as zonas de cobertura defensiva.




EQUIPA:	MICROCICLO:	UT Nº:
DATA:	LOCAL:	TRD:
ÚLTIMO JOGO:		PRÓXIMO JOGO:

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Gr + 10 x 10 + Gr
Saída de bola da nossa GR tentando contrariar a pressão exercida pelo adversário.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Organização ofensiva- 1 fase construção..

TEMPO : 20'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

DESCRIÇÃO EXERCÍCIO

Gr + 10 x 10 + Gr
Posicionamento e zonas de pressão em bloco médio.

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:

Organização defensiva

TEMPO : 20'

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

OBSERVAÇÕES

Figura 21 - M39UT153 - EX Final

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

UT154 – 25 de abril de 2025

Esta foi a última sessão de treino antes do decisivo jogo que nos viria a consagrar campeãs nacionais. Por esse motivo, a sessão teve um carácter marcadamente leve em termos físicos, focando-se sobretudo na organização defensiva, ensaio dos esquemas táticos e reforço da confiança e estabilidade emocional das atletas.

Fase Inicial – Ativação Geral e Estímulo de Reação

A preparação física, neste dia assumida por mim, teve início com um bloco de mobilização articular durante 8 minutos, com o objetivo de promover a ativação muscular e preparar a equipa para a exigência do treino, sem sobrecarregar as atletas. De seguida, foi realizado um jogo lúdico de reação, com a duração de 10 minutos, promovendo a agilidade, a tomada de decisão rápida e o estímulo neuromuscular. Este tipo de exercício, para além de contribuir para a ativação física, favorece a criação de um ambiente mais descontraído, permitindo aliviar a tensão emocional típica de um momento pré-competitivo de enorme importância.

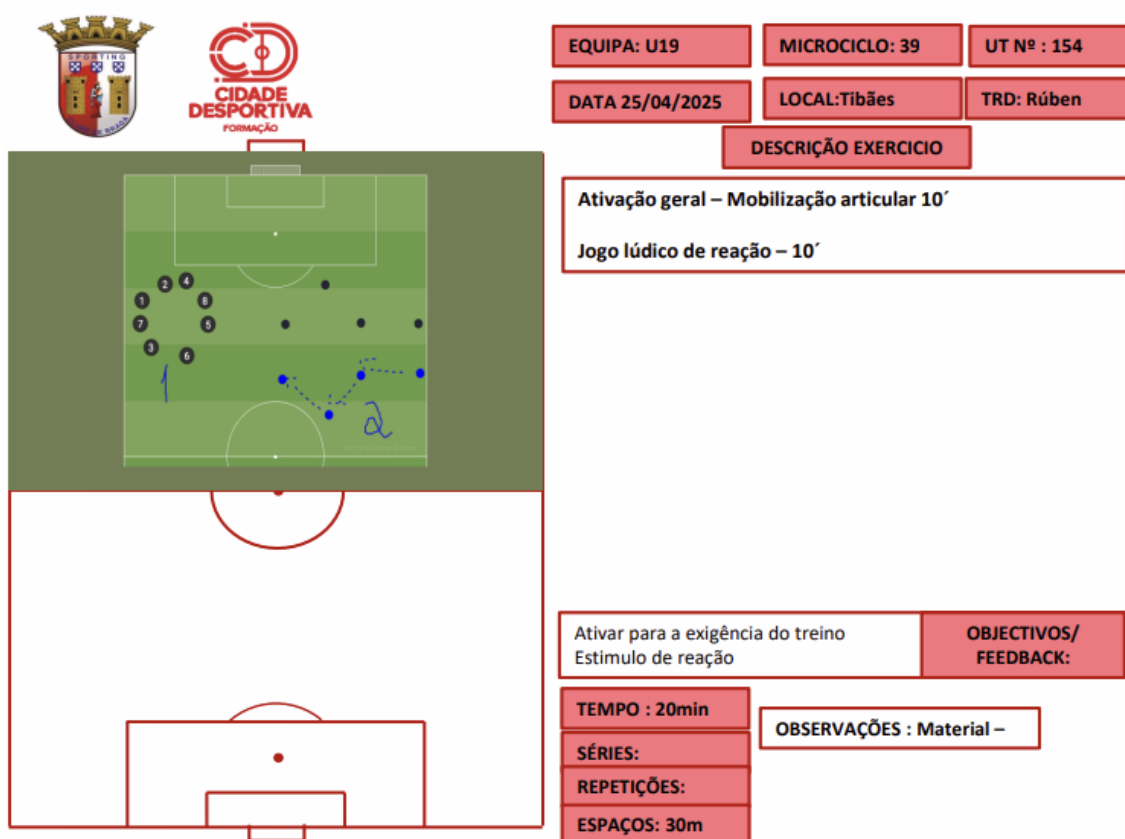


Figura 22 - M39UT154PF

Fase Principal – Organização Defensiva e Ensaio de Bolas Paradas

Na fase principal da sessão, o foco centrou-se na consolidação dos comportamentos defensivos coletivos, nomeadamente na defesa em bloco médio. Realizámos um exercício de organização defensiva em situação de jogo condicionado (GR + 10x10 + GR), onde se simulou o primeiro momento de pressão ao adversário, incentivando o equilíbrio entre a linha média e a linha

defensiva e o correto posicionamento das atletas em função da movimentação da equipa adversária. Este momento em específico, assumiu um carácter particularmente relevante, uma vez que, em conjunto com as jogadoras, aproveitámos para discutir e refletir sobre a melhor forma de pressionar o adversário. As atletas foram incentivadas a participar ativamente na definição da estratégia, apresentando sugestões, experimentando diferentes soluções em campo e avaliando qual seria a abordagem mais confortável e eficaz para a equipa executar durante o jogo.

Este momento de reflexão conjunta permitiu um maior entendimento tático, reforçou a confiança das jogadoras nas dinâmicas definidas e promoveu um ambiente de partilha, onde todas sentiram que a sua opinião era valorizada. Terminado este bloco, a equipa ficou alinhada sobre a forma como iria atuar nesse momento específico do jogo, consciente das suas responsabilidades e do papel de cada uma na eficácia da pressão coletiva.

Seguidamente, foram trabalhados os esquemas táticos fundamentais para o jogo, com especial incidência em situações de bola parada:

- Cantos Defensivos e Ofensivos: Ajustamos os posicionamentos, os timings de entrada na área e a coordenação entre as jogadoras nas diferentes zonas de ataque e defesa.
- Livres Laterais e Frontais: Reforçaram-se os mecanismos de cobertura defensiva e exploraram-se as melhores soluções ofensivas, com foco na precisão das execuções e na interpretação dos momentos certos para atacar a bola.

Durante todo o processo, o acompanhamento técnico foi constante, reforçando a importância da concentração, da disciplina tática e dos pequenos detalhes que poderiam fazer a diferença no jogo decisivo.



C.D. CIDADE DESPORTIVA
FORMAÇÃO

EQUIPA: sub 19

MICROCICLO: 39

UT Nº : 154

DATA: 25-4-2025

LOCAL: Tibães

TRD: MD

ÚLTIMO JOGO: 18-4-2025

PRÓXIMO JOGO: 26-4-2025



DESCRIÇÃO EXERCÍCIO
 Gr + 10 X 10 + Gr
 Condicionar 1 fase adversário
 Defender em bloco médio

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:
 Organização defensiva.

TEMPO : 20'

OBSERVAÇÕES
 A parte inicial do treino vem referida no anexo M38UT150PF

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:



DESCRIÇÃO EXERCÍCIO
 Cantos

OBJECTIVOS/ FEEDBACK:
 Esquemas táticos.

TEMPO : 20'

OBSERVAÇÕES

SÉRIES:

REPETIÇÕES:

ESPAÇOS:

Figura 23 - M39UT154

Fase Final – Conversa de Grupo e Gestão Emocional

A sessão de treino terminou de forma mais informal e descontraída, reforçando os laços de grupo e a confiança para o objetivo que nos esperava no dia seguinte. Esta gestão emocional foi considerada fundamental pela equipa técnica, para garantir que as atletas entrassem em campo com a mentalidade certa, sem pressão, mas plenamente conscientes da importância do momento.

Esta sessão refletiu na perfeição o equilíbrio entre a componente física, tática e emocional, numa preparação cuidada que se revelou determinante para o sucesso alcançado.

4.3. Modelo de Jogo

O modelo de jogo da equipa sub-19 feminina do SC Braga foi delineado com base nos princípios definidos pelo Clube, orientados pelo documento institucional para a época 2024/2025 e alinhados com as exigências da Liga Feminina Sub-19. Esta matriz de jogo não se limitou apenas a um conjunto de intenções teóricas, mas foi operacionalizada em todos os momentos e sub-momentos do jogo, garantindo uma identidade de jogo bem definida e consistente, tanto em treino como em competição.

O principal objetivo deste modelo foi proporcionar à equipa uma ideia clara de como se comportar em cada situação de jogo, permitindo às jogadoras tomar decisões fundamentadas, rápidas e eficazes. A definição rigorosa dos princípios de jogo visou ainda garantir a coerência coletiva, promovendo uma ocupação racional dos espaços, a gestão eficiente das diferentes fases do jogo e a adaptação estratégica em função dos adversários.

Para um melhor entendimento deste modelo de jogo, seguem-se algumas diretrizes que todas as equipa do Sporting Clube de Braga devem respeitar. Antes de especificar os comportamentos por momentos e sub-momentos do jogo, importa referir as grandes linhas orientadoras que sustentaram todo o nosso processo formativo e competitivo:

- **Identidade de Jogo Ofensiva e Agressiva:** Procurámos, em todos os momentos, assumir uma postura de protagonismo em campo, jogando com iniciativa, mantendo a posse de bola com critério e procurando o golo de forma constante e agressiva.
- **Pressão Imediata e Recuperação Rápida da Bola:** Após a perda da posse, a equipa procurava reagir de forma coletiva e imediata, reduzindo o espaço e o tempo de decisão do adversário. Esta abordagem assentava na aplicação da “regra dos 6 segundos” para a recuperação da bola.
- **Compromisso Defensivo Coletivo:** Todas as jogadoras, independentemente da sua função ou zona de ação, tinham responsabilidades claras nos momentos defensivos, promovendo uma equipa coesa, compacta e solidária sem bola.

- **Capacidade de Adaptação Tática:** Apesar de termos estruturas de base preferenciais, a equipa estava preparada para variar os sistemas táticos e as dinâmicas coletivas em função das necessidades estratégicas de cada jogo.
- **Elevada Exigência na Tomada de Decisão:** A inteligência tática das jogadoras foi constantemente estimulada, promovendo uma leitura eficaz das diferentes fases do jogo e incentivando a tomada de decisões rápidas e adequadas às circunstâncias.
- **Coesão entre o Modelo de Treino e o Modelo de Jogo:** Toda a planificação semanal foi orientada no sentido de garantir que os conteúdos abordados nos treinos estivessem diretamente relacionados com os comportamentos e princípios do nosso modelo de jogo, reforçando a sua consolidação prática.

Para uma melhor compreensão da nossa identidade de jogo, o modelo é apresentado de forma estruturada nos seguintes momentos e sub-momentos, facilitando a análise dos comportamentos macro e micro que orientaram a equipa:

1. Ideia de Jogo
2. Estruturas Preferenciais
3. Organização Ofensiva
4. Transição Defensiva
5. Organização Defensiva
6. Transição Ofensiva
7. Esquemas Táticos Ofensivos
8. Esquemas Táticos Defensivos

4.3.1. Ideia de Jogo

A definição da ideia de jogo da equipa sub-19 A do SC Braga assentou na construção de uma identidade competitiva clara, capaz de orientar as atletas na tomada de decisão e garantir comportamentos coletivos coerentes em todas as fases do jogo. Esta identidade foi materializada através de três grandes pilares, inerentes a todas as equipas do clube, que guiaram o nosso processo de treino e performance em competição:

3 QUESTÕES BASE COMO IDENTIFICAÇÃO DAS NOSSAS EQUIPAS



Figura 24 - 3 Questões base como identificação das nossas equipas - Doc. Orientador SC Braga FF

Procura Agressiva do Golo: A equipa assumiu constantemente uma postura ofensiva, privilegiando a posse de bola com intencionalidade e objetividade. Mais do que ter bola, o foco esteve em ter bola para fazer golo. Incentivámos constantemente a criação de situações de finalização, promovendo um jogo vertical, dinâmico e com presença efetiva nas zonas de finalização. Este princípio esteve presente desde o momento da construção até à fase de criação, explorando tanto o jogo interior como a largura e profundidade, com elevada mobilidade dos nossos setores ofensivos.

Reação Forte à Perda da Bola: Um dos comportamentos mais reforçados foi a reação imediata à perda da bola, para assumir o controlo do jogo precisávamos da bola, e quando não a tínhamos era “urgente” recuperá-la, assim, a “regra dos 6 segundos” foi constantemente aplicada como referência temporal para

recuperar a posse. A equipa procurava pressionar de forma organizada e agressiva o portador da bola adversário, de forma a bloquear linhas de passe próximas e empurrar o adversário para zonas menos perigosas. Este princípio visava não apenas recuperar a posse, mas também impedir a organização ofensiva do adversário.

Equipa Coesa, Compacta e Solidária Sem Bola: No momento defensivo, privilegiou-se a manutenção de um bloco compacto e solidário. A equipa defendia em bloco médio/alto sempre que possível, reduzindo os espaços entre setores e limitando as opções de construção do adversário. A linha defensiva manteve-se coordenada e atenta aos estímulos defensivos, alterando o posicionamento em função da pressão exercida na frente e da necessidade de controlar a profundidade.

Esta ideia de jogo, sustentada nos três pilares fundamentais, proporcionou uma identidade forte e facilmente reconhecível dentro e fora de campo, estes seriam o espelho do espírito Gverreiro. Mais do que um conjunto de intenções, foi um compromisso diário assumido por toda a estrutura técnica e pelas atletas, que nos permitiu alcançar os nossos objetivos ao longo da época.

4.3.2. Estruturas

Ao longo da época, a definição da estrutura tática da equipa sub-19 feminina do SC Braga foi orientada pela busca de um modelo de jogo dinâmico, ofensivo e adaptável, em linha com as diretrizes estabelecidas no Documento Orientador do clube. Nesse sentido, privilegiámos principalmente a utilização das estruturas 1:4:3:3 e 1:3:4:3, selecionadas em função do contexto competitivo, das características das nossas atletas e dos desafios colocados pelos adversários.

Modelo de Jogo – 1:4:3:3



Figura 26 - 1:4:3:3

Modelo de Jogo – 1:3:4:3



Figura 25 - 1:3:4:3

O sistema 1:4:3:3 foi maioritariamente utilizado na 1ª fase da competição, com uma postura em campo equilibrada e garantindo uma ocupação racional dos espaços de forma a facilitar a criação de superioridades em diferentes zonas do campo. Esta estrutura permitiu-nos explorar a largura com os extremos bem abertos, manter presença no corredor central com a avançada e os médios interiores, e garantir equilíbrio defensivo através da posição da médio defensiva. A linha defensiva foi trabalhada para atuar de forma coordenada, controlando a profundidade e encurtando os espaços entre linhas.

De forma complementar, utilizámos a estrutura 1:3:4:3, sobretudo em momentos de construção ou quando pretendíamos maior presença em zonas de criação e finalização. Esta opção permitia à equipa potenciar a largura com os alas mais projetados e explorar movimentos de rutura constantes, mantendo a equipa sempre ligada ao jogo ofensivo.

Independentemente da estrutura tática utilizada, procurámos sempre manter a identidade que caracteriza as equipas do SC Braga, assente numa mentalidade ofensiva, ambição constante pela conquista do golo e numa forte reação à perda da posse. A nossa equipa assumia o jogo de forma corajosa, procurando dominar todos os momentos da partida através de um bloco coeso, compacto e permanentemente ligado, expressando em campo os princípios de agressividade ofensiva, pressão intensa e compromisso coletivo, que são a base da filosofia do clube.

4.3.3. Organização Ofensiva

Ao nível da organização ofensiva, o modelo de jogo foi fundamentado a partir de princípios claros de posse, progressão e intencionalidade ofensiva, de acordo com as diretrizes técnicas definidas pelo clube. O objetivo principal consistiu em garantir que a equipa fosse capaz de construir o seu jogo desde zonas mais recuadas, mantendo um comportamento posicional equilibrado e coletivo, promovendo a ocupação racional dos espaços e gerando situações de superioridade nos diferentes setores do campo.

A mobilidade entre setores, a alternância entre jogo curto e longo, e a variabilidade de soluções para sair da pressão adversária foram aspetos fundamentais no desenvolvimento do nosso modelo ofensivo. A estrutura inicial funcionava como ponto de partida, mas privilegiava-se a liberdade inteligente para que as atletas tomassem decisões de forma autónoma, com base na leitura do jogo, explorando os espaços disponíveis e maximizando o potencial coletivo da equipa. Abaixo, descrevem-se as principais fases do nosso comportamento ofensivo:

Zona 1 – Construção (quando a bola está no setor defensivo)

A fase de construção assentava numa clara preferência por uma saída curta desde o guarda-redes, com a equipa posicionada de forma aberta e espaçada, procurando atrair o adversário e criar superioridades a partir da primeira linha. O guarda-redes (GR) era envolvido ativamente neste processo, assumindo o papel de primeiro construtor e tomando decisões consoante o tipo de pressão adversária.



Figura 27 - Org. Ofensiva - 1ª Fase de Construção

Em situação de pressão alta por parte do adversário, procurávamos criar superioridade numérica com a ajuda dos médios 6 e 8, que baixavam para apoiar os centrais. Caso não fosse possível sair curto, estavam definidas alternativas de construção longa.



Figura 28 - Construção c/ apoio dos Médios



Figura 29 - Construção Longa

Durante esta fase, enfatizava-se a importância da qualidade na posse de bola, da ocupação posicional bem definida e da leitura do espaço disponível. As laterais projetavam-se com critério, e preparadas para dar largura em apoio ou profundidade, dependendo da forma como o adversário se organizava. O objetivo principal passava por sair da zona de pressão de forma segura, mas com ambição de progressão imediata sempre que surgia uma vantagem posicional ou numérica.

Zona 2 – Progressão (quando a bola está no setor intermédio)

Uma vez superada a primeira linha de pressão adversária, a equipa entrava numa fase em que a prioridade era consolidar a posse de bola em zonas intermédias e preparar, com critério e variabilidade, a entrada no último terço. O jogo posicional assumia aqui um papel determinante, procurávamos garantir largura, profundidade e, sobretudo, linhas de passe constantes em diferentes zonas.

Modelo de Jogo - Organização Ofensiva



Figura 30 - 2ª Fase de Construção

Os médios interiores (8 e 10) assumiam um papel crucial nesta fase, alternando entre a fixação em zonas centrais para atrair oposição e a projeção em corredores semi-centrais para criar desequilíbrios. A mobilidade era constante, com rotinas bem assimiladas de compensações posicionais, tanto horizontais como verticais, entre os jogadores do setor intermédio.

Destacava-se também a importância da capacidade de entrar em espaços intersetoriais e de variação entre jogo interior e jogo exterior, com os extremos (7 e 11) preparados para alternar entre movimentos de apoio e rutura, conforme a localização da bola e a reação do bloco defensivo adversário. A ideia era provocar o adversário com estímulos que gerassem indecisão, conduzindo-o ao erro e abrindo espaços para avançar com critério.

O jogo entre linhas era estimulado com bastante frequência, exigindo às atletas coragem para receber sob pressão e capacidade técnica para jogar de primeira ou proteger a bola. A linha defensiva mantinha-se alta, encurtando distâncias e sustentando a equipa na sua intenção de manter o controlo territorial e posicional do jogo.

3.ª Fase de Construção (Zona de Criação)

A chegada à zona de criação representava o momento em que a equipa intensificava a sua intencionalidade ofensiva, de forma a transformar a posse sustentada em situações concretas de finalização. Nesta fase, as dinâmicas trabalhadas ao longo da época visaram criar desequilíbrios no último terço,

através da mobilidade ofensiva, da criatividade individual e da leitura coletiva dos espaços.

A presença ofensiva da equipa assentava num princípio claro: atacar a baliza adversária com critério e verticalidade, sem perder a noção da organização posicional. Para isso, promovia-se a mobilidade dos extremos, que alternavam entre movimentos de largura e de dentro para fora, e dos médios ofensivos, cuja função passava por explorar o espaço entre a linha defensiva e o meio-campo adversário, procurando zonas de receção frontal para acelerar o jogo.

A linha avançada adotava um comportamento dinâmico, com deslocamentos de rutura nas costas da linha defensiva, sobretudo quando a bola circulava nos corredores. Este tipo de movimentações tinha como objetivo alargar o espaço entre linhas e obrigar os centrais adversários a tomar decisões desconfortáveis, muitas vezes desorganizando a estrutura defensiva.

As ações combinadas nos corredores laterais foram uma constante, com ligações curtas entre lateral, extremo e médio interior, permitindo alternar entre cruzamentos de primeira ou a procura da linha de fundo com apoio posterior. Ao mesmo tempo, valorizava-se a ocupação da zona de finalização com presença efetiva na área.

A decisão no último passe, o cruzamento com critério e a capacidade de finalização sob pressão foram elementos treinados com insistência nesta fase da construção ofensiva. Importava não só chegar à área, mas chegar em condições vantajosas, com superioridade posicional e, sempre que possível, numérica.

Esta fase exigia, portanto, uma interpretação de jogo apurada, assertividade nas decisões e uma coordenação fina entre quem transportava, quem apoiava e quem finalizava. Como se pode observar na Figura 31 os posicionamentos e trajetórias de apoio visavam garantir sempre três condições fundamentais: largura ofensiva, presença em zonas de finalização e capacidade de recuperação imediata em caso de perda.

Modelo de Jogo - Organização Ofensiva



Figura 31 - 3ª Fase de Construção - Fase de Criação

4.3.4. Transição Defensiva

Apesar da importância de todos os momentos e sub-momentos do jogo, a transição defensiva trata-se, para nós, de um dos momentos-chave no modelo de jogo, sendo trabalhada com grande ênfase ao longo da época. A prioridade consistiu em garantir que, após a perda da posse, a equipa fosse capaz de reagir com agressividade, inteligência e coesão, em busca de condicionar de imediato a ação e recuperar a bola ainda numa fase precoce da transição ofensiva adversária.

Neste sentido, adotámos como referência operacional a regra dos 6 segundos, proposta no documento orientador do clube, que orienta toda a equipa para um investimento coletivo imediato na tentativa de recuperar a posse. A ação defensiva começa pela jogadora mais próxima da bola, que deve pressionar imediatamente o portador, enquanto as restantes anulam linhas de passe curtas e encurtam os espaços, de maneira a forçar o erro ou um passe previsível.

Modelo de Jogo – Transição Defensiva



Figura 32 - Transição Defensiva

Partindo do princípio de que “quem perde, reage”, procurámos garantir que todas as atletas tivessem comportamentos quase “automáticos” de compromisso defensivo assim que a equipa perdia a posse.

O momento da perda é sempre crítico e exige uma “*mudança rápida de chip*” – para que a equipa possa travar a construção adversária e, idealmente, recuperar a bola antes que o adversário consiga organizar o seu jogo ofensivo.

Esta fase de jogo foi organizada em três zonas de atuação, de acordo com a localização da bola no momento da perda, e segue-se apresentada de forma sequencial, acompanhada das imagens correspondentes do modelo de jogo.

Zona 3 – Pressão Alta Imediata e Redução de Espaço Após Perda

Na zona 3, correspondente ao último terço ofensivo, a equipa demonstrava um compromisso coletivo claro em condicionar a saída adversária assim que perdia a posse.

O primeiro princípio consistia em condicionar de imediato a portadora da bola, retirando-lhe espaço e tempo para decidir com qualidade. Em simultâneo, as restantes jogadoras fechavam as linhas de passe curtas, de forma bloquear as opções simples de progressão do adversário. Esta ação era complementada por uma rápida aproximação das unidades do meio-campo, com o objetivo de aumentar a densidade na zona da perda e dificultar qualquer tentativa de reorganização ofensiva por parte da equipa adversária.

A comunicação entre setores era determinante neste momento. Era essencial garantir que a equipa reagia de forma sincronizada, impedindo ações isoladas ou desconexas que nos pudessem criar vulnerabilidades. Este tipo de comportamento permitia-nos não só recuperar rapidamente a bola em zonas adiantadas, mas também manter o controlo da estrutura coletiva e impedir saídas com critério do adversário.



Figura 33 - Transição Defensiva - Zona 3

Zona 2 – Reação Estruturada e Controlo da Progressão Adversária

Na zona intermédia do campo (zona 2), o foco principal da equipa passava por estabilizar rapidamente a organização defensiva após a perda de bola. Nesta fase, o objetivo deixava de ser a recuperação imediata e passava a ser o controlo do espaço e do ritmo ofensivo do adversário, obrigando-o a circular a bola sem conseguir progredir com eficácia.

Nesta fase, as jogadoras procuravam reorganizar o bloco defensivo de forma compacta, reduzindo a distância entre setores e alinhando-se com o posicionamento da bola e da linha de passe mais perigosa. O meio-campo desempenhava aqui um papel crucial, funcionando como zona de pressão e orientação do jogo adversário, canalizando a posse para zonas exteriores ou menos perigosas.

Ao mesmo tempo, era fundamental manter uma linha defensiva equilibrada e pronta a ajustar-se em função da profundidade do jogo. Esta articulação entre

setores garantia a cobertura das costas da linha média e preparava a equipa para uma eventual transição ofensiva, caso se recuperasse a bola em zona útil. Não se tratava apenas de defender, mas também de manter o adversário desconfortável, limitado nas suas ações e com poucas possibilidades de criação. A equipa sabia reconhecer quando subir a pressão ou, pelo contrário, quando baixar e controlar, com inteligência tática e leitura do momento.



Figura 34 - Transição Defensiva - Zona 2

Zona 1 – Proteção da Última Linha e Controlo da Profundidade

Na zona 1, correspondente à linha mais recuada do bloco defensivo, a equipa procurava garantir estabilidade e segurança, de forma a reforçar uma cobertura eficaz do espaço e a proteger a zona central, bem como a baliza de forma solidária e coordenada.

Sempre que a bola entrava neste setor, a prioridade passava pela contenção e temporização da ação adversária, permitindo o reagrupamento do bloco e impedindo a finalização. As defesas centrais assumiam um papel determinante no controlo da profundidade, liderando a linha defensiva, estas eram responsáveis pela comunicação constante com as laterais e com a guarda-redes para garantir o sucesso neste momento de jogo.

Quando a recuperação da bola acontecia nesta zona, procurava-se sair em transição de forma limpa, evitando o recurso imediato ao passe longo, sempre que possível. A ligação com o meio-campo era incentivada, de modo a iniciar a construção com critério, mesmo sob pressão. Neste momento do jogo, a solidez

da linha defensiva traduzia-se não só em ações de contenção e corte, mas sobretudo na capacidade de gerir o tempo e o espaço, mantendo a equipa unida e preparada para reagir ao próximo momento do jogo.

A orientação corporal e o posicionamento foram aspetos continuamente trabalhados para assegurar que a linha estivesse preparada para reagir a desmarcações, gerir bolas nas costas ou ajustar a sua altura em função da pressão exercida nos setores anteriores.



Figura 35 - Transição Defensiva - Zona 1

4.3.5. Organização Defensiva

A fase de Organização Defensiva constitui um dos pilares estruturantes do modelo de jogo, articulando-se com uma filosofia coletiva de solidez, controlo do espaço e capacidade de adaptação às diferentes zonas do campo. Esta fase foi concebida para garantir uma equipa compacta, equilibrada entre linhas e capaz de condicionar o adversário com inteligência tática e agressividade.

A partir de uma leitura ativa dos estímulos do jogo, procurou-se estruturar o comportamento defensivo da equipa com base em princípios como a proximidade entre setores, a reação forte e coordenada à perda da bola, o posicionamento da linha defensiva em função da ameaça à profundidade, interpretando de forma ativa os momentos de bola coberta ou bola descoberta e a orientação do adversário para zonas de menor risco. Estes princípios foram trabalhados e expostos à equipa de forma clara e sistematizada, conforme o

esquema abaixo, que resume as dinâmicas essenciais do momento defensivo e o papel coletivo de todos os elementos da equipa.

Modelo de Jogo –Organização Defensiva

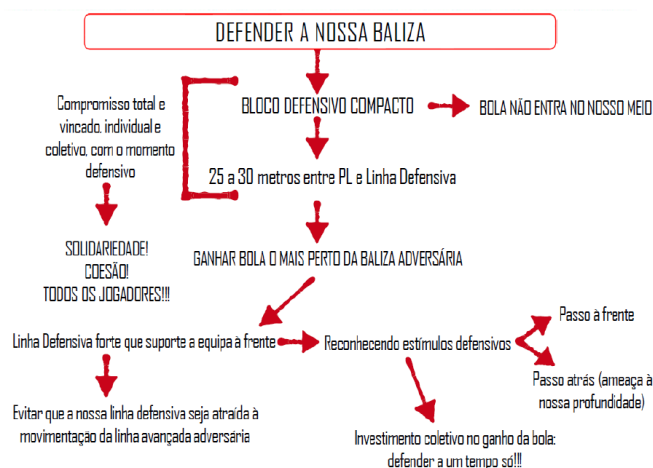


Figura 36 - Organização Defensiva

Zona 3 – Pressão e Condicionamento Inicial da Construção Adversária

Na zona mais avançada do campo, a equipa assume um comportamento de pressão alta com o objetivo de condicionar a primeira fase de construção adversária e recuperar a posse em zonas próximas da baliza, potenciando ações de finalização imediata. Este momento exige coordenação rigorosa entre os vários elementos do setor ofensivo e uma intencionalidade forte e coletiva no sentido de controlar o espaço e o tempo de decisão do adversário.

Neste contexto, a primeira jogadora deste processo, habitualmente, a avançada tem como principal função pressionar uma das centrais adversárias, posicionando-se de forma estratégica para fechar a linha de passe contrária e induzir o adversário a jogar apenas para um dos lados. Esta ação visa condicionar a saída de bola e canalizar o jogo adversário para zonas previamente definidas como favoráveis à recuperação. Se esta primeira abordagem for eficaz, a extremas e a médio mais próxima da pressão ajustam rapidamente, aproximando-se com agressividade e critério, procurando recuperar a bola em zonas altas do terreno e criar uma oportunidade clara de finalização.

Modelo de Jogo – Organização Defensiva

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
(Pressão, Parede, Posição)

ZONA 3 –Obrigar a bater, quer em PB ADV quer em Construção ADV



Figura 37 - Organização Defensiva - Zona 3

Zona 2 – Pressão Média e Controlo da Criação Adversária

Quando a equipa não consegue recuperar a bola em zonas altas, o bloco recua ligeiramente para a zona intermédia do terreno. Neste momento, o principal objetivo passa por condicionar a progressão adversária e limitar o espaço-tempo disponível para a organização ofensiva do adversário. A prioridade é impedir que este consiga jogar entre linhas ou explorar zonas interiores, forçando-o a circular a bola por fora do bloco.

A linha média tem aqui um papel de destaque na proteção do corredor central, garantindo cobertura às costas da linha avançada e ajustar o posicionamento com movimentos de basculação em função da circulação da bola. Estas atletas posicionam-se de forma a fechar os espaços entre linhas, controlando o timing de abordagem ao portador da bola e assegurando coberturas defensivas aos movimentos das colegas. A coordenação com as alas é essencial: as extremas recuam o suficiente para auxiliar defensivamente sem desorganizar a transição ofensiva subsequente.

Simultaneamente, a linha defensiva mantém-se atenta ao posicionamento do adversário, controlando a profundidade e mantendo os apoios preparados para reagir a movimentos de rutura. A comunicação entre setores é vital nesta fase, permitindo ajustar constantemente o posicionamento do bloco em função da dinâmica do jogo.

Este momento é também caracterizado por uma vigilância apertada sobre as principais referências ofensivas do adversário, garantindo que não dispõem de liberdade para receber entre linhas. A prioridade está em “fechar dentro”, negando o acesso ao corredor central e conduzindo a construção adversária para zonas exteriores, onde a equipa tem maior controlo posicional.



Figura 38 - Organização Defensiva - Zona 2

Zona 1 – Comportamentos Defensivos Próximos da Área

Quando o adversário consegue entrar no último terço do campo, a prioridade defensiva passa a ser a proteção da baliza. Nesta zona, a organização defensiva assume um comportamento mais conservador e posicional, com foco na contenção e a ocupação racional dos espaços em detrimento da pressão alta. O objetivo principal passa por impedir a criação de situações claras de finalização, reduzindo ao máximo os espaços entre linhas e dentro da área.

A linha defensiva baixa ligeiramente, aproximando-se da grande área, e posiciona-se de forma compacta e coordenada. A linha média reforça o compromisso defensivo nesta fase, com as médias a recuar para fechar o espaço à frente da linha defensiva, dificultando remates de fora da área e cortes por dentro. Esta linha atua como um “tampão” entre a construção ofensiva do adversário e a nossa última linha, assegurando densidade e vigilância nas zonas centrais.

O comportamento coletivo é marcado por uma forte entreaajuda e comunicação, com um foco claro no controlo das zonas de maior perigo e na antecipação das intenções ofensivas do adversário. O bloco mantém-se compacto na largura e profundidade, garantindo que não surgem espaços “mortos” entre setores que possam ser explorados.

É também nesta fase que se reforça a vigilância sobre as segundas bolas e a rápida reorganização após cruzamentos ou remates intercetados. A equipa é instruída a não se precipitar na recuperação da posse, mas sim a manter a capacidade estrutural, esperando pelo momento certo para condicionar, bloquear ou recuperar e sair com critério.



Figura 39 - Organização Defensiva - Zona 1

4.3.6. Transição Ofensiva

A transição ofensiva representa o momento imediatamente após a recuperação da posse de bola, sendo um dos instantes mais críticos para desequilibrar o adversário, aproveitando eventuais desorganizações defensivas. Na nossa equipa, este momento foi encarado como uma oportunidade real de progressão, sempre orientada para a baliza adversária, enquadrando-se com o princípio institucional de um futebol positivo e intencional.

A ideia base passou por identificar rapidamente se o contexto proporcionava uma situação de superioridade ou igualdade numérica, e, nesses casos, agir com objetividade e verticalidade. Procurámos sempre manter o foco na

conquista do espaço ofensivo, com movimentos sincronizados de apoio e rutura, privilegiando a profundidade e a iniciativa ofensiva. Esta leitura rápida do jogo exigiu capacidade de decisão, coragem para arriscar e assertividade na execução. Contudo, quando a recuperação ocorria em zonas mais recuadas ou perante um adversário já reorganizado, era essencial garantir segurança na posse e explorar os apoios intermédios (nomeadamente o guarda-redes ou o lado contrário), para reorganizar a nossa estrutura com critério e tempo, de forma a promover uma nova oportunidade de organização ofensiva.



Figura 40 - Transição Ofensiva

Este momento foi, por isso, treinado e operacionalizado com base em três zonas de atuação, que a seguir se descrevem com o apoio das imagens já trabalhadas no plano estratégico da época:

Transição Ofensiva – Zona 3: Movimentos verticais em direção à baliza

Na zona mais adiantada do campo, o foco da transição ofensiva da equipa sub-19 feminina do SC Braga assentou na capacidade de identificar rapidamente os espaços nas costas da linha defensiva adversária e atacá-los com intencionalidade e profundidade. A verticalidade dos movimentos foi incentivada sempre que existia a perceção de vantagem ou igualdade numérica, com o objetivo claro de chegar à baliza adversária com o menor número de toques e em tempo reduzido.

As jogadoras que se encontravam fora da zona de recuperação eram instruídas a adotar trajetórias agressivas em direção ao espaço ofensivo, particularmente

os extremos e a ponta de lança, que procuravam projetar-se nas costas da linha defensiva, abrindo linhas de passe verticais a explorar pela portadora da bola ou por quem recuperava em zonas intermédias.

Esta fase exigiu ainda uma leitura criteriosa da condição do adversário – se desorganizado ou em desequilíbrio, a ordem era clara: procurar finalizar a jogada. Contudo, se a equipa adversária estivesse organizada, procurava-se consolidar a posse de forma sustentada, preparando o ataque a partir de zonas mais recuadas.



Figura 41 - Transição Ofensiva - Zona 3

Zona 2: Com espaço – Progressão com bola por dentro, sem bola por fora

No momento de transição ofensiva no setor intermédio do campo, procurou-se uma progressão rápida e intencional, privilegiando a condução por zonas interiores sempre que a posse estivesse assegurada. Esta zona constituiu o momento crítico de decisão: acelerar rumo ao último terço ou conservar a posse com critério e reorganizar ofensivamente.

A orientação foi clara: com bola, procurar o corredor central, onde é mais provável encontrar espaço entrelinhas e potenciar a ligação direta entre médios e avançadas; sem bola, alargar o campo com movimentos dos laterais ou extremos, criando largura e espaços na estrutura adversária.

A mobilidade dos médios foi determinante nesta fase, com constantes movimentos de rutura e apoio, quer para receber entrelinhas, quer para projetar

o jogo. Paralelamente, as jogadoras mais adiantadas tentavam manter-se à frente da linha da bola, oferecendo linhas verticais de passe em ruptura ou a atrair referências defensivas que libertavam o espaço interior. Caso não fosse possível acelerar o jogo, priorizava-se a construção de uma posse segura, procurando opções curtas, triangulações e apoios laterais ou recuados (incluindo o GR) para reiniciar com qualidade.



Figura 42 - Transição Ofensiva - Zona 2

Zona 1: Quebra de Linhas e Apoio no Setor Defensivo

A Zona 1 da Transição Ofensiva representa o momento inicial de reorganização ofensiva imediatamente após a recuperação da posse no nosso setor mais recuado. Esta fase do jogo exige discernimento coletivo para estabilizar a posse, proteger a bola e, simultaneamente, procurar oportunidades de progressão com intencionalidade.

A equipa procurava, em primeiro lugar, estabelecer ligações seguras através de movimentos de apoio no corredor central ou lateral, aproveitando o momento de desorganização adversária. O passe vertical para zonas entre linhas surgia como primeira hipótese quando havia espaço e tempo para o realizar; caso contrário, a posse era gerida com critério, procurando soluções de continuidade.

Nesta fase, valorizava-se:

- A criação de linhas de passe próximas para dar segurança à circulação inicial;

- A mobilidade dos médios, que se desmarcavam para receber em apoio ou atraíam a pressão adversária, libertando outros corredores;
- A exploração da largura como alternativa para sair da zona de pressão, esticando o jogo de forma gradual;
- A capacidade de decisão do portador da bola, fundamental para identificar se o momento era de aceleração ou de retenção.

O objetivo principal era superar a primeira linha de pressão adversária com critério, sem comprometer a posse, garantindo que o início da transição ofensiva fosse sustentável e permitisse preparar o ataque com maior qualidade nas zonas seguintes.



Figura 43 - Transição Ofensiva - Zona 1

4.3.7. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos tratam-se de momentos privilegiados para intervir no jogo com estratégia, e, permitem à equipa explorar situações de vantagem ou proteger zonas sensíveis com maior rigor. No nosso contexto, a bola parada foi tratada com especial atenção e metodologicamente integrada nas rotinas semanais, assumindo-se como uma ferramenta tanto de finalização como de organização defensiva.

Nesta abordagem, os momentos ofensivos e defensivos foram planeados com base em princípios comuns a todas as equipas do Clube, tais como a rapidez de execução, a ocupação racional dos espaços, o equilíbrio estrutural, e o rigor na

definição de zonas de responsabilidade. A equipa foi orientada a interpretar os diferentes contextos com inteligência tática, alternando entre soluções curtas, diretas ou elaboradas, sempre com foco na progressão e na segurança.

A figura abaixo resume os princípios orientadores do SC Braga para os esquemas táticos, divididos entre momentos ofensivos e defensivos, fornecendo o enquadramento geral que sustentou a preparação da nossa equipa ao longo da época.

Modelo de Jogo – Futebol de 11 – Esquemas Táticos

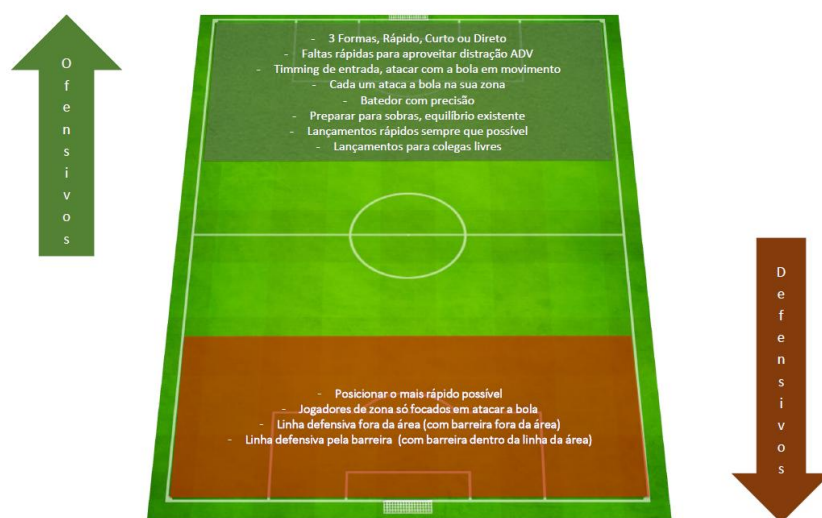


Figura 44 - Modelo de Jogo - Esquemas Táticos

A preparação dos esquemas táticos de bola parada foi tratada com particular detalhe ao longo da época, assumindo-se como uma componente estruturante na organização estratégica da equipa sub-19 feminina do SC Braga. Reconhecendo o peso que estes momentos têm no desenrolar e desfecho de um jogo, dedicámos tempo específico, semanalmente, à sua planificação e operacionalização em treino, com foco tanto na eficácia ofensiva como na solidez defensiva. A construção das nossas rotinas de cantos, livres diretos e livres laterais assentava em princípios previamente definidos no modelo de jogo, mas era sistematicamente ajustada em função do perfil do adversário da jornada.

Este processo começava com a análise do comportamento do adversário em situações de bola parada, recorrendo a vídeo-análise e a relatórios de observação. Avaliávamos a estrutura defensiva nos cantos (zona, mista ou

individual), a forma como ocupavam o espaço e reagiam à primeira e à segunda bola, bem como as transições após recuperação. Em função dessas observações, adaptávamos a escolha dos esquemas mais adequados, a posição de execução, os movimentos prioritários e o tipo de bloqueios a executar, mantendo sempre uma lógica coletiva e racional na ocupação dos espaços.

Na vertente ofensiva, dispúnhamos de três variações principais de canto (primeiro poste, segundo poste e curto), duas estruturas para livres laterais (um em cada corredor) e um padrão para livres diretos frontais. Em cada uma destas situações, definíamos com clareza o tipo de sinal, os blocos de partida, o tempo de entrada na zona de finalização e os movimentos de distração e ataque à bola. Na vertente defensiva, organizávamo-nos com marcação mista nos cantos, reforçando as zonas de maior risco com coberturas posicionais e controlo das segundas bolas, e mantínhamos uma linha de ação semelhante nos livres laterais e diretos contra.

Todo este planeamento era integrado no microciclo semanal, com ensaios táticos em contexto de treino e correções em vídeo sempre que necessário. A coerência do processo permitiu-nos manter uma elevada taxa de eficácia nos esquemas ofensivos ao longo da época, enquanto garantíamos um comportamento coletivo defensivo consistente nestes momentos do jogo.

4.4. Relatório Individual da Atleta

O relatório individual das atletas constituiu um pilar central no processo de acompanhamento e desenvolvimento implementado ao longo da época. Com o intuito de garantir uma monitorização rigorosa da evolução das jogadoras, foram realizados três momentos formais de avaliação: um inicial, no início da temporada; um intermédio, sensivelmente a meio do percurso competitivo (janeiro); e uma avaliação final, realizada no encerramento da época.

Este modelo de avaliação, desenvolvido internamente pelo SC Braga, integra múltiplas dimensões do rendimento, agrupadas em seis áreas fundamentais:

- componentes táticas (ofensivas e defensivas);
- componentes técnicas (ofensivas e defensivas);
- competências físicas;
- competências psicológicas/emocionais;
- competências sociais.

Cada uma destas dimensões foi desdobrada em subcritérios específicos – por exemplo, na componente tática ofensiva avaliou-se a progressão, mobilidade ou cobertura ofensiva, enquanto na técnica defensiva se analisaram o desarme, a antecipação ou a capacidade de interceção. As competências físicas foram quantificadas através da aplicação de testes estandardizados, como os sprints de 10 e 30 metros, o CMJ, o Squat Jump, o Bronco Test e o T-Test.

A avaliação seguiu uma escala quantitativa interna, possibilitando a atribuição de uma pontuação por componente e uma classificação final de desempenho (rendimento) e de potencial de desenvolvimento. Esta classificação foi acompanhada de um mapeamento gráfico das valências da atleta, permitindo uma leitura visual clara dos seus pontos fortes e das áreas a desenvolver.

A frequência dos momentos avaliativos, com um intervalo estratégico entre eles, permitiu não só diagnosticar o estado inicial das atletas, como também identificar e medir a evolução decorrente do trabalho desenvolvido, ajustando os planos de intervenção individual. Além disso, a presença de uma grelha de “aspetos

técnico-táticos a melhorar” tornou possível a orientação personalizada do treino e o reforço da responsabilização individual.

Por fim, este modelo foi ainda cruzado com indicadores de participação competitiva, como o número de jogos, o tempo de jogo e o estatuto (titular, suplente utilizado ou não convocado), promovendo uma análise mais contextualizada do rendimento global de cada jogadora ao longo da época. Nas seguintes figuras (45 e 46) apresenta-se o modelo de relatório individual utilizado ao longo da época. Este instrumento, padronizado pela estrutura técnica do clube, serviu de suporte aos três momentos avaliativos formais, integrando dados qualitativos e quantitativos de natureza tática, técnica, física, psicológica e social. Através deste documento, foi possível não só diagnosticar o perfil de cada jogadora, como também acompanhar a sua evolução e definir orientações específicas de desenvolvimento.

RELATÓRIO INDIVIDUAL										C.D. CIDADE DESPORTIVA FORMACÃO		
AVALIAÇÃO INICIAL												
Nome Completo										NURIA ALEXANDRA BAPTISTA RIBEIRO		
Data de Nascimento		0	de	0	de	0	Idade		0			
Posição		0	Pos. 1		0	Pos. 2		0	Plantel		Sub 19	
COMPONENTES TÁTICAS												
Componentes Táticas Ofensivas						Componentes Táticas Defensivas						
COMPONENTES TÉCNICAS												
Componentes Técnicas Ofensivas						Componentes Técnicas Defensivas						
COMPETÊNCIAS FÍSICAS												
Competências Físicas												
COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS/SOCIAIS												
Competências Psicológicas/Emocionais						Competências Sociais						
INTERPRETAÇÃO NUTRICIONAL												
Braga,										de		de
Treinador:										Custódio Castro		

FOTO

NOME

TEMPO JOGO OFICIAL

376

TITULAR

5

SUPLENTE UTILIZADO

0

SUPLENTE NÃO UTILIZADO

0

NÃO CONVOCADO

0

Pé Dominante

Altura (m)

0,00

Peso (Kg)

0

IMC

####

% Massa Gorda

0

%MG Limites GR

>10,5

>11,5

%MG Limites DC e AV

>10

>11

%MG Limites Outras Posições

>9,5

>10,5

Figura 46 - Relatório Individual da Atleta (Continuação)

Capítulo V – Artigo de Investigação

5. Artigo de Investigação

No âmbito do presente relatório, foi-me proposto desenvolver uma investigação científica durante o ano letivo de estágio curricular. Ao longo da época desportiva, sempre considerei prioritário conseguir levar esta tarefa avante, não apenas pelo valor que representa em termos curriculares, mas também pelo processo de aprendizagem profunda que a investigação científica proporciona a quem trabalha no treino desportivo. Esta oportunidade permitiu-me consolidar competências fundamentais, como a análise crítica, o rigor metodológico e a capacidade de olhar o treino com maior profundidade e intencionalidade.

O tema do ciclo menstrual no futebol não surgiu de forma isolada neste ano. Já no primeiro ano de mestrado, em função da unidade curricular de Fisiologia do Exercício, este tema — inicialmente centrado na perceção das atletas — foi objeto de estudo e reflexão. Mais tarde, na unidade curricular de Metodologia da Investigação, foi possível aprofundá-lo e delinear os primeiros contornos de um projeto mais sistematizado.

Com base neste percurso académico, e tendo em conta a experiência prática vivida durante o estágio, decidi avançar com o mesmo tema, mas desta vez com um olhar direcionado aos treinadores, procurando compreender de que forma percebem, integram e comunicam o ciclo menstrual no planeamento do treino.

O resultado foi o desenvolvimento de um estudo de caracterização, acompanhado por um pequeno artigo científico (abstract), intitulado: **“Evidence-based Practice of Portuguese Football Coaches Regarding the Menstrual Cycle.”**

Procurou-se perceber se os treinadores tinham conhecimento técnico sobre o ciclo menstrual, se adaptavam o treino ou a comunicação com base nessa informação, e que tipo de formação sentem que falta neste domínio. O processo de construção do estudo envolveu várias fases: pesquisa bibliográfica, reformulação do foco inicial, construção e validação do questionário, contacto com treinadores, análise de dados e redação dos resultados. Cada etapa exigiu dedicação, reflexão crítica e capacidade de síntese, o que tornou este desafio particularmente enriquecedor.

O resultado deste trabalho culminou na elaboração de um abstract, que foi submetido e aprovado para apresentação no Congresso Internacional da Federação Portuguesa de Futebol “Scientific Insights in Football Training International Conference 2025”, realizado nos dias 5 e 6 de maio, na Cidade do Futebol.

Foi, sem dúvida, uma experiência marcante, que me permitiu cruzar o trabalho de campo com a produção científica, partilhar conhecimento num contexto académico de excelência e reforçar o meu compromisso com uma prática de treino cada vez mais informada, consciente e ajustada às necessidades das atletas.

A investigação tornou-se não só um contributo relevante para o meu percurso académico, mas também um momento de grande crescimento pessoal e profissional, confirmando-me que estou no caminho certo para ser, cada vez mais, melhor profissional.

Prática Baseada Em Evidências De Treinadores De Futebol Portugueses Em Relação Ao Ciclo Menstrual – Uma Lacuna Que Precisa Ser Abordada

Introdução

O ciclo menstrual é um fenómeno fisiológico complexo, marcado por alterações hormonais cíclicas que afetam múltiplas dimensões da função corporal feminina. A sua influência no contexto desportivo tem vindo a ser cada vez mais estudada, com evidência crescente de que as diferentes fases do ciclo podem provocar variações significativas no desempenho físico, no bem-estar psicológico e na perceção de esforço das atletas (Martin et al., 2018)

No entanto, apesar deste avanço na literatura científica, a aplicação prática deste conhecimento no treino desportivo, e em particular no futebol feminino, continua a ser reduzida. Em muitos contextos, o ciclo menstrual permanece um tema pouco abordado, associado a tabus socioculturais ou simplesmente ignorado na lógica de planeamento do treino.

Em paralelo com esta ausência de práticas sistematizadas, verifica-se também uma escassez de formação técnica específica direcionada para treinadores de futebol que trabalham com atletas do sexo feminino. Esta lacuna torna-se particularmente preocupante tendo em conta o crescimento competitivo da modalidade e a necessidade de garantir ambientes de treino que respeitem e respondam às necessidades fisiológicas reais das jogadoras.

A investigação que se apresenta neste relatório surgiu da perceção desta realidade durante o estágio curricular desenvolvido numa equipa de futebol feminino. Motivada pela ausência de rotinas ou estratégias de adaptação associadas ao ciclo menstrual, emergiu a necessidade de compreender melhor o papel dos treinadores: o que sabem sobre o tema, como o integram (ou não) na sua prática, e que tipo de apoio consideram necessário para melhorar a sua intervenção.

Este estudo procurou, assim, contribuir para a caracterização do estado atual da literacia menstrual no futebol feminino português — especificamente através do olhar dos treinadores — oferecendo pistas para futuras ações de formação, investigação e ajustamento metodológico no treino.

Objetivos

O principal objetivo desta investigação foi analisar a perceção e a prática dos treinadores portugueses de futebol relativamente ao ciclo menstrual no contexto do treino feminino.

Pretendeu-se compreender em que medida os treinadores reconhecem o impacto do ciclo menstrual nas atletas, se esse reconhecimento se traduz em adaptações concretas no planeamento e na comunicação, e qual o nível de preparação e formação que possuem nesta área.

De forma mais específica, a investigação organizou-se em torno dos seguintes objetivos operacionais:

- **Avaliar o nível de conhecimento dos treinadores** sobre o ciclo menstrual, incluindo a identificação das suas fases, os seus efeitos fisiológicos e as implicações no rendimento das atletas;
- **Analisar as perceções dos treinadores** relativamente ao impacto do ciclo menstrual nas componentes física, emocional e tática do jogo;
- **Verificar se essas perceções se traduzem em práticas concretas de treino e competição**, tais como adaptações na carga de treino, ajustes táticos ou estratégias de comunicação com as atletas;
- **Identificar necessidades formativas**, percecionadas pelos treinadores, relacionadas com esta temática, e avaliar o seu histórico de formação nesta área.

Ao cumprir estes objetivos, pretendeu-se não apenas fazer um retrato atual da realidade vivida pelos treinadores de futebol feminino em Portugal, mas também contribuir com dados que sustentem a criação de programas de formação contínua, estratégias de sensibilização e instrumentos de apoio à prática.

Metodologia

Tipo de Estudo

A presente investigação assume um desenho quantitativo, descritivo e transversal, com o objetivo de caracterizar o conhecimento, as perceções e as práticas de treinadores portugueses de futebol relativamente ao ciclo menstrual, no contexto do treino de atletas do sexo feminino. A abordagem visa retratar a realidade atual, sem intervenção ou manipulação das variáveis, permitindo uma análise clara e objetiva do estado da questão.

Participantes

Participaram neste estudo 77 treinadores de futebol, todos certificados com licença UEFA (C, B, A ou PRO) e com experiência no treino de equipas femininas em território nacional. A maioria dos participantes era do sexo masculino (71,4%), com uma média de idade de 36,5 anos ($\pm 10,6$). Em termos de escalões, 86% treinavam atletas sub-15 ou acima, o que garante a pertinência da amostra no que diz respeito à maturidade biológica das jogadoras.

Quanto à experiência profissional, 83,1% dos treinadores tinham mais de 5 anos de experiência no treino e 63,6% já tinham trabalhado especificamente com equipas femininas por mais de 3 anos. Esta trajetória reforça a validade das suas perceções enquanto profissionais inseridos no terreno.

Instrumento

O instrumento utilizado foi um questionário online estruturado, construído com base em literatura recente sobre o impacto do ciclo menstrual no rendimento desportivo. A estrutura do questionário foi inspirada num instrumento já utilizado em contexto internacional, nomeadamente num estudo aplicado ao contexto da natação feminina competitiva, que foi adaptado para a realidade do futebol.

O questionário foi composto por quatro secções principais:

- Conhecimento técnico: identificação das fases do ciclo menstrual, idade média da menarca, grau de literacia fisiológica;
- Perceções: impacto percecionado do ciclo na performance, confiança em abordar o tema;

- Práticas de adaptação e monitorização: tipos de estratégias aplicadas, métodos de acompanhamento;
- Formação e necessidades educativas: acesso prévio à formação e interesse em aprofundar conhecimentos.

O conteúdo foi validado de forma informal com o apoio de docentes da área do treino e de fisiologia, e testado previamente com um pequeno grupo de treinadores para aferir a clareza e pertinência das perguntas.

Procedimentos

A aplicação do questionário foi feita de forma digital, através da plataforma Google Forms, com divulgação via email, mensagens e redes sociais. A recolha decorreu entre fevereiro e março de 2025. A participação foi voluntária, anónima e sem qualquer compensação, respeitando os princípios éticos da investigação em ciências do desporto.

Os dados recolhidos foram tratados com recurso a análise estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão), permitindo uma interpretação clara e sistemática dos padrões de resposta dos treinadores.

Resultados

A análise dos resultados permitiu caracterizar o conhecimento, as percepções e as práticas dos treinadores de futebol relativamente ao ciclo menstrual. Os resultados revelam que, apesar de a maioria reconhecer a relevância do tema, subsiste um défice claro na sua abordagem sistematizada em contexto de treino.

De forma geral, grande parte dos treinadores (98,7%) reconhecem que o ciclo menstrual influencia o rendimento das atletas. Ainda assim, apenas 11 (14,3%) foram capazes de identificar corretamente as quatro fases do ciclo. Esta limitação conceptual é indicativa de uma literacia fisiológica reduzida sobre o tema, o que compromete a sua integração eficaz na prática de treino.

Adicionalmente, 44,2% dos inquiridos afirmaram não realizar qualquer tipo de monitorização das fases do ciclo menstrual das suas atletas. Esta ausência de acompanhamento regular demonstra a invisibilidade desta variável na estrutura metodológica de muitas equipas. Apesar disso, mais de 90% dos treinadores afirmaram já ter observado mudanças no comportamento ou desempenho das atletas associadas ao ciclo.

No plano prático, 45,5% dos treinadores indicaram que adaptam o treino quando percebem sintomas associados ao ciclo menstrual — sendo as alterações mais comuns a redução da intensidade e o aumento do tempo de recuperação. Em contexto competitivo, mais de metade dos participantes (50,6%) afirmaram já ter feito ajustes táticos, como alterações de posição ou substituições precoces, com base na percepção da fase do ciclo de determinadas jogadoras.

No que diz respeito à formação, os dados são especialmente reveladores: 40,3% dos treinadores nunca tiveram qualquer tipo de formação relacionada com o ciclo menstrual. No entanto, todos demonstraram interesse em receber formação nesta área. Este dado reforça a existência de uma lacuna formativa, mas também uma abertura clara para a colmatar.

O conjunto de resultados permite assim compreender que existe uma consciência crescente sobre o impacto do ciclo menstrual, acompanhada de experiências práticas pontuais, mas ainda sem base científica sólida nem estratégias de sistematização que permitam garantir a consistência da intervenção.

Discussão

Os dados obtidos nesta investigação permitem uma leitura clara e, ao mesmo tempo, inquietante da realidade do futebol feminino em Portugal no que diz respeito à integração do ciclo menstrual no planeamento do treino. A percepção de que o ciclo influencia o rendimento das atletas é praticamente consensual entre os treinadores inquiridos. No entanto, essa percepção parece não ser acompanhada por um conhecimento técnico estruturado nem por práticas sistemáticas de adaptação.

O facto de apenas 14,3% dos treinadores conseguirem identificar corretamente as quatro fases do ciclo menstrual revela que o conhecimento existente é maioritariamente superficial. Ainda que mais de 90% dos participantes se sintam confiantes para abordar o tema, essa auto-percepção de competência não se traduz, na prática, em ações informadas e consistentes. Esta dissociação entre a percepção de domínio e a real capacidade de intervenção indica a presença de um conhecimento tácito, sustentado por experiências individuais, mas não por formação formal ou evidência científica.

A ausência de monitorização, assumida por mais de 44% dos treinadores, confirma que, para muitos, o ciclo menstrual ainda não é considerado uma variável relevante no planeamento do treino. Tal invisibilidade, apesar da sua reconhecida influência, perpetua a ideia de que o rendimento feminino deve ser gerido segundo os mesmos pressupostos que o masculino, desconsiderando as especificidades fisiológicas.

Ainda assim, importa sublinhar que um número significativo de treinadores refere realizar adaptações, tanto ao nível do treino como da competição, com base em observações empíricas ou diálogo informal com as atletas. Isto demonstra uma vontade de ajustar a prática à realidade, mesmo sem ferramentas concretas que orientem a intervenção. Em última análise, estes ajustamentos são sinais de sensibilidade profissional, mas também de improvisação metodológica.

Neste contexto, a ausência de formação assume um papel determinante. Com 40,3% dos treinadores a referirem nunca ter recebido qualquer formação sobre o ciclo menstrual, torna-se evidente a lacuna estrutural no sistema de qualificação de treinadores. Por outro lado, o facto de 100% dos inquiridos

demonstrarem interesse em aprofundar os seus conhecimentos revela um terreno fértil para a ação. Este dado deve ser entendido como um apelo claro à introdução de conteúdos relacionados com a saúde menstrual nos programas de formação inicial e contínua.

É igualmente relevante analisar a dimensão comunicacional. A falta de registos formais e a prevalência da gestão “à vista” sugerem que o tema ainda não é abordado com abertura nem segurança nos contextos de treino. A comunicação entre treinadores e atletas sobre o ciclo menstrual continua a ser um território pouco explorado, muitas vezes condicionado por constrangimentos culturais e sociais.

Estes resultados estão em consonância com investigações anteriormente realizadas noutros contextos desportivos. Bruinvels et al. (2017) identificaram o mesmo padrão de reconhecimento sem ação sistematizada em contextos de elite, e Martin et al. (2018) demonstraram que muitas atletas sentem sintomas significativos ao longo do ciclo, mas não comunicam com os seus treinadores por receio de julgamento ou por perceberem a ausência de espaço seguro para essa partilha.

A presente investigação contribui assim para confirmar que o problema não reside apenas na ausência de conhecimento, mas também na forma como o tema é culturalmente enquadrado. Falar do ciclo menstrual ainda exige coragem, quer por parte das atletas, quer por parte dos treinadores. Por isso, mais do que apenas formação, é necessário criar ambientes de confiança, onde a escuta e o diálogo permitam integrar esta variável no treino com naturalidade, empatia e rigor.

Conclusão

Esta investigação permitiu compreender de que forma os treinadores portugueses percebem, integram e lidam o ciclo menstrual no contexto do treino de futebol feminino. Os resultados demonstram um cenário ambivalente: por um lado, uma consciência generalizada da importância de considerar este fator; por outro, uma aplicação prática limitada, marcada pela ausência de conhecimento técnico, de estratégias sistematizadas e de adaptações baseadas na experiência de cada um, quase em tentativa erro.

O reconhecimento do impacto do ciclo menstrual no rendimento é praticamente unânime. No entanto, a maioria dos treinadores apresenta uma compreensão incompleta quanto ao mesmo. A confiança expressa pelos participantes contrasta com a falta de formação, o que se traduz numa atuação baseada, muitas vezes, na experiência e na intuição e não em conhecimento científico válido.

Apesar das limitações, o resultado deste estudo revela um ponto de partida ambicioso: todos os treinadores demonstraram abertura em saber mais. Este facto diz-nos que é o momento certo para dar o próximo passo e explorar este tema de forma mais consistente e integrada. Existe uma consciência crescente de que o rendimento não depende apenas da componente física ou tática, mas também da forma como os contextos de treino acolhem, compreendem e respondem às realidades individuais de cada atleta.

A inclusão do ciclo menstrual no planeamento desportivo não é um luxo, nem uma moda. É uma exigência metodológica, ética e humana. Representa a maturidade de um sistema de treino que reconhece que a performance feminina não pode continuar a ser pensada apenas a partir de modelos masculinos, ignorando os impactos concretos da fisiologia feminina.

Ao trazer o olhar dos treinadores para o centro da discussão, esta investigação pretende abrir caminho para uma prática mais informada, mais sensível e, acima de tudo, mais justa. Uma prática que desafie o silêncio, que incentive o diálogo e que permita construir ambientes de treino onde o ciclo menstrual deixe de ser tabu e passe a ser mais uma variável de planeamento, como tantas outras.

Porque respeitar o corpo das atletas é, também, uma forma de valorizar o jogo.

Capítulo VI – Conclusões

6. Conclusões

A conclusão deste relatório representa muito mais do que o encerramento formal de um ano de estágio. Marca o culminar de um caminho longo, intenso e exigente tanto no plano profissional como pessoal. Ao longo desta época, tive o privilégio de integrar a equipa técnica da formação sub-19 A feminina do Sporting Clube de Braga, num contexto onde a exigência competitiva e a qualidade metodológica coexistem com um compromisso real com o desenvolvimento humano das atletas e dos treinadores.

O início deste processo foi desafiante. Ao integrar a equipa já com a época em curso, com duas jornadas oficiais disputadas, sabia que teria de conquistar o meu espaço com dedicação, trabalho e disponibilidade. A estrutura estava montada, a dinâmica técnica implementada, e a integração exigia não apenas adaptação, mas capacidade de ler o contexto e perceber de que forma poderia, efetivamente, acrescentar valor. Felizmente, encontrei um grupo aberto, profissional e generoso. Desde cedo ouvi, e senti, que éramos realmente uma equipa e não apenas um conjunto de treinadores com tarefas divididas, esta palavra, longe de ser decorativa, revelou-se verdadeira na forma como fui envolvida nas decisões, nas responsabilidades e no treino em si. Rapidamente passei da observação à ação. As tarefas atribuídas foram crescendo em complexidade e exigência, sempre acompanhadas de um ambiente de confiança e partilha. Participei ativamente na condução dos treinos, na construção do planeamento semanal, na gestão do grupo, na preparação das bolas paradas, na análise do adversário e na estruturação do microciclo competitivo. Estive presente na construção das ideias, na análise crítica do desempenho coletivo e na comunicação direta com as atletas, não apenas para corrigir, mas sobretudo para formar.

Fora do campo, assumi também outro tipo de responsabilidades técnicas como a filmagem e digitalização dos jogos, a organização do material audiovisual, a montagem de sessões de vídeo e o apoio à logística do treino. Estas tarefas, ainda que por vezes invisíveis, foram fundamentais para o bom funcionamento da equipa e permitiram-me desenvolver competências organizacionais, tecnológicas e de gestão de tempo. Aprendi a antecipar necessidades, a resolver

problemas e, acima de tudo, a estar sempre disponível, uma característica que considero essencial num contexto de equipa técnica.

Em paralelo com estas funções, tive também oportunidade de acompanhar de perto a evolução das jogadoras, de observar o impacto das decisões técnicas no seu desenvolvimento, e de participar em momentos decisivos, tanto em treino como em jogo. A forma como fui progressivamente ganhando voz e confiança dentro da equipa é, para mim, uma das maiores conquistas deste percurso. Não apenas porque me senti valorizada, mas porque tive a possibilidade de crescer através do confronto com a exigência do nível competitivo associado.

Do ponto de vista coletivo, esta época ficará para sempre marcada por uma conquista histórica: sagrámo-nos Campeãs Nacionais da Liga Feminina Sub-19! Para além do valor simbólico do título, este feito representa o resultado de um trabalho rigoroso, disciplinado e coerente ao longo de toda a época. A conquista deste título, foi o concretizar de um sonho, não apenas para mim, que como treinadora-adjunta estagiária, não poderia ter um final mais feliz, mas para todos os que contribuíram com o seu trabalho para que este marco histórico no clube fosse, finalmente, alcançado.

Ainda neste ano letivo, e em função do processo de escrita do presente documento, tive a oportunidade de reforçar o compromisso com a investigação. O contexto vivido e as dúvidas surgidas no contacto direto com as atletas levaram-me a aprofundar o tema da literacia menstrual no futebol. A ausência de práticas sistematizadas, a falta de diálogo e a invisibilidade desta variável fisiológica foram fatores determinantes para a escolha do meu estudo. Desenvolvi assim um trabalho de investigação sobre a perceção e prática dos treinadores portugueses relativamente ao ciclo menstrual, que viria a ser aceite e apresentado no Congresso Internacional da Federação Portuguesa de Futebol - “Applied Science in Football”, por sugestão e apoio do Professor Eduardo Teixeira. Esta experiência foi mais do que académica: foi um momento de validação, partilha e crescimento, que me permitiu unir conhecimento científico e prática desportiva num espaço de excelência. Saí totalmente da minha zona de conforto e, no meio dos melhores, tive a oportunidade de partilhar os resultados deste trabalho de investigação, um passo no meu percurso, que sem dúvida alguma, não esquecerei.

Ao nível pessoal, evoluí na minha capacidade de comunicação, na assertividade das minhas decisões e na leitura do jogo em tempo real. Sinto-me hoje mais preparada, mais informada e mais segura para assumir funções técnicas com maior autonomia e responsabilidade.

Claro que nem tudo foi simples. As dificuldades surgiram sobretudo na gestão emocional da exigência, na adaptação inicial a um contexto já em funcionamento, e na constante procura por ser útil sem ultrapassar o meu papel enquanto treinadora estagiária. Houve momentos em que o ritmo intenso, as decisões técnicas de última hora e os imprevistos típicos do futebol desafiaram a minha capacidade de adaptação. Mas foi precisamente nesses momentos que mais cresci, e assim como faço questão de mostrar as atletas com quem tive oportunidade de trabalhar, será sempre na dificuldade o nosso maior momento de aprendizagem.

Entre os pontos fortes do estágio, para além do humanismo sentido em todos os profissionais com quem trabalhei diretamente, destaco o acesso a uma metodologia estruturada, alinhada com os princípios da periodização tática, o acompanhamento próximo por parte de treinadores experientes, e a possibilidade de participar num projeto de excelência, com jogadoras de enorme potencial. Como principais oportunidades, saliento a conquista do título nacional, as convocatórias regulares de atletas para as seleções nacionais e a participação num congresso científico. Estes momentos não foram apenas conquistas pontuais: são reflexo de muito trabalho, do qual me orgulho muito e prometo não parar por aqui!

Chego assim ao fim de um ciclo. Foram cinco anos na Escola Superior de Desporto e Lazer. Entrei menina, cheia de sonhos, mas também de dúvidas. Saio com uma bagagem recheada, posso dizer que a vila de Melgaço foi casa nos últimos anos, viu-me sorrir muito, viu-me crescer, viu-me cair e passar pelos piores momentos da minha vida, mas viu também a força que sempre tive para continuar a lutar. Cruzei-me com seres humanos excecionais, desde colegas e amigos que caminharam ao meu lado, aos docentes que acabam por se tornar muito mais que simples professores, à proximidade e disponibilidade de todos os funcionários, que nunca deixaram que nada me faltasse. É sem dúvida alguma também graças a eles que hoje termino o meu percurso académico.

*Capítulo VII – Referências
Bibliográficas*

7. Referências Bibliográficas

- Armour, M., Hyman, M. S., Al-Dabbas, M., Parry, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., Smith, C. A., & Holmes, K. (2021). Menstrual Health Literacy and Management Strategies in Young Women in Australia: A National Online Survey of Young Women Aged 13-25 Years. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 34(2), 135–143. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2020.11.007>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2022). The impact of the COVID-19 lockdown on elite sportswomen. *Managing Sport and Leisure*, 27(6), 513–529. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825988>
- Bradley, P. S., Dellal, A., Mohr, M., Castellano, J., & Wilkie, A. (2014). Gender differences in match performance characteristics of soccer players competing in the UEFA Champions League. *Human Movement Science*, 33(1), 159–171. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.07.024>
- Carling, C. (2011). Influence of opposition team formation on physical and skill-related performance in a professional soccer team. *European Journal of Sport Science*, 11(3), 155–164. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.499972>
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Chappell, J. D., Herman, D. C., Knight, B. S., Kirkendall, D. T., Garrett, W. E., & Yu, B. (2005). Effect of Fatigue on Knee Kinetics and Kinematics in

Stop-Jump Tasks. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(7), 1022–1029. <https://doi.org/10.1177/0363546504273047>

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization Based on Small-Sided Soccer Games. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000067>

Côté, J. e E. K. (2015). *Diversification and deliberate play during the sampling years* (J. e F. D. Baker, Ed.; pp. 305–316).

Côte, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

Cotterill, S. (2016). Developing Leadership Skills in Sport: A Case Study of Elite Cricketers. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 16–25. <https://doi.org/10.1123/cssep.2016-0004>

Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 30, Issue 15, pp. 1631–1641). <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>

Da Costa, R., & Gato, A. (2023). *O Comportamento do Treinador Principal e Treinador Adjunto em Treino na Modalidade de Futebol*.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>

Dellal, A., Chamari, K., Pintus, A., Girard, O., Cotte, T., & Keller, D. (2008). Heart Rate Responses During Small-Sided Games and Short Intermittent Running Training in Elite Soccer Players: A Comparative Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1449–1457. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31817398c6>

Dupont, G., Nedelec, M., McCall, A., McCormack, D., Berthoin, S., & Wisløff, U. (2010). Effect of 2 Soccer Matches in a Week on Physical Performance and Injury Rate. *The American Journal of Sports Medicine*, 38(9), 1752–1758. <https://doi.org/10.1177/0363546510361236>

Dvorak, J., Junge, A., Derman, W., & Schwellnus, M. (2011). Injuries and illnesses of football players during the 2010 FIFA World Cup. *British Journal of Sports Medicine*, 45(8), 626–630. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.079905>

Elliott-Sale, K. J., McNulty, K. L., Ansdell, P., Goodall, S., Hicks, K. M., Thomas, K., Swinton, P. A., & Dolan, E. (2020). The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1785–1812. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01317-5>

Elliott-Sale, K. J., Minahan, C. L., de Jonge, X. A. K. J., Ackerman, K. E., Sipilä, S., Constantini, N. W., Lebrun, C. M., & Hackney, A. C. (2021). Methodological Considerations for Studies in Sport and Exercise Science with Women as Participants: A Working Guide for Standards of Practice for Research on Women. *Sports Medicine*, 51(5), 843–861. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01435-8>

Ferraz, R., Marques, A., Forte, P. M. G., Teixeira, J. E. de A., & Branquinho, L. (2022). Da conceptualização à operacionalização: a importância da especificidade da intervenção no exercício em futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 158–172. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i290.2737>

FIFA. (2023). *FIFA Women's Ranking*. <https://Inside.Fifa.Com/Fifa-World-Ranking/Women>.

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Mark Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies*, 20(1), 65–75. <https://doi.org/10.1080/13598130902860721>

Fraser-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental

perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333.
<https://doi.org/10.1080/10413200802163549>

Furley, P., & Memmert, D. (2010). Differences in spatial working memory as a function of team sports expertise: The corsi block-tapping task in sport Psychological assessment. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 801–808.
<https://doi.org/10.2466/pms.110.3.801-808>

Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (2008). *Time-Motion Analysis Of Small-Sided Training Games And Competition In Elite Women Soccer Players*.
www.nsca-jscr.org

Garganta, J. (2009). Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9(1), 81–89.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.81>

Güllich, A., & Emrich, E. (2014). Considering long-term sustainability in the development of world class success. *European Journal of Sport Science*, 14(SUPPL.1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.706320>

HELGERUD, J., ENGEN, L. C., WISL??FF, U., & HOFF, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(11), 1925–1931. <https://doi.org/10.1097/00005768-200111000-00019>

Herzberg, S. D., Motu'apuaka, M. L., Lambert, W., Fu, R., Brady, J., & Guise, J.-M. (2017). The Effect of Menstrual Cycle and Contraceptives on ACL Injuries and Laxity: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7).
<https://doi.org/10.1177/2325967117718781>

Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 1, mechanisms and risk factors. In *American Journal of Sports Medicine* (Vol. 34, Issue 2, pp. 299–311).
<https://doi.org/10.1177/0363546505284183>

Hewett, T. E., Myer, G. D., Ford, K. R., Paterno, M. V., & Quatman, C. E. (2016). Mechanisms, prediction, and prevention of ACL injuries: Cut risk with

- three sharpened and validated tools. *Journal of Orthopaedic Research*, 34(11), 1843–1855. <https://doi.org/10.1002/jor.23414>
- Hjelm, J., & Olofsson, E. (2003). A breakthrough: Women's football in Sweden. *Soccer & Society*, 4(2–3), 182–204. <https://doi.org/10.1080/14660970512331390905>
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009). Youth Sport Parenting Styles and Practices. In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 31).
- HUNTER, S. K. (2016). The Relevance of Sex Differences in Performance Fatigability. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(11), 2247–2256. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000928>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Marcora, S. M. (2005). Physiological assessment of aerobic training in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 583–592. <https://doi.org/10.1080/02640410400021278>
- Issurin, V. B. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. <https://doi.org/10.2165/11319770-000000000-00000>
- João Castelo. (1996). *O treino do futebol: Da teoria à prática* (Livros Horizonte, Ed.).
- Jones, R. L., & Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. In *Sport, Education and Society* (Vol. 10, Issue 1, pp. 119–134). <https://doi.org/10.1080/1357332052000308792>
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2008). Endurance exercise performance: the physiology of champions. *The Journal of Physiology*, 586(1), 35–44. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.143834>
- Júlio Garganta. (2013). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In José Oliveira & António Graça (Eds.), *Capítulo de livro* (pp. 95–120). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Krustrup, P., Zebis, M., Jensen, J. M., & Mohr, M. (2010). Game-Induced Fatigue Patterns in Elite Female Soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 437–441. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c09b79>
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportspersonship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 120–136. <https://doi.org/10.1080/10413200252907789>
- Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: A systematic review and meta-analysis. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 50, Issue 13, pp. 781–795). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095497>
- Macnamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. In *The Sport Psychologist* (Vol. 24).
- Manuel, J., & Da Silva, G. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Martin, D., Sale, C., Cooper, S. B., & Elliott-Sale, K. J. (2018). Period Prevalence and Perceived Side Effects of Hormonal Contraceptive Use and the Menstrual Cycle in Elite Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(7), 926–932. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0330>
- Mary Caiado. (2024). *História do futebol feminino – A grande aventura portuguesa*. .
- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>

- Moura, F. A., van Emmerik, R. E. A., Santana, J. E., Martins, L. E. B., Barros, R. M. L. de, & Cunha, S. A. (2016). Coordination analysis of players' distribution in football using cross-correlation and vector coding techniques. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2224–2232. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1173222>
- Mujika, I. (2013). The Alphabet of Sport Science Research Starts With Q. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(5), 465–466. <https://doi.org/10.1123/ijspp.8.5.465>
- Myer, G. D., Ford, K. R., Paterno, M. V., Nick, T. G., & Hewett, T. E. (2008). The Effects of Generalized Joint Laxity on Risk of Anterior Cruciate Ligament Injury in Young Female Athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(6), 1073–1080. <https://doi.org/10.1177/0363546507313572>
- Okholm Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F. M., Massey, A., & McCall, A. (2022). Research on women's football: a scoping review. In *Science and Medicine in Football* (Vol. 6, Issue 5, pp. 549–558). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1868560>
- Oosthuyse, T., & Bosch, A. N. (2010). The Effect of the Menstrual Cycle on Exercise Metabolism. *Sports Medicine*, 40(3), 207–227. <https://doi.org/10.2165/11317090-0000000000-00000>
- Pappalardo, L., Rossi, A., Natilli, M., & Cintia, P. (2021). Explaining the difference between men's and women's football. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255407>
- Pope, S., & Allison, R. (2022). Women's football fandom and growing the 'Beautiful' game. In *Science and Medicine in Football* (Vol. 6, Issue 5, pp. 547–548). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2158585>
- Praça, G. M., Sousa, R. B. E., de Oliveira Silva, J. V., Constantino, F. G., Moreira, P. E. D., de Oliveira Custódio, I. J., Morales, J. C. P., & Greco, P. J. (2017). Comportamento tático de atletas sub-15 no futebol: Avaliação das alterações ao longo de uma. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 19(2), 251–259. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2017v19n2p251>

- Rampinini, E., Coutts, A., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. (2007). Variation in Top Level Soccer Match Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- Rebelo, A. N. C., Silva, P., Rago, V., Barreira, D., & Krstrup, P. (2016). Differences in strength and speed demands between 4v4 and 8v8 small-sided football games. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2246–2254. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1194527>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Santos, F., & Pinheiro, V. (2020). *Futebol: Do treino à competição*. Prime Books.
- Shultz, S. J., Kirk, S. E., Johnson, M. L., Sander, T. C., & Perrin, D. H. (2004). Relationship between Sex Hormones and Anterior Knee Laxity across the Menstrual Cycle. In *Med Sci Sports Exerc* (Vol. 36, Issue 7).
- Silvers-Granelli, H. J., Bizzini, M., Arundale, A., Mandelbaum, B. R., & Snyder-Mackler, L. (2017). Does the FIFA 11+ Injury Prevention Program Reduce the Incidence of ACL Injury in Male Soccer Players? *Clinical Orthopaedics & Related Research*, 475(10), 2447–2455. <https://doi.org/10.1007/s11999-017-5342-5>
- Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005). Physiology of Soccer An Update. In *Sports Med* (Vol. 35, Issue 6).
- Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Machado, C., & Platen, P. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *SpringerPlus*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-668>
- Tamarit, A. (2007). *La Periodización Táctica: una manera de entender el entrenamiento en el fútbol*. MC Sports.
- Tarnopolsky, M. A. (2008). Sex Differences in Exercise Metabolism and the Role of 17-Beta Estradiol. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(4), 648–654. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31816212ff>

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447–1454. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712716>

Tudor O. Bompá, & Carlo Buzzichelli. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6^a). Human Kinetics.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviors. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 395–408. <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408>

Vingren, J. L., Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., Anderson, J. M., Volek, J. S., & Maresh, C. M. (2010). *Testosterone Physiology in Resistance Exercise and Training The Up-Stream Regulatory Elements*.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Wojtys, E. M., Huston, L. J., Boynton, M. D., Spindler, K. P., & Lindenfeld, T. N. (2002). The Effect of the Menstrual Cycle on Anterior Cruciate Ligament Injuries in Women as Determined by Hormone Levels. *The American Journal of Sports Medicine*, 30(2), 182–188. <https://doi.org/10.1177/03635465020300020601>

ANEXOS

EVIDENCE-BASED PRACTICE OF PORTUGUESE FOOTBALL COACHES REGARDING THE MENSTRUAL CYCLE – A GAP THAT NEEDS TO BE ADDRESSED

INTRODUCTION:

Recent scientific evidence highlights that the menstrual cycle (MC) influences athletes' physical performance, emotional state, and recovery status. However, limited evidence exists on how coaches incorporate this knowledge into their training practices.

OBJECTIVES:

This study analysed football coaches' knowledge about the MC, their perceptions of its influence on players' performance, and how these perceptions translate into training adaptations or communication strategies with athletes.

METHODOLOGY:

An online questionnaire was distributed to national teams and coaches working in women's football. The instrument collected data on MC-related knowledge and literacy level, perceived impact on athletes' performance, training/game adaptations, and specific educational needs.

RESULTS AND DISCUSSION:

Seventy-seven certified coaches (71.4% male; 36.5 ± 10.6 years) responded: UEFA-C (44.2%), UEFA-B (41.6%), UEFA-A (10.4%) and UEFA-PRO (3.9%), with over 88% coaching under-15 or above. Only 14.3% ($n=11$) correctly identified the four MC phases. Most (94.8%) indicated age 12 as average menarche, and 91% reported moderate (45.5%) or great (45.5%) confidence in managing MC-related issues. Nearly all (88.7%) acknowledged the MC's impact on performance. Although over 90% ($n=70$) observed changes in players' performance related to MC, 44% ($n=34$) do not monitor the phases. Training modifications were reported by 45.5% ($n=35$), mainly through adjusting intensity and increasing recovery time. Tactical adjustments—such as role changes or early substitutions—were reported by 50.6% ($n=39$). Notably, 100% agreed on the need for more MC-related education, with 40.3% ($n=31$) never having received any.

These findings suggest that, despite strong awareness of the MC's influence, its practical integration into training remains inconsistent, shaped by social discomfort, lack of education, and institutional gaps.

CONCLUSIONS:

Despite increasing recognition of female athletes' specific needs, the menstrual cycle remains undervalued in football training planning and management.

Keywords: menstrual cycle; women's football; athletic performance; training practices; coach-athlete communication; training adaptation.

"No conflicts of interest on the part of the team of authors"

SALA 1		SALA 2		SALA 3		SALA 4	
MODERATOR: LUCIO CHINA ABSORPTION BETWEEN TRAINING LOAD AND ACCELERATION SPEED UNDER-15 YOUTH SOCCER ATHLETES Cardoso P, et al.		MODERATOR: RICHARD EVANS COORDINATE EFFECTS OF HOT SEASON ON PHYSICAL PERFORMANCE IN UNDER-15 FOOTBALLISTS Sampaio J, et al.		MODERATOR: FARAZ YOUSSEFJAN EXTERNAL TRAINING LOAD DIFFERENCES BETWEEN SELECTED AND NON-SELECTED PLAYERS IN AN UNDER-18 REGIONAL FOOTBALL REPRESENTATIVE TEAM Reddygari R, et al.		MODERATOR: PEDRO FATELA RECOMMENDING FOOTBALL LOADS USING PERFORMANCE METRICS IN WOMEN'S FOOTBALL Lopes R, et al.	
0815 0815 RELATIONSHIP BETWEEN CARDIORESPIRATORY FITNESS AND THE LEVEL OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS IN THE CHINESE LEAGUE Shaoxiao C, et al.		RECOMMENDING PERFORMANCE METRICS IN THE 2020 FIFA WOMEN'S WORLD CUP Ribeiro R, et al.		THE FUTBAL RILES IN YOUNG PLAYERS: AN OPINION COACHES' STUDY Aguiar R, et al.		PHYSICAL, TACTICAL AND TECHNICAL PERFORMANCE IN AND AFTER THE KENYANWATE MOST DEMANDING PHASES IN THE FIFA WORLD CUP QATAR 2022 Cortes R, et al.	
0815 0815 EXERCISE VOLUME INFLUENCES APPETITE-REGULATING HORMONE, APPETITE PRESCRIPTION AND DIETARY INTAKE RESPONSE TO FOOD INTAKE RESTRICTION MANIPULATION Gu X, et al.		INDICALLY WORLDWIDE VARIATIONS IN ELITE YOUTH SOCCER: A COMPARISON OF ESTABLISHED AND NON-ESTABLISHED ACROSS AGE GROUPS Roca M, et al.		EVIDENCE-BASED PRACTICE OF PORTUGUESE FOOTBALL COACHES REGARDING THE MENTALITY CYCLE - A GAP FIRST NEEDS TO BE ADDRESSED Lopes R, et al.		EFFECTS OF CONTROLLING AND AUTONOMY-SUPPORTIVE COACHING BEHAVIOURS ON FOOTBALL PLAYERS: A PILOT STUDY Sampaio R, et al.	
MODERATOR: MARGARETA CAJANA PHYSICAL QUALITIES, BODY COMPOSITION, POSTURAL CONTROL, AND COGNITIVE CONTROL: LINKS BETWEEN PORTUGUESE PROFESSIONAL FOOTBALL A-DRESS DEFENDING, OBSERVATIONAL ANALYSIS Roca M, et al.		MODERATOR: HELENA ANDERSON THE INFLUENCE OF CONTEXTS ON THE EXTENSAL LOAD OF TRAINING EXERCISES IN AN U18 TEAM Martins R, et al.		MODERATOR: THOMAS ROSTGAARD ANDERSEN ADJUSTMENT OF CHALLENGE TESTS FOR QUALITATIVE ANALYSIS OF YOUTH PLAYERS IN THE "THE CHALLENGE AND "LOADING" VISION: A NEW REPORT Figueiredo R, et al.		MODERATOR: ISSAED ELKHOF EX POSTHOC TRAINING LOADS VARY ACCORDING TO THE TYPE OF TRAINING UNIT IN FOOTBALL Ferreira H	
1045 1045 SPORT SELECTION MATTER? BODY COMPOSITION, MOTOR COMPETENCE AND PHYSICAL FITNESS ACCORDING TO FULL-POSITION IN U18 FOOTBALL PLAYERS: SUPPLEMENTARY STUDY Sampaio R, et al.		COMPARING ACUTE RECOVERY WITH CONTINUOUS VS. INTERMITTENT LOWER BODY VISCERAL OCCURRENCE EFFECTS ON RECOVERY IN ELITE YOUTH SOCCER PLAYERS Tavares R, et al.		CORE TEMPERATURE OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS DURING EXERCISE IN TEMPERATE AND HOT WET CONDITIONS Oliveira R, et al.		HEART RATE RESPONSE AND KINETICS OF THE MOST DEMANDING PHASES IN PROFESSIONAL SOCCER MATCHPLAY Yousefjani F, et al.	
1045 1045 EVALUATING THE EFFECTS OF ELASTIC BAND RESISTANCE TRAINING ON PHYSICAL PERFORMANCE IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS: A PILOT STUDY Sampaio R, et al.		FOOTBALL DEVELOPMENT TO PREPARE ADULTS FAT MASS AND PURE LEAN MASS BASED ON ANTHROPOMETRY Martins R, et al.		THE MODIFICATION OF RULES BY ADVISORY AS A PEDAGOGICAL STRATEGY FOR TEACHING FOOTBALL TO SCHOOLS Martins R, et al.		EXTRA-OBSERVER RELIABILITY OF AN OBSERVATION TOOL FOR ASSESSING INDIVIDUAL, TACTICAL COMPETENCES IN ELITE MALE FOOTBALL PLAYERS Sampaio R, et al.	
MODERATOR: JOÃO BARREIRA THE SPEED PROMOTES OF DIFFERENT POSTURE AND ACCELERATION EXERCISES Pereira R, et al.		MODERATOR: SÖFIA FERRAZ A COST-EFFECTIVE METHODOLOGY FOR MONITORING TRAINING LOAD Silva R, et al.		MODERATOR: NÁDIA TAVARES AN AUTOMATIC FOOTBALL RECREATION SYSTEM WITH THE HELP OF CHARTS Silva R, et al.		MODERATOR: ALBERTO CORTEZ INVESTIGATING FOOTBALL COACHES' SUBJECTIVE FEEDBACK IN EXISTING TRAINING AND MATCHDAY ENVIRONMENTS Gomes J, et al.	
1045 1045 MAXIMAL DRINK TRAINING DRILLS: ASSESSING THEIR EFFECTIVENESS Roca M, et al.		INFLUENCE OF EUROPEAN PLAYING STYLES IN THE 2020 WOMEN'S SOCCER WORLD CUP Roca M, et al.		TECHNICAL, COGNITIVE, AND PHYSICAL PERFORMANCE IN FEMALE YOUTH SOCCER: A COMPARISON OF UNDER-14 AND UNDER-16 PLAYERS Martins R, et al.		DO BALLROOM AND BEACH BALL AFFORD FEEL JUDGING TO 4-6 YEARS OLD CHILDREN? Fernandes R, et al.	
1345 1345 SKILL DRILLS OF FORMER PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS: A POST-CAREER SURVEY Sampaio R, et al.		IMPACT OF COACHING IN TRAINING AND NEUROFEEDBACK TRAINING ON TACTICAL DECISION MAKING AND MOTOR EFFICIENCY IN YOUTH FEMALE FOOTBALLISTS Cortes R, et al.		CAREER DEVELOPMENT IN WOMEN: REFLECTING ON FOOTBALL, WORKING ENVIRONMENT AND EXPECTATIONS REGARDING THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONALIZATION IN PORTUGUESE AND SPANISH FOOTBALL FEDERATIONS Sampaio R, et al.			

SCIENTIFIC
INSIGHTS
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE

CERTIFICATE

Cruz Quebrada, May 7, 2025

Andre Seabra
EPE Director





Instituto Politécnico de
Viana do Castelo



Evidence-based Practice Of Portuguese Football Coaches Regarding The Menstrual Cycle – A Gap That Needs To Be Addressed

Diana Lopes, Eduardo Teixeira

IPVC – Escola Superior de Desporto e Lazer

INTRODUCTION AND OBJECTIVES

The menstrual cycle (MC) is a physiological process that affects most women and girls of reproductive age, including athletes.

In women's football, the influence of the MC on athletic performance, recovery, and emotional state is often overlooked or avoided in coaching contexts.

This study aims to:

- Assess football coaches' knowledge and perceptions about the MC;
- Understand whether those perceptions translate into training adaptations or communication strategies with players;
- Identify coaches' educational needs related to menstrual health in sport.



METHODOLOGY: SAMPLE



SCIENTIFIC
INSIGHTS
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE



An online questionnaire was distributed to national teams and football coaches working in women's football in Portugal.

Participants:

- 77 certified coaches
- 71.4% male
- Mean age: 36.5 ± 10.6 years
- Coaching levels:
 - UEFA-C (44.2%)
 - UEFA-B (41.6%)
 - UEFA-A (10.4%)
 - UEFA-PRO (3.9%)
- 86% coaching Under-15 or older teams



A Influência do Ciclo Menstrual no Futebol Feminino - O Olhar dos Treinadores



METHODOLOGY: INSTRUMENT



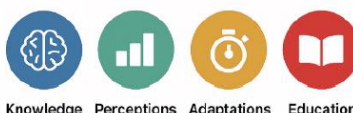
SCIENTIFIC
INSIGHTS
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE



Data collection through an online questionnaire

Assessed domains:

- Knowledge of the menstrual cycle and menstrual health literacy
- Perceptions of MC impact on athletes' performance
- Training and game adaptations based on MC phases
- Specific needs for MC-related education



Knowledge Perceptions Adaptations Education

RESULTS



**SCIENTIFIC
INSIGHTS**
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE



KEY FINDINGS – Knowledge and Monitoring

- Only 14.3% (n=11) of coaches correctly identified the **four phases** of the menstrual cycle.
- 94.8% reported **12 years** as the average age of **menarche**.
- 91% stated feeling **moderate** or **great** confidence dealing with MC-related issues.
- 98.7% (n=76) acknowledged that the MC affects athletic performance.
- However, 44% (n=34) **do not monitor** the menstrual cycle phases of their players.



14,3%



94,8%



91%



44%

RESULTS



**SCIENTIFIC
INSIGHTS**
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE



KEY FINDINGS - Training Practices and Education

- 45.5% (n=35) of coaches reported adjusting training in response to MC-related effects:
 - ✓ reduced intensity
 - ✓ increased recovery time
- 50.6% (n=39) made tactical adjustments:
 - ✓ changes in player roles
 - ✓ early substitutions
- 100% of participants expressed interest in more education on menstrual cycle-related topics
- 40.3% (n=31) stated they had never received any formal training on this topic



45.5%
Adjust training



50.6%
Tactical changes



100%
Want more education



40.3%
Never had training

FROM AWARENESS TO ACTION – A GAP THAT REMAINS

- Although most coaches recognise the influence of the menstrual cycle, only 14.3% correctly identify its four phases → **reveals a superficial understanding.**
- The lack of formal training (40.3%) and the desire for more education (100%) **confirm a clear educational gap.**



Limited knowledge



Educational gap

- Existing studies highlight similar findings: many female athletes report MC-related symptoms, yet coaches feel unprepared to address them

Sport, exercise and the menstrual cycle: where is the research?

G Bruinvels,^{1,2,3} R J Burden,^{2,3,4} A J McGregor,⁵ K E Ackerman,⁶ M Dooley,⁷ T Richards,¹ C Pedlar^{2,6}

Period Prevalence and Perceived Side Effects of Hormonal Contraceptive Use and the Menstrual Cycle in Elite Athletes

Daniel Martin, Craig Sale, Simon B Cooper, Kirsty J Elliott-Sale
PMID: 29283683 DOI: 10.1123/jssp.2017-0330
Free article

Barriers to effective practice:

- social discomfort and taboo;
- lack of guidelines and resources;
- absence of dialogue with athletes.

Need to develop a more inclusive and evidence-based coaching culture



Social discomfort



Lack education



Absence guidelines

CONCLUSION - The Menstrual Cycle Remains Undervalued in Football Coaching



**SCIENTIFIC
INSIGHTS**
IN FOOTBALL TRAINING
INTERNATIONAL CONFERENCE



- “Recognition is not enough — the menstrual cycle must be integrated into coaching practice with knowledge, structure and intent.”



- Although coaches increasingly recognise the specific needs of female athletes, the menstrual cycle remains under-addressed in training planning and decision-making.
- The gap between awareness and structured action reflects a lack of technical knowledge, formal training, and open communication with athletes.
- Menstrual health education must become a priority to enhance performance, prevent limitations, and promote equity in women's football.



MESTRADO TREINO DESPORTIVO

Escola Superior de Desporto e Lazer – IPVC
<https://www.esdl.ipvc.pt>

Diana Lopes
dils@ipvc.pt