



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Bruno Filipe Figueiredo Bizarro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR,
DESENVOLVIDO NO SPORTING CLUBE DE BRAGA –
FUTEBOL, SAD, JUNTO DA EQUIPA SUB-14, NA
ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023**

**CARGA DE TREINO NO FUTEBOL JOVEM:
IMPACTO DA PRÉ-ÉPOCA**

**Relatório de Estágio no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, orientado
pelo Professor Doutor Hugo Miguel Borges Sarmiento e apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra.**

setembro de 2023

Bruno Filipe Figueiredo Bizarro

2016242462

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR, DESENVOLVIDO NO
CLUBE SPORTING CLUBE DE BRAGA – FUTEBOL, SAD, JUNTO DA
EQUIPA SUB-14, NA ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023**

CARGA DE TREINO NO FUTEBOL JOVEM: IMPACTO DA PRÉ-ÉPOCA

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo.

**Orientador: Professor Doutor Hugo Miguel
Borges Sarmento**

COIMBRA

2023

Esta obra deve ser citada como:

Bizarro, B. (2023). *Relatório de Estágio Curricular, desenvolvido no clube Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD, junto da equipa Sub-14, na época desportiva 2022/2023*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Bruno Filipe Figueiredo Bizarro, aluno nº 2016242462 do MTD da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 15 de setembro de 2023

Bruno Filipe Figueiredo Bizarro

AGRADECIMENTOS

Chegou o inevitável dia da despedida. Com a produção desde trabalho, encerra-se um dos capítulos mais bonitos da minha vida, vivido na cidade do conhecimento: a mágica Coimbra. Para além de representar o término do curso, este documento personifica todo o meu percurso cheio de experiências enriquecedoras e conhecimentos adquiridos ao longo desta incrível viagem, pelo que apenas me ocorre um sentimento eterno: gratidão. Como se torna impossível guardar esta emoção só para mim, eternizo-a nesta página a todos aqueles que contribuíram para esta etapa da minha vida.

Professor Doutor Hugo Sarmento, agradeço-lhe por toda a disponibilidade e conhecimento partilhado enquanto meu orientador, e por sempre ter acompanhado de perto o meu percurso académico desde o início da licenciatura. Marcou e tenho a certeza que irá continuar a marcar o meu percurso académico e profissional, pela sua exigência e forma de estar.

Professor Doutor João Pedro Duarte e Professor Vítor Gouveia, agradeço-lhes igualmente por todos os ensinamentos transmitidos ao longo da licenciatura e do mestrado, ressaltando também a forma como sempre me cativaram e desafiaram para sair da minha zona de conforto e a ir em busca de outros desafios de maior exigência.

Professor Diogo Martinho, agradeço-lhe pela sua disponibilidade e colaboração na elaboração do projeto de investigação, de forma generosa e genuína.

Hugo Correia, a minha profunda gratidão por me teres recebido tão bem na nova cidade e clube, por toda a colaboração no normal funcionamento do estágio curricular, e por todas as reflexões e ensinamentos partilhados. Definitivamente, marcaste o meu ano em Braga, pelo excelente profissional que és, mas sobretudo pelo imenso valor humano presente em ti, incomum nos dias de hoje.

Ao Sporting Clube de Braga e em particular à minha equipa técnica Sub-14 e GOA, obrigado pela maneira como me receberam e por tudo o que aprendi com vocês. Todos os ensinamentos, reflexões partilhadas e conselhos diários foram sem dúvida muito importantes no meu crescimento enquanto pessoa e profissional neste ano de adaptação a uma nova realidade, pelo que serei eternamente grato a todos vós.

Aos meus amigos de São Pedro do Sul e de Coimbra, obrigado por todo o suporte e apoio constante. Mesmo estando fisicamente tão longe de vós, foram fundamentais para nunca desanimar e ir em busca dos meus objetivos, sempre com uma palavra de ânimo e conforto.

Um enorme agradecimento à minha família e em especial aos meus pais. Obrigado pela educação que me deram e por terem feito sempre tudo por mim, apesar de todas as dificuldades. Nem sempre estive presente como gostariam, mas foram constantemente o meu apoio incondicional na busca do meu sonho. Espero que estejam orgulhosos do meu percurso, espero um dia poder retribuir tudo aquilo que já fizeram por mim.

Por último, e não menos importante, agradeço a todas as pessoas que contribuíram para esta etapa, desde colegas, amigos, professores, funcionários, jogadores, treinadores, e a todos que se cruzaram comigo nos 7 anos em Coimbra, uma vez que direta ou indiretamente, aprendi muito com todos vocês. Um obrigado à minha *Alma Mater*, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, por ter tido a honra e o privilégio de fazer parte de uma história com mais de 730 anos, sendo uma instituição de referência nacional e internacional.

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

Antoine de Saint-Exupéry

RESUMO

A profissionalização dos futuros treinadores com aplicação de diversos conteúdos e conhecimentos da área do treino desportivo, contempla um processo de prática profissional num contexto real de forma autónoma, supervisionada e orientada, com a duração de uma época desportiva. O presente trabalho verte uma análise reflexiva sobre a prática curricular supervisionada, realizada no Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD, no escalão de formação Sub-14 masculino na época desportiva 2022/2023, na modalidade de futebol. Esta produção escrita enquadra-se no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

A análise reflexiva teve em conta todas as ações realizadas na época desportiva em causa, sustentadas com evidência científica, sendo o documento estruturado da seguinte maneira: enquadramento teórico da modalidade, contextualização da prática desenvolvida, análise reflexiva da prática curricular e desenvolvimento do projeto de investigação (sob a forma de artigo científico). A junção destas componentes permitiu a formulação do exercício completo da prática profissional enquanto treinadores de futebol, possibilitando o desenvolvimento e aplicação de um leque alargado de competências adquiridas ao longo da formação académica.

Na produção do projeto de investigação, surgiu a necessidade de realizarmos um estudo com base na monitorização e acompanhamento das cargas de treino no futebol jovem, a fim de ajudarmos os treinadores a planear e executar planos de treino para daí retirarem o melhor rendimento dos seus jogadores. Neste sentido, o presente estudo avaliou as alterações da carga de treino e dos índices de avaliação física ao longo do período preparatório (4 semanas), e investigou ainda o impacto destas variáveis no tempo de jogo do período competitivo. Os resultados permitiram estabelecer uma relação entre as avaliações físicas, a carga de treino e o tempo de jogo, pelo que o modo como os jogadores se apresentaram fisicamente no período preparatório revelou-se preponderante no rendimento no período competitivo, ressaltando cada vez mais a importância de programas de treino no *offseason*, na preparação dos jovens atletas.

Palavras-chave: Monitorização do Atleta, Gestão de Carga, Avaliação Física, Recuperação

ABSTRACT

The professionalisation of future coaches with the application of various contents and knowledge in the area of sports training, includes a process of professional practice in a real context in an autonomous, supervised and guided way, with the duration of a sports season. This paper provides a reflective analysis of the supervised curricular practice carried out at Sporting Clube de Braga - Futebol, SAD, in the U14 boys' training group in the 2022/2023 sports season, in the football discipline. This piece of writing is part of the 2nd year of the Master's programme in Sports Coaching at the Faculty of Sports Sciences and Physical Education of the University of Coimbra.

The reflective analysis took into account all the actions carried out during the sporting season in question, supported by scientific evidence. The document is structured as follows: theoretical framework of the sport, contextualisation of the practice carried out, reflective analysis of the curricular practice and development of the research project (in the form of a scientific article). The combination of these components allowed for the formulation of a complete exercise in professional practice as a football coaches, enabling the development and application of a wide range of competences acquired during academic training.

When producing the research project, the need arose to carry out a study based on monitoring and following up training loads in youth football, in order to help coaches plan and execute training plans to get the best out of their players. To this end, this study assessed changes in training load and physical assessment indices over the preparatory period (4 weeks), and also investigated the impact of these variables on playing time in the competitive period. The results made it possible to establish a relationship between physical assessments, training load and playing time, so that the way the players performed physically in the preparatory period proved to be preponderant for their performance in the competitive period, increasingly highlighting the importance of offseason training programmes in the preparation of young players.

Keywords: *Athlete Monitoring, Load Management, Physical Assessment, Recovery*

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CD – Cidade Desportiva

DOSCB – Documento Orientador Sporting Clube de Braga

DP – Departamento de Psicologia

EC – Estágio Curricular

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GOD – Gabinete de Otimização Desportiva

GOT – Gabinete de Otimização Técnica

GGR – Gabinete de Guarda-Redes

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

MTD – Mestrado em Treino Desportivo

FD – *Feedback*

RE – Relatório de Estágio

RI – Regulamento Interno

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SC Braga – Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD

UT – Unidade de Treino

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	VII
RESUMO	XI
ABSTRACT	XIII
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	XV
ÍNDICE DE TABELAS	XIX
ÍNDICE DE FIGURAS	XX
CAPÍTULO 1	22
1.1 Introdução.....	22
1.2 Expetativas Iniciais para o estágio	25
1.3 Objetivos do estágio	27
CAPÍTULO 2	29
2.1 Caraterização instituição/clube, secção, organização e propósitos	29
2.1.1. O clube	29
2.1.2. Palmarés	31
2.1.3. Propósitos do clube enquanto entidade formadora	33
2.1.4. Estrutura e Organização	36
2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube.....	38
2.2.1. Cidade Desportiva	38
2.2.2. Recursos humanos.....	41
2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade.....	43
2.3.1. O Jogo de Futebol	43
2.3.2. O Treinador (e o papel do treinador no treino)	44
2.3.3. O Treino	46
2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade.....	47
2.4.1. Modelo de Jogo	47
2.4.2. Modelo de Treino	64
2.5 Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade.....	72
2.5.1. Etapa de desenvolvimento.....	72
2.5.2. Modelo de Jogador SC Braga.....	73
2.5.3. Deteção de talentos – Departamento de <i>Scouting</i>	80
2.6 Caraterização do grupo-equipa/atletas	83
2.6.1. Caraterização plantel	83
2.6.3. Caraterização do contexto competitivo	87

CAPÍTULO 3	96
3.1 Periodização e planeamento do treino.....	96
3.1.1. Microciclo Preparatório.....	97
3.1.2. Microciclo Competitivo Normal	112
3.1.3. Microciclo Competitivo Congestionado.....	123
3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica	131
3.2.1. Acompanhamento e registo das sessões de treino.....	131
3.2.2. Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador.....	138
3.2.3. Acompanhamento dos atletas em situação de competição.....	148
CAPÍTULO 4	153
4.1 Reflexão crítica	153
CAPÍTULO 5	159
5.1 Research project	159
5.2 Abstract	159
5.3 Introduction	160
5.4 Methods.....	162
5.4.1. Sample and procedures.....	162
5.4.2. Session rate of perceived exertion.....	162
5.4.3. Well-being questionnaire	162
5.4.4. Functional capacities	163
5.4.5. Statistical analysis	163
5.5 Results	165
5.6 Discussion	168
5.7 Practical applications.....	171
5.8 Conclusions	172
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	173

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Vendas do clube desde a criação da Cidade Desportiva SC Braga.....	34
Tabela 2. Comportamentos Guarda-Redes (Modelo de Jogador SC Braga).....	74
Tabela 3. Comportamentos Defesa Central (Modelo de Jogador SC Braga).....	75
Tabela 4. Comportamentos Defesa Lateral (Modelo de Jogador SC Braga).....	76
Tabela 5. Comportamentos Médio Centro (Modelo de Jogador SC Braga).....	77
Tabela 6. Comportamentos Médio Interior (Modelo de Jogador SC Braga).....	78
Tabela 7. Comportamentos Extremo (Modelo de Jogador SC Braga).....	79
Tabela 8. Comportamentos Ponta de Lança (Modelo de Jogador SC Braga).....	79
Tabela 9. Plantel da equipa Sub-14 SC Braga	84
Tabela 10. Equipa técnica e staff Sub-14 SC Braga (Fonte: website SC Braga).....	85
Tabela 11. Adversários Série A II Div. CN Sub-15.....	90
Tabela 12. Adversários 2ª Fase Ap. <i>Camp. II Div. CN Sub-15</i>	92
Tabela 13. Microciclo 27 Sub-14 SC Braga (Competitivo Normal).....	112
Tabela 14. Microciclo 18 Sub-14 SC Braga (Competitivo Congestionado).....	123
Tabela 15. Tarefas Gabinete de Observação e Análise (Fonte: DOSCB).....	145
Tabela 16. Latent growth models for high speed running and dynamic stress within one week of training	166
Tabela 17. Comparison between simple and conditioned models	167

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Emblema oficial do Sporting Clube de Braga (Fonte: website SC Braga).....	29
Figura 2. Conquista da Taça de Portugal 1965/1966 (Fonte: Jornal A BOLA).....	30
Figura 3. Estádio Municipal de Braga (Fonte: website O Minho).....	31
Figura 4. Presença na Final UEFA Europa League 2011 (Fonte: website SC Braga).....	32
Figura 5. Conquista do Campeonato Nacional de Juniores A - 2014 (Fonte: web site SC Braga).....	35
Figura 6. Conquista da II Divisão Nacional de Sub-17, no escalão Sub-16 – 2023 (Fonte: website SC Braga).....	36
Figura 7. Conquista da Taça Revelação no escalão Sub-23 – 2023 (Fonte: website SC Braga).....	36
Figura 8. Departamentos/Gabinetes do Departamento de Futebol de Formação SC Braga (Fonte: DOSCB).....	37
Figura 9. Vista panorâmica da Cidade Desportiva SC Braga (Fonte: website SC Braga).....	38
Figura 10. Edifício do centro de formação, campo principal e secundário (Fonte: website SC Braga).....	39
Figura 11. Vista aérea da Cidade Desportiva após término da 2ª Fase (Fonte: website Jornal O Minho).....	40
Figura 12. Projeto do Estádio Centenário (Fonte: website Jornal O Minho).....	41
Figura 13. Estrutura Tática em Organização Defensiva (Fonte: DOSCB).....	49
Figura 14. Estrutura Tática em Organização Ofensiva (Fonte: DOSCB).....	49
Figura 15. Comportamentos da Organização Ofensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB).....	51
Figura 16. Comportamentos da Transição Defensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB).....	56
Figura 17. Comportamentos da Organização Defensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB).....	58
Figura 18. Comportamentos da Transição Ofensiva, por zonas de terreno (Fonte: DOSCB).....	61
Figura 19. Comportamentos nos Esquemas Táticos Ofensivos (Fonte: DOSCB).....	62
Figura 20. Comportamentos nos Esquemas Táticos Defensivos, cantos (Fonte: DOSCB).....	63
Figura 21. Comportamentos nos Esquemas Táticos Defensivos, livres (Fonte: DOSCB).....	64
Figura 22. Microciclo Padrão Sub-14 SC Braga, com 2 momentos competitivos (Fonte: DOSCB).....	66

Figura 23. Grelha de comportamentos específicos do jogador SC Braga (Fonte: DOSCB) ...	68
Figura 24. Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009).....	69
Figura 25. Guia para a criação de exercícios SC Braga, parte 1 (Fonte: DOSCB).....	70
Figura 26. Guia para a criação de exercícios SC Braga, parte 2 (Fonte: DOSCB).....	71
Figura 27. Perfil do jogador por etapa de desenvolvimento: valores e perfil (Fonte: DOSCB)	74
Figura 28. Logótipo oficial do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão (Fonte: website FPF)	87
Figura 29. Quadro competitivo Série A II Div. CN Sub-15	90
Figura 30. Tabela classificativa Série A II Div. CN Sub-15 (Fonte: website FPF).....	91
Figura 31. Quadro competitivo 2ª Fase Ap. Campeão II Div. CN Sub-15	92
Figura 32. Tabela classificativa 2ª Fase Ap. Campeão II Div. CN Sub-15 (Fonte: website FPF).....	93
Figura 33. Modelo de Microciclo SC Braga (Fonte: DOSCB).....	96
Figura 34. Unidade de Treino 1 (segunda-feira)	99
Figura 35. Unidade de treino 2 (terça-feira).....	102
Figura 36. Unidade de treino 3 (quarta-feira)	105
Figura 37. Unidade de treino 4 (quinta-feira)	108
Figura 38. Unidade de treino 5 (sexta-feira)	110
Figura 39. Unidade de treino 100 (terça-feira).....	114
Figura 40. Unidade de treino 101 (quarta-feira)	117
Figura 41. Unidade de treino 102 (quinta-feira)	119
Figura 42. Unidade de treino 103 (sexta-feira)	121
Figura 43. Unidade de treino 67 (terça-feira).....	125
Figura 44. Unidade de treino 68 (quinta-feira)	127
Figura 45. Unidade de treino 69 (sexta-feira)	129
Figura 46. Modelo do Dossier de Treino (Fonte: Servidor Interno SC Braga NAS).....	131
Figura 47. Plataforma Hudl de armazenamento dos registos audiovisuais.....	134
Figura 48. Registo do PSE e Wellenss U14 (exemplo).....	136
Figura 49. Dados GPS U14 Unidade de Treino 106 (exemplo).....	137
Figura 50. Relatório de Microciclo e Unidade de Treino U14 (Fonte: DOSCB)	138
Figura 51. Planeamento de Equipa Técnica Sub-14 no Microciclo	140
Figura 52. Sistema de câmaras interno da Cidade Desportiva SC Braga	147

Figura 53. Modelo relatório de jogo SC Braga (Fonte: DOSCB)	148
Figura 54. Competências tático-técnicas (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB)	149
Figura 55. Competências psicológicas / emocionais (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB).....	150
Figura 56. Competências Sociais (Modelo de Avaliação Jogador) (Fonte: DOSCB)	150
Figura 57. Competências físicas / antropométricas / coordenativas (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB)	150
Figura 58. Modelo de Avaliação Individual (Fonte: DOSCB)	151
Figura 59. Latent growth curve model for session rate or perceived exertion (sRPE) and fatigue.....	166

CAPÍTULO 1

1.1 Introdução

O Mestrado em Treino Desportivo (MTD) visa o desenvolvimento e a especialização na área do treino desportivo, procurando dotar a aprendizagem recorrendo sempre, como base para o estudante formular o exercício profissional, à indagação e busca do conhecimento científico e pedagógico adquirido, assente em princípios éticos que norteiam a atividade do treinador desportivo.

O presente trabalho insere-se na unidade curricular optativa de “Relatório de Estágio” (RE), que integra o 3º e 4º semestres do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre do em Treino Desportivo da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), no ano letivo 2022/2023, cujo objetivo pressupõe a produção de um relatório de estágio curricular.

A entidade de acolhimento para a realização do estágio curricular (EC) foi a instituição desportiva Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD (SC Braga), sediada na cidade de Braga e pertencente à Associação de Futebol de Braga. O EC realizou-se na equipa Sub-14 masculina do SC Braga, nas funções de treinador-adjunto e analista de jogo, sendo coordenado pelo Professor Doutor Hugo Sarmiento, docente da FCDEF-UC e coordenador de curso do MTD. O tutor da instituição de acolhimento foi o treinador principal da equipa Sub-14 masculina do SC Braga, Fábio Santos, detentor do curso de treinador nível II – UEFA B, e por isso devidamente habilitado para exercer a função de tutor de estágio.

Este documento visa retratar, com exatidão, toda a experiência do EC, com uma análise crítica e profunda fundamentada na literatura científica. Inicialmente, o RE faz um enquadramento de todo o processo de estágio e o meio envolvente, de modo a formular condições necessárias para uma reflexão da prática curricular, sobre as metodologias e procedimentos usados, em confrontação com uma análise reflexiva do conhecimento científico adquirido ao longo do mestrado. Na parte final do documento, é apresentado um projeto de investigação desenvolvido junto da equipa Sub-14 masculina do SC Braga, devidamente fundamentado com a literatura científica, para daí retirarmos as melhores conclusões e aprendizagens para futuras práticas.

Segundo Mesquita (2014), o estágio profissional tutorado, devido à sua essência, é capaz de proporcionar ao estagiário, processos reflexivos significativos e contextualizados, de

sujeitar os conhecimentos dos treinadores à análise crítica de outras pessoas envolvidas no processo, e obriga-os a serem mais autónomos ao assumirem as consequências das suas decisões, fatores que contribuem para que o estágio seja um tempo em que o treinador aprende e se desenvolve de uma forma muito construtiva. De acordo com a mesma autora (Mesquita, 2017), nesta linha de pensamento podemos cada mais aproximar-nos do conceito de Treinador Reflexivo, que assenta nos seguintes propósitos:

- Treinador que procura constantemente refletir, para ter pensamentos, ideias e conceções próprias, para com isso contruir um processo de qualidade;
- Treinador que rejeita dogmas e verdades absolutas, que procura sair da sua zona de conforto e adaptar/mudar a sua abordagem em função do contexto onde está inserido, refletindo sobre as suas ações;
- Treinador que procura compreender os seus atletas, para que estes desenvolvam uma boa interação com ele e se tornem atletas inteligentes, com uma forte capacidade de adaptação e interpretação do contexto;
- Treinador que rejeita “fazer por fazer” (ou agir porque sempre fez assim), procurando adaptar o seu relacionamento com seus jogadores para assim conseguir retirar o maior potencial de cada um deles;
- Treinador que executa em todos os momentos uma prática reflexiva. Ou seja, procura questionar o porquê, autoavalia-se para poder evoluir, e aplica as suas práticas com base processo flexivo. Na ação, observa, toma consciência, cria alternativas e retira reflexões. Este treinador, em todos os momentos procurar obter de oportunidade de desenvolvimento profissional e pessoal. Na prática, antecipa, cria, inova, e adapta ao meio envolvente, sem ser algo formatado, copiado ou estandardizado;
- Treinador que se afasta de conceitos dualistas, como “certo” ou “errado”, procurando entender e ajustar ao contexto;
- Treinador que aproveita os pontos fortes dos adversários e as derrotas para daí retirar momentos de aprendizagem, que o possam preparar melhor para futuras situações;
- Em suma, não é um treinador de dogmas ou ideias rígidas, mas baseia a sua intervenção em conceitos e processos reflexivos.

Nos dias de hoje, ser treinador é cada vez mais uma profissão muito exigente, pois requer conhecimento tático, competências de liderança e a capacidade de lidar com a pressão

inerente à performance e resultados desportivos. É por isso uma profissão que requer muita dedicação, de estudo e atualização constante, pois só assim é possível atingir o sucesso no mundo do futebol. Independentemente de o treinador ser mais ou menos experiente, ser profissional ou amador, este deve ir continuamente à procura do conhecimento, para que possa ser capaz de dominar um conjunto de competências essenciais à sua prática.

Neste âmbito, o EC permite ao treinador estagiário a aplicação e experimentação dos conceitos teóricos aprendidos ao longo do curso, no contexto prático onde está inserido, procurando articular e agregar o conhecimento científico do treino desportivo com as tarefas e exigências práticas do estágio, que visam o desenvolvimento reflexivo e autoavaliação constante, de modo a permitir uma evolução contínua na área de trabalho. O estágio profissionalizante é período vital para o estudante/treinador estagiário, visto que num curto espaço de tempo o mesmo tem a oportunidade de experienciar inúmeras situações e vivências de qualidade no clube, que lhe são fundamentais e muito úteis para o processo de aprendizagem, com o intuito de estar mais preparado para futuros desafios.

O 2ª ciclo de estudos em Treino Desportivo na FCDEF-UC é reconhecido pelo Instituto Português da Juventude (IPDJ) com o Grau II de Treinador de Desporto, na modalidade de futebol, através da via académica (de acordo com o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março - redação atual). A obtenção do Grau II concede ao candidato várias valências e competência para a sua prática, como a operacionalização do planeamento e periodização, condução e avaliação do processo de treino e participação competitiva, coadjuvação de titulares de grau superior, entre outras.

1.2 Expetativas Iniciais para o estágio

"Lembro-me das minhas expetativas iniciais quando comecei o meu estágio curricular num clube de futebol. Estava ansioso por mergulhar no ambiente do futebol profissional, aprender com os melhores e aplicar o conhecimento teórico que adquiri. No entanto, rapidamente percebi que a realidade do campo era muito mais complexa e desafiadora do que eu imaginava. Foi um verdadeiro teste à minha capacidade de adaptação e resiliência."

José Guilherme Oliveira (2019)

O 2º ano do MTD, representa um período de grande mudança na vida do estudante. É natural, que com isso, emoções como a ansiedade e o receio do desconhecido aumentem. Aquando do término do 1º ano do MTD, o estudante tem de tomar decisões e escolher qual o clube onde vai realizar o seu EC, dentro as opções que lhe são possíveis. Neste âmbito, após 6 anos em Coimbra como treinador de futebol em vários clubes e contextos no distrito (AR Casaense, Académica OAF e Naval 1893), sentimos que tinha chegado o momento de experienciar um contexto distinto, de maior exigência. O nosso objetivo era claro: desafiar-nos e sairmos fora da nossa zona de conforto, para assim conhecer outras realidades e com isso e poder continuar o nosso crescimento e formação enquanto treinador de futebol, sobre a via académica. Posto isto, desde cedo procurámos um clube que fosse uma referência na formação a nível nacional, pelo que surgiu a oportunidade estagiarmos na formação do SC Braga, ao qual não hesitámos.

A mudança para Braga, coloca ao aluno estagiário várias exigências ao nível logístico, desportivo, financeiro e pessoal. Ao nível logístico, o estágio obriga o aluno a deslocar-se para o distrito de Braga, após vários anos a residir no distrito de Coimbra. Apesar da época dos Sub-14 somente se iniciar no dia 1 de agosto, antecipámos a nossa mudança e fomos para Braga duas semanas mais cedo, com o intuito de podermos acompanhar e observar os treinos dos vários escalões de formação já em atividade de pré-época. Também ao nível financeiro, com a mudança para a região do Minho estão associados custos adicionais, pelo que se perspetivava que fosse um ano difícil financeiramente para o aluno, dado o estágio curricular não ser remunerado e haver despesas mensais fixas para liquidar. No plano desportivo, era sem dúvida o maior desafio que iríamos ter até ao momento, num contexto muito mais exigente, profissionalizante, muito competente e de difícil acesso para a maioria dos treinadores de futebol de formação em Portugal. Ao nível pessoal, era um ano que iria permitir superar-nos e

sermos desafiados, pelo facto de sairmos da nossa zona de conforto, para daí retirarmos imensas aprendizagens para o futuro.

Por todas evidências, optou-se pelo SC Braga, devido às exigências pessoais que esta experiência permitia trazer, em comparação com anteriores experiências, não menos importantes no nosso crescimento e formação enquanto treinadores de futebol. Cientes das dificuldades que isso acarreta, estávamos muito confiantes e motivados, pois considerávamos que íamos ter desafios e experiências extremamente riquíssimas pelo facto de estarmos num contexto profissionalizante de futebol de formação, que em noutros contextos de menor dimensão dificilmente conseguíamos aceder.

Para o aluno, o caminho mais “fácil” é permanecer na zona de conforto e não arriscar em busca de desafios maiores. No entanto, devemos aproveitar as oportunidades que nos surgem pois são escassas e não sabemos quando haverá outra oportunidade.

Nos seguintes pontos, é mencionado quais foram as expetativas iniciais na realização do EC na formação do SC Braga:

- Num contexto prático e profissional, aplicarmos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação na FCDEF-UC, na licenciatura em Ciências do Desporto e no Mestrado em Treino Desportivo;
- Com os demais treinadores e colaboradores com quem iríamos trabalhar diariamente na Cidade Desportiva SC Braga, pretendíamos com eles observar, aprender, refletir, questionar, trocar ideias, uma vez que são pessoas com mais experiência no contexto e na área do treino desportivo;
- De acordo com a autonomia e liberdade que nos fosse fornecida dentro da equipa técnica, ajudarmos e oferecermos soluções nas dinâmicas de trabalho diárias da mesma;
- Aproveitarmos o facto de estarmos num contexto profissionalizante de futebol de formação em Portugal para percebermos e absorver dinâmicas e práticas de trabalho no treino de alto rendimento;
- Melhorarmos os nossos conhecimentos e práticas ao nível do controlo e da gestão de grupo de atletas em treino e jogo, fortalecendo bases sólidas ao nível da liderança;
- Melhorarmos a nossa eficiência na gestão do tempo e realização de tarefas, de modo a otimizar recursos.

1.3 Objetivos do estágio

"A definição clara de objetivos é fundamental para o sucesso de um estágio num clube de futebol. É necessário ter em mente o que se pretende alcançar com essa experiência, seja aprofundar conhecimentos em uma área específica, desenvolver habilidades técnicas ou estabelecer uma rede de contatos. Essa clareza de objetivos permitirá direcionar esforços, aproveitar ao máximo as oportunidades e traçar um caminho de aprendizado e crescimento profissional durante o estágio."

Pedro Sequeira (2017)

O principal objetivo deste estágio curricular foi, sobretudo, aprender, e este é intrínseco ao ser humano quando busca novos desafios e aprendizagens. Sendo o desporto uma ciência multidisciplinar que combina elementos científicos, técnicos e práticos, esta está em constante evolução e atualização, e é essencial irmos acompanhando essa evolução, confrontando com ideias anteriores, para daí retirarmos as melhores prática e reflexões.

Os objetivos para este estágio foram:

- Compreendermos a estrutura e organização de um clube profissional de futebol, mais concretamente no departamento de futebol de formação do SC Braga;
- De forma objetiva, crítica, rigorosa e pertinente, contribuirmos na dinâmica de trabalho da equipa técnica e na realização das tarefas que me são destinadas, colaborando também nas tarefas dos nossos colegas de equipa técnica sempre que possível;
- Sermos elementos ativos nos vários momentos de trabalho de equipa técnica (reuniões, planeamentos, treinos, pré-jogo, jogo, intervalo, pós-jogo, entre outros);
- Conhecermos, sermos parte integrante e ajudarmos no desenvolvimento da dinâmica de trabalho do Gabinete de Observação e Análise (GOA), nas equipas de formação de futebol 11 do SC Braga, com maior foco na equipa Sub-14 masculina;
- Oferecermos à equipa técnica, um suporte e conhecimento científico que vá além do conhecimento comum no contexto de futebol de formação, seja através da disponibilização de novas metodologias de treino e análise de jogo, seja através da evidência científica de estudos de investigação da área;
- Aprendermos e percebermos as dinâmicas de trabalho dos restantes gabinetes e departamentos ao qual não estamos ligados diretamente, de modo a absorvermos o máximo de conhecimento possível de outras áreas de intervenção e valências, para enriquecer o nosso leque de competências nos vários domínios do treino desportivo;

- Desenvolvermos e refletirmos sobre o meu nível de conhecimento e capacidade de intervenção no treino e na análise de jogo de futebol, dos vários momentos do jogo e particularidades do mesmo, para assim podermos retirar as melhores ilações e ir adaptá-los aos padrões de jogo atuais;
- Aproximar-nos do conceito “Treinador Reflexivo” e os seus propósitos;
- Utilizarmos as dificuldades e obstáculos que fossem aparecer ao longo do ano, para com isso aprendermos e melhorarmos sobre elas, através de processos reflexivos, com o intuito de no final do EC ser-se melhor pessoa e profissional da área;
- Por último, e com base em toda a aprendizagem que pretende-se retirar e desenvolver neste ano de estágio curricular, conseguirmos ser elementos ativos e destacar-nos pelo nosso trabalho realizado, para que no final do EC seja possível ser-se contratado pelo SC Braga para a época 2023/2024.

Ciente da dificuldade da realização de todos estes objetivos, procuráramos mantê-los sempre bem presentes na nossa cabeça, para que pudessem servir de guia para o desenrolar do estágio curricular.

CAPÍTULO 2

2.1 Caracterização instituição/clube, secção, organização e propósitos

2.1.1. O clube

O Sporting Clube de Braga – Futebol, SAD, está localizado no Minho, na cidade de Braga, e foi oficialmente fundado a 19 de janeiro de 1921. Atingiu o seu centenário na época desportiva 2020/2021, e atualmente o SC Braga é reconhecido como um dos clubes com maior história do futebol português (Fernandes & Oliveira, 2021). Em Portugal, ao nível dos associados encontra-se na 4ª posição do ranking, com cerca de 30 mil sócios (Fonte: *website transfermarkt*), e juntamente com o Vitória Sport Clube, protagoniza aquele que é um dos jogos mais míticos do calendário do futebol português, dada a imensa rivalidade e proximidade desde a fundação dos dois clubes.



Figura 1. Emblema oficial do Sporting Clube de Braga (Fonte: website SC Braga)

Dois anos antes da sua fundação, em 1919, um grupo de jovens locais começou a praticar futebol na região do Minho, muito por influência de uma comunidade britânica que realizou o mesmo na cidade do Porto. Por consequência, este grupo de jovens bracarenses no ano de 1921 fundaram o Sporting Clube de Braga, e deram assim início à história do clube. A par de outros clubes, também se viveram momentos de instabilidade no clube minhoto, pelo que a sua vida e estabilidade dependia muito do investimento que era feito pelas respetivas direções (Lopes, 2022).

Decorria o ano de 1948, quando o Sporting Clube de Braga participou pela primeira vez no patamar máximo do português, e em maio de 1966 conquistou o seu primeiro troféu da história na modalidade de futebol, a icónica e intemporal Taça de Portugal. Devido à conquista da Taça de Portugal de 1965/1966, o clube conseguiu o seu primeiro apuramento para uma prova internacional em representação de Portugal, a Taça das Taças. No entanto, o sucesso nem sempre foi consistente e o clube acabaria por ser despromovido no ano de 1970. Após o 25 de abril de 1975, o clube é novamente promovido à primeira divisão nacional de futebol português, onde a par do SL Benfica, FC Porto e Sporting CP, se mantém no mesmo patamar máximo do futebol português até aos dias de hoje, sendo por isso um dos 4 clubes com mais épocas consecutivas nesta competição (Fernandes & Oliveira, 2021).



Figura 2. Conquista da Taça de Portugal 1965/1966 (Fonte: Jornal A BOLA)

Atualmente a casa do clube é o Estádio Municipal de Braga, mais conhecido como a “Pedreira”, e encontra-se situado na freguesia de Dume, no centro da cidade de Braga. É uma das obras mais icónicas da arquitetura e da engenharia ligadas ao desporto, e tem capacidade para 30 286 lugares sentados, distribuídos por duas bancadas centrais, sendo que os topos do estádio (laterais) são encostas rupestres do monte. Erguido numa antiga pedreira e com uma envolvência pitoresca, a bancada poente, foi construída sobre a encosta rochosa, e a bancada nascente, encontra-se suspensa pelas construções de betão e os cabos de aço que unem as duas bancadas (Fonte: *website* SC Braga).

O Estádio Municipal de Braga foi construído aquando da realização do Euro 2004 em Portugal, e foi inaugurado no célebre jogo Sporting Clube de Braga contra o Real Club Celta de Vigo, a 30 de dezembro de 2003, com uma vitória caseira do SC Braga pela margem mínima.

Durante 3 anos consecutivos, este foi o estádio escolhido pela Liga Portugal para receber a *Final Four* da Taça da Liga, de 2018 a 2020 (Fonte: *website* Liga Portugal).



Figura 3. Estádio Municipal de Braga (Fonte: *website* O Minho)

2.1.2. Palmarés

Atualmente o SC Braga é o sexto clube com maior palmarés na história do futebol português, ficando somente atrás do SL Benfica, Sporting CP, FC Porto, CF “Os Belenenses” e Boavista FC. Nas competições internas, o clube já conquistou várias provas nacionais, ficando apenas a faltar a 1ª Liga Portuguesa e a Supertaça Cândido de Oliveira, os únicos troféus que faltam para completar o museu do clube. Os troféus mais relevantes da história do Sporting Clube de Braga, na modalidade de futebol, são:

- 3 Taças de Portugal (1965/66, 2015/16 e 2020/21);
- 2 Taças da Liga (2012/13 e 2020/20);
- 1 Taça Intertoto (2008).

Com a chegada do atual Presidente António Salvador, eleito para o cargo em 2003, o clube cresceu desportiva e financeiramente, dado a visão moderna e inovadora que o dirigente desportivo e empresário implementou nos seus mandatos. Neste âmbito, o SC Braga cresceu tanto a nível nacional como internacional, e com o atual Presidente, o clube já venceu as duas Taças da Liga que tem no museu (2013 e 2020), duas Taças de Portugal (2016 e 2021), e uma Taça Intertoto (2008). A par destas conquistas, na época desportiva 2009/2010 foi vice-campeão nacional da Primeira Liga de futebol português, e conseguiu assim o lugar mais alto de sempre da história do clube. Devido à conquista do 2º lugar no campeonato, foi pela primeira vez à fase de grupos da UEFA Champions League em 2010/2011 e em 2012/2013, e conseguiu

uma presença inédita na final da UEFA Europa League em 2010/2011, que viria a perder para o FC Porto por 1-0 (Fonte: *website SC Braga*).



Figura 4. Presença na Final UEFA Europa League 2011 (Fonte: *website SC Braga*)

Apesar da dimensão futebolista representar mais expressividade para o clube e para região, o SC Braga é também um clube eclético, e tem imensas modalidades que se distinguem a nível nacional e internacional, como é o caso do futebol de praia, do futsal, da natação, do atletismo, entre outras. No seu museu conta já com (Fonte: *website SC Braga*):

Modalidade de Futebol de Praia (masculino):

- Campeonatos Nacionais (8);
- Taças de Portugal (3);
- Campeonatos Europeus de Clubes (3);
- Campeonatos do Mundo de Clubes (3).

Modalidade de Atletismo:

- Taça dos Clubes Campeões Europeus de Corta-Mato Feminino (7);
- Taça dos Clubes Campeões Europeus em Estrada Feminino (7);
- Campeonato Nacional de Corta-Mato Feminino (11);
- Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto Feminino (9);
- Campeonato Nacional de Estrada Feminino (5);
- Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto Masculino (1).

Modalidade de Natação (Feminino):

- Campeonato Nacional de Clubes de 1ª Divisão (3).

2.1.3. Propósitos do clube enquanto entidade formadora

“Estar no Desporto e estar no Sporting Clube de Braga só faz sentido quando se consegue ir, permanentemente, em busca de mais e melhor.”

António Salvador, Presidente Sporting Clube de Braga (2017)

O SC Braga é cada vez mais um clube de referência no futebol nacional e internacional. No dia a dia do clube na Cidade Desportiva, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como princípios e valores a “competitividade e fair-play, compromisso e responsabilidade, rigor e competência, empenho e determinação, ética e respeito, e a paixão pelo jogo” (Fonte: Documento Orientador Interno Cidade Desportiva SC Braga).

A formação do SC Braga norteia-se por princípios bem sólidos. O clube pretende a estabilização dos exercícios de treino para facilitar o método de incorporação dos atletas que sobem aos escalões superiores. Para que tal aconteça, há uma similaridade em todos os processos e um acompanhamento diário do futebol de formação.

Neste sentido, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga criou a escola “Gverreiros do Futebol”, que através da formação e potencialização de jovens jogadores, tem como missão desenvolver jogadores com um espírito guerreiro, de luta, de dedicação e força para que estejam prontos a singrar no futebol profissional, assim como na sua vida pessoal. Inserido nos princípios gerais da formação, e segundo o “Documento Orientador da Cidade Desportiva SC Braga”, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem como visão:

- Fornecer uma formação holística e integrada aos jogadores, baseada nos princípios e valores definidos pelo Clube;
- Ser um clube reconhecido nacional e internacionalmente em relação ao trabalho realizado na formação dos jogadores;
- Pretende ter uma equipa B e Sub-23 formada maioritariamente por atletas da formação e a equipa A ter cada vez mais atletas no seu plantel vindos da formação do clube;
- Ser o clube de futebol preferido dos jovens jogadores;
- Manter o mais alto nível de treinadores e funcionários;
- Demonstrar sucesso consistente nos diferentes escalões de futebol juvenil.

A concretização destes propósitos definidos pelo departamento de futebol de formação do SC Braga, pretende tornar a instituição desportiva cada vez mais autossustentável, através da valorização e/ou venda dos seus ativos. Desde 2017, com a construção da academia de futebol “Cidade Desportiva SC Braga” e o trabalho nela desenvolvido, o clube conseguiu potenciar ainda mais os seus ativos na formação, com uma clara e objetiva aposta nos jovens jogadores, dando-lhes mais oportunidades para continuarem na organização e chegarem à equipa A. Segundo dados recolhidos no *website transfermarkt*, há provas sustentadas do resultantes do trabalho desenvolvido nos primeiros anos de Cidade Desportiva, no que a valorização e vendas de atletas diz respeito.

Tabela 1. Vendas do clube desde a criação da Cidade Desportiva SC Braga

Jogadores	Valor de Venda (lucro SC Braga)
Francisco Trincão	31 milhões de euros
Vitinha	30 milhões de euros
David Carmo	20 milhões de euros
Pedro Neto	18,5 milhões de euros
Bruno Jordão	5,3 milhões de euros
Xeka	5 milhões de euros

Para além das vendas, a valorização e integração de jogadores provenientes da formação na equipa A tem sido constante, pelo que mais de 10 jogadores nos últimos 2 anos se estrearam na equipa A, em jogos oficiais, provenientes dos plantéis Sub-23 e Equipa B.

Os treinadores principais também têm tido grande ênfase no clube. Tem sido recorrente a aposta ex-jogadores profissionais do clube para ocuparem cargos de treinadores principais na formação, com o intuito de estes transmitirem aos mais novos aquilo que é a mística do clube e como podem chegar a jogadores profissionais de futebol, tal como eles o conseguiram. Segundo o *website transfermarkt*, o SC Braga nos últimos anos vendeu dois treinadores por aproximadamente 15 milhões de euros: Abel Ferreira (2,5 milhões de euros) e Rúben Amorim (12,1 milhões de euros). Estes dois treinadores, estavam nas Equipas B nas respetivas épocas desportivas, e foram promovidos à equipa principal, com êxito nessa transição de patamar competitivo. O ex-jogador de futebol profissional e atualmente treinador, Custódio, aquando da saída de Rúben Amorim, também transitou para a equipa principal para liderar a equipa até

ao final da temporada. Artur Jorge, também ele ex-jogador de futebol profissional e treinador de formação durante vários anos, na última época desportiva também transitou da equipa B para assumir a equipa principal, tendo conseguido o honroso 3º lugar na Primeira Liga Portuguesa e uma presença na Final da Taça de Portugal. Estes são claros exemplos de uma aposta clara e firme na prata da casa, em treinadores que conheçam o contexto e a realidade do clube, e que já estejam ambientados às dinâmicas e mística do mesmo.

Um dos momentos mais marcantes do departamento de formação do SC Braga, foi a conquista do Campeonato Nacional de Juniores A em 2014, sob o comando do treinador Pedro Duarte. Aquando desta conquista, ainda não existia a Cidade Desportiva SC Braga que permitisse centralizar toda a formação do clube, pelo que dá outro valor a esta conquista (Fonte: *website* SC Braga).



Figura 5. Conquista do Campeonato Nacional de Juniores A - 2014
(Fonte: web site SC Braga)

Esta época desportiva 2022/2023, foi igualmente um ano marcante para a história do futebol de formação do SC Braga e da Cidade Desportiva SC Braga, uma vez que os Sub-16 conquistaram o Campeonato Nacional II Divisão Sub-17, ao comando do treinador principal Tiago Veiga, e os Sub-23 conquistaram o Torneio de Abertura da Liga Revelação e a Taça Revelação, ao comando do treinador principal Rui Duarte. Foram os primeiros 3 troféus desde a fundação da nova academia, que atestam e comprovam todo o trabalho que vem sendo feito na Cidades Desportiva ao longo dos últimos anos.



Figura 6. Conquista da Taça Revelação no escalão Sub-23 – 2023 (Fonte: website SC Braga)



Figura 7. Conquista da II Divisão Nacional de Sub-17, no escalão Sub-16 – 2023 (Fonte: website SC Braga)

2.1.4. Estrutura e Organização

O Sporting Clube de Braga é gerido por uma Sociedade Anónima Desportiva (denominada de SAD). Esta, é presidida pelo também Presidente da Direção do Clube, António Salvador da Costa Rodrigues, e o Administrador da SAD, Manuel Rodrigues de Sá Serino. A Direção, enquanto órgão de gestão do clube, para além do Presidente, conta também sete vice-presidentes com diferentes funções e encargos:

- Área financeira;
- Área patrimonial;
- Área das relações internacionais;
- Área das modalidades;
- Área institucional;
- Área do futebol de formação.

Os restantes órgãos sociais de gestão são compostos pelo Conselho Geral, Conselho Fiscal, Conselho Cultural e Social, e Assembleia Geral (Fonte: *website* SC Braga).

No que ao EC diz respeito, importa falar mais concretamente do estrutura e organização do futebol de formação do SC Braga. O Departamento do futebol de formação do SC Braga é liderado e supervisionado pelo Vice-Presidente para o Futebol de Formação e Diretor Geral da Formação, Hugo Vieira. O topo da pirâmide subdivide-se em 3 grandes eixos: gestão e organização de espaços, coordenação técnica, e secretário técnico.

Desde a criação da Cidade Desportiva SC Braga, o Departamento do Futebol de Formação do SC Braga procurou profissionalizar e dar as melhores condições aos seus atletas e colaboradores (equipas técnicas e staff), e nesse sentido projetou e desenvolveu a criação de 5 novos gabinetes de apoio ao futebol de formação. São eles:

- Gabinete de Otimização Desportiva (GOD)
- Gabinete de Guarda-Redes (GGR)
- Gabinete de Observação e Análise (GOA)
- Departamento de Psicologia (DP)
- Gabinete de Otimização Técnica (GOT)



Figura 8. Departamentos/Gabinetes do Departamento de Futebol de Formação SC Braga (Fonte: DOSCB)

Estes departamentos e gabinetes têm por objetivo fornecer inúmeras valências às equipas técnicas/staff e jogadores, nas mais diversas áreas de intervenção, com um índice de precisão e detalhe enorme, para daí conseguir retirar o maior potencial de cada um dos atletas e valorizar os seus ativos e equipas. Para além dos Departamentos mencionados, a organização estrutural da Cidade Desportiva SC Braga contempla também o Departamento de *Scouting*, Departamento Médico, Departamento de Nutrição e Team Managers.

2.2 Inventário de recursos materiais e humanos do clube

2.2.1. Cidade Desportiva

Em 2017 nasceu a Cidade Desportiva SC Braga, o projeto de sonho do presidente António Salvador, em fazer da formação do SC Braga um contexto de referência nacional e internacional. Com a criação da Cidade Desportiva, o clube conseguiu centralizar as equipas da formação num espaço único de trabalho, e proporciona condições de excelência aos seus jogadores, equipas técnicas e colaboradores. O projeto custou cerca de 33,5 milhões de euros, e foi idealizado para duas fases distintas: 1º Fase já está concluída, inaugurada em julho de 2017; e a 2ª Fase que está em construção, e se prevê que seja inaugurada seja em agosto de 2023 (Fonte: *website* SC Braga).

A primeira fase da Cidade Desportiva custou cerca de 11 milhões de euros e contém a base do centro de formação do SC Braga. No total, são 5 relvados (3 de relva natural e 2 de relva sintética), um campo de futebol de 7 e um campo de futebol de praia. O campo N°1 da Cidade Desportiva (relva natural), recebe os jogos de Sub-23, Sub-19 e Sub-17 e tem capacidade para 650 lugares sentados. O campo N°2 (relva sintética) recebe os jogos de Sub-16, Sub-15, Sub-14 e restantes escalões de futebol de 7, e tem capacidade para 500 lugares sentados. O campo N°3 (relva sintética), é de futebol de 7 e tem capacidade para 300 lugares sentados. Os restantes relvados são somente utilizados para treinos das equipas de futebol de 11 profissionais e semiprofissionais (a Equipa B joga somente no Complexo Desportivo de Fão, devido às exigências da liga 3). Neste momento, a Cidade Desportiva SC Braga acolhe cerca de 700 atletas anualmente, dos vários escalões de formação de futebol do clube.



Figura 9. Vista panorâmica da Cidade Desportiva SC Braga (Fonte: *website* SC Braga)

O edifício principal da Cidade Desportiva SC Braga alberga toda a dinâmica e logística necessária para o dia a dia da formação do clube. Esta infraestrutura está dividida em 4 pisos, conectados por escadarias e elevadores, e nela engloba as seguintes divisórias:

- Piso 3 – Estacionamento para jogadores e colaboradores, receção, bar, refeitório, reprografia, sala de reuniões externas, secretaria e administração, gabinete de nutrição, gabinete das modalidades e gabinete das modalidades;
- Piso 2 – Gabinete de direção, gabinete de coordenação técnica, gabinete de análise e observação, gabinete de *scouting*, gabinetes de equipas técnicas, gabinete médico, gabinete de fisioterapia, dois ginásios, auditório, sala de reuniões internas, balneários de equipas técnicas e balneários de *staff*;
- Piso 1 – Rouparia, balneários de jogadores, balneários de árbitros, balneários de delegados da federação, sala *antidoping* e arrecadações;
- Piso 0 – Arrecadações de material de treino, arrecadação de hidratação, lavandaria e estacionamento para autocarros.



Figura 10. Edifício do centro de formação, campo principal e secundário (Fonte: website SC Braga)

A segunda fase da Cidade Desportiva iniciou-se em julho de 2020 e tem um custo de investimento de 22,5 milhões de euros. A sua conclusão está prevista para agosto de 2023 e inclui a construção de:

- Pavilhão Multiusos, com capacidade para 1030 lugares sentados, para servir as modalidades indoor do SC Braga e receber vários eventos do clube;
- Espaço administrativo da SAD;
- Loja do clube para os sócios;
- Áreas sociais;
- Residência para atletas com 49 quartos duplos;
- Área de refeitório e lazer;
- Espaço de suporte ao campo de treinos destinado à Equipa A, com balneários, sala de massagens, ginásio, gabinete técnico, gabinete médico e de fisioterapia, e piscina;
- Novo museu do clube;
- Restaurante;
- Parque de estacionamento (com 250 lugares);
- Estádio Centenário.



Figura 11. Vista aérea da Cidade Desportiva após término da 2ª Fase (Fonte: website Jornal O Minho)

Recentemente foi também anunciado a construção de um miniestádio (incluído na 2ª Fase), de suporte à equipa B e equipa feminina do clube. O novo complexo terá a capacidade de 2400 lugares, e será denominado de “Estádio Centenário”, em homenagem a todos as pessoas que serviram e ajudaram o clube ao longos dos 103 anos de vida. A construção desta obra já se iniciou, pelo que ainda não está prevista a sua conclusão (Fonte: *website* SC Braga).



Figura 12. Projeto do Estádio Centenário (Fonte: website Jornal O Minho)

Por último, e não menos importante, o Estádio Municipal de Braga e o Estádio 1º de Maio são utilizados pelas equipas séniores masculinas e femininas, respetivamente. Uma vez que estivemos inseridos no contexto de Sub-14 do SC Braga, realizei o meu estágio curricular somente nas instalações da Cidade Desportiva SC Braga.

2.2.2. Recursos humanos

Diariamente na Cidade Desportiva SC Braga, trabalham mais de 100 pessoas nas instalações. É necessária uma forte componente humana para dar resposta a toda a dinâmica da formação do clube, que conta com cerca de 700 atletas de todos os escalões de formação. Neste sentido, e com o intuito de satisfazer todas as necessidades de um clube de referência nacional na formação, o Departamento de Formação do SC Braga está devidamente organizado e estruturado, subdividido em diversas áreas.

Hugo Vieira é Coordenador Executivo da Cidade Desportiva, faz a ligação à Direção do clube, e é o responsável por gerir toda a dinâmica diária dos diversos departamentos e gabinetes. De seguida há o Coordenador Técnico, António Pereira, que em parceria com o Coordenador Executivo, supervisiona e coordena as várias equipas dos escalões de formação do clube, desde jogadores, equipas técnicas e *staff*. Não menos importante, há também um Secretário Técnico, Duarte Oliveira, responsável por toda a burocracia da formação do clube, e um Secretário de Gestão e organização dos espaços, responsável para gestão e manutenção das infraestruturas.

Aquando da criação da Cidade Desportiva SC Braga, foram também criados gabinetes e departamentos de apoio às equipas técnicas: Departamento Clínico, Gabinete de Otimização

Desportiva (GOD), Gabinete de Observação e Análise (GOA), Gabinete de Nutrição (GB), Gabinete de Guarda-Redes (GGR), Gabinete de Psicologia (GP), Gabinete de Otimização Técnica (GOT), *team managers*, técnicos de equipamentos, entre outros, essenciais no desenvolvimento de um processo de formação sólido e sustentado (Fonte: Documento Orientador Interno Cidade Desportiva SC Braga).

2.3 Estrutura de conhecimento da modalidade

Para uma melhor compreensão de algumas temáticas abordadas ao longo do documento, importa falar-se de alguns conceitos pertinentes do conhecimento da modalidade de futebol.

2.3.1. O Jogo de Futebol

“O futebol não é uma questão de vida ou morte. É muito mais importante que isso”

Bill Shankly (Braz, 2019, p. 207)

Nos dias de hoje o futebol assume cada vez mais um papel fundamental na sociedade. Esta modalidade, é praticada e visualizada por milhões de pessoas em todo mundo, nas mais diversas culturas e práticas desportivas. Segundo Santos (2004), o futebol é um acontecimento de multidões mais importantes da sociedade, algo que podemos validar através da quantidade de praticantes, organização e adeptos que o desporto envolve. Este é o desporto mais popular do planeta, pelo que consegue envolver direta e indiretamente milhões de pessoas, entre atletas profissionais/amadores, treinadores, recursos humanos, adeptos, entre outros.

Sendo a modalidade desportiva mais praticada e popular do mundo, teve e tem uma enorme influência na sociedade nos dias de hoje. Esta influência é notória em Portugal, pelo impacto que o futebol consegue ter na cultura desportiva portuguesa, uma vez que é das grandes paixões de milhões de portugueses.

Para percebermos todo este desenvolvimento da qual fez parte o Futebol, é imperial olhar para ele como parte integrante de um todo, e esse todo é o Desporto. Vilar citado por Gama, Dias, Couceiro e Vaz (2017, p.15), definem o futebol como um sistema não-linear, onde as equipas se entrelaçam numa rede complexa de comportamentos e que atuam como superorganismos. É através da interação e da mudança, que as equipas de futebol (sistemas complexos) se mantêm auto-organizadas.

Segundo Carneiro (2018), este jogo desportivo coletivo pode ser diferenciado dos outros jogos desportivos coletivos por duas razões: é um fenómeno popular mundial e tem um baixo índice de golos, e por este motivo vários investigadores dedicam-se a codificar padrões e regularidades que podem levar ao sucesso, neste caso ao golo, que é o objetivo do jogo de futebol.

Quando pensamos no jogo de futebol, e refletimos sobre o que é o jogo, desde logo conseguimos perceber e identificar que, uma equipa desorganizada, é aquela que se mantém inalterada perante a mudança do contexto e das circunstâncias do jogo. Segundo Dunnir citado

por Garganta e Silva (2000), o jogo de futebol é um acontecimento caótico no qual se joga constantemente entre o caos e a ordem. Conseguimos, portanto, perceber que a ordem de uma equipa de futebol está sempre em constante mudança. Esta ordem deve reagir às constantes alterações e desequilíbrios que o jogo de futebol provoca constantemente, e em resposta a isso, seguir certos princípios-chave. Esses princípios, acabam por ser os pilares dos movimentos dos jogadores em resposta a um estímulo, surgindo daí determinados padrões e dinâmicas de interação entre jogadores.

De modo a contrariar esses padrões de jogo e provocar desequilíbrios nas equipas adversárias, surgem as características individuais dos jogadores que provocam maior imprevisibilidade ao jogo. A especificidade de cada jogador revela um conjunto de particularidades que o diferencia dos restantes (Barbosa, 2014). Esta imprevisibilidade e surpresa que o jogo nos pode provocar a qualquer momento, sendo uma característica deste desporto, torna-o tão apaixonante e belo, fazendo mover milhões de pessoas em todo mundo.

2.3.2. O Treinador (e o papel do treinador no treino)

“Que tipos de treinadores é que há? ... Eu começo por dizer que há os treinadores e os destreinadores. Os treinadores são os que melhoram os seus jogadores e as suas equipas, os destreinadores são os que pioram os seus jogadores e as suas equipas. Mas será que os destreinadores não têm conhecimento? Eu acho que têm e às vezes até têm demais. Não sabem é gerir o seu próprio conhecimento.”

(José Mourinho, 2015)

Está inerente ao bom treinador a capacidade de, no treino, conseguir através de exercícios planeados para tal, corrigir e melhorar a organização e a qualidade de jogo transmitindo aos jogadores soluções que ajudem na resolução de problemas que o jogo coloca (Vasco, 2012). O treinador deve ser capaz de conhecer a modalidade em todas as suas vertentes, sabendo, que em cada contexto e mudança, será chamado a tomar decisões, que acarretam consequências respetivas desses atos.

Para Rosado e Mesquita (2009), treinar deve ser entendido como um conjunto de ações organizadas intencionalmente com o intuito de promover, de forma específica, a aquisição e desenvolvimento de determinado conteúdo a certo sujeito, neste caso jogador. Os melhores treinadores de futebol são aqueles que têm uma real capacidade de liderança, comunicação, e

conhecem de forma profunda o desporto pelo qual exercem a sua atividade profissional (Arede, 2014).

Segundo Pinho (2009), um treinador competente destaca-se em 3 grandes categorias as características e competências, são elas: (1) competências técnicas (conhecimento do jogo e do treino); (2) competências pessoais e de liderança (compromisso com a profissão, liderança, personalidade e empatia com os jogadores para motivar); (3) competência de comunicação (capacidade de se destacar na comunicação com a imprensa).

No processo de aprendizagem, não é suficiente o conhecimento que advém das formações técnicas, do plano teórico, no entanto, é tão importante quanto a experiência adquirida através das vivências práticas, do que se observa nos outros e do processo reflexivo desenvolvido. O processo para um treinador atingir um grande nível é mais influenciado pela sua interatividade, experiências contextuais de treino, observação de pares e partilha de conhecimento com outros treinadores (Almeida, 2011).

Devido à importância das informações que são produzidas nas mais diversas áreas sobre o rendimento individual e coletivo da equipa, o treinador torna-se cada vez mais um gestor e decisor do que um operacional formatado (Tojo, 2017). O mesmo autor diz-nos que a densidade competitiva mais exigente e elevada, a dimensão estratégica, o treino individualizado e o controlo de treino, são alguns dos pontos mais recentes que devem ser levados em cota pelo treinador da atualidade.

O papel do treinador de futebol jovem vai para além do ensino dos aspetos técnicos e táticos e desenvolvimento das capacidades físicas da modalidade, pelo que também tem um papel fundamental no plano pessoal e cidadania dos seus jogadores. O treinador de formação, deve conseguir contribuir para a formação dos seus jogadores em todas as vertentes, de modo a criar condições para obter um nível alto de desempenho, potenciar o gosto e a prática de desporto regular, estimular uma participação com atitude positiva e de persistência, assim como uma correta orientação de expectativas do seu atleta.

Para concluir, treinar é educar a intervir, de modo intencional e organizado, na orientação do praticante enquanto jogador e homem (valor humano), tendo a formação desportiva uma função globalizante, seja no desenvolvimento e potenciação de capacidades específicas da própria modalidade, seja na transmissão de valores e práticas desportivas para o quotidiano. O treinador assume portanto um papel fundamental e central neste processo de formação, pois acaba por ser um modelo para aqueles que com ele convivem, com uma forte influência moral e formativa na figura socializante com os seus jogadores.

2.3.3. O Treino

Segundo Cunha (2008), o treino pode ser definido como um processo complexo de ação, que se dirige ao desenvolvimento, de acordo com um determinado plano, de um estado de prestação desportiva e à sua demonstração em situações de confronto desportivo, como é o caso da competição. Este, é um processo pedagógico que tem como principal objetivo potenciar e desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

O desenvolvimento destas capacidades é realizado através da prática sistemática e planificada dos exercícios, baseada em princípios e regras, devidamente fundamentadas com base no conhecimento científico, segundo Castelo (2000).

De acordo com Garganta (2015), o treino desportivo de jogadores e de equipas visa a melhoria desportiva e o progresso humano e é muitas vezes apresentado como sendo uma arte que se tem relacionado com a ciência de forma exponencial. Este processo pedagógico tem evoluído com o conhecimento científico, e tem por objetivo auxiliar os atletas (profissionais/amadores) e suas instituições a potenciarem e desenvolverem as suas competências. Há vários fatores que podem influenciar o rendimento desportivo, fatores positivos e negativos, pelo que o fator mais determinante para preparar melhor a competição é o treino.

Para que no treino se possa respeitar o princípio da especificidade, é importante conduzir a unidade de treino em função do contexto e da particularidade dos jogadores, para que estes possam crescer evoluir de modo eficaz segundo as ideias de jogo da equipa técnica. Sobre esta temática em específico, Ferreira (2020) constata que qualquer exercício que um treinador propõe tem de perceber que o exercício não é para ele, é para os jogadores. O mesmo autor considera que, o treino é um exercício que contem ideias do treinador para transmitir aos jogadores, para que assim a equipa consiga como um todo, interpretar o jogo dentro de campo.

Na sua conceção, o processo de treino deve ser idealizado como o espaço onde é reproduzido um conjunto de exercícios que expressem comportamentos que o treinador pretende do atleta/equipa. Segundo Oliveira (2004), este processo de criação de exercícios deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo. Desta forma, a operacionalização de exercícios que reproduzem o modelo de jogo, levará a adaptações e conhecimentos específicos/ imagens mentais importantes para a equipa e jogadores, sendo que o contrário pode ser prejudicial para destes conhecimentos específicos.

2.4 Etapas de preparação desportiva da modalidade

2.4.1. Modelo de Jogo

“A nossa visão do mundo é um modelo, vago e incompleto, mas serve de base às nossas decisões”

Castelo (1996)

A criação de um modelo de jogo numa equipa de futebol é essencial, assumindo-se como o ponto de orientação de todo o processo. O modelo de jogo condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador. É um projeto consciente do que é a conceção de jogo do treinador, onde as características individuais dos jogadores são determinantes na definição do sistema de jogo. Posto isto, o departamento de futebol de formação do SC Braga e as equipas técnicas dos respetivos escalões definiram os seguintes tópicos:

- Ideia de jogo gerais
- Estruturas Tática
- Organização Ofensiva
- Transição Defensiva
- Organização Defensiva
- Transição Ofensiva
- Esquemas Tácticos Ofensivos
- Esquemas Tácticos Defensivos

Toda a informação aqui explanada relativamente ao modelo de jogo, tem por base o Documento Orientador Interno da Cidade SC Braga, para o triénio 2022-2025.

a) Ideias de jogo gerais

Na construção da ideia de jogo das equipas SC Braga, há 3 questões que serviram de base para a sua identificação e definição: procura agressiva do golo; reação forte à perda do golo; equipa coesa, compacta e solidária sem bola.

O modelo de jogo que apresentado em seguida foi construído e desenvolvido pela equipa Sub-14 do SC Braga na época desportiva 2022/2023, na sequência das ideias de jogo

orientadoras definidas pela coordenação técnica para a formação do SC Braga. A explanação do modelo de jogo teve como base todo o conhecimento obtido através da participação ativa no processo de treino e no jogo, seja em reuniões formais de equipa técnica, seja através de conversas informais que foram realizadas com o treinador principal e colegas de equipa técnica.

O modelo de jogo não é algo fixo, deve ser ajustado ao contexto e ao escalão em questão, e tem como base crenças e convicções do treinador e equipa técnica, que procura transmitir e persuadir os jogadores dessas mesmas ideias. No nosso modelo de jogo não há dogmas nem verdades absolutas, pelo que é ajustável ao contexto e ao momento, mas a definição do mesmo permite uma visão concreta e uma linha orientadora de como devemos pôr em prática o nosso jogar, segundo um conjunto de interpretações e comportamentos que foram estabelecidos previamente e postos em prática pelas peças mais importante do jogo: os jogadores. Foram, portanto, aspetos macro do modelo de jogo:

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

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

b) Estrutura tática

A equipa técnica dos Sub-14 do SC Braga procurou uma ideia de jogo que permitisse aos jogadores terem a capacidade de antecipar e analisar aquilo que o jogo está a pedir, variedade de ideias e soluções, com o foco de chegar à baliza adversária, tudo com o objetivo de controlar totalmente o jogo (em todos os momentos), preferencialmente através da posse de bola. Com este intuito, em função do contexto, dos jogadores, das primeiras semanas de pré-época, a estrutura tática pensava foi o 1:4:3:3.



Figura 13. Estrutura Tática em Organização Ofensiva (Fonte: DOSCB)



Figura 14. Estrutura Tática em Organização Defensiva (Fonte: DOSCB)

Justificação:

A estrutura em que a equipa jogou, e as suas possíveis variantes, não foram escolhidas tendo em conta apenas e só a ideia de jogo do treinador e equipa técnica. Uma vez que o modelo de jogo contempla não só a estrutura e as ideias do treinador, e estas estão em interação e relação direta com os jogadores, foi essencial que a decisão “final” de escolher uma estrutura em detrimento de outras tenha tido por base os jogadores que o plantel Sub-14 teve: em função do nível deles enquanto equipa (interação), do nível individual, das suas características e da própria distribuição do plantel.

Ainda assim, e como forma de dar “corpo” à ideia de jogo, optámos por desenvolver as dinâmicas de equipa num sistema tático de 1-4-3-3 (podendo desdobrar-se em 4-2-3-1), pelo que julgámos ser a estrutura que melhor pudesse demonstrar as nossas ideias para a equipa e que pudesse potenciar mais as características dos jogadores, num jogar harmonioso e de qualidade.

A própria ideia de jogo, sendo algo teórico e pessoal, careceu de adaptação à equipa e aos jogadores. A ideia podia ser teoricamente bem concebida, mas carecia de “aceitação” por parte da equipa, e na confrontação da nossa ideia com os jogadores (e toda a sua vivência anterior), a nossa ideia teve a necessidade de ser ajustada e melhorada, no sentido de dar maior harmonia ao todo, e potenciar a individualidade de cada jogador, estando também assim relacionada com os objetivos traçados para a época dos Sub-14 SC Braga.

Na construção do modelo de jogo, dividimos o nosso jogar nos 5 momentos do jogo, e especificámos os comportamentos nos sub-momentos de cada momento do jogo: (1) Organização Ofensiva; (2) Transição Defensiva; (3) Organização Defensiva, (4) Transição Ofensiva; (5) Esquemas Táticos.

c) Organização ofensiva

O momento organização ofensiva foi por 3 conceitos primordiais: passe, posse e posição. Este é caracterizado como um conjunto de dinâmicas e comportamentos que a equipa adota quando está na posse de bola organizada, com o objetivo de criar espaços para chegar a zona de finalização e fazer golo. Dividindo o campo em 3 zonas do terreno de jogo, em cada uma delas pretendíamos os seguintes comportamentos:



Figura 15. Comportamentos da Organização Ofensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB)

1º Sub-Momento: Saída GR

Preferência pela “Construção Curta” a partir do guarda-redes (equipa posicionada abrindo bem o campo de jogo, com os jogadores bem afastados uns dos outros) com entrada da bola num dos defesas centrais. O médio centro do lado da bola dá solução no corredor lateral respetivo, projetando o ala desse mesmo lado e o médio centro equilibra no corredor central. Os princípios e sub-princípios são:

1 - Saída em segurança

- 4/3 abertos entre a pequena e a grande área;
- 5/2 dão largura;
 - 6 a baixar por dentro. 8 e 10 ajustam para ser solução por dentro);
- Laterais a dar largura máxima e a serem referência para passe longo;
- 11 e 7 a ajustar para saída longa por dentro ou por fora (ajuste mediante os espaços que os médios preenchem);
- 9 ajusta para saída longa;

- Criação de espaço pela permuta posicional (arrastamento com desmarcação e interpretação de espaços de forma autónoma);
 - Saída por quem fica livre (interpretação risco/segurança).

2 - Saída a 3

- Por fora do 3 e 4;
 - Através dos 2 e 5;
 - Largura repostada pelo 7 e 11;
 - Posição 7/11 ocupado por 10 ou 9;
 - Através dos 6 e 8;
 - Largura garantida pelo 2 e 5;
 - Posição 6/8 ocupado por 10 ou 9;
- Criação de espaço pela permuta posicional (arrastamento com desmarcação e interpretação de espaços de forma autónoma);
 - Saída por quem fica livre (interpretação risco/segurança).

2º Sub-Momento: Criação de Espaços

Bom jogo posicional: várias opções de passe e todos se mostram para jogar. Os princípios e sub-princípios são:

1- Equilíbrio em Organização ofensiva

- Ter sempre 2 jogadores por trás que sejam solução para reciclar (3/4) + ajuda perto do 6/8;
- 3 fecha por dentro e em linha diferente para dar solução;
- 5 em largura máxima, mais profundo possível (mostrando linha de passe ao portador) e a baixar se necessário;
 - 2 vivo a antecipar perda, mas a dar largura a permitir variação do centro de jogo;
- 6 cresce à profundidade sem tapar extremo por dentro.
 - 8 baixa, em diagonal com 8;
- 11 em espaço entre linhas e pronto para atacar profundidade (se possível);
 - 7 em diagonal e em espaço entre linhas;

- No caso de 1 dos defesas centrais se inserir em condução ou desmarcação para a frente, 6/8 fica a garantir;
- No caso do 6 se inserir em condução ou desmarcação para a frente, 8 garante equilíbrio;
- 9/10 prontos para receber no espaço central entre linhas e atacar profundidade (complementaridade).

2 - Bola Livre/Apertada

- Bola Livre: Equipa Grande
 - Grande em profundidade (9/10), apoio (11/7), largura (5/2), suporte (6/8) e segurança (4/3);
 - 9 e 10 prontos a ser apoios frontais;
 - 11 e 7 prontos para diagonal exterior (apoio em profundidade à largura);
 - 5 e 2 prontos para dar largura nos corredores laterais. Cada um no seu espaço e evitar sobreposição;
 - 3 e 4 em linhas diferentes (à frente ou atrás);
 - Longe dos adversários e do portador da bola (preferência pela profundidade);
 - Formação de triângulos e losangos em torno do portador da bola para continuar neste momento ou progredir para 3º sub-momento (entrada nos espaços);
- Bola Apertada (adversário perto):
 - Ajuda perto a ver tudo;
 - 3 aproxima;
 - 2 e 5 baixam;
 - 6 e 8 contra-*pressing*;
 - 11 e 7 a baixar para ajudar;
 - 9 e 10 baixam para ajudar;
 - Ajudas perto prontas para fazer tabela se houver espaço nas costas do adversário para receber a bola;
 - Pronto para ver antes e receber para espaço livre;
 - Pronto para fazer parede caso nenhuma das anteriores resulte;
 - Serve para ajudar a fintar, cria duvida no adversário;
 - Prontos para reagir à perda.

3 - Atrair/Aglomerar adversários e aproveitar espaço livre

- Usar a bola para o fazer;
 - Através da condução, finta, engano, fingir e paredes atrair e aglomerar adversários;
 - Ir para espaço livre com condução, passe, pontes, tabelas;
- Procura de Homem/Espaço Livre;
- Usar jogo exterior para criação de espaço interior;
- Usar jogo interior para criação de espaço exterior;
- “Meinhos”- Formação de triângulos e losangos dinâmicos;
 - Criar lado cheio para ir para lado vazio (VCJ).

4 - Enganar com a desmarcação

- Desmarcação em profundidade (frente);
- Desmarcação lateral (fora-dentro/dentro-fora);
- Desmarcação em apoio (perto/baixar);
- Ver bola pronta;
- *Timing* da desmarcação;
- Aproveitar desmarcações dos colegas, evitar sobreposição de jogadores no espaço;
 - Jogador profundo dá apoio perto para arrastamento e criação de espaço em profundidade;
 - Jogadores a dar largura saltam para dentro para aproveitar espaço interior ou criar espaço exterior para posterior aproveitamento.

5 - Reciclar por trás através dos apoios ou do GR (Regresso ao 1º momento).

3º Sub-Momento: Entrada nos espaços

Colocar o máximo de jogadores na área e no corredor central. Bom posicionamento final ofensivo. Os princípios e sub-princípios são:

1 - Entrada nos espaços para finalizar

- Identificação de espaços;
 - Preferência aproveitar espaços mais próximos da baliza (corredor central e profundidade);
 - Segunda opção desmarcar para continuar a criar espaço (apoio);

- Ver tudo/Ver antes;
- Relação espaço – colega;
- Pedir bola para golo;
 - Entrada no espaço;
 - Bola no pé ou no espaço;
 - Entrada por portas e janelas;
 - Equilíbrio para reciclar;
 - Coberturas ofensivas;
 - Equilíbrio na zona Central;
 - Regresso ao 2º sub-momento.

2 - Permutas

- Evitar sobreposição;
- Manter equilíbrio ofensivo;
- Assegurar largura máxima pelos 2/5;
- Assegurar profundidade máxima por 9/10.

3 - Cruzamento

- Bola pronta para cruzamento pelo 5/2;
- 11 assegura ataque à profundidade para linha de passe mais à frente;
- 9 ataca zona 1;
- 10 ataca zona 2 (penáلتi);
- 7 assegura preenchimento zona 3;
- 6 mais crescido aproxima para segunda bola;
- 8 dá cobertura ao 6 e ajuda ao 4/3/2;
- 4/3/2 asseguram equilíbrio e marcação de possíveis referências para transição do adversário.

3º Sub-Momento: Finalização

Os princípios e sub-princípios são:

1 - Finalização

- Finalizar a jogada: evitar conceder transição defesa-ataque ao adversário;

- Ver espaço livre;
- Pedir a bola (bom posicionamento e comunicação);
- *Timing* de Entrada;
- Atacar a bola;
- Antecipar posição;
- Arrastar;
 - Simular, Fingir, Enganar, Fintar
 - Retirar adversários do caminho
- Finalizar;
 - *Timing* da finalização;
 - Rematar/"Passar" para os cantos da baliza;
 - Reciclar Posição.

2 - Recarga

- Predisposição para o fazer após a finalização.

d) Transição defensiva

O momento transição defensiva foi definido por 3 conceitos primordiais: prevenção, pressão e posição. Este é caracterizado como um conjunto de dinâmicas e comportamentos que a equipa adota nos momentos imediatamente após a perda da posse de bola, com o objetivo de a recuperar, ou na impossibilidade disso, atrasar a progressão no terreno por parte do adversário,



Figura 16. Comportamentos da Transição Defensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB)

permitindo que a equipa reorganize defensivamente. Dividindo o campo em 3 zonas do terreno de jogo, em cada uma delas pretendíamos os seguintes comportamentos:

Na zona 3 do terreno, o objetivo é pressionar para a frente na direção da bola, não olhando para as costas. Na zona 2 do terreno, procura-se retardar as ações do adversário, dar tempo aos jogadores fora do centro do jogo defenderem a área/baliza e a equipa se juntar. Na zona 1, o objetivo é evitar que o campo do adversário seja pela zona central, fechar o espaço interior e obrigar a bola a ir para fora.

1 - Reação forte e rápida à perda (não podemos ser ultrapassado):

- Não permitir aproveitamento da profundidade;
- Tentativa de recuperar imediatamente a bola;
- Bola sempre tapada pelo homem mais perto;
- Homem na cobertura ao homem que tapa a bola, sempre;
- Retardar a transição ofensiva do adversário, obrigado a jogar para trás ou para o exterior;
- Não posso ser ultrapassado;
- “Campo pequeno” – Fecho de espaços interiores;
- Acompanhar/Controlar desmarcações do adversário em profundidade sempre (sub-princípio para a última linha defensiva).

e) Organização Defensiva

O momento organização defensiva foi definido por 3 conceitos primordiais: pressão, parede e posição. Este é caracterizado como um conjunto de dinâmicas e comportamentos que a equipa adota quando está sem a posse de bola, com o objetivo de condicionar as ações do adversário, de modo a manter este o mais longe possível da baliza para impedir que faça o golo, e se possível, recuperar novamente a posse de bola. Dividindo o campo em 3 zonas do terreno de jogo, em cada uma delas pretendíamos os seguintes comportamentos:



Figura 17. Comportamentos da Organização Defensiva, por zonas do terreno (Fonte: DOSCB)

Na zona 3 do terreno, o objetivo é obrigar o adversário a bater, quer em pontapé de baliza, quer em construção do adversário. Na zona 2 do terreno pretende-se fechar a porta, ou seja, orientar o adversário para um corredor lateral e obrigá-los a atacar por esse corredor para juntar a equipa, orientar e recuperar a bola. Na zona 1 do terreno, a equipa deve ter a capacidade para alterar a defesa a 4 para a defesa a 5, defendendo melhor a largura e o jogo interior, de acordo com o resultado. Os princípios e sub-princípios são:

1º Sub-Momento: fecho dos espaços

1 - “Campo Pequeno”;

- Fecho de linhas em profundidade – fecho do espaço interior (última linha) – 4 jogadores;
- Formação de um bloco defensivo médio/alto;
 - Última linha defensiva no meio do meio-campo;
 - Linha mais avançada perto da linha defensiva adversária;
 - Criação de linhas de cobertura;
 - 1ª linha – Cobertura interior, referência do Médio mais próximo da linha defensiva;
 - 2ª linha – Fecho de espaços entre linhas média e avançada do adversário;

- 3ª linha- Equilíbrio da equipa e preocupação com a profundidade (Guardar a equipa);
- GR a guardar costas e pronto a antecipar.

2º Sub-Momento: criação da zona de pressão

1- Condicionar o portador da bola (definição da zona de pressão);

- 1ª linha fecha espaço interior e obriga o portador da bola a procurar a linha de passe livre do DC;
 - Após a entrada da bola no DC que a equipa definiu, o 9 encurrala de dentro, obrigando a jogar por fora;
 - Linha média aproxima dos jogadores mais próximos (médios) e ficam prontos a antecipar o passe, tentando a recuperação da bola. Se não conseguem antecipar e roubar obrigam a voltar para trás, cortando a profundidade e a progressão para a baliza;
 - Bola sempre tapada pelo homem mais próximo dela (Contenção):
- Controlar desmarcações do adversário em profundidade sempre (sub-princípio para a linha defensiva);
- Reciclar Pressing;
 - Reorganizar para o 1º Sub-momento;
 - Reorganizar para o 2º Submomento;
- Identificação de indicadores de pressão;
 - Indicadores internos: Bem organizados para o momento;
 - Indicadores externos: Maus passes/receções; jogadores de costas para o jogo; previsibilidade/antecipação; passe em profundidade; 2ªs bolas; bola no interior na nossa estrutura defensiva;
- Reação aos indicadores de pressão
 - Aproximação da 2ª linha de cobertura para fechar a zona da bola (maior agressividade);
 - 2ª linha a adivinhar a saída da bola da zona de pressão;
 - Antecipar a bola no interior da nossa estrutura defensiva;
 - Antecipar transição.

3º Sub-Momento: recuperação da bola

1 - Ganhar a bola;

- Fortes;
- Agressivos;
- Inteligentes;
- Bola para nós.

4º Sub-Momento: Posicionamento cruzamento

1 - 2 a tapar a bola;

- 6 na cobertura a 2 no caso de ser batido;
- 7 dá cobertura e previne possível ligação interior;
- 8 posicionado na 2ª linha;
- 3/4/5 posicionados na primeira linha, com 4 na marcação à referência adversária;
- 11/10 previnem possível 2ª bola;
- 9 vivo para 2ª bola e possível transição.

f) Transição Ofensiva

O momento transição ofensiva foi definido por 3 conceitos primordiais: profundidade, progressão e posse. Este é caracterizado como um conjunto de dinâmicas e comportamentos que a equipa adota quando ganha a posse de bola. Dividindo o campo em 3 zonas do terreno de jogo, em cada uma delas pretendíamos os seguintes comportamentos:



Figura 18. Comportamentos da Transição Ofensiva, por zonas de terreno (Fonte: DOSCB)

Na zona 1 do terreno, o objetivo é quebrar linhas e ter linhas de passe para apoio. Na zona 2 do terreno, procura-se com espaço a progressão com bola para dentro, e sem bola para fora. Na zona 3, o objetivo é realizar movimentos verticais na direção da baliza para criar situações de finalização.

1 - Retirar a bola da zona de pressão em segurança

- Saída para 3º e 4º Sub-momento da organização ofensiva;
 - Assegurar ataque à profundidade;
 - Ver Espaço criado;
 - Aproveitar desequilíbrios do adversário;
- Saída para 2º Sub-momento da organização ofensiva;
 - Reposição de “Campo grande”;
 - Abertura da equipa em largura;
 - Saída por trás em segurança;
- Saída para 1º Sub-momento da organização ofensiva;
 - Saída pelo GR.

g) Esquemas Táticos

Apesar de os esquemas táticos apresentarem características bem distintas dos outros 4 momentos anteriormente apresentados, são igualmente importantes e podem decidir jogos. Nos esquemas táticos estão englobados tudo o que seja lances em que a bola começa parada, como: livres, cantos, lançamentos laterais, pontapés de saída e penalty. O jogador que executa o esquema tático, como tem a bola parada, tem controlo total sobre a bola, pelo que permite que a sua equipa tenha bastantes elementos na área. Dado estas características, os esquemas táticos tornam-se num contexto mais “fechado” que os restantes momentos do jogo.

Devido ao equilíbrio que se tem evidenciado entre as equipas atualmente no futebol, os esquemas táticos podem assumir um papel preponderante no resultado do jogo. Dividimos, portanto, os esquemas táticos em:

- Esquemas táticos ofensivos;
- Esquemas táticos defensivos.

Esquemas Táticos Ofensivos

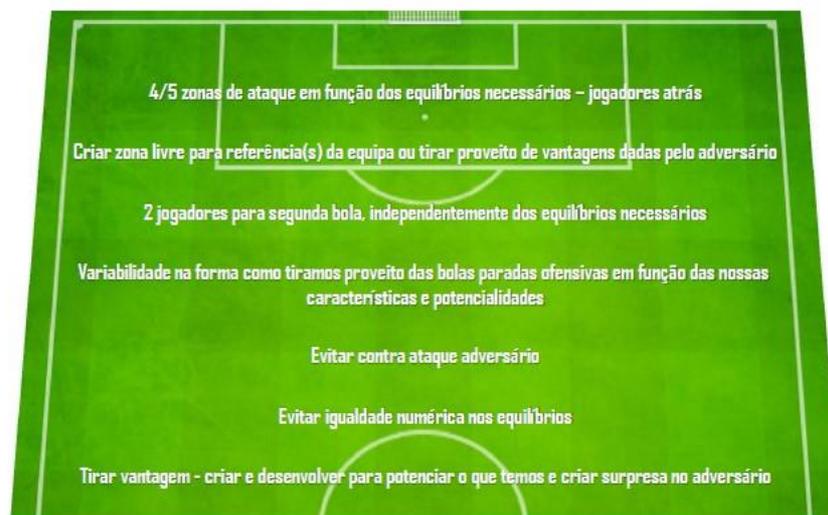


Figura 19. Comportamentos nos Esquemas Táticos Ofensivos (Fonte: DOSCB)

Canto

- 9 faz movimento a partir do GR para arrastamento de defensores;
- 10/8/3/4 aparecem em zonas diferentes, mas no sentido da bola batida para atacar a bola pelo ar;
- Possibilidade de 11 chegar perto para canto curto;

- 5/2/6 por trás para dar equilíbrio à equipa e impossibilitar a possibilidade de transição.

Livre lateral

- Possibilidade de livre batido com pé aberto/fechado;
 - Possibilidade de toque curto;
- 9/10/8/3/4 aparecem em zonas diferentes, mas no sentido da bola batida para atacar a bola pelo ar;
- 5/2/6 por trás para dar equilíbrio à equipa e impossibilitar a possibilidade de transição.

Esquemas táticos defensivos

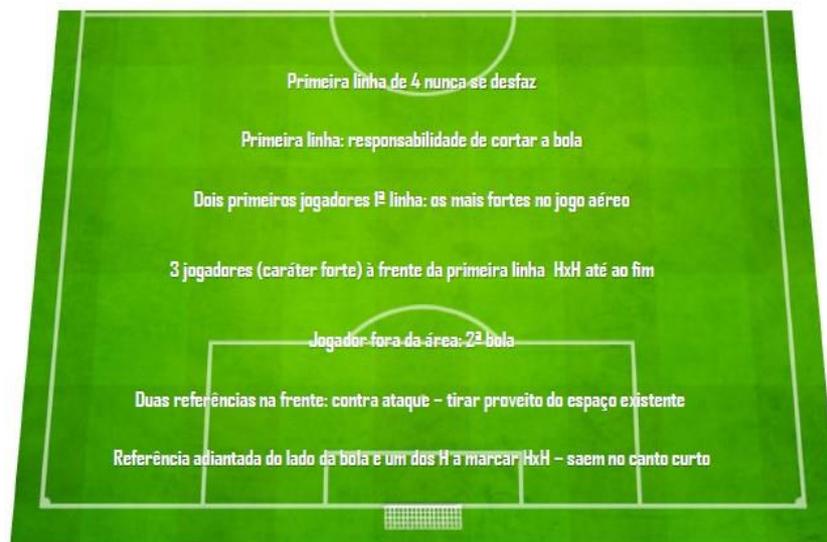


Figura 20. Comportamentos nos Esquemas Táticos Defensivos, cantos (Fonte: DOSCB)

Canto direto

- 7 e 10 vivos para a possibilidade de canto curto;
- 2 no 1º poste;
- Marcação Zonal 6/8/3/4/5;
- 11 na zona do penalti;
- 9 Marcação individual à referência do adversário;
- No caso de ser necessário marcar mais que 1 referência, 11 marca e 10 baixa para o penalti.

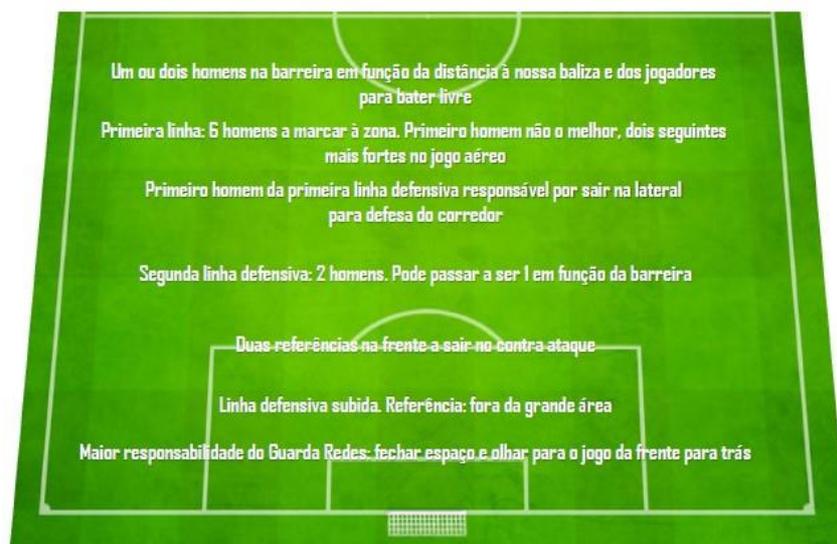


Figura 21. Comportamentos nos Esquemas Táticos Defensivos, livres (Fonte: DOSCB)

Livre lateral (abaixo da zona do penálti)

- 7 na barreira;
- 11 anula possibilidade de curto e entrada à frente do 2;
- Triângulo 1 com 2/3/9;
- 6 divide espaço entre triângulos;
- Triângulo 2 com 4/5/8;
- 10 na zona do penálti.

Livre lateral

- Referência 1 passo à frente da marca do penalti;
- Momento de tirar quando é colocado o pé de apoio;
- Rigorosos e em simultâneo;
- Acompanhar desmarcações;
- Comunicação;
- Espaço nas costas a ser dividido pela linha e pelo GR.

2.4.2. Modelo de Treino

Para que haja uma linha de coerência em todo o processo de formação do clube, os técnicos envolvidos no projeto de formação devem possuir uma conceção unitária quer da identidade do clube, quer de jogo, quer de treino, quer do próprio modelo de jogador a formar

(Documento Orientador Interno Cidade Desportiva SC Braga). Unificar os critérios dos diferentes treinadores dos diferentes escalões é eliminar a possibilidade de conflitos perturbadores à normal evolução do jovem jogador na sua formação, aquando da subida a escalões superiores.

O padrão comum do processo de treino não é um bloqueio para o cunho e criatividade do treinador, no entanto, torna-se uma medida essencial, pois permitirá uma harmonização das ideias acerca do modelo de jogo adotado, fazendo com que todos os elementos de decisão tomem a mesma direção, dando continuidade e identidade ao trabalho realizado, independentemente do escalão em que o jovem se encontre.

Com este intuito, o modelo de treino teve como objetivo definir uma estrutura de trabalho que permitisse a uniformização e adaptação por parte dos atletas nas diversas etapas, aos estímulos e à dinâmica de treino pretendida, bem como à tipologia de exercícios utilizados. Deve-se treinar usando situações semelhantes ao jogo e, sempre que possível, integrada em situação de jogo, pelo que a preparação física deve existir, mas não deve ser trabalhada individualmente, pois a base é o jogo.

Segundo Oliveira (2008), planear é fundamental, e define a periodização como sendo o tempo gasto na planificação e construção da forma de jogar que o treinador pretende para a sua equipa. Também Frade (2008), evidencia esta ideia e afirma que na periodização deve haver uma preocupação especial como a relação esforço-recuperação. Deste modo, a planificação em termos temporais deve acontecer em equilíbrio, permitindo uma evolução dos jogadores ao nível do seu saber e do saber-fazer.

A explicação do modelo de treino que apresentamos teve por base o Documento Orientador Interno da Cidade Desportiva SC Braga, e toda a vivência e participação ativa no processo de treino desenvolvido junto da equipa Sub-14 na época desportiva 2022/2023. Esta explicação, devém também dos inúmeros momentos de partilha entre vários elementos da equipa técnica, sejam em reuniões formais pré-treino/pós-treino, sejam em conversas informais e partilhas de opinião no quotidiano do clube.

a) Microciclo Padrão

O modelo de treino de todos os escalões de formação do SC Braga, independentemente do momento da época e do tipo de microciclo, procura respeitar os seguintes princípios (Documento Orientador Interno da Cidade Desportiva SC Braga):

- Competitividade;

- Especificidade;
- Individualidade
- Intensidade máxima relativa;
- Representatividade.

Sub14 a Sub17 (2 momentos competitivos)								
DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
Jogo	Folga	Recuperação	Operacionalização Aquisitiva Zona de Construção de "um jogar"				Folga	Jogo
Esforço Muito Alto	Folga	Esforço Baixo	Esforço Alto	Esforço Moderado	Esforço Moderado/Baixo	Folga	Esforço Muito Alto	
Esforço Muito Alto	Folga	<p>Corrida regenerativa / flexibilidade - ação sobre a fadiga central e periférica.</p> <p>Espaços reduzidos com objetivos táticos e manutenção - ações descontinuas, com relação cooperação / oposição baixa, pouca velocidade e duração.</p> <p>Treino de alguns sub-princípios face à análise ao jogo anterior e de perspectiva face ao próximo.</p> <p>Treino em regime de resistência para os jogadores pouco ou não utilizados no jogo.</p>	<p>Força rápida - volume grande de acelerações, desacelerações, mudanças de direção, saltos, quedas, contactos físicos, remates...</p> <p>Setoriais e intersectoriais Objetivos táticos</p> <p>Competitivos (práticas do jogo em situações reduzidas</p> <p>> tempo de recuperação e < tempo de exercitação.</p> <p>Espaços e grupos de jogadores mais reduzidos.</p>	<p>Trabalho Setorial grandes princípios do MJ e sua articulação</p> <p>Estruturação do jogo com os vários sectores envolvidos.</p> <p>Competitivos (práticas do jogo em situações próximas do real e experimentação plano tático estratégico</p> <p>Espaços grandes, > número de jogadores e > duração das frações de treino.</p> <p>Elevadas exigências de concentração pelo aumento da complexidade dos conteúdos de treino.</p>	<p>"Pré-ativação" para o jogo com exercícios para estimulação de sub-princípios simples do MJ</p> <p>Trabalho Setorial e Intersectorial sub-princípios MJ em contexto de velocidade de execução, decisão e deslocamento</p> <p>< complexidade das tarefas e consequente < exigências de concentração.</p> <p>< duração e > descontinuidade da exercitação em relação de cooperação-oposição elevada.</p> <p>Esquemas táticos</p>	Folga	Esforço Muito Alto	

Figura 22. Microciclo Padrão Sub-14 SC Braga, com 2 momentos competitivos (Fonte: DOSCB)

Na construção do microciclo semanal dos Sub-14, a equipa técnica teve em conta alguns princípios metodológicos no planeamento e operacionalização do treino:

- **Disciplina:** Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos;
- **Propensão:** Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino. Este princípio está relacionado com o conceito de Especificidade, sendo a

especificidade a incidência repetida de todos os princípios de jogo definidos no modelo de jogo;

- Densidade: O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras. Em vez de forçar o jogador, o treinador precisa de criar um contexto facilitador. Só a presença sistemática dos comportamentos que se pretendem é que pode conduzir à sua assimilação. A repetição sistemática dos princípios comportamentais, através do exercício de treino pertinente (com informações semelhantes às da competição, já que é fundamental que a informação visual disponível durante o treino corresponda à informação disponível durante o jogo), é o caminho para a operacionalização do modelo de jogo criado;
- Desafio: Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo;
- Intervenção: Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

De modo a pôr em prática princípios metodológicos mencionados, a equipa técnica guiou-se por tópicos fundamentais para o planeamento, para atingir os objetivos finais. Foram realizadas sessões de treino de alta intensidade e holísticas, e todas as dimensões estiveram em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respetivos princípios. A dimensão tática entendida como a organização da forma de jogar do treinador, nos vários momentos do jogo, é a componente orientadora de todas as outras dimensões (técnica, física e psicológica). O planeamento teve por base também a utilização de microciclos padronizados, com um grau de desgaste semelhante de semana para semana, com utilização de exercícios específicos desde o 1º dia.

No que diz respeito ao planeamento anual, aproveitámos o período pré-competitivo para preparar a equipa em função do modelo de jogo definido, no entanto, todo o trabalho foi realizado em intensidade máxima relativa, e o volume foi mais ou menos constante, correspondente à soma das frações de máxima intensidade.

No planeamento das unidades de treino e dos microciclos, a formação do SC Braga procura garantir que sejam desenvolvidos em contexto de treino, nos seus jogadores, os seguintes princípios:

- Inteligência de jogo (cultura – jogadores inteligentes);
- Técnica – abordagem para o desenvolvimento técnico;
- Lado mental – jogadores equilibrados mentalmente.

Para isso, são utilizadas estratégias no treino que visam potenciar estes princípios nos jogadores, com a presença constante de competição (oposição/castigos – valorização de quem ganha), a relação binomial individual vs coletivo, a relação binomial desempenho vs recuperação, e a intensidade da unidade de treino.

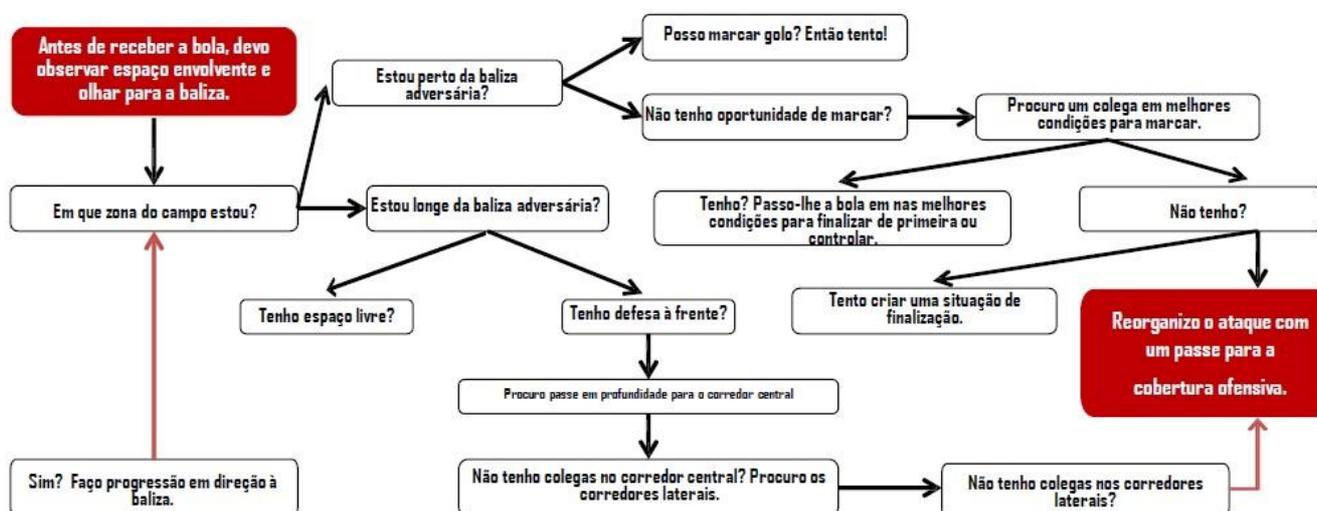


Figura 23. Grelha de comportamentos específicos do jogador SC Braga (Fonte: DOSCB)

Estes comportamentos foram estimulados e corrigidos em todos os exercícios de treino realizados, pois eles representam as tomadas de decisão da nossa ideia de jogo, e consequentemente os jogadores em contexto de jogo estarão mais preparados para lidar com qualquer contexto e tomar a melhor decisão.

b) Modelo de exercícios

A elaboração do modelo de exercícios do Departamento de Futebol de Formação do SC Braga teve por base a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo (2009). Segundo o autor, a construção da taxonomia pretende classificar

e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico, existente para o ensino/treino de futebol. Contudo, a taxonomia estabelece e respeita simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo de futebol (Castelo, 2009).

Nesta taxonomia de classificação dos métodos de treino, importa também estabelecer as suas subdivisões, ordenando e interligando funcionalmente segundo conceitos, ou seja, sobre uma ideia ou representação geral, baseada em diferentes níveis de complexidade (leia-se aproximação à realidade competitiva) (Castelo, 2009).

São assim considerados nesta taxonomia:

- Exercícios Preparação Geral (EPG);
- Exercícios Específicos de Preparação Geral (EEPG);
- Métodos Específicos de Preparação (EEP).

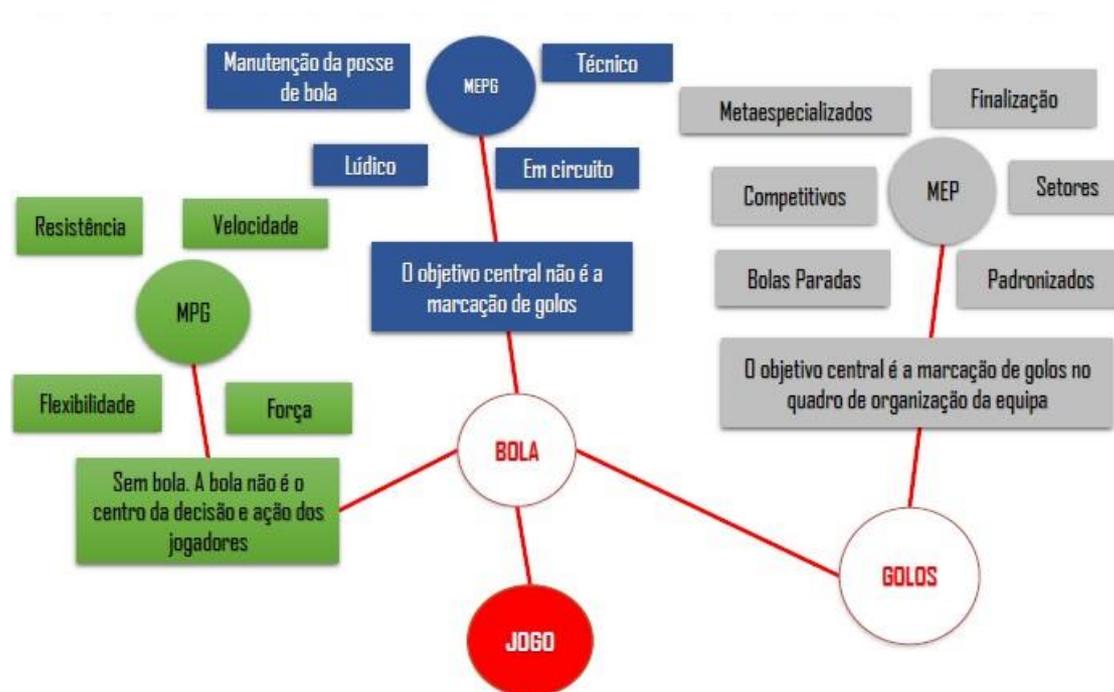


Figura 24. Organograma da taxonomia classificativa de exercícios de treino para o futebol (adaptado Castelo, 2009)

O desempenho de uma "técnica" clássica em ambientes "artificiais" não refletem, necessariamente, a capacidade do jogador executar de forma eficaz em ambientes como o Futebol. Travassos (2012), refere que para conceber exercícios de forma representativa e com o objetivo de desenvolver a tomada de decisão baseada no nosso modelo de jogo, devemos:

1. Manipular informações espaço-temporais com os colegas e adversários [definir sectores, corredores, espaços onde pode haver pressão (...)];
2. Ampliar a informação que suporta a ação dos jogadores [criar espaços onde queremos que os jogadores joguem, criar zonas de saída para o 2º momento (...)];
3. Potenciar o aparecimento de múltiplas soluções (permitir que dentro de um determinado padrão os jogadores criem variabilidade no seu jogo).

Segundo estas considerações, e no seguimento do Documento Orientador da Cidade Desportiva SC Braga, o planeamento dos microciclos e a construção das unidades de treino teve por base o guia apresentado nas figuras 25 e 26.

	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
TIPO DE TREINO	FOLGA	Recuperação Pós-jogo	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Operacionalização Aquisitiva	Véspera de Jogo	JOGO
NÍVEIS DE ORGANIZAÇÃO DA EQUIPA		Setorial	Individual, Setorial e Intersectorial	Coletivo	Individual, Setorial e Intersectorial	Individual, Setorial, Intersectorial e Coletivo	
MÉTODOS DE TREINO DOMINANTES		MPB, Lúdico Recreativos, MPB e Setorial	MPB, Setorial e Competitivo	Competitivo	MPB, Finalização, Esquemas Táticos e Competitivo	MPB, Lúdico Recreativos e Esquemas Táticos	
PADRÃO DE CONTRAÇÃO MUSCULAR		Recuperação	Tensão	Duração	Velocidade	Recuperação/Ativação	
DIMENSÕES DOS ESPAÇOS		Reduzidos	Reduzidos/Médios	Grandes	Reduzidos/Médios	Variados	
Nº DE JOGADORES		Reduzidos	Reduzidos/Médio	Elevado	Reduzidos/Médio	Variado	
COMPLEXIDADE		Baixa	Moderada	Elevada	Moderada	Baixa	

Figura 25. Guia para a criação de exercícios SC Braga, parte 1 (Fonte: DOSCB)

	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
DURAÇÃO DA EXERCITAÇÃO	FOLGA	Longa (MPG) ou Curta (específica)	Média	Longa	Curta	Muito Curta	JOGO
DENSIDADE		3/1 ou sem pausa	1/1 ou 1/2	3/1 - 4/1	1/8 - 1/9	1/8 - 1/9	
METABOLISMO DOMINANTE		Capacidade aeróbia Aeróbio baixa intensidade	Potência aeróbia Anaeróbio láctico	Aeróbio de alta intensidade	Anaeróbio alático	Anaeróbio alático	
TEMPO DE EXERCITAÇÃO		10 a 15 minutos ou 1 a 2 minutos	2 - 8 minutos ou 1 - 2 minutos	8 a 12 minutos	1 a 2 minutos	10 segundos	
TIPO DE SITUAÇÕES		MPG ou semelhantes às de competição	As que constituem mais esforço (saltos, travagens, mudanças de direção, etc.)	Muito semelhantes às do jogo	Promovem uma elevada velocidade de decisão e execução mas s/ grande tensão	Semelhantes às do jogo mas numa escala menor e s/ provocar fadiga	
DURAÇÃO DO TREINO		45 a 60 minutos	90 minutos	90 minutos	90 minutos	45 a 60 minutos	

Figura 26. Guia para a criação de exercícios SC Braga, parte 2 (Fonte: DOSCB)

2.5 Identificação dos pré-requisitos de recrutamento de atletas para o escalão/competição/modalidade

2.5.1. Etapa de desenvolvimento

Na identificação do jovem jogador para o contexto em questão, foi importante definir quais os pré-requisitos referenciais de orientação. O escalão de Sub-14 está inserido na etapa de desenvolvimento de “Pré-Especialização” (segundo o Documento Orientador Cidade Desportiva SC Braga), nesta etapa de desenvolvimento o objetivo é a procurar do aperfeiçoar as qualidades do jogador, aprimorar a utilização das qualidades técnicas a favor do contexto tático, melhorar as qualidades táticas complexas (inteligência de jogo) e o aperfeiçoar as qualidades mentais (concentração, espírito de equipa, espírito competitivo e autoconfiança).

No que diz respeito aos objetivos específicos, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga dividi-os por etapas:

Etapa de preparação

- Procura do jogo dinâmico - introdução aos sistemas táticos complexos (com algumas compensações – defesa e trocas/permutas/combinações – ataque);
- Introdução à cultura tática evoluída (tarefas individuais ao serviço do coletivo - decisão);
- Promover os princípios básicos de ocupação do espaço no ataque e defesa (ataque – amplitude, defesa – compactos);
- Desenvolver a comunicação através da ação (posicionamento de acordo com – bola, colega, adversário, espaço).

Etapa de formação

- Conhecimento das regras (faltas e conduta disciplinar);
- Espírito de equipa;
- Fair play;
- Assiduidade;
- Pontualidade;
- Responsabilidade e gosto pelo clube;

Etapa de competição

- Conseguir ter resultados formativos e desportivos.

2.5.2. Modelo de Jogador SC Braga

A prioridade do departamento de formação do SC Braga não passa somente por formar jogadores que cheguem à equipa sénior principal, mas também formar jogadores que sejam capazes de se adaptar a qualquer tipo modelo de jogo. A prioridade é o desenvolvimento da cultura tática e da estrutura mental, de modo a formar caracteres para a competição (Documento Interno Orientador Cidade Desportiva SC Braga).

Pretende-se, portanto, que os atletas se destaquem em 4 dimensões: Inteligência Tática, Inteligência Técnica, Personalidade e Velocidade. A inteligência tática é importantíssima, mas apenas podemos aferir essa característica após realizar o trabalho com o próprio atleta, pois esta depende imenso da (falta de) qualidade do trabalho a que é exposto. Nas 4 dimensões procura-se as seguintes características:

- Qualidade técnica – jogador com relação com bola de excelência e que domina perfeitamente os gestos mais influentes nas posições onde é mais utilizado, na última fase de iniciação;
- Velocidade – jogador com qualidade de deslocamento e que desenvolve ao longo do processo de formação, competências nas diferentes dimensões da velocidade (por exemplo: pensamento *vs* execução);
- Inteligência tática – jogador que entende e posiciona-se bem no jogo. Jogador que é ativo, forte, intenso tanto no processo ofensivo/defensivo, como nas transições, com iniciativa e capacidade mental para disputar todos os lances, seja em treino, seja em jogo, até ao último minuto;
- Personalidade – jogador com caráter, ambição, grande espírito de trabalho e sacrifício, agressivo na disputa de todos os lances em treino e jogo.

Qualquer jogador que se destaque no total destas 4 dimensões, tem certamente mais bases para evoluir no modelo de jogo da formação do SC Braga. Para além destas capacidades, o jogador deve manter uma conduta permanente de respeito para com todos os colaboradores SC Braga e agentes desportivos envolvidos, dentro e fora de campo, devendo sempre ter empenho máximo em todas as atividades, e ter a capacidade de ser responsável pelas suas ações, sem necessidade de intervenção direta do treinador ou de outros.

	VALORES	PERFIL
PRÉ-INICIAÇÃO Fase lúdica do envolvimento com a modalidade	<ul style="list-style-type: none"> a. Respeito b. Paixão c. Trabalho em equipa - cooperação d. Responsabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> a. Vontade de jogar e praticar a modalidade b. Aceitação das regras da modalidade c. Diversão e prazer d. Liberdade Criativa
INICIAÇÃO Início da prática competitiva da modalidade	<ul style="list-style-type: none"> a. Pragmatismo b. Lealdade c. Compromisso d. Persistência e. Resiliência 	<ul style="list-style-type: none"> a. Capacidade de formular objetivos de aprendizagem (a curto-prazo) b. Competências básicas de atenção e concentração c. Reconhecimento emocional d. Autoconfiança e. Tolerância ao erro f. Competitividade g. Proatividade
PRÉ ESPECIALIZAÇÃO /ESPECIALIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> a. Seriedade b. Profissionalismo c. Humildade d. Reforço dos valores anteriores de forma consciente 	<ul style="list-style-type: none"> a. Autocontrolo e regulação/ equilíbrio emocional b. Resiliência ao stress c. Capacidade de antecipação d. Desejo de progresso - "raiva de mestria"
TRANSIÇÃO PARA PROFISSIONAL	<ul style="list-style-type: none"> a. Uso autónomo dos valores anteriores 	<ul style="list-style-type: none"> a. Uso implícito das competências anteriores b. Espírito de sacrifício c. "Foco na carreira"

Figura 27. Perfil do jogador por etapa de desenvolvimento: valores e perfil (Fonte: DOSCB)

Importa, portanto, dentro de cada posição e segundo o modelo de jogo definido pelo Departamento de Formação do SC Braga, explicar quais as características cada posição deve apresentar nos domínios físico e psicológico, e os padrões e comportamentos que são pretendidos nos vários momentos do jogo. Toda a informação aqui explanada relativamente ao Modelo de Jogador, teve por base o Documento Orientador Interno da Cidade SC Braga, para o triénio 2022-2025.

a) Guarda-redes

O guarda-redes (posição 1) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: líder e condutor da equipa, capacidade de comunicar, ponderado, estável nas suas ações, concentrado, decidido, corajoso e ter a capacidade de reagir ao erro.

No domínio fisiológico deve ter: velocidade (curta e média distância), reflexos, força (no salto e para defender a bola), poder em duelo (no ar e no 1vs1) e poder no lançamento (passe e saída).

Tabela 2. Comportamentos Guarda-Redes (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Momento Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade na 1ª fase de construção/saída - Dar continuidade ao jogo ofensivo da equipa - Jogar curto (passe e colocação de bola curta e média distância)

	<ul style="list-style-type: none"> - Jogar longo - Poder de decisão estratégica (estratégia para o jogo) - Transição ofensiva com a mão ou com o pé
Esquemas Táticos Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> - Bom posicionamento/colocação dos apoios em cantos - Colocação em função da defesa e do marcador nos livres laterais - Capacidade de formar barreiras e adotar uma boa colocação - Estudo das grandes penalidades
Domínio da Profundidade	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação / orientação dos apoios - Colocação / recolocação / domínio dos deslocamentos - Posicionamento final / colocação na baliza - Domínio do espaço / ataque à bola / decisão
Posicionamento para remate	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação / recolocação para remate - Domínio da bisetritz / contexto do lance - Ação técnica / extensão / diagonal / desvio
Jogo aéreo	<ul style="list-style-type: none"> - Colocação / orientação corporal / decisão - Domínio dos deslocamentos - Ação técnica / agressividade - Recolocação na transição defensiva / zonas
Ações 1x1	<ul style="list-style-type: none"> - Leitura do lance / decisão / antecipação - Ação técnica / encurtamento / amplitude / agressividade - Ataque à bola / espaço / inteligência técnica

b) Defesa central

O defesa central (posição 3 e 4) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: concentrado, corajoso, definido nas suas ações, agressivo, capacidade de incentivar e motivar a equipa, fazer uma correta leitura de jogo, ser disciplinado e responsável, destemido e agressivo.

No domínio fisiológico deve ter: capacidade de salto e choque, velocidade (curta, média e longa), resistência específica e agilidade.

Tabela 3. Comportamentos Defesa Central (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade na ligação em zonas baixas - Capacidade para ligar longo acelerando o jogo ofensivo - Atacar espaço para provocar adversário e libertar espaços/jogar curto

	<ul style="list-style-type: none"> - Manter setores curtos na última fase - Antecipação e prevenção
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Pressiona para a frente quando consegue pressionar adversário - Recupera rapidamente a posição fechando o corredor central
Organização Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Manter setores curtos, defesa da profundidade - Defesa central de pressão com jogo interior do adversário - Antecipar coberturas nos corredores laterais - Forte no duelos e desarmes - Cumpre alinhamentos defensivos fechando espaço intralinhas - Rigor nas funções na área
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Consegue ligar nos homens que podem acelerar o jogo - Sobe com a equipa mantendo setores curtos

c) Defesa lateral

O defesa lateral (posição 2 e 5) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: concentrado, corajoso e determinado, capacidade de resistência, espírito de sacrifício, ser disciplinado e responsável, e compensar os colegas.

No domínio fisiológico deve ter: rápida execução, velocidade de resistência (curta, média e longa distância), velocidade de análise e reação, resistência específica, capacidade de força e agilidade.

Tabela 4. Comportamentos Defesa Lateral (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Qualidade na ligação em zonas baixas, encontrar o homem livre - Capacidade de acelerar o ritmo de jogo no corredor com bola em linhas diferentes do interior e/ou extremo - Identificar corredor cheio e encontrar “porta de saída” para sair do corredor - Identificar timing de envolvimento e largura/profundidade em variações de centro de jogo longas - Aproveitar “condições favoráveis” para cruzar, revelando eficácia no cruzamento - Fora do centro do jogo, posiciona-se em prevenção alta, ajustado pela sua referência
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Marca/pressiona para a frente quando consegue pressionar adversário - Recupera rapidamente a posição fechando o corredor central

Organização Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Lateral de pressão no seu corredor, sem abrir buraco - Defende o espaço interior quando é lateral do lado contrário, vigia e cobre o espaço exterior - Cumpre alinhamentos defensivos fechando espaços intralinhas - Forte nos duelos defensivos e desarmes - Defesa do espaço/homem na área sendo agressivo na marcação
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Mudança de atitude para ser opção ofensiva em largura - Acelerar jogo para criar desequilíbrios, através de desdobramentos e combinações, em casos vantajosos

d) Médio centro

O médio centro (posição 6) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: decidido, disciplinado, forte psicologicamente, segurança nas suas ações, resistência emocional, inteligência específica na definição das suas ações, capacidade de orientação espacial e temporal, jogo agressivo e destemido.

No domínio fisiológico deve ter: velocidade em espaço curto, velocidade de reação e análise, agilidade, resistência específica e potência no remate.

Tabela 5. Comportamentos Médio Centro (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Assumir jogo de frente e entrelinhas, identificando espaços - Opção no corredor para ser porta de saída - Capacidade para ligar interior e jogo à profundidade - Aparece na cabeça da área para finalizar - Encurta setores e prepara prevenção de bola
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Pressiona para a frente quando consegue pressionar adversário - Recupera rapidamente posição fechando corredor central e orientando adversário para fora
Organização Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Amplitude em bloco alto para sair na pressão - Fecha espaço intralinha para impedir jogo interior - Médio centro de pressão no corredor, fecha espaço e encurta agressivamente - Forte nos duelos, rouba ou obriga a jogar para trás - Rigor no posicionamento final
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidade para tirar da pressão ou para acelerar o jogo - Envolve-se no ataque com vantagem, ou encurta setores

e) Médio interior

O médio interior (posição 8 e 10) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: decidido, disciplinado, forte psicologicamente, segurança nas suas ações, resistência emocional, inteligência específica na definição das suas ações, capacidade de orientação espacial e temporal, um jogo agressivo e destemido.

No domínio fisiológico deve ter: velocidade em espaço curto, velocidade de reação e análise, agilidade, resistência específica e potência no remate.

Tabela 6. Comportamentos Médio Interior (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Assumir jogo de frente e entrelinhas, identificando espaços- Ser opção no corredor lateral, identificar espaço à profundidade ou interior- Capacidade para ligar interior e jogo à profundidade- Cria superioridade em zonas interiores ou laterais- Aparece na cabeça da área para finalizar- Encurta setores e prepara prevenção da bola
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none">- Pressiona para a frente quando consegue condicionar adversário- Recupera rapidamente posição fechando corredor central e orientando adversário para fora
Organização Defensiva	<ul style="list-style-type: none">- Amplitude em bloco alto para sair na pressão- Fecha espaço intralinha para impedir jogo interior- Médio centro de pressão no corredor, fecha espaço e encurta agressivamente- Forte nos duelos, rouba ou obriga a jogar para trás- Rigor no posicionamento final
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Capacidade para tirar da pressão ou para acelerar o jogo- Envolve-se no ataque com vantagem, ou encurta setores

f) Extremo

O Extremo (posição 7 e 11) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: confiante, disciplinado, responsável, irreverente, atitude de pensar e executar, capacidade de orientação espacial e temporal.

No domínio fisiológico deve ter: velocidade (em curtas, médias e longas distâncias), velocidade de reação e análise, velocidade de aceleração, resistência específica, agilidade e potência no remate.

Tabela 7. Comportamentos Extremo (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Consegue ser solução na 1ª fase, identificando espaços- Conquista espaço entrelinhas exterior, criando desequilíbrios no adversário- Alterna movimentos, conquistando espaços à profundidade favoráveis ou saindo do corredor para criar superioridade numérica momentânea- Escolhe a solução mais vantajosa no último terço para desequilibrar adversário- Mentalidade de avançado no momento de cruzamento
Transição Defensiva	<ul style="list-style-type: none">- Pressiona para a frente quando consegue condicionar adversário- Recupera rapidamente posição fechando corredor central e orientando adversário para fora
Organização Defensiva	<ul style="list-style-type: none">- Extremo de pressão encurtando sobre lateral ou no defesa central em condições específicas- Funciona como médio centro do lado contrário à bola- Solidário com a defesa em zonas mais baixas- Rigor posicional na 3ª fase defensiva
Transição Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Ser solução ofensiva em zonas interiores ou à profundidade- Conseguir acelerar jogo com bola- Desdobramentos ofensivos e chegada à área

g) Ponta de lança

O Ponta de lança (posição 9) no domínio psicológico deve ter as seguintes características: confiante, disciplinado, responsável, agressivo na procura do golo, e ter a capacidade de orientação espacial e temporal.

No domínio fisiológico deve ter: velocidade (em curtas, médias e longas distâncias), jogo aéreo, salto, impulsão, velocidade de aceleração, resistência específica, agilidade e potência no remate.

Tabela 8. Comportamentos Ponta de Lança (Modelo de Jogador SC Braga)

Momento do jogo	Comportamento
Organização Ofensiva	<ul style="list-style-type: none">- Ser solução na 1ª fase, para jogo em profundidade ou suporte de 2ª bola- Trabalha para ser opção em profundidade ou criar espaço para colegas- Identifica condições para passe de rutura, atacando espaços na direção da baliza em timing certo

	- Aparece na área agressivamente
Transição Defensiva	- Pressiona para trás encurtando espaço, fazendo cerco - Recupera rapidamente encurtando setores e mantém a equipa junta
Organização Defensiva	- Comanda o início da pressão para condicionar adversário e salta na pressão para obrigar adversário a bater - Reajusta para a 2ª bola em jogo direto - Realiza basculações laterais e orienta adversário para fora em zonas intermédias - Junta setores em zonas baixas, fechando o nº6 adversário e prepara o ganho da bola
Transição Ofensiva	- Ser opção no 1º momento em apoio/profundidade, lendo a melhor opção - Capacidade para criar desequilíbrios, passe rutura e ações 1x1 - Chegar à área para finalizar bem os lances ofensivos

2.5.3. Detecção de talentos – Departamento de *Scouting*

O *scouting* de jogadores para a formação do SC Braga é realizado pelo departamento de *scouting* em função da relação binomial “potencial vs rendimento”, e em função da idade. Os objetivos do departamento de *scouting* estão, naturalmente, alinhados com os do futebol de formação do clube. De forma simples, é intenção do clube formar e promover jogadores para o mais alto nível competitivo para que possam jogar na equipa A do SC Braga.

a) **Potencial vs Rendimento**

O *scouting* procura jogadores das mais variadas faixas etárias nos quais sejam identificadas características que, se desenvolvidas convenientemente através de um bom processo de formação, poderão fazer deles jogadores de alto nível. Torna-se então evidente que os olhos dos observadores e de todos os elementos do departamento de *scouting*, deverão focar-se, primeiramente, na procura de indicadores de potencial nos jogadores.

Contudo, não é exagerado dizer que o sucesso de um projeto de formação depende, entre outros fatores, da capacidade de captação de jogadores de qualidade. Num contexto de concorrência como o que se vive ao nível do *scouting* nos escalões de formação onde os clubes de referência nacionais e mesmo clubes estrangeiros possuem as suas redes de observadores, todos os jogadores de qualidade são identificados por mais que um clube assim que dão nas vistas. A partir do momento em que vários clubes demonstram interesse num mesmo jogador, esgrimem-se argumentos para tentar a contratação. É neste momento que o sucesso desportivo

das equipas da formação pode desempenhar papel importante. O facto de as equipas estarem normalmente bem classificadas, nas principais competições, nas fases finais, com jogadores em convocatórias de seleções nacionais, faz com que, aos olhos de quem está de fora, o projeto esteja a ser bem-sucedido.

Chega-se então a um ponto em que, por um lado pretende-se os jogadores de maior potencial, independentemente do seu rendimento atual, porque são estes que demonstram indicadores de maior margem de evolução e crescimento para patamares superiores, mas por outro lado pretende-se que as equipas sejam competitivas e tenham sucesso imediato porque isso ajuda a que a imagem exterior seja de qualidade e, conseqüentemente, até pode ajudar a gerar mais sucesso nas contratações por exemplo.

É então neste equilíbrio de “Potencial vs Rendimento” que o departamento de *scouting* trabalha. Quer no individual, procurando os jogadores com indicadores de potencial, mas ao mesmo tempo com capacidade para ter algum sucesso desportivo imediato, mas também no coletivo, devendo as equipas SC Braga serem compostas por um equilíbrio entre jogadores de maior potencial (ainda que menos preparados para as exigências do presente) e outros de maior rendimento, que serão um garante de maior desempenho desportivo e que poderão ajudar os colegas a crescer e a evoluir sobre resultados desportivos positivos.

b) Em função da idade

Os elementos do *scouting* procuram ter ainda presente que, ao analisar faixas etárias tão diferentes e em fases tão distintas do processo evolutivo, também as características a avaliar deverão ter a idade em consideração. Numa fase inicial das vidas desportivas, nomeadamente nos escalões de prática em futebol 5 e futebol 7, assume-se como mais relevantes as características individuais do jogador: relação com bola, velocidade, agressividade, atitude competitiva (as características do indivíduo).

À medida que as idades em análise vão subindo para o futebol 9 e futebol 11, as características coletivas ganham mais peso na análise efetuada. Questões relacionadas com a forma como o jogador decide e executa em função dos companheiros e adversários, relacionadas com o entendimento do jogo, tomada de decisão, identificação de momentos do jogo, tempo e espaço merecem mais atenção quanto mais velho for o escalão em análise.

Isto não significa que em idades mais baixas não se avalie aspetos de relacionamento coletivo ou que nas idades mais avançadas se dê pouca importância aos aspetos individuais. O que se pretende é que numa fase inicial da prática se identifiquem os jogadores com características individuais que os distinguem, pois, o departamento de *scouting* acredita que, o

processo de formação do SC Braga dar-lhes-á a parte de entendimento do jogo como sendo coletivo e de relação não só com a bola, mas também com adversários e colegas. Com o passar dos anos restará menos tempo para que o processo de formação do clube possa passar os conteúdos necessários, então pretende-se que já existam bases de entendimento do jogo.

Se numa fase inicial a preponderância das características individuais é muito maior, numa fase final do processo de formação (escalões sub-18 e sub-19, por exemplo) a importância da avaliação das características coletivas já será igual à importância dada às características individuais (Documento Orientador Interno SC Braga).

2.6 Caracterização do grupo-equipa/atletas

Cada vez mais o Sporting Clube de Braga tem assumido maior destaque na formação de jovens atletas no futebol, seja a nível nacional, seja a nível internacional. O clube tem conseguido todos os anos disputar as fases finais nacionais com os escalões de formação de futebol de 11, pelo que tem demonstrado a sua capacidade para disputar os títulos onde está inserido.

A equipa onde se realizou estágio curricular foi os Sub-14 masculinos do SC Braga, que competiram na II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15. Este é o primeiro escalão de futebol de 11 a competir nos campeonatos nacionais, sendo uma etapa de pré-especialização, que antecede a especialização (escalões de Sub-16 e Sub-17).

2.6.1 Caracterização plantel

No início da época desportiva, o plantel era constituído por 31 jogadores, sendo que a sua constituição sofreu alterações ao longo do ano. A meio da época desportiva, na transição entre a 1ª e 3ª fase da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15, um jogador (DC) saiu e foi transferido para o Futebol Clube Famalicão. Nesse mesmo período, dois jogadores deram entrada no nosso plantel de Sub-14, um jogador proveniente do Vitória Sport Clube – Futebol, SAD e um jogador proveniente de uma Academia de Futebol em Angola. Posto isto, iniciámos a época desportiva com 31 jogadores e terminámos com 32 jogadores.

Dos 32 jogadores, 31 jogadores nasceram em 2009 (96,9 %) e um jogador nasceu em 2010 (3,1 %), tendo ainda idade para competir no escalão de Sub-13. De todos os jogadores que compõem o plantel, 30 jogadores são portugueses (93,8 %), 1 jogador é marroquino (3,1 %) e um jogador é angolano (3,1%). Cerca de 46,8% são oriundos do distrito de Braga (15 jogadores), 25% oriundos do distrito do Porto (8 jogadores), 9,3 % oriundos do distrito de Viana do Castelo (3 jogadores) e os restantes dos distritos da Guarda, Vila Real, Águeda e Setúbal.

Anualmente o clube disponibiliza residência, acompanhamento escolar e tutor para os atletas dos distritos mais distantes de Braga, para que estes não tenham de efetuar as viagens diariamente para os seus compromissos desportivos, visto que se encontram longe da sua família. Neste âmbito, cerca de 9 dos 31 jogadores do plantel estão alojados na residência, e por isso ao encargo e responsabilidade total do SC Braga.

O plantel de Sub-14 do SC Braga na época 2020/2021 encontra-se representado abaixo na tabela 9.

Tabela 9. Plantel da equipa Sub-14 SC Braga

Jogador	Posição	País	Pé Preferencial	Clube Anterior
Jogador 1	GR	Portugal	Direito	Núcleo SCP
Jogador 2	GR	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 3	GR	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 4	DC	Portugal	Esquerdo	Vitória SC
Jogador 5	DC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 6	DC	Portugal	Direito	Vitória SC
Jogador 7	DC	Portugal	Direito	AD Taboeira
Jogador 8	DC	Portugal	Direito	Núcleo SCP
Jogador 9	DL	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 10	DL	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 11	DL	Portugal	Direito	AD Taboeira
Jogador 12	DL	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 13	DL	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 14	DL	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 15	MC	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 16	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 17	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 18	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 19	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 20	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 21	MC	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 22	EXT	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 23	EXT	Marrocos	Direito	SC Braga
Jogador 24	EXT	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 25	EXT	Portugal	Esquerdo	SC Braga
Jogador 26	EXT	Portugal	Direito	Vitória FC
Jogador 27	EXT	Portugal	Esquerdo	FC Porto
Jogador 28	EXT	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 29	EXT	Angola	Direito	Angola
Jogador 30	PL	Portugal	Direito	SC Braga
Jogador 31	PL	Portugal	Direito	Vieira SC
Jogador 32	PL	Portugal	Direito	SC Braga

Dos 32 jogadores que constituíram o plantel, foram:

- 3 guarda-redes;
- 5 defesas centrais;
- 6 defesas laterais;
- 7 médios centro/interior;
- 8 extremos/alas
- 3 avançados

Cerca de 68% do plantel transitou da época passada (2021/2022), ano em que competiram no escalão de Sub-13 do SC Braga, e 22% dos jogadores são contratações do clube, com intuito de reforçar a qualidade e aumentar a competitividade dentro do plantel, vindo de vários clubes do país.

2.6.2. Caracterização da equipa técnica e staff

Na tabela 10 em baixo, está exposto a constituição e estrutura da equipa técnica e *staff* dos Sub-14 masculino do SC Braga na época desportiva 2022/2023. No total, são 11 elementos, todos orientados e supervisionados pelos Coordenadores Executivo e Técnico, Hugo Vieira e António Pereira, respetivamente.

Tabela 10. Equipa técnica e staff Sub-14 SC Braga (Fonte: website SC Braga)

Nome	Função
Fábio Santos	Treinador Principal
Francisco Sousa	Treinador-Adjunto
Rafael Pereira	Treinador-Adjunto (GOT)
Gonçalo Santos	Treinador-Adjunto Estagiário
Bruno Bizarro	Treinador-Adjunto/Analista Estagiário (GOA)
Tiago Arantes	Treinador de Guarda-Redes (GGR)
João Pereira	Fisiologista (GOD)
José Cardoso	Fisioterapeuta (GM)
Isabel Cunha	Psicóloga Estagiária (DP)
Jorge Almeida	Técnico de Equipamentos
Eduardo Arada	<i>Team-Manager</i>

A equipa técnica foi liderada pelo treinador principal, Fábio Santos, e constituída por três treinadores-adjuntos (um deles pertencente ao Gabinete de Otimização Técnica), um treinador de guarda-redes, um preparador físico (pertencente ao Gabinete de Otimização Desportiva) e um analista de jogo (pertencente ao Gabinete de Observação e Análise). Estes sete elementos, foram os que tiveram maior responsabilidade relativamente ao planeamento, preparação e operacionalização do processo de treino e jogo. No entanto, houve também um staff multifuncional que serviu de suporte à equipa técnica, composto por quatro elementos: um fisioterapeuta, uma psicológica, um técnico de equipamentos e um *team-manager*.

O departamento médico, através do nosso fisioterapeuta, e em colaboração com fisiologista (elemento do GOD), é o responsável pela elaboração e condução de todo o trabalho de fisioterapia e ginásio, seja na orientação de trabalho especializado que vise rentabilizar e melhorar o perfil físico do jogador, seja na recuperação de uma lesão, através de um programa pormenorizado de reabilitação física que prepare o regresso a 100 % à prática.

O analista de jogo (elemento do GOA) é o responsável por toda a observação e análise de treino e jogo do escalão Sub-14, seja da própria equipa ou da equipa adversária. Este gabinete é muito importante no rendimento da equipa e na potenciação das características individuais dos jogadores, pelo que tem impacto direto na construção do modelo de jogo, no planeamento dos microciclos e das unidades de treino, em função da análise pormenorizada da própria equipa e do adversário, seguindo alguns pressupostos já pré-estabelecidos pelo gabinete.

A psicóloga da equipa é a representante do departamento de Psicologia da Cidade Desportiva SC Braga, e a responsável por todo o suporte e acompanhamento psicológico dos jogadores do plantel Sub-14, supervisionando todos os seus comportamentos e emoções no contexto competitivo e fora dele. É também a responsável por realizar atividade de grupo e *team-building*, e em parceria com o *team-manager*, coordena toda a atividade escolar dos jogadores, pelo que tem um papel fundamental nesse âmbito. Para além disso, é a responsável para análise da comunicação da equipa técnica com os jogadores, trabalha as relações interpessoais do plantel, faz um acompanhamento individualizado se necessário, e gere o mapa de horários de chegada dos jogadores à cidade desportiva, informação essa muito importante para a equipa técnica na gestão dos seus trabalhos (ex.: tratamento médico, mostragem de vídeo no auditório, realização de pré-treino, treino de GOT, entre outros).

O técnico de equipamentos gere tudo o que é relacionado com o vestiário de todo o staff técnico e dos jogadores, nas várias atividades do quotidiano da equipa (treino, jogo, estágio, torneio, etc.). É também o responsável por colocar todo o material necessário e mala de

hidratação no campo de treino/jogo à hora do treino, seguindo as indicações da equipa técnica caso haja a necessidade de usar material extra.

O *team-manager* representa a figura central do staff técnico, pois é dele a responsabilidade de todas as questões logísticas e burocráticas relacionadas com o normal funcionamento das atividades desportivas da equipa Sub-14 (ex.: inscrições, informações, comunicação com os jogadores, comunicação com os pais, gestão de estágios, entre outros). No decorrer da época desportiva, houve uma alteração na função de *team-manager* da nossa equipa, pelo que o Diogo Fernandes foi promovido a *team-manager* dos Sub-17, e Eduardo Arada entrou para a sua função no plantel Sub-14.

2.6.3. Caraterização do contexto competitivo

Os Sub-14 do SC Braga na época desportiva 2022/2023 competiram na II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15, como “SC BRAGA SAD B”, uma vez que esta representa atletas do primeiro ano do escalão (nascidos em 2009), e o SC Braga já detém uma equipa na I Divisão do Campeonato Nacional Sub-15, do segundo ano do escalão (nascidos em 2008).



Figura 28. Logótipo oficial do Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão (Fonte: website FPF)

A competição foi disputada por 40 clubes: os 16 clubes que desceram do Campeonato Nacional de Sub-15 da época 2021-22, 18 clubes promovidos dos campeonatos distritais e 6 equipas B. O convite de equipas B foi definido através de ranking, tendo em consideração o critério de certificação de entidades formadoras na época 2020-21 e o critério desportivo de classificação final dos clubes do Campeonato Nacional de Sub-15 nas épocas completas de 2016-17, 2017-18 e 2018-19. Apenas foram considerados no ranking os clubes que estiveram

no processo de certificação. Nesse sentido, o SC Braga foi uma das equipas selecionadas e posteriormente convidada para ter uma equipa B no Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão, uma vez que tem a sua equipa A no Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão.

O Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão é composto por três fases:

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

a) Objetivos para a época desportiva

Na formação do SC Braga os objetivos gerais passaram por formar jogadores fortes, mentalmente preparados para as adversidades, seja para um contexto desportivo e/ou para a vida. O Departamento de Formação do SC Braga tem em conta a formação desportiva, mas também tem em conta o desenvolvimento dos jogadores com pessoas de valores e princípios. A adversidade a que são sujeitos num contexto competitivo de grande exigência que é o SC Braga, leva-os a desenvolverem valores de resiliência, de espírito de sacrifício, de companheirismo entre colegas de equipa, de fair-play, valores esses fundamentais quer para a prática desportiva, quer para a vida na sociedade atual.

Os objetivos desportivos da coordenação técnica são claros: a valorização e potenciação dos jogadores num contexto competitivo de treino e jogo exigente. Contudo, procura-se que esta valorização seja feita através do modelo de jogo pré-estabelecido, e consequentemente dos resultados desportivos. Cada vez mais o Sporting Clube de Braga faz uma aposta firme na formação, fornecendo as melhores condições possíveis aos seus jogadores e colaboradores, para que formação de jogadores sejam uma mais-valia para o clube, com impacto ao nível do rendimento desportivo e financeiro.

No contexto em específico de Sub-14, a valorização e potenciação das características dos jogadores foi operacionalizada num contexto de maior adversidade física e maturacional, uma vez que estiveram todos a jogar contra equipas mais velhas um ano. Estas adversidades, fez com que a equipa tivesse de arranjar ferramentas para responderem com sucesso ao desafio que enfrentem. Foi um objetivo a equipa ser competitiva em todos os jogos, independentemente do grau de dificuldade do adversário, privilegiando a manutenção da posse de bola. Cientes das dificuldades, estávamos convictos que este contexto competitivo permitiu preparar melhor os nossos jogadores para o futuro, neste caso, para o escalão de Sub-15.

Depois de subdividirmos os objetivos, e para além dos objetivos internos inerente ao próprio modelo de jogo da equipa, importa explicar quais foram os objetivos de performance para o escalão Sub-14 no campeonato nacional nesta época desportiva.

Na 1ª Fase, ao nível classificativo, os objetivos de performance definidos foram:

- 1º - Não perder com nenhuma equipa B da série (neste caso, o Vitória SC B) - **Alcançado**
- 2º - Não ficar atrás de nenhuma equipa B da série na tabela classificativa – **Alcançado**
- 4º - Passar à 3ª fase de Apuramento de Campeão Nacional - **Alcançado**
- 3º - Passar em primeiro lugar na série - **Alcançado**

Os 4 objetivos de performance definidos para a 1ª Fase foram todos alcançados com distinção, pelo que nos deu acesso a disputar a 3ª Fase do Apuramento de Campeão Nacional, juntamente com outras sete equipas. Neste sentido, na transição entre a 1ª e 2ª fase, os objetivos de performance de época foram redefinidos.

Na 2ª Fase, ao nível classificativo, os objetivos de performance definidos foram:

- 1º - Não perder com nenhuma equipa B da 2ª fase (Sporting CP B e FC Porto B) - **Alcançado**
- 2º - Ficar nos 3 primeiros da tabela classificativa - **Alcançado**
- 3º - Não ficar atrás de nenhuma equipa B da 2ª fase na tabela classificativa - **Alcançado**
- 4º - Ficar em 1º lugar e conquistar o título campeão nacional – **Não Alcançado**

Dos 4 objetivos de performance definidos para a 2ª Fase de Apuramento de Campeão Nacional, somente o último objetivo não foi alcançado, pelo que fomos vice-campeões nacionais da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15.

b) 1ª Fase

A 1.ª Fase foi disputada por 40 clubes, que foram divididos em cinco séries de oito clubes cada e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica, nos termos regulamentares. Em cada série os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio. O 1.º classificado de cada série e o melhor 2.º classificado de entre as séries, num total de seis clubes, apuraram-se para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão.

Sem prejuízo do número anterior, apenas se apurou para a 2.ª Fase – Apuramento de Campeão uma equipa B por série, no máximo de 3 equipa B de entre as séries. O apuramento da melhor equipa B foi realizado através dos critérios de desempate previstos no Regulamento da Prova. Os restantes 34 clubes apuraram-se para a 2.ª Fase – Manutenção e Descida.

O SC Braga SAD B, representando o escalão de Sub-14, ficou inserido na Série A, juntamente com outros 7 clube clubes:

Tabela 11. Adversários Série A II Div. CN Sub-15

Clubes da Série A (II Divisão Campeonato Nacional Sub-15)
SC Braga, SAD B
Merelinense FC
Vitória SC, SAD B
FC Vizela
ARC Guilhadeses
GDR Os Amigos Urgeses
GD Chaves
CA Macedo Cavaleiros

Campeonato Nacional Sub-15 22/23 II Divisão Série A

Jornada	Clube 1	Clube 2	Data
1ª JORNADA	SC BRAGA	FC VIZELA	18 SET 2022
2ª JORNADA	CA MACEDO CAVALEIROS	SC BRAGA	25 SET 2022
3ª JORNADA	SC BRAGA	MERELINENSE	09 OUT 2022
4ª JORNADA	VITÓRIA SC	SC BRAGA	16 OUT 2022
5ª JORNADA	SC BRAGA	GDR URGESES	23 OUT 2022
6ª JORNADA	GD CHAVES	SC BRAGA	29 OUT 2022
7ª JORNADA	SC BRAGA	ARC GUILHADESES	13 NOV 2022
8ª JORNADA	FC VIZELA	SC BRAGA	20 NOV 2022
9ª JORNADA	SC BRAGA	CA MACEDO CAVALEIROS	27 NOV 2022
10ª JORNADA	MERELINENSE	SC BRAGA	04 DEZ 2022
11ª JORNADA	SC BRAGA	VITÓRIA SC	11 DEZ 2022
12ª JORNADA	GDR URGESES	SC BRAGA	18 DEZ 2022
13ª JORNADA	SC BRAGA	GD CHAVES	08 JAN 2023
14ª JORNADA	ARC GUILHADESES	SC BRAGA	15 JAN 2023

Figura 29. Quadro competitivo Série A II Div. CN Sub-15

A competição teve início a 17 de setembro de 2022 e término a 15 de janeiro de 2023. Ao fim das 14 jornadas, ficámos no 1º lugar na tabela classificativa, o que permitiu o acesso à 2ª Fase de Apuramento de Campeão Nacional, a par do FC Vizela.

Em 14 jogos realizávamos 34 pontos, com um total de:

- 11 vitórias;
- 1 empate;
- 2 derrotas;
- 52 golos marcados e 14 golos sofridos.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Braga, Sad B	14	11	1	2	52	14	34
2	Fc Vizela	14	10	2	2	43	12	32
3	Merelinense Fc	14	10	0	4	52	18	30
4	Gd Chaves	14	8	2	4	49	23	26
5	Vitória Sc, Sad B	14	8	1	5	43	25	25
6	Gdr Os Amigos Urgeses	14	3	0	11	19	57	9
7	Ca Macedo Cavaleiros	14	1	1	12	13	86	4
8	Arc Guilhadeses	14	1	1	12	10	46	4

Figura 30. Tabela classificativa Série A II Div. CN Sub-15 (Fonte: website FPF)

c) 2ª fase – Apuramento de Campeão Nacional

A 2ª Fase de Apuramento de Campeão Nacional foi disputada por oito clubes, os seis clubes apurados da 1.ª Fase, o clube representante da Região Autónoma da Madeira e o clube representante da Região Autónoma dos Açores. Os clubes jogaram entre si duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante, conforme sorteio, para apuramento do Campeão Nacional.

Os primeiros dois classificados subiram ao Campeonato Nacional Sub-15 I Divisão, salvo as equipas B ou algum cumprimento do limite regulamentar de clubes das Regiões Autónomas na I Divisão. Se um dos dois primeiros classificados fosse uma equipa B, subia a equipa no lugar a seguir da tabela classificativa, que não fosse equipa B. Os restantes clubes do continente asseguraram a manutenção na Prova.

As três equipas B presentes nesta 2ª Fase puderam disputar o título de Campeão Nacional, mas não podiam subir de divisão pois tinham as respetivas equipas A na I Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15. Posto isto, os clubes presentes na 2ª Fase de Apuramento de Campeão Nacional foram:

Tabela 12. Adversários 2ª Fase Ap. Camp. II Div. CN Sub-15

Clubes da Série A (II Divisão Campeonato Nacional Sub-15)
SC Braga, SAD B
Sporting CP, SAD B
CS Marítimo
FC Porto, SAD B
FC Vizela
AD Almada 2015
SC Lusitânia
União 1919

Cidade Desportiva Formação		CAMPEONATO NACIONAL SUB-15 22/23 II DIVISÃO APURAMENTO CAMPEÃO		Federação Portuguesa de Futebol	Campeonato Nacional Sub-15 II Divisão
1ª JORNADA	UNIÃO 1919	SC BRAGA			29 JAN 2023
2ª JORNADA	SC BRAGA	ALMADA 2015			05 FEV 2023
3ª JORNADA	SPORTING CP	SC BRAGA			12 FEV 2023
4ª JORNADA	SC BRAGA	SC LUSITÂNIA			26 FEV 2023
5ª JORNADA	CS MARÍTIMO	SC BRAGA			05 MAR 2023
6ª JORNADA	FC VIZELA	SC BRAGA			19 MAR 2023
7ª JORNADA	SC BRAGA	FC PORTO			26 MAR 2023
8ª JORNADA	SC BRAGA	UNIÃO 1919			16 ABR 2023
9ª JORNADA	ALMADA 2015	SC BRAGA			22 ABR 2023
10ª JORNADA	SC BRAGA	SPORTING CP			07 MAI 2023
11ª JORNADA	SC LUSITÂNIA	SC BRAGA			14 MAI 2023
12ª JORNADA	SC BRAGA	CS MARÍTIMO			21 MAI 2023
13ª JORNADA	SC BRAGA	FC VIZELA			28 MAI 2023
14ª JORNADA	FC PORTO	SC BRAGA			04 JUN 2023

Figura 31. Quadro competitivo 2ª Fase Ap. Campeão II Div. CN Sub-15

A competição teve início a 28 de janeiro de 2023 e término a 5 de junho de 2023. Ao fim das 14 jornadas, ficámos no 2º lugar na tabela classificativa, e, portanto, Vice-Campeões Nacionais da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15. O CS Marítimo sagrou-se Campeão Nacional, e a par do AD Almada 2015, subiu à I Divisão do Campeonato Nacional Sub-15.

Em 14 jogos realizávamos 30 pontos, com um total de:

- 9 vitórias;
- 3 empate;
- 2 derrotas;
- 38 golos marcados;
- 14 golos sofridos.

Não conseguimos o desejado primeiro lugar como tínhamos projetado aquando da passagem à 2ª Fase, no entanto, fizemos um excelente campeonato com uma equipa toda ela de 1º ano do escalão (nascidos em 2009), ficámos à frente dos ditos “3 grandes”. Conseguimos

acabar o campeonato com uma excelente qualidade de jogo, com duas vitórias caseiras por 4-1 e 7-0, sobre o CS Marítimo (Campeão Nacional) e FC Vizela, respetivamente.

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Cs Marítimo	14	11	1	2	37	11	34
2	Sc Braga, Sad B	14	9	3	2	38	14	30
3	Fc Porto, Sad B	14	6	6	2	28	17	24
4	Sporting Cp, Sad B	14	7	2	5	29	21	23
5	Ad Almada 2015	14	6	5	3	23	15	23
6	Fc Vizela	14	4	3	7	32	42	15
7	Sc Lusitânia	14	3	0	11	24	51	9
8	União 1919	14	0	0	14	17	57	0

Figura 32. Tabela classificativa 2ª Fase Ap. Campeão II Div. CN Sub-15 (Fonte: website FPF)

d) Torneios

Dado o enorme prestígio que a formação do SC Braga tem conquistado nos últimos anos, o clube nos vários escalões é regularmente convidado a participar em torneio de renome nacional e internacional. É assim possível, a par dos jogos de preparação, dar mais momentos competitivos aos nossos jogadores do plantel sub-14, sobretudo aos menos utilizados, para além dos jogos oficiais da II Divisão do Campeonato Nacional de Sub-15.

Ao longo da época desportiva 2022/2023, para além dos jogos amigáveis e de preparação, participámos em seis torneios, sendo quatro deles torneios internacionais:

- III Torneio Internacional Michel Salgado, Vigo (adversários: RC Celta de Vigo, RC Deportivo de la Coruña, CD Lugo, CD Choco, Pabellón Ourense CF, Victoria FC, Coruxo FC, UD Santa Marina, Fursan Hispania FC, Arosa SC Infantil e CD Conxo);
- XI Torneo Apertura Infantiles, Pontevedra (adversários: EF Portero 2000, RC Celta de Vigo e RC Deportivo);
- Torneio Centenário União Desportiva Oliveirense, Oliveira de Azeméis (adversários: UD Oliveirense, Leixões SC e FC Cesarense);

- Torneio Arrábida Cup, Setúbal (adversários: Sporting CP, Vitória FC, SC Vitória, Os Belenense, Casa Pia AC, SC Farense e FC Famalicão);
- XXVI Torneo de Futbol Base Francisco de Goya, Zaragoza (adversários: Real Sociedad, Real Madrid CF, Sto. Dom. Juventud, Valência CF e Real Zaragoza CF);
- Mundialito Futbol Base 2023, Elvas e Badajoz (adversários: Real Betis Balompie, CD Arrifanense, AD Torrejoncillo, Juventude SC, EDM Santa Maria, CP Guareña, Ef Peña El Valle, CD Calamonte, Lora FC, Vitória FC, UD la Cruz Villanovense, GMD Olivenza, SP Villafranca, UD Extremadura Academia, FC Famalicão, CF Educativo Huelva Colombina, Extremadura Futbol Base, Deportivo Cerro Reyes e EF Zafra).

Estes torneios foram fundamentais para o desenvolvimento de todos os jogadores do plantel, pelo que permitiu adquirem mais experiências para além da competição oficial, contra equipas nacionais e internacionais, com outras ideias e modelo de jogo, causando outro tipo de adversidades importantes para o seu crescimento. Para além dos torneios, durante a época desportiva, fomos realizando jogos de preparação, seja contra os Sub-15 do SC Braga, seja contra outras equipas nacionais e internacionais (do mesmo escalão de escalões superiores).

CAPÍTULO 3

3.1 Periodização e planeamento do treino

A época desportiva iniciou-se a 1 de agosto de 2022 e terminou a 14 de junho de 2023. Nos 12 mesociclos que esse período contempla, foram realizados 45 microciclos e 169 unidades de treino. Os três microciclos selecionados para apresentação da periodização e planeamento do treino foram o 1º microciclo, o 18º microciclo e o 27º microciclo. A escolha dos mesmos teve em conta algumas variáveis como o momento da época desportiva, o número de jogos, resultados, intensidade e cargas de treino, questões psicológicas, entre outras.

Os três microciclos que apresento dizem respeito a:

- Microciclo 1: Período preparatório
- Microciclo 27: Período competitivo normal (com jogo domingo-domingo)
- Microciclo 18: Período competitivo congestionado (com jogo domingo-quarta-domingo)

A periodização e planeamento dos microciclos e unidade de treino teve por base o modelo de treino e de jogo definido pelo departamento de Futebol de Formação do SC Braga, para que todos os escalões de formação estejam em sintonia com as práticas do clube, e é realizado segundo o seguinte modelo:

MICROCICLO __ 01/08 – 07/08							
SUB 17/16/15/14	SEGUNDA 01/08	TERÇA 02/08	QUARTA 03/08	QUINTA 04/08	SEXTA 05/08	SÁBADO 06/08	DOMINGO 07/08
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	JOGO
REGIME	FOLGA					FOLGA	 IIHOO' 
VÍDEO							
ESPAÇO							
TEMPO							
Nº JOGADORES							
FORMAS							
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO							
PLANEAMENTO							

Figura 33. Modelo de Microciclo SC Braga (Fonte: DOSCB)

3.1.1. Microciclo Preparatório

Durante o período preparatório de pré-época é fundamental criar rotinas com o novo grupo de trabalho com o qual estamos a trabalhar, para que se crie uma união e coesão de grupo o mais rapidamente possível. Nas primeiras semanas de trabalho, as novas dinâmicas de trabalho e ideias de jogo da equipa técnica podem trazer algumas dificuldades de adaptação aos jogadores, pelo que é essencial uma boa periodização e planeamento dos conteúdos, de modo a permitir uma progressiva evolução de todos os jogadores.

O período preparatório foi composto por 6 semanas de trabalho (correspondente a 6 microciclos), com o objetivo de elevar os índices físicos dos atletas e transmitir as ideias de jogo da equipa técnica, de modo a preparar o melhor possível o início da competição oficial. Este período de 6 semanas de pré-época comportou 25 unidades de treino, 8 jogos de preparação e 2 torneios internacionais.

Todos os jogos de preparação e torneios realizados tiveram o objetivo de preparar a equipa o melhor possível para o nível de competitividade que a mesma ia encontrar no campeonato, jogando contra equipas mais velhas para sermos sujeitos a maiores adversidades.

Na tabela 13 está exposto o primeiro microciclo da época (microciclo 1), de 1 a 6 de agosto de 2022. Dos 31 jogadores do plantel, 5 jogadores estavam lecionados, e tínhamos um jogador do *scouting* para observação em contexto de treino. O microciclo culminou com um jogo de preparação contra o Palmeiras FC (equipa Sub-15).

Tabela 13. Microciclo 1 Sub-14 SC Braga (Período Preparatório)

UNIDADES DE TREINO							
	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
							J. TREINO 1ª
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	SC BRAGA
							X
							PALMEIRAS FC
TARDE	FOLGA	UT 1 - Duração	UT 2 - Tensão	UT 3 - Duração	UT 4 - Velocidade	UT 5 - Recuperação direcionada/velocidade de reação	

a) Caracterização do Microciclo

O Microciclo 1 foi constituído por 5 unidades de treino e 1 jogo de preparação, e teve como principal objetivo conhecer e avaliar as condições iniciais em que os atletas se apresentam a nível físico, tático e técnico, de modo a poderem ser definidas prioridades no planeamento dos próximos microciclos. As unidades de treino foram também direcionadas para propiciar micro princípios da ideia de jogo preconizada:

UT 1- Duração

UT 2- Tensão

UT 3- Duração

UT 4- Velocidade

UT 5- Recuperação Direcionada/Velocidade de Reação

b) Unidade de Treino 1 (Segunda-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Treino Introdutório

Unidade de treino: 1
Campo 2
01-08-2022 - 16:00

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✗ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Afonso Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✗ Bernardo Neves ✗ André Tiago ✓ João Ribeiro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 27 0 0 4 27 	<p>Data do jogo anterior: 26-07-2022 (3ª Feira)</p> <p>Data do jogo seguinte: 06-08-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 60 min. 0 seg.</p>
---	---	--

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 Skipping frente
 Skipping nadegueiro
 Adução
 Abdução
 Corrida Lateral
 Corrida Lateralizada Frente
 Corrida Lateralizada Costas
 Passe lateral
 Passe frontal
 Corrida saltada (frente, lado)

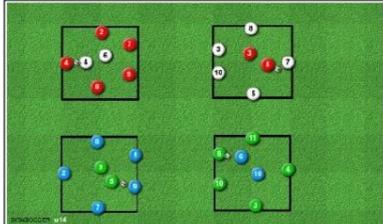


Tempo exercício: 5 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 5 min. 0 seg.

2 U14 - Meinhos 5x2 (4 equipas)

O plantel divide-se em 4 equipas de 7 jogadores.
 Realizamos 4 meinhos de 5x2, sendo que irão estar sempre 5 jogadores de uma das equipas a atacar e 2 jogadores de uma das outras equipas a defender em cada meinho.
 Equipa (5 jog) a atacar para pontuar: 7 passes
 Equipa (2 jog) para pontuar: 3 cortes ou sair do quadrado.

Competição:
 1ª J - AxB CxD
 2ª J - AxC BxD
 3ª J - AxD BxC



Tempo exercício: 9 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 2 min. 45 seg.
 Séries: 3 (0 min. 30 seg.)
 Repetições: 4 x (0 min. 45 seg.) (0 min. 15 seg.)
 Tempo total: 12 min. 15 seg.

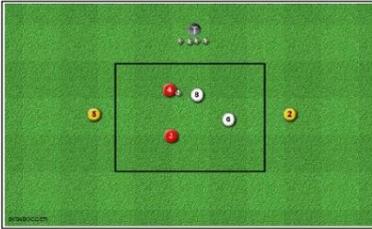
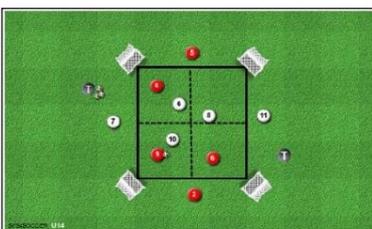
<p>3 Jogo Perseguição 2x1+1xGR / 3X2+1xGR Situação 2x1+1x Gr de transições Jogador arranca com bola e tenta finalizar. O jogador que remata tem que tocar no poste e imediatamente sair em perseguição para tentar ajudar o seu colega que está em inferioridade numérica. Imediatamente após rematar, saem 2 jogadores para finalizar realizando uma situação de 2x1. Variante II - 3x2+1xGR</p>	 <p>Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg. (0 min. 0 seg.) Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (2 min. 30 seg.) (0 min. 30 seg.) Tempo total: 11 min. 30 seg.</p>
<p>4 U14 - Jogo Reduzido (2x2)+2 2x2 +2 A equipa que tem bola procura fazer chegar a bola aos 2 apoios para valer ponto, a equipa que está a defender procura impedir. Caso recupere a equipa que está a defender passa a atacar e a que estava a atacar passa a defender. Competição: - 1 Ponto - Sempre que uma equipa conseguir ligar com os 2 apoios na mesma jogada</p>	 <p>Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.</p>
<p>5 U14 - 2x2+4 com 4 mini-balizas Situação de jogo 2x2 com 4 mini-balizas e 4 apoios. Objetivo fazer o máximo de golos nas balizas. Regras: O jogador não pode finalizar na mini-baliza pertencente ao quadrado onde se encontra, podendo finalizar nas restantes 3 mini-balizas. Só podem finalizar a 1 ou 2 toques. Sempre que recuperam a bola tem de ir ao apoio.</p>	 <p>Tempo exercício: 9 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 2 min. 45 seg. (0 min. 30 seg.) Séries: 3 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (0 min. 45 seg.) (0 min. 15 seg.) Tempo total: 12 min. 15 seg.</p>
<p>6 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (2 terços de campo) Jogo de Gr+10x10+Gr em 2 terços de campo.</p>	 <p>Tempo exercício: 16 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg. (0 min. 0 seg.) Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 4 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 19 min. 0 seg.</p>

Figura 34. Unidade de Treino 1 (segunda-feira)

A primeira unidade de treino da época focou-se na introdução de microprincípios de jogo nos momentos com bola (contramovimentos, ocupação de espaços, ficar livre e ser solução ao portador da bola), permitindo em simultâneo avaliar a condição física dos atletas e as suas capacidades técnico-táticas.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, meinho 5 vs 2 com foco ofensivo, teve como objetivo desenvolver a relação corpo-bola-espaço do jogador (corpo aberto para ver diferentes soluções de passe), a relação entre o portador da bola e os colegas de equipa (mostrar para ser solução/ficar livre) e a reação à perda. Os jogadores revelaram bastante fadiga e conseqüente falta de disponibilidade para ser solução e ajustar o posicionamento em função da bola e do espaço. O exercício estava estruturado de acordo com um formato de competição de 4 equipas, estabelecendo-se um calendário competitivo de 3 jornadas, valorizando o número de passes e o passe entre os defesas, que também podiam pontuar caso somassem 3 interceções ou saíssem do quadrado com bola controlada.

O 3º exercício, jogo de perseguição 2x1+1xGR/3x2+1xGR, teve como objetivo primordial garantir a propensão de velocidade de contração muscular, mantendo a coerência com o foco ofensivo da unidade de treino (ser solução para o portador da bola/ficar livre) e de reação à perda. O formato de competição do exercício colocou 2 equipas a competirem pelo número de golos. Os jogadores interpretaram bem o exercício e ainda que em momentos, devido à falta de preparação do ponto de vista físico não deram a melhor resposta. No entanto, houve uma clara intenção de cumprir com o objetivo dos exercícios, revelando uma atitude muito positiva nomeadamente na reação à perda e perseguição.

O 4º/5º exercício, jogo de posição (bola ao capitão) (2x2) +2 / Jogo reduzido (2vs2)+4 com mini balizas, foram preconizados com o objetivo de trabalhar a ocupação de espaços, contramovimentos, e a necessidade de ficar livre e manter o corpo aberto. Durante a unidade de treino, optou-se por realizar apenas o segundo exercício para dar um maior tempo de recuperação aos atletas que apresentavam elevados índices de cansaço. O formato de competição do exercício estava organizado por 4 equipas. Os jogadores demonstraram algumas dificuldades orientar os apoios de modo a ver todo o campo, ainda assim cumpriram com os objetivos do exercício.

O 6º exercício e último da unidade de treino, jogo formal (11x11), teve como objetivo avaliar e conhecer o nível e as características dos atletas. De uma forma sintetizada, os jogadores demonstraram um nível muito satisfatório, nomeadamente na perspetiva técnica e psicológica, destacando o comprometimento de todos ao longo da sessão de treino.

- Dimensão e Clima:

- Instruções e feedbacks: Orientação corporal - corpo aberto; ocupação de espaços; contramovimentos; reação à perda; ficar livre/ser solução;
- Tempo: 72 min total (101 tempo útil);

- Bolas: 20;
- Equipas: A sessão de treino foi organizada de acordo com um formato de competição de 4 equipas do 2º ao 5º exercício, com um sistema de pontos cumulativo, sendo que houve a necessidade de agrupar 2 equipas no exercício 3;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas;

c) Unidade de treino 2 (terça-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Tensão

Unidade de treino: 2
Campo 4
02-08-2022 - 16:00

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✗ Bernardo Neves ✗ André Tiago ✓ João Ribeiro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 28 0 0 3 28
--	---	--	---

Data do jogo anterior:
26-06-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
06-08-2022 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
60 min. 15 seg.

1 GOT - CIRCUITO DE PASSE COM VER ANTES E APOIOS FRONTAISS

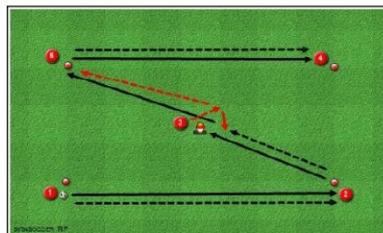
Exercício inicia-se com passe do Jogador 1 para o Jogador 2 e desloca-se para ser apoio frontal. Jogador 3 mostra-se por fora do boneco e faz apoio frontal em passe "diagonal" a tirar do boneco para o jogador 2. Jogador 2 faz passe para o Jogador 4. A partir deste ponto, a dinâmica é a mesma (em sentido inverso até chegar ao ponto de início).

Dinâmica:

- Nº de Jogadores: 13
- Trocas: vai sempre para onde passa

Parecido mas em losango, com 1 jogador no meio.
2 cones em cada campo com 2 estacas de cada cor.
Orientação coporal, ver antes, velocidade do passe.

- 1ª sem oposição
- 2ª sem oposição com competição
- 3ª com oposição
- 4ª com oposição e com competição



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.
Séries:	4 (1 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.

2 U14 - Jogo Gr+1+5x5+1+Gr

Situação de Jogo Gr+1+5x5+1+Gr.
A equipa que está a atacar tem como objetivo entrar no espaço para fazer golo, a equipa que está a defender procurar recuperar a bola para passar a atacar.
Cada equipa vai ter 2 apoios à largura.

- Entrar no espaço - 1 ponto
- Entrar no espaço + golo - 2 pontos

Troca de apoio a cada 1:30s
Excepções a cada 45s - dois jogadores a fazer 1



Tempo exercício:	0 min. 0 seg.
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.
Séries:	1 (0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.

3 Posse de bola 4x4 + 4

Jogo 2+4x4+2.

Objetivo da equipa que está a atacar é conseguir chegar a bola de um apoio até ao outro. Se o primeiro apoio for à profundidade para conseguir fazer ponto, a equipa tem de conseguir levar à bola ao apoio à profundidade do lado contrário, igual com os apoios à largura.



Tempo exercício:	18 min. 0 seg.
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.
Séries:	3 (2 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total:	25 min. 0 seg.

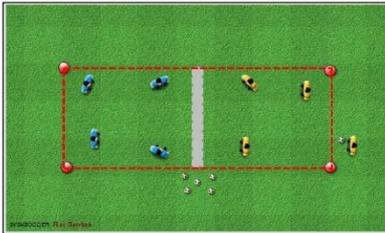
<p>4 Futevolei Terreno 12 x 6 metros. Cada equipa pode dar 3 toques no máximo e 1 toque por jogador. A bola só pode bater no solo uma vez. Pode-se utilizar qualquer parte do corpo para contactar a bola excepto os membros superiores. Equipa que está de fora.</p>	 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (0 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)														
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>5 Jogo 8 x 8 Jogo 8x8 com GR's. 3 equipas. AxB CxA CxB Final ou 2ª Volta</p>	 <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (4 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 45 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercício:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (4 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)	Tempo total:	20 min. 15 seg.	
Tempo exercício:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (4 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)														
Tempo total:	20 min. 15 seg.															

Figura 35. Unidade de treino 2 (terça-feira)

A segunda unidade de treino da época, em dia de tensão, insistiu em conceitos que foram identificados na sessão anterior como pontos de melhoria:

- Contramovimentos, ficar livre e ser solução; relação corpo-bola-espço;
- Técnica individual de passe (qualidade);
- Movimentos de rutura.

Nesta unidade de treino houve um maior cuidado na gestão de cargas devido à fadiga demonstrada na unidade de treino anterior.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de passe intercalado com mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino em especificidade, procurando melhorar a qualidade e velocidade do passe e a orientação corporal. A equipa foi dividida em 2 grupos que numa fase posterior competiram entre si através do número de voltas completas que conseguiam dar ao circuito. Os jogadores revelaram alguma dificuldade em orientar o corpo privilegiando o corpo aberto em função da bola e do espaço e em realizar passes com velocidade e intensidade.

O 2º/3º exercício foi um jogo de posição (bola ao capitão) (2x2)+2/jogo reduzido 4x4. O objetivo do primeiro exercício era trabalhar a ocupação de espaços, contramovimentos, a necessidade de ficar livre e manter o corpo aberto, uma vez que na sessão de treino anterior, devido ao níveis de fadiga, não havia sido possível realizar. O segundo exercício visou acrescentar a estes mesmos princípios a exploração do espaço nas costas, permitindo finalização

em vantagem após conquista de uma zona nas costas do adversário, de modo a propiciar os movimentos e timings de rutura e a variabilidade do nosso jogar, não só para agredir a baliza adversária como para criar espaços para a equipa poder circular. Os exercícios ocorreram em simultâneo e estavam interligados no sistema de competição. Ambos os exercícios cumpriram os objetivos propostos, evidenciando melhorias nas dificuldades identificadas.

O 4º exercício e último da sessão de treino, torneio 3 equipas 8x8, teve como objetivo proporcionar uma situação de igualdade numérica em espaço reduzido de forma a provocar a necessidade de ficar disponível e ser solução para jogar, mantendo a coerência com o foco ofensivo da unidade de treino. O formato de competição do exercício colocou 3 equipas a competirem num total de 3 jornadas. Dada a fase da época (período preparatório), foi possível também aferir o nível dos atletas em situação jogada.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Orientação corporal - corpo aberto; ocupação de espaços; contramovimentos; ficar livre/ser solução; variabilidade de movimentos - apoio vs rutura (ênfase no ataque ao espaço);
- Tempo: 80 min total (50 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em equipas equilibradas e em constante competição, consoante o exercício: 2 equipas no primeiro exercício que se separaram em 4 equipas para o segundo/terceiro exercício e 3 equipas no último;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

d) Unidade de treino 3 (quarta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Duração

Unidade de treino: 3
Campo 4

03-08-2022 - 16:00

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araujo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✗ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro 	<ul style="list-style-type: none"> 👤 29 👤 0 👤 0 👤 2 👤 29
--	---	--	---

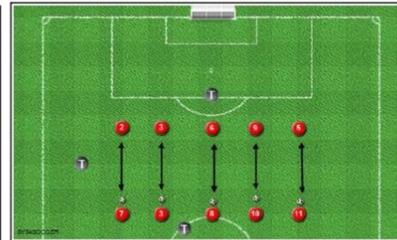
Data do jogo anterior:
26-06-2022 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
06-08-2022 (Sábado)

Duração total da unidade de treino:
72 min. 10 seg.

1 U14 - Aquecimento (2 com 1 bola)

- Uma bola para 2 jogadores, frente a frente.
- Sequência:
 - Passe entre os 2 jogadores
 - Condução/Corrida Defensiva
 - Passe + Abordagem Defensiva 1x1
 - Passe Curtinho Alternado (2 metros)
 - Sustentação
 - Passe Longo



Tempo exercitação: 3 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 6 x (0 min. 30 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 3 min. 0 seg.

2 U14 - Aquecimento (Mobilidade)

- Agilização Corporal (Mobilidade)
- Alongamentos dinâmicos



Tempo exercitação: 4 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 4 min. 0 seg.

3 U14 - Aquecimento (Jogo de Posição 4x4+3)

- Situação de jogo 4 x (4+3) com os apoios em profundidade.
- A equipa que tem a posse da bola procurar circular, em largura e profundidade através dos 3 apoios: Suplente (14); Pivot defensivo (6) e PL (9).
 - Dentro de cada quadrado há um 2x2. A atacar e a defender estão confinados a esse espaço, podendo ligar com os 3 apoios ou com os colegas no quadrado seguinte. O objetivo é a manutenção da posse da bola para a equipa que está a atacar, pressão/cobertura para quem defende e rápida reação no momento da perda.
 - Jogo a dois toques.
- 3x 1'15'' com 35'' de recuperação
- 1ª Rep - Normal
 - 2ª Rep - Troca 9 pelo 8, e o 8 pelo 6
 - 3ª Rep - Mantém mas com + transições



Tempo exercitação: 3 min. 45 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 10 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (1 min. 15 seg.) (0 min. 35 seg.)
Tempo total: 4 min. 55 seg.

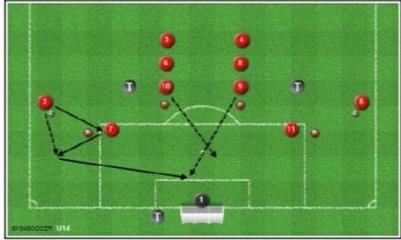
4 U14 - Aquecimento (Finalização Curta e Linha Defensiva)

- Finalização Curta:
- Colocação de bola 3/4 passes e podem finalizar. Possibilidade de colocação de 2ª bola para remate à indicação do treinador. Sempre vivos a tocar, vivos no ataque à profundidade, vivos para segundas bolas.
- Linha Defensiva:
- Trabalho de linha defensiva com cobertura da bola
 - Trabalho com linha defensiva e disputa de bola com coberturas
 - Trabalho de bola coberta e descoberta (Corrida Defensiva, alinhamentos e correção de apoios)
 - Passe e circulação pelos 4



Tempo exercitação: 4 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 4 min. 0 seg.

5 U14 - Aquecimento (Finalização com cruzamentos)
 - Tabela curta no corredor para cruzamento
 - Grupos de 2 a finalizar a ocupar zonas 1 e 2
 - Alternância e lado de cruzamento e de funções dos jogadores de corredor.



Tempo exercício:	3 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 15 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 15 seg.)
Tempo total:	3 min. 15 seg.	

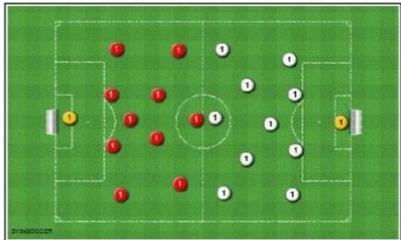
6 U14 - Aquecimento (Saídas Curtas)
 4 Saídas Curtas e ida para o balneário.



Tempo exercício:	1 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	1 min. 0 seg.	

7 Jogo GR+10x10+GR
 Jogo GR+10x10+GR.

Estruturas:
 1ª - 1-4-3-3
 2ª - 1-3-4-3
 3ª - 1-3-5-2
 4ª - 1-4-4-2



Tempo exercício:	48 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	52 min. 0 seg.	

Figura 36. Unidade de treino 3 (quarta-feira)

A terceira unidade de treino da época focou-se na avaliação dos jogadores, proporcionando ao mesmo tempo o vivenciar do jogar, e um primeiro contacto com o aquecimento de jogo, aproveitando o facto de este ser o dia da semana em que privilegiamos a duração.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

A sessão de treino iniciou com o aquecimento de jogo, de modo a permitir aos atletas conhecer os exercícios e as rotinas do mesmo. Posteriormente, o objetivo da unidade de treino foi observar e avaliar os jogadores em jogo formal, em diferentes estruturas, de modo a auxiliar a tomada de decisão da equipa técnica relativamente ao sistema de jogo a adotar e aos princípios de jogo que devem ser priorizados nas sessões de treino futuras.

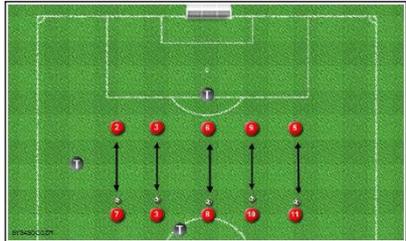
Mediante o desempenho dos jogadores nas diferentes estruturas, foi possível definir uma estrutura como ponto de partida para o planeamento e a preparação da época (1-4-3-3) e

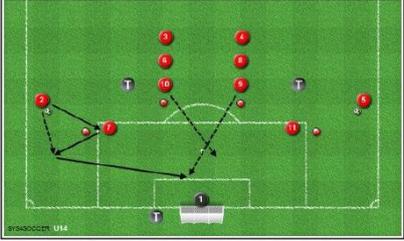
identificar bastantes pontos a melhorar, destacando-se algumas dificuldades na compreensão da ocupação dos espaços e da interpretação dos espaços e reconhecimento de vantagens em organização ofensiva.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Nesta unidade de treino, de modo a enviesar o mínimo possível a avaliação, os feedbacks dados foram meramente indicativos, pontuais e relativos a conceitos simples do nosso jogar, nomeadamente: ocupação de espaços - campo grande vs campo pequeno; complementaridade de movimentos (apoio vs rutura);
- Tempo: 90 min total;
- Bolas: 20;
- Equipas: O plantel foi dividido em 2 equipas, com suplentes, gerindo as trocas dos atletas em espera de forma equitativa;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

e) Unidade de treino 4 (quinta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023		Dominantes da unidade de treino: Duração		Unidade de treino: 3 Campo 4 03-08-2022 - 16:00	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✗ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 29 0 0 ✗ 2 0 29 	<p>Data do jogo anterior: 26-06-2022 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 06-08-2022 (Sábado)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 72 min. 10 seg.</p>	
<p>1 U14 - Aquecimento (2 com 1 bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uma bola para 2 jogadores, frente a frente. Seqüência: - Passe entre os 2 jogadores - Condução/Corrida Defensiva - Passe + Abordagem Defensiva 1x1 - Passe Curtinho Alternado (2 metros) - Sustentação - Passe Longo 					
		<p>Tempo exercitação: 3 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 6 x (0 min. 30 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 3 min. 0 seg.</p>			

<p>2 U14 - Aquecimento (Mobilidade) Agilização Corporal (Mobilidade)</p> <p>- Alongamentos dinâmicos</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>4 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (4 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>4 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	4 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	4 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	4 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	4 min. 0 seg.															
<p>3 U14 - Aquecimento (Jogo de Posição 4x4+3)</p> <p>Situação de jogo 4 x(4+3) com os apoios em profundidade.</p> <p>- A equipa que tem a posse da bola procurar circular, em largura e profundidade através dos 3 apoios: Suplente (14); Pivô defensivo (6) e PL (9).</p> <p>- Dentro de cada quadrado há um 2x2. A atacar e a defender estão confinados esse espaço, podendo ligar com os 3 apoios ou com os colegas no quadrado seguinte. O objetivo é a manutenção da posse da bola para a equipa que está a atacar, pressão/cobertura para quem defende e rápida reação no momento da perda.</p> <p>Jogo a dois toques.</p> <p>3x 1'15" com 35" de recuperação</p> <p>- 1ª Rep - Normal - 2ª Rep - Troca 9 pelo 8, e o 8 pelo 6 - 3ª Rep - Mantém mas com + transições</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>3 min. 45 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 10 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (1 min. 15 seg.)</td> <td>(0 min. 35 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>4 min. 55 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	3 min. 45 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 10 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (1 min. 15 seg.)	(0 min. 35 seg.)	Tempo total:	4 min. 55 seg.	
Tempo exercício:	3 min. 45 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 10 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (1 min. 15 seg.)	(0 min. 35 seg.)														
Tempo total:	4 min. 55 seg.															
<p>4 U14 - Aquecimento (Finalização Curta e Linha Defensiva)</p> <p>Finalização Curta:</p> <p>- Colocação de bola 3/4 passes e podem finalizar. Possibilidade de colocação de 2ª bola para remate à indicação do treinador. Sempre vivos a tocar, vivos no ataque à profundidade, vivos para segundas bolas.</p> <p>Linha Defensiva:</p> <p>- Trabalho de linha defensiva com cobertura da bola - Trabalho com linha defensiva e disputa de bola com coberturas - Trabalho de bola coberta e descoberta (Corrida Defensiva, alinhamentos e correção de apoios) - Passe e circulação pelos 4</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>4 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (4 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>4 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	4 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	4 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	4 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	4 min. 0 seg.															
<p>5 U14 - Aquecimento (Finalização com cruzamentos)</p> <p>- Tabela curta no corredor para cruzamento</p> <p>- Grupos de 2 a finalizar a ocupar zonas 1 e 2</p> <p>- Alternância e lado de cruzamento e de funções dos jogadores de corredor.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>3 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (1 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 15 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>3 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	3 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 15 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 15 seg.)	Tempo total:	3 min. 15 seg.	
Tempo exercício:	3 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 15 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 15 seg.)														
Tempo total:	3 min. 15 seg.															
<p>6 U14 - Aquecimento (Saídas Curtas)</p> <p>4 Saídas Curtas e ida para o balneário.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>1 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (1 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>1 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	1 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	1 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	1 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	1 min. 0 seg.															

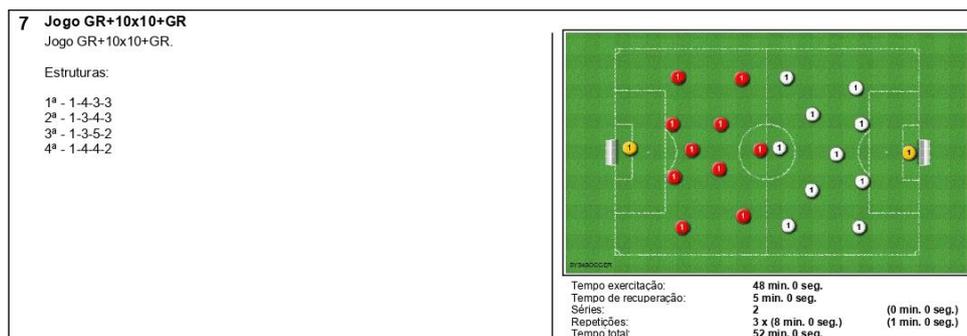


Figura 37. Unidade de treino 4 (quinta-feira)

A quarta unidade de treino da época, inserido no dia de velocidade, teve como objetivo trabalhar os macrorreferenciais da estrutura definida pela equipa técnica (1-4-3-3), relativamente aos posicionamentos no primeiro sub-momento de organização ofensiva e ao pressing em organização defensiva.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, meio brasileiro intercalado com mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino em especificidade: velocidade de execução e tomada de decisão, e orientação corporal (corpo aberto). Os jogadores revelaram alguma dificuldade em orientar o corpo privilegiando o corpo aberto em função da bola e do espaço e em realizar passes com velocidade e intensidade.

O 2º exercício, 1x1 com perseguição, teve como objetivo principal garantir a propensão de velocidade de contração muscular em especificidade (situação de finalização com perseguição de um defesa), promovendo a competição entre 2 equipas. Dadas as condicionantes introduzidas no exercício (golo dentro de área a valer 2 e interseção a valer como um golo), e a atitude competitiva dos jogadores, o objetivo do exercício foi cumprido com sucesso.

O 3º exercício, finalização em X, iniciou-se sempre com cruzamento atrasado em diagonal para finalização. Neste exercício a valorização do golo de primeira e a competição introduzida entre as 2 equipas permitiu elevar a seriedade, exigência e compromisso dos jogadores no exercício. Conclui-se que os jogadores revelam alguma dificuldade na componente técnica de finalização - colocação do corpo e do pé na bola/força no remate.

O 4º exercício, foi jogo condicionado (11vs11), e teve a particularidade de o jogo reiniciar-se sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento ofensivo e defensivo. Num primeiro momento o feedback esteve direcionado para os posicionamentos e tomadas de decisão em organização ofensiva, e num segundo momento o

contrário. Contudo, devido à necessidade de extensão dos feedbacks corretivos em organização ofensiva, não foi realizado o trabalho defensivo. Os jogadores revelaram dificuldades na leitura, compreensão e ocupação dos espaços livres (campo grande) e na variabilidade de movimentos, destacando-se a falta de ameaças à profundidade quer nos timings de movimentação, quer nos de solicitação/execução.

O 5º exercício, torneio 3 equipas com apoios (largura e profundidade) 8x8+8, visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 3 equipas a competirem num total de 3 jornadas. Dada a fase da época (período preparatório), foi possível também aferir o nível dos atletas em situação jogada.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Ocupação de espaços - posicionamentos em organização ofensiva (campo grande); Racionalizar espaços - leitura e interpretação; Complementaridade de movimentos (apoio vs rutura);
- Tempo: 90 min total (71 min útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em equipas equilibradas e em constante competição, consoante o exercício: 2 equipas nos primeiros exercícios e 3 equipas no último;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

f) Unidade de treino 5 (sexta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023		Unidade de treino: 5	
Dominantes da unidade de treino: Recuperação Direcionada		Campo 4	
		05-08-2022 - 16:00	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✗ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✗ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✗ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 26 ✓ 0 ✓ 0 ✗ 5 ✓ 26
		Data do jogo anterior: 26-06-2022 (Domingo)	
		Data do jogo seguinte: 06-08-2022 (Sábado)	
		Duração total da unidade de treino: 61 min. 40 seg.	

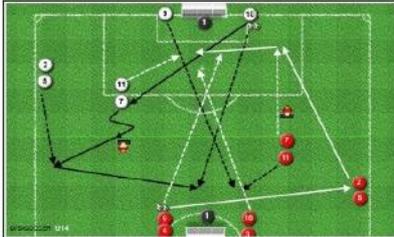
<p>1 Mobilidade Segmentar I</p> <p>2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> Skipping frente Skipping nadegueiro Adução Abdução Corrida Lateral Corrida Lateralizada Frente Corrida Lateralizada Costas Passe lateral Passe frontal Corrida saltada (frente, lado) 	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (5 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>10 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	10 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	10 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	10 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	10 min. 0 seg.															
<p>2 U14 - Pressing</p> <p>A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza. Direcionar o feedback para a equipa que está a defender, corrigir posicionamentos. A qualquer momento poderá ser colocada uma 2ª bola para estimular a mudança de atitude da equipa que está em organização defensiva para rapidamente sair em transição ofensiva.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>3 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>15 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	15 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (3 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	15 min. 0 seg.															
<p>3 U14 - Finalização após cruzamento</p> <p>2 Grupos. O exercício inicia-se sempre nos jogadores que se encontram ao lado da baliza.</p> <p>Variante 1 - Sai passe diagonal para o extremo do lado contrário, condução do extremo para atrair Adv e libertar no envolvimento do DL, cruzamento com a chegada na área dos jogadores que iniciaram o exercício.</p> <p>Variante 2 - Sai passe diagonal para o DL, extremo faz movimento de rutura nas costas do Adv, recebe passe do DL, Ext tira cruzamento com a chegada na área dos 2 jogadores que iniciaram o exercício.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>13 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	13 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	13 min. 0 seg.															
<p>4 Exercitação dos esquemas táticos defensivos/ofensivos 3</p> <p>Jogo 11 v 11</p> <p>O jogo começa sempre com canto, cada equipa tem quatro cantos, dois cantos de cada lado e 4 livres laterais, 2 de cada lado. Sempre que a equipa que está a atacar marca golo o numero de cantos começa a contar do zero, se não marcar golo em nenhum dos quatro cantos troca de funções, passando a defender.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>5 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>8 x (0 min. 45 seg.)</td> <td>(0 min. 20 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>16 min. 40 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	8 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 20 seg.)	Tempo total:	16 min. 40 seg.	
Tempo exercício:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	5 min. 0 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	8 x (0 min. 45 seg.)	(0 min. 20 seg.)														
Tempo total:	16 min. 40 seg.															
<p>5 U14 - Rachão</p> <p>Jogos de 1min ou 2 golos.</p> <p>Competição: Golos</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (1 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 15 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>7 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	6 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 15 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 15 seg.)	Tempo total:	7 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	6 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 15 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 15 seg.)														
Tempo total:	7 min. 0 seg.															

Figura 38. Unidade de treino 5 (sexta-feira)

A quinta unidade de treino da época, antecedeu o primeiro jogo de preparação da época e teve por isso um cariz de recuperação direcionada, com um foco maior na velocidade de

reação. Teve também como objetivo trabalhar os macroreferenciais relativamente ao primeiro sub-momento (pressing) de organização defensiva e esquemas táticos.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício foi jogo condicionado (11vs11), e este reiniciou-se sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento defensivo (pressing). Os jogadores revelaram facilidade na compreensão das dinâmicas do pressing.

O 3º exercício, foi de finalização após cruzamento e este iniciou-se sempre com dinâmica de corredor entre lateral-central e terminou com preenchimento das zonas de finalização 1º e 2º poste. Estava prevista a realização de 2 variantes distintas de dinâmicas de corredor, contudo, devido à dificuldade de compreensão dos jogadores em alguns pormenores da primeira dinâmica, nomeadamente dos timings de fora de jogo para entrada no espaço, optou-se por não realizar a segunda variante.

O 4º exercício, foi a primeira abordagem aos esquemas táticos, e teve como objetivo a introdução e apresentação dos posicionamentos padrão idealizados dos esquemas táticos ofensivos e defensivos, ainda sem introdução de dinâmicas. O principal foco foi na compreensão dos posicionamentos para proteger/atacar a baliza.

O 5º exercício e último do treino, foi um jogo lúdico 8x8 num espaço muito reduzido de modo a estimular a propensão da finalização a curta distância, que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas num curto espaço de tempo.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: *Timigs* de rutura - fora de jogo; Pressing - defender juntos e compactos (coberturas defensivas); fechar espaços; criação de zonas de pressão;
- Tempo: 90 min total;
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores forma divididos em equipas equilibradas e em constante competição, consoante o exercício: 2 equipas nos primeiros exercícios e 3 equipas no último;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

3.1.2. Microciclo Competitivo Normal

Após as semanas de trabalho preencheram o período preparatório (na pré-época), deu-se início ao período competitivo. O Período Competitivo foi composto por 28 semanas de trabalho (correspondente a 28 microciclos), num total de 112 unidade de treino.

Este período possibilitou continuar o trabalho que vinha sendo feito no período preparatório, e como espectável, no decorrer da época desportiva houve alterações ao nível da dificuldade dos exercícios, pois dada a competitividade do campeonato e às características do campeonato, havia a necessidade de trabalhar com a nuances táticas mais complexas para assim conseguirmos ter sucesso nos padrões de jogo da equipa, e consequentemente nos resultados desportivos.

Na tabela 14 está exposto o 27º microciclo da época, de 6 a 12 de fevereiro de 2023. Dos 32 jogadores do plantel, 3 jogadores estavam lecionados e houve nenhum jogador do *scouting* para observação em contexto de treino. O microciclo culminou com um jogo oficial no domingo, contra o Sporting CP B, a contar para a 10ª jornada da 2ª Fase de Apuramento de Campeão Nacional, da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15.

Tabela 13. Microciclo 27 Sub-14 SC Braga (Competitivo Normal)

UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
							JOGO OF. 2ª
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	FOLGA	SC BRAGA X SPORTING CP
TARDE	FOLGA	UT 100 - RECUPERAÇÃO ATIVA	UT 101 - DURAÇÃO	UT 102 - ALTERNÂNCIA VERTICAL	UT 103 - VELOCIDADE	FOLGA	FOLGA

a) Caracterização do Microciclo

O Microciclo 27 representou um microciclo competitivo normal (com jogo domingo-domingo) e é constituído por 4 unidades de treino e 1 jogo oficial no final da semana. Este teve como principal objetivo trabalhar macro princípios de organização ofensiva, nomeadamente os

momentos de criação e entrada no espaço, acentuando a importância da variação do centro de jogo e do *timing* das desmarcações em rutura.

UT 100 - Recuperação Ativa

UT 101 – Duração

UT 102 - Alternância Vertical

UT 103- Velocidade.

b) Unidade de Treino 100 (terça-feira)

INICIADOS B (U11) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação

Unidade de treino: **100**
Campo 4
07-02-2023 - 17:30

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malla ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✓ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Fereir ✓ Tomás Oliveira ✓ Bernardo Maria 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva ✓ Guilherme Pinto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afonso Ribeiro ✓ Bernardo Neves ✓ Anoré Tiago ✓ João Ribeiro ✓ Carlos ✓ André Sá 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 27 0 2 3 29
--	--	---	---

Data do jogo anterior:
05-02-2023 (Domingo)

Data do jogo seguinte:
12-02-2023 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
59 min. 0 seg.

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skipping frente
- Skipping nadeguetro
- Adução
- Adução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passo lateral
- Passo frontal
- Corrida saltada (frente, lado)



Tempo execução:	5 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Series:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	5 min. 0 seg.	

2 U14 - Baralhinho Coletivo

Jogo 5x5-4

Objetivo da equipa que tem bola fazer golo nas balizas, equipa que está sem bola procurar recuperar a bola para inverter funções.

Competição: Golos



Tempo execução:	15 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.	
Series:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

3 Jogo 7x7

Jogo 7x7

Jogadores menos utilizados.



Tempo execução:	16 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Series:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (8 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

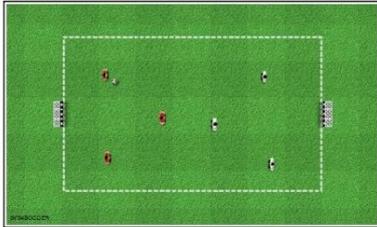
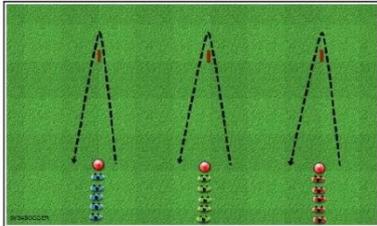
<p>4 Futevolei Terreno 12 x 6 metros. Cada equipa pode dar 3 toques no máximo e 1 toque por jogador. A bola só pode bater no solo uma vez. Pode-se utilizar qualquer parte do corpo para contactar a bola excepto os membros superiores. Joga-se a 15 pontos. Quem ganha o ponto serve.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (0 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>5 Jogo 3x3 Jogo 3X3.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (0 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>6 Velocidade - Tipo Estafeta Velocidade - Tipo Estafeta Variante 1 - Deslocamento sem bola Variante 2 - Deslocamento com condução de bola</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>1 x (0 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>0 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	0 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)	Tempo total:	0 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	0 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)														
Tempo total:	0 min. 0 seg.															
<p>7 Torneio 3 equipas 7 Torneio 3 equipas em campo reduzido.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercício:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (3 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 30 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>20 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercício:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)	Tempo total:	20 min. 0 seg.	
Tempo exercício:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 30 seg.)														
Tempo total:	20 min. 0 seg.															

Figura 39. Unidade de treino 100 (terça-feira)

A centésima unidade de treino da época, inserida num regime predominantemente de recuperação ativa, insistiu em conceitos macro como a variação de centro de jogo.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, baralhinho coletivo (8x8+8) - jogo reduzido, teve como objetivo de trabalhar a variação do centro de jogo, identificar o lado vazio e orientar o corpo para progredir/retirar de pressão. O propósito do exercício foi cumprido, sobretudo no que diz

respeito à identificação dos *timings* de comportamento para variar o centro de jogo e explorar o lado vazio. O exercício visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 3 equipas a competirem num total de 3 jornadas, com golos de primeira a valerem por 2, de modo a incentivar a orientação do corpo para a baliza (corpo aberto).

O 3º exercício, situação de jogo reduzido (7vs7), teve como objetivo de proporcionar uma situação de jogo aos jogadores menos utilizados no jogo anterior. Ao mesmo tempo, houve também um treino de recuperação com exercícios lúdico-competitivos com foco na recuperação, direcionada dos atletas mais utilizados no jogo anterior.

O 4º exercício e último do treino, torneio (8vs8+8A), teve como objetivo avaliar a aquisição dos conteúdos trabalhados anteriormente num sistema de competição entre 3 equipas.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Reação à perda; ver baliza; poucos toques para finalizar; preparar corpo para finalização; aproveitar vantagens; variações do centro de jogo;
- Tempo: 90 min total (74 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em 2 e 3 equipas equilibradas e em constante competição;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

c) Unidade de Treino 101 (quarta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023			Unidade de treino: 101	
Dominantes da unidade de treino:			Campo 4	
Duração			08-02-2023 - 17:30	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✗ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira ✓ Bernardo Maria 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva ✓ Guilherme Pinto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afonso Ribeiro ✓ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro ✓ Carlos ✓ André Sá 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 29 👤 0 🟡 1 ✗ 2 🏆 30 	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 60 min. 30 seg.</p>

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skipping frente
- Skipping nadigueiro
- Adução
- Abdução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passe lateral
- Passe frontal
- Corrida saltada (frente, lado)



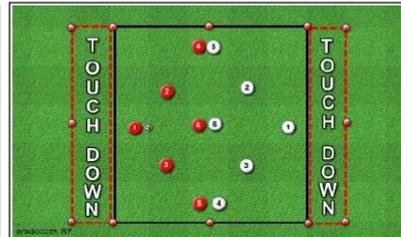
Tempo exercitação:	5 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (5 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	5 min. 0 seg.	

2 GOT-JOGO LUDICO TOUCHDOWN

Jogo Lúdico TouchDown

Regras:

- Para pontuar, a equipa com posse tem que conquistar a zona de "TouchDown" através da passagem com a bola controlada ou por passe com receção dentro da zona.
- Jogado predominantemente com as mãos:
 - Com a mão só é permitido jogar para trás;
 - Com o pé (com passe em volley) é permitido jogar para qualquer direção.
- Bola cai no chão, troca a posse da bola.
- Pontuação:
 - Só pode haver ponto, se toda a equipa que está a atacar, estiver toda no 1/2 campo ofensivo;
 - Se houver ponto e haver jogadores adversários atrás do seu 1/2 campo, o ponto vale 2.



Tempo exercitação:	7 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 30 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)
Tempo total:	9 min. 0 seg.	

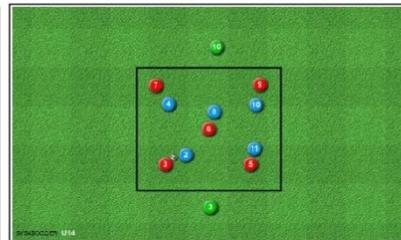
3 U14 - 5x5 + 2 Ap à profundidade

Situação de 5x5.

Objetivo conseguir chegar de apoio a apoio para fazer ponto.

2 Toques.

Recuperar e salvar a um apoio para definir orientação.



Tempo exercitação:	7 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	8 min. 30 seg.	

4 U14 - 4x4 (Linha Defensiva)

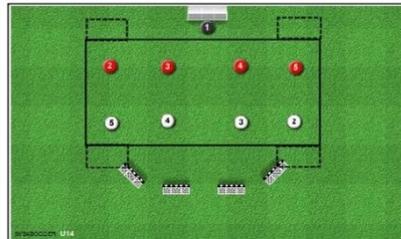
Situação de 4x4.

Linhas defensivas, uma contra a outra. O objetivo da equipa que ataca as mini-balizas é conseguir fazer golo, nestas, sendo que do lado da bola só podem fazer na baliza frontal e do lado oposto só podem fazer golo na mini-baliza em diagonal. Para além disso para fazer ponto também podem conquistar as zonas nos corredores laterais. A equipa que ataca a baliza formal, pode fazer golo nessa baliza ou entrar nas zonas nos corredores laterais.

Passe frontal 1 ponto.

Passe diagonal para lado contrário - 2 pontos

Colocar a linha a meio, formar uma cruz.



Tempo exercitação:	0 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (0 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	0 min. 0 seg.	

5 U14 - Gr + 6X6 + Gr

Jogo 6x6.



Tempo exercitação:	10 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (2 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	12 min. 0 seg.	

6 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (2 terços de campo)	
Jogo de Gr+10x10+Gr em 2 terços de campo.	
Linha a meio (laranja).	
- Passe diagonal para a frente - 1 golo (2 reps)	
- Livre (2 reps)	
	
Tempo exercício:	24 min. 0 seg.
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.
Séries:	2 (0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total:	26 min. 0 seg.

Figura 40. Unidade de treino 101 (quarta-feira)

A centésima primeira unidade de treino da época, inserida no dia predominantemente de tensão, teve como objetivo trabalhar os macroreferenciais ofensivos da equipa, sobretudo relativamente à criação e entrada no espaço (sub-momento 2 e 3) - antecipar tomada de decisão, amplitude visual, e passe diagonal em progressão.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular + Touchdown (6x6) com jogo lúdico-competitivo, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, jogo de posição (4vs4+4A), teve como objetivo trabalhar a velocidade da tomada de decisão em espaços reduzidos, a leitura e interpretação de vantagens, ocupação racional dos espaços e variabilidade na posse (pontes, paredes, etc).

O 3º exercício, setorial e intersetorial da linha defensiva em 4vs4, teve como objetivo trabalhar a circulação rápida entre a linha defensiva e a verticalidade no passe, com valorização do passe diagonal. Com linha média e avançada em 6vs6, o objetivo foi encontrar ligações para a frente, complementaridade de movimentos dos avançados para criar superioridade numérica e ler, interpretar e preencher espaços vazios de ligação (valorização do passe diagonal em progressão).

O 4º exercício, jogo condicionado (GR+10x10+GR) teve a valorização do passe diagonal em progressão, e o 5º exercício, jogo formal (GR+10x10+GR), teve o objetivo de observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Ocupação de espaços - posicionamentos em organização ofensiva; entrada no espaço; tomada de decisão rápida; ver para a frente;
- Tempo: 90 min total (60 min tempo útil);

- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores forma divididos em 2 e 4 equipas equilibradas e em constante competição;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

d) Unidade de Treino 102 (quinta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Alternância Vertical

Unidade de treino: 102

Campo 4

09-02-2023 - 17:30

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✗ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✗ Guilherme Marq ✗ Afonso Gigante ✗ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✓ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro ✓ Carlos ✓ André Sá 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 27 0 1 ✗ 4 28 	<p>Data do jogo anterior: 05-02-2023 (Domingo)</p> <p>Data do jogo seguinte: 12-02-2023 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 62 min. 45 seg.</p>
--	---	---

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skipping frente
- Skipping nadegueiro
- Adução
- Abdução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passé lateral
- Passé frontal
- Corrida saltada (frente, lado)



Tempo exercitação: 5 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 5 min. 0 seg.

2 Jogo 8 x 8

Jogo 8x8 com GR's.
Futebol Gaélico - GR+ 8x8 + GR'

Regras:

- 4 passos e tem de driblar
- Podem passar para a todo lado com os pés e com mãos
- Podem agarrar o jogador e não podem puxar a camisola
- Golo vale de qualquer forma menos com as mãos.

- Golo de 1ª - 2 golos

2 campos sem GR.
Sobe e desce.



Tempo exercitação: 8 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 4 x (2 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
 Tempo total: 9 min. 30 seg.

3 U14 - Jogo de posição 10x8+GR (Espaço entrelinhas e definição último terço)

Exercício inicia-se pela equipa vermelha a atacar, que tenta ligar no espaço entrelinhas, após isso se a jogada se desenrola por fora o golo vale 1, se for passe por dentro da linha defensiva o golo vale 3.
A equipa que está a defender quando recupera para fazer ponto tem de finalizar numa das duas mini-balizas.

Equipa a atacar.

- Bola a entrar entre-linhas desbloqueia para ir para golo
- Valorização do passe diagonal entre-linhas - vale 1 + golo - 2 golos
- Depois de entrar entre-linhas a equipa tem 7 segundos para finalizar

Equipa a defender

- acertar na baliza - 1 golo
- Golo - 2 golos



Tempo exercitação: 16 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 3 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 4 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 19 min. 0 seg.

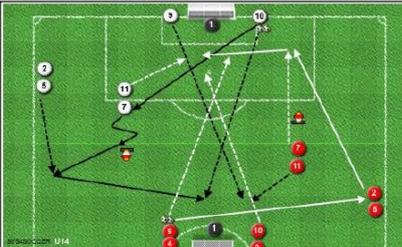
<p>4 U14 - Finalização após cruzamento</p> <p>2 Grupos. O exercício inicia-se sempre nos jogadores que se encontram ao lado da baliza.</p> <p>Variante 1 - Sai passe diagonal para o extremo do lado contrário, condução do extremo para atrair Adv e libertar no envolvimento do DL, cruzamento com a chegada na área dos jogadores que iniciaram o exercício e do extremo.</p> <p>Variante 2 - Sai passe diagonal para o DL, extremo faz movimento de rutura nas costas do Adv, recebe passe do DL, Ext tira cruzamento com a chegada na área dos 2 jogadores que iniciaram o exercício.</p> <p>- 4 bonecos e 2 balizas de 3</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>14 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>2 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>4 x (3 min. 30 seg.)</td> <td>(0 min. 45 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>16 min. 15 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	4 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)	Tempo total:	16 min. 15 seg.	
Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	2 min. 15 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	4 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 45 seg.)														
Tempo total:	16 min. 15 seg.															
<p>5 U14 - Jogo Gr+10x10+Gr (meio campo)</p> <p>Jogo Gr+10x10+GR.</p>	 <table border="0"> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>12 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>1 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>1</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>2 x (6 min. 0 seg.)</td> <td>(1 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>13 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </table>	Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.		Séries:	1	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)	Tempo total:	13 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.															
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	2 x (6 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)														
Tempo total:	13 min. 0 seg.															

Figura 41. Unidade de treino 102 (quinta-feira)

A centésima segunda unidade de treino da época, em regime de alternância vertical, focou-se em trabalhar os macroreferenciais ofensivos da equipa, sobretudo relativamente ao submomento 2 e 3 de criação e entrada no espaço (variação do centro de jogo).

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, futebol Gaélico (6x6), é um jogo lúdico-competitivo e tem como objetivo melhorar o cálculo de trajetórias e finalização espontânea, assim como ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, jogo condicionado (GR+10x10+GR), é um jogo de setores e tem como objetivo a condicionar e restringir o posicionamento da equipa sem bola, de modo a potenciar a ocupação de espaços entrelinhas e entrada no espaço (sub-momento 3 de organização ofensiva), com valorização do passe diagonal em progressão. Cada tentativa de finalização bem-sucedida da equipa adversária contou como um golo, de modo a incentivar uma reação rápida à perda (TAD).

O 3º exercício, finalização após cruzamento, inicia-se sempre com uma dinâmica de corredor entre lateral-extremo e termina com preenchimento das zonas de finalização (1º e 2º poste). O exercício estava organizado num formato competitivo entre 2 equipas. A equipa com mais jogadas de golo bem-sucedidas venceu.

O 4º exercício e último do treino, jogo condicionado (GR+10x10+GR), teve como objetivo observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados em meio-campo.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Reação à perda; entrada no espaço; interpretação de vantagens; tomada de decisão; movimentos complementares (apoios vs rutura);
- Tempo: 90 min total (69 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores forma divididos em 2 e 4 equipas equilibradas e em constante competição;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

e) Unidade de Treino 103 (sexta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino: **Velocidade**

Unidade de treino: **103**
Campo 4
10-02-2023 - 17:30

Hugo Pires	João Pedro	Afonso Ribeiro	0
Malta	Rodrigo Araújo	Bernardo Fleves	0
Salvador Magal	Francisco Matos	André Tiago	0
Gil Sousa	Salvador Silva	João Ribeiro	0
Rodrigo Valente	Ditogo Silva	Carlos	0
Guilherme Marq	Salvador Perere	André Sá	0
Afonso Gigante	Ziad Mora		0
Rodrigo Silva	Júlio Martins		0
Pedro Pimenta	Yohann Araújo		0
Gabriel Leite	Simão Ribeiro		0
Gonçalo Ferror	Francisco Rêgo		0
Tomás Oliveira	Ditogo S Silva		0
Bernardo Miana	Guilherme Pinto		0

Data do jogo anterior: **05-02-2023 (Domingo)**

Data do jogo seguinte: **12-02-2023 (Domingo)**

Duração total da unidade de treino: **55 min. 10 seg.**

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skipping frente
- Skipping nadegueiro
- Abdução
- Abdução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passo lateral
- Passo frontal
- Corrida saltada (frente, lado)

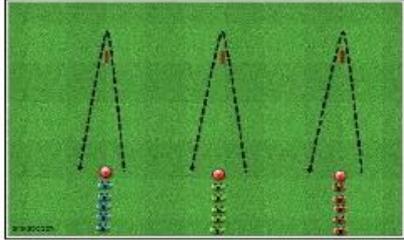


Tempo exercício: 5 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 1 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 5 min. 0 seg.

2 Velocidade - Tipo Estafeta

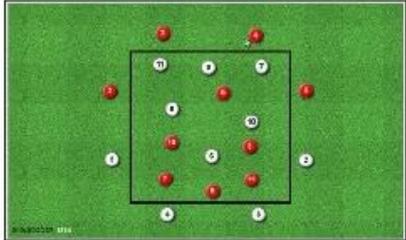
Velocidade - Tipo Estafeta

Variante 1 - Deslocamento sem bola



Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 3 min. 50 seg.
Séries: 4 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 12 x (0 min. 10 seg.) (0 min. 5 seg.)
Tempo total: 11 min. 40 seg.

3 U14 - Posse de Bola 4+(6x6)+4
 Manutenção da posse de bola em estrutura.
 10 passes - 1 ponto.
 Cada passe para a frente conta 2 passes.
 Apoios (Defesas) - Máximo 2 toques.
 Passes entre si não contam.



Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 4 x (2 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
 Tempo total: 8 min. 30 seg.

4 U14 - Controlo da Profundidade com os Médios (Bola Livre, Bola Tapada e Disputa Aérea).
 Circulação da bola em largura e profundidade. Correção de posicionamentos.

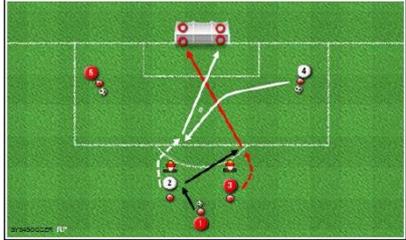


Tempo exercício: 8 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 9 min. 0 seg.

5 GOT- FINALIZAÇÃO- 'TIRO AO ALVO' COM PASSE PARA GOLO
 Exercício inicia com passe do jogador 1 para o jogador 2.
 Quando o passe é efectuado, o jogador 3 desmarca-se para receber o passe do jogador 2.
 Jogador 3 finaliza.
 Jogador 2, depois de fazer o passe, desmarca-se para receber passe do jogador 4 para finalizar.

Regras:
 1- Golo só vale no alvo colocado na baliza.
 2- Golo de primeira vale 3
 3- Golo a dois toques vale 1
 4- Competição individual.

Organização:
 - 8 jogadores



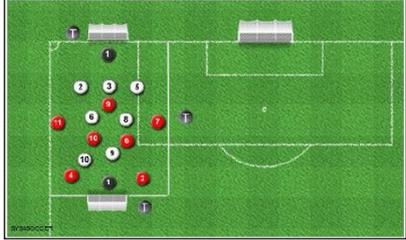
Tempo exercício: 0 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 0 min. 0 seg.

6 U14 - Pressing
 A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza.
 Correção de respetivos posicionamentos a defender.
 Objetivo da equipa que está a atacar fazer golo na baliza que se encontra após o círculo central, a equipa que está a defender procura recuperar a bola o mais alto possível para ir para golo.



Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 2 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
 Tempo total: 13 min. 0 seg.

7 U14 - Rachão
 Jogos de 1min ou 2 golos.
 Competição: Golos



Tempo exercício: 6 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 1 min. 15 seg.
 Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (1 min. 0 seg.) (0 min. 15 seg.)
 Tempo total: 7 min. 0 seg.

Figura 42. Unidade de treino 103 (sexta-feira)

A centésima terceira unidade de treino da época, está inserida no regime de velocidade. Esta teve também como objetivo trabalhar aspetos estratégicos relativamente ao primeiro sub-momento (pressing) de organização defensiva e aspetos micro (técnicos) relativos à concretização de situações de finalização.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular e velocidade, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, jogo de posição (10vs10), teve como objetivo trabalhar a manutenção da posse de bola, incentivando a circulação rápida da linha de passe e valorizando o passe em progressão.

O 3º exercício, intersectorial com a linha defensiva e linha média, teve como objetivo trabalhar o princípio de bola coberta e descoberta e defesa da profundidade. O exercício intersetorial (linha avançada) com situação de 1vs0 com entrada no espaço, teve como objetivo trabalhar o *timing* dos movimentos de rutura e finalização.

O 4º exercício, jogo condicionado (11vs11), reiniciou-se sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento defensivo (pressing). Os jogadores revelaram facilidade na compreensão das dinâmicas do pressing.

O 5º exercício e último do treino, lúdico 8x8 num espaço muito reduzido, teve como objetivo estimular a propensão da finalização a curta distância, que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas num curto espaço de tempo.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Pressing - defender juntos e compactos (coberturas defensivas); fechar espaços; criação de zonas de pressão;
- Tempo: 90 min total (53 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em equipas equilibradas e em constante competição, consoante o exercício: 2 equipas nos primeiros exercícios e 3 equipas no último;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

3.1.3. Microciclo Competitivo Congestionado

O microciclo competitivo congestionado, diz respeito às semanas de trabalho anormais, que teve um momento competitivo oficial a meio da semana, para além do momento competitivo anterior e posterior, no sábado ou no domingo. Deste modo, o próprio planeamento e periodização dos conteúdos não pôde ser feito de forma similar ao do microciclo competitivo normal anteriormente apresentado, pelo que requereu uma especial atenção no equilíbrio de cargas de treino e recuperação, para além dos conteúdos técnicos e táticos a abordar em função do momento da própria equipa e do adversário.

Na tabela 15 está exposto o 18º microciclo da época, de 28 de novembro a 4 de dezembro de 2022. Dos 32 jogadores do plantel, 5 jogadores estavam lecionados e houve nenhum jogador do *scouting* para observação em contexto de treino. O microciclo teve dois momentos competitivos oficiais a meio e no final da semana (quarta-feira e domingo), com o FC Vizela e Merelinense FC, a contar para a 10ª e 11ª jornadas da Série A da 1ª Fase, da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15.

Tabela 14. Microciclo 18 Sub-14 SC Braga (Competitivo Congestionado)

UNIDADES DE TREINO							
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			10ª J				JOGO OF. 11ª J
MANHÃ	FOLGA	FOLGA	FOLGA	UT 68 - RECUPERAÇÃO ATIVA	FOLGA	FOLGA	SC BRAGA
							X
							MERELINENSE FC
TARDE	FOLGA	UT 67 - RECUPERAÇÃO DIRECIONADA	FC VIZELA	FOLGA	UT 69 - RECUPERAÇÃO DIRECIONADA	FOLGA	FOLGA
			X				
			SC BRAGA				

a) Caracterização do Microciclo

O Microciclo 18 foi constituído por 3 unidades de treino e 2 jogos oficiais de campeonato, e teve como objetivo principal recuperar os jogadores para poderem estar o mais aptos possível física e mentalmente para competir nos jogos do campeonato. Neste sentido,

foram trabalhados apenas os princípios considerados chave para os padrões de problemas a enfrentar nos jogos, nomeadamente o 2º e 3º sub-momentos de organização ofensiva como criação e entrada nos espaços - paciência e velocidade na circulação de bola, variação do centro de jogo e exploração dos espaços à profundidade e entrelinhas.

UT 67 - Recuperação Direcionada

Jogo vs Vizela

UT 68 - Recuperação Ativação

UT 69 - Recuperação Direcionada.

Jogo vs Merelinense

b) Unidade de Treino 67 (terça-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação Direcionada

Unidade de treino: 67
Campo 4
29-11-2022 - 17:30

✓ Hugo Pires	✓ Bernardo Maria	✓ Guilherme Pinto	✓ 27
✓ Malta	✓ João Pedro	✓ Afonso Ribeiro	0
✓ Salvador Magal	✓ Rodrigo Araújo	✓ Bernardo Neves	1
✓ Gil Sousa	✓ Francisco Matos	✓ André Tiago	4
✓ Rodrigo Valente	✓ Salvador Silva	✓ João Ribeiro	28
✓ Guilherme Marq	✓ Diogo Silva	✓ Carlos	
✓ Afonso Gigante	✓ Salvador Pereir		
✓ Rodrigo Silva	✗ Ziad Mora		
✓ Pedro Pimenta	✗ Júlio Martins		
✗ Gabriel Leite	✓ Yohan Araújo		
✓ Gonçalo Nunes	✓ Simão Ribeiro		
✓ Gonçalo Ferreir	✓ Francisco Rego		
✗ Tomás Oliveira	✓ Diogo S Silva		

Data do jogo anterior:
27-11-2022 (Domingo)

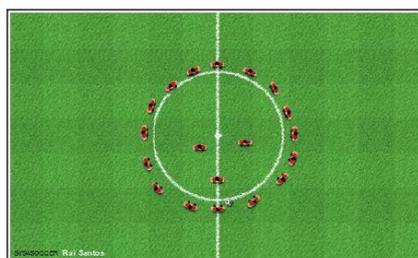
Data do jogo seguinte:
30-11-2022 (4ª Feira)

Duração total da unidade de treino:
61 min. 40 seg.

1 Meio Circulo Central

Todos os jogadores colocados no circulo central. Jogam um Meinho a 1 toque. 3 jogadores no interior do circulo central tentam interceptar a bola e os restantes jogadores, colocados em redor do circulo central, tentam dar 20 passes consecutivos sem interceção dos jogadores que estão no meio. O jogador que perder a bola troca de funções com o jogador que estava no meio (o que estiver há mais tempo).

V1) Todos de maos dadas



Tempo exercitação: 15 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 15 min. 0 seg.

2 U14 - 1ª Fase de Construção (Estrutura a 3)

A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza. Possibilidade de Saída a 3 com DL's ou MC's. Correção de respetivos posicionamentos a atacar. Objetivo da equipa que está a atacar fazer golo na baliza que se encontra após o circulo central, a equipa que está a defender procura recuperar a bola o mais alto possível para ir para golo.

Pressing.

Adversário:

1-4-4-2 Losango

Entre repetições fazemos os Esquemas Táticos.

1ª e 2ª Rep - 6 - 3 cantos de cada lado.

2ª e 3ª Rep - 6 cantos - 3 cantos de cada lado

3ª e 4ª Rep - 4 livres laterais e 3 livres diretos.

Final: 4 (2 Livres laterais de cada lado) e (3 livres diretos de cada lado) com livre a desviar da barreira.



Tempo exercitação: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg.
Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
Tempo total: 17 min. 0 seg.

<p>3 Exercitação dos esquemas táticos defensivos/ofensivos 3</p> <p>Jogo 11 v 11 O jogo começa sempre com canto, cada equipa tem quatro cantos, dois cantos de cada lado. Sempre que a equipa que está a atacar marca golo o numero de cantos começa a contar do zero, se não marcar golo em nenhum dos quatro cantos troca de funções, passando a defender. Quem defende se recuperar bola e conseguir entrar numa das caixas, troca imediatamente de funções, passando a atacar a baliza.</p> <p>1ª e 2ª Rep - 6 - 3 cantos de cada lado. 2ª e 3ª Rep - 6 cantos - 3 cantos de cada lado 3ª e 4ª Rep - 4 livres laterais e 3 livres diretos.</p> <p>Final: 4 (2 Livres laterais de cada lado) e (3 livres diretos de cada lado) com livre a desviar da barreira.</p>	 <table border="1" data-bbox="865 465 1286 533"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>18 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>5 min. 45 seg.</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>4</td> <td>(0 min. 15 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>6 x (0 min. 45 seg.)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>23 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	5 min. 45 seg.	(0 min. 0 seg.)	Séries:	4	(0 min. 15 seg.)	Repetições:	6 x (0 min. 45 seg.)		Tempo total:	23 min. 0 seg.	
Tempo exercitação:	18 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	5 min. 45 seg.	(0 min. 0 seg.)														
Séries:	4	(0 min. 15 seg.)														
Repetições:	6 x (0 min. 45 seg.)															
Tempo total:	23 min. 0 seg.															
<p>4 U14 - Rachão</p> <p>Jogos de 1min ou 2 golos.</p> <p>Competição: Golos</p>	 <table border="1" data-bbox="865 806 1286 875"> <tbody> <tr> <td>Tempo exercitação:</td> <td>6 min. 0 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Tempo de recuperação:</td> <td>0 min. 30 seg.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Séries:</td> <td>2</td> <td>(0 min. 0 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Repetições:</td> <td>3 x (1 min. 0 seg.)</td> <td>(0 min. 10 seg.)</td> </tr> <tr> <td>Tempo total:</td> <td>6 min. 40 seg.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.		Tempo de recuperação:	0 min. 30 seg.		Séries:	2	(0 min. 0 seg.)	Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 10 seg.)	Tempo total:	6 min. 40 seg.	
Tempo exercitação:	6 min. 0 seg.															
Tempo de recuperação:	0 min. 30 seg.															
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)														
Repetições:	3 x (1 min. 0 seg.)	(0 min. 10 seg.)														
Tempo total:	6 min. 40 seg.															

Figura 43. Unidade de treino 67 (terça-feira)

A sexagésima sétima unidade de treino da época, em regime de recuperação direcionada, teve como principal objetivo trabalhar sub-sub-princípios ofensivos do jogar: ficar livre, ser solução para jogar, 1º toques - finalização e assistência.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino. O 2º exercício, meio brasileiro, teve como objetivo trabalhar de forma lúdica o princípio da manutenção da posse de bola e sub-sub-princípios, como a orientação corporal e a velocidade de execução e decisão e o primeiro toque.

O 3º exercício, jogo condicionado (11vs11) intercalado com esquemas táticos, reiniciou-se sempre com pontapé de baliza, de modo a trabalhar o primeiro sub-momento ofensivo e o pressing. O propósito do exercício foi cumprido e a melhoria dos comportamentos evidenciada com sucesso.

O 4º exercício e último de treino, jogo lúdico 8x8 num espaço muito reduzido, teve como objetivo estimular a propensão da finalização a curta distância, que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 2 equipas num curto espaço de tempo.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Ver baliza; poucos toques para finalizar; preparar corpo para finalização; aproveitar vantagens; ficar livre; ser solução;
- Tempo: 90 min total (69 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: A sessão de treino foi organizada em 2 equipas equilibradas e em competição constante ao longo do treino;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

c) **Unidade de Treino 68 (quinta-feira)**

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação

Unidade de treino: 68
Campo 4
01-12-2022 - 10:30

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gonçalo Ferreir ✗ Tomás Oliveira ✓ Bernardo Maria ✗ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✗ Ziad Mora ✗ Júlio Martins ✗ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva ✓ Guilherme Pinto ✗ Afonso Ribeiro ✓ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro ✗ Carlos ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guilherme Marq ✗ Afonso Gigante ✓ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes 	<ul style="list-style-type: none"> 👤 23 👤 0 🟡 1 🟠 8 🏠 24
---	--	---

Data do jogo anterior:
30-11-2022 (4ª Feira)

Data do jogo seguinte:
04-12-2022 (Domingo)

Duração total da unidade de treino:
46 min. 0 seg.

1 Mobilidade Segmentar I

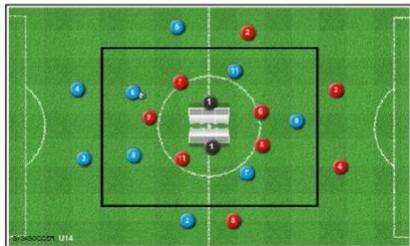
2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:
 Skipping frente
 Skipping nadegueiro
 Adução
 Abdução
 Corrida Lateral
 Corrida Lateralizada Frente
 Corrida Lateralizada Costas
 Passe lateral
 Passe frontal
 Corrida saltada (frente, lado)



Tempo exercício: 15 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 15 min. 0 seg.

2 U14 - Baralhinho Coletivo

Jogo 7x7+7
 Objetivo da equipa que tem bola fazer golo nas balizas, equipa que está sem bola procurar recuperar a bola para inverter funções.
 Competição: Golos



Tempo exercício: 18 min. 0 seg.
 Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
 Séries: 2 (0 min. 0 seg.)
 Repetições: 3 x (3 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
 Tempo total: 18 min. 0 seg.

3 Torneio 3 equipas_2

- 1 - Forma-se 3 equipas de jogadores
- 2 - Espaço de jogo largura das areas até ao limite do meio círculo
- 3 - No espaço de jogo jogam uma equipa contra outra com uma fora do campo a dar apoio
- 4 - Só contam os golos de cabeça
- 5 - Apoios só podem dar 2 toques

- Jogos de 1 minuto e 15s ou 2 golos.
 - Golo de primeira - 2 golos



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 15 seg.	
Séries:	2	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 0 seg.)	(0 min. 15 seg.)
Tempo total:	13 min. 0 seg.	

Figura 44. Unidade de treino 68 (quinta-feira)

A sexagésima oitava unidade de treino da época, num regime de recuperação ativa, visou acima de tudo proporcionar um momento de diversão e competição lúdica, em recuperação, de modo a ultrapassar o desgaste físico e emocional do jogo do dia anterior. Em simultâneo, visou trabalhar e estimular a fase de criação em organização ofensiva (sub-momento 2), tendo como princípios de referência a velocidade no passe, decisão e circulação para encontrar espaços na variação.

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, teve como objetivo ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, baralhinho coletivo (8x8+8) num jogo reduzido, teve como objetivo trabalhar a variação do centro de jogo, identificar o lado vazio e orientar o corpo para progredir/retirar de pressão. O propósito do exercício foi cumprido, sobretudo no que diz respeito à identificação dos *timings* de comportamento para variar o centro de jogo e explorar o lado vazio. O exercício visou criar uma situação jogada competitiva, através de um formato de competição de 3 equipas a competirem num total de 3 jornadas, com golos de primeira a valerem por 2, de modo a incentivar a orientação do corpo para a baliza (corpo aberto).

O 3º exercício e último do treino, torneio 3 equipas (GR+8x8+GR + 8A) num espaço reduzido, teve o objetivo de observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados com a valorização da VCJ através dos apoios.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Orientação corporal - corpo aberto; velocidade de circulação e decisão; ver lado contrário; VCJ; amplitude visual;
- Tempo: 45 min total (37 min tempo útil);

- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em 3 equipas equilibradas e em competição durante todo o treino;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas;

d) Unidade de Treino 69 (sexta-feira)

INICIADOS B (U14) Época 2022-2023

Dominantes da unidade de treino:
Recuperação Direcionada

Unidade de treino: 69

Campo 4

02-12-2022 - 17:30

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hugo Pires ✓ Malta ✓ Salvador Magal ✓ Gil Sousa ✓ Rodrigo Valente ✓ Guilherme Marq ✓ Afonso Gigante ✓ Rodrigo Silva ✓ Pedro Pimenta ✓ Gabriel Leite ✓ Gonçalo Nunes ✓ Gonçalo Ferreir ✓ Tomás Oliveira 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bernardo Maria ✓ João Pedro ✓ Rodrigo Araújo ✓ Francisco Matos ✓ Salvador Silva ✓ Diogo Silva ✓ Salvador Pereir ✓ Ziad Mora ✓ Júlio Martins ✓ Yohan Araújo ✓ Simão Ribeiro ✓ Francisco Rego ✓ Diogo S Silva 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Guilherme Pinto ✓ Afonso Ribeiro ✓ Bernardo Neves ✓ André Tiago ✓ João Ribeiro ✗ Carlos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 27 0 4 1 31 	<p>Data do jogo anterior: 30-11-2022 (4ª Feira)</p> <p>Data do jogo seguinte: 04-12-2022 (Domingo)</p> <p>Duração total da unidade de treino: 70 min. 0 seg.</p>
--	---	--	---	---

1 Mobilidade Segmentar I

2 colunas de jogadores em fila, vão realizando:

- Skipping frente
- Skipping nadegueiro
- Adução
- Abdução
- Corrida Lateral
- Corrida Lateralizada Frente
- Corrida Lateralizada Costas
- Passe lateral
- Passe frontal
- Corrida saltada (frente, lado)



Tempo exercício: 10 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.)
Tempo total: 10 min. 0 seg.

2 U14 - Pressing

A bola sai sempre da baliza formal com Pontapé de baliza.

Possibilidade de Saida a 3 com DL's ou MC's.

Correção de respetivos posicionamentos a atacar.

Objetivo da equipa que está a atacar fazer golo na baliza que se encontra após o círculo central, a equipa que está a defender procura recuperar a bola o mais alto possível para ir para golo.



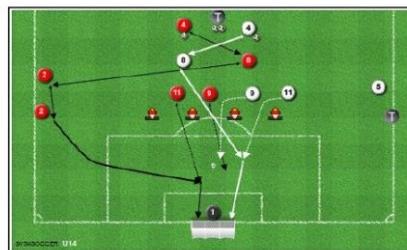
Tempo exercício: 12 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 1 (0 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (6 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.)
Tempo total: 13 min. 0 seg.

3 U14 - Finalização após Crz e com Entrada no Espaço

Competição entre equipas. N° de Gols

1ª Variante: Situação de CRZ. - Golo de 1ª

2ª Variante: Situação de Entrada no espaço. Máximo 2 toques.



Tempo exercício: 16 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 30 seg.
Séries: 2 (1 min. 0 seg.)
Repetições: 2 x (4 min. 0 seg.) (0 min. 30 seg.)
Tempo total: 18 min. 0 seg.



Figura 45. Unidade de treino 69 (sexta-feira)

A sexagésima nona unidade de treino da época, em regime de recuperação direcionada, visou trabalhar o *timing* da entrada nos espaços, aspetos técnicos associados ao passe, cruzamento e remate e o pressing - organização defensiva (aspetos estratégicos).

- Objetivos propostos vs Objetivos atingidos:

O 1º exercício, de mobilidade articular, visou ativar e preparar os atletas para a unidade de treino.

O 2º exercício, jogo condicionado (GR+10x10+GR) com uma equipa a simular adversário, teve como objetivo trabalhar o primeiro sub-momento de organização defensiva (pressing) e abordagens estratégicas do mesmo, pelo que a bola iniciava sempre do GR. O exercício foi de encontro ao pretendido.

O 3º exercício, de GOT em situação de finalização 2vs0 com entrada no espaço, iniciou-se sempre com passe em rutura para entrada no espaço, sendo que o jogador que finaliza tem de prolongar o seu movimento/desmarcação de modo a evitar o fora de jogo.

O 4º exercício, de GOT em situação de finalização com cruzamento, visou trabalhar situações de finalização após variação do centro de jogo e cruzamento (foco nos gestos técnicos do passe, receção, cruzamento e remate).

O 5º exercício, jogo condicionado (GR+10x10+GR) num jogo dos setores com uma equipa a simular o adversário e o setor ofensivo (avançado) impedido de passar da sua zona, teve como objetivo gerar vantagens numéricas e espaciais, nomeadamente para a exploração do espaço entrelinhas e à profundidade (linha defensiva impedida de retirar profundidade num primeiro momento). O 6º exercício, jogo condicionado (GR+8x8+GR + 8A) num espaço reduzido, teve como objetivo observar e avaliar a aprendizagem dos conteúdos trabalhados com a valorização da VCJ através dos apoios. O exercício não foi realizado por falta de tempo.

O 7º exercício e último exercício de treino, jogo lúdico 8x8 num espaço muito reduzido, visou a estimular a propensão da finalização a curta distância, que obriga os jogadores a reagirem à aleatoriedade da trajetória da bola e ajustar-se em função da mesma. O exercício contempla a competição entre 3 equipas num curto espaço de tempo.

- Dimensão e clima:

- Instruções e feedback: Entrada no espaço; timing de rotura; movimentos de ataque ao espaço (prolongar); VCJ; pressing;
- Tempo: 90 min total (60 min tempo útil);
- Bolas: 20;
- Equipas: Os jogadores foram divididos em 2 e 3 equipas equilibradas e em competição durante todo o treino;
- Clima e disciplina: O treino decorreu de forma normal, sem nenhum tipo de problemas.

3.2 Intervenção Desportiva e Pedagógica

3.2.1. Acompanhamento e registo das sessões de treino

a) Dossier de Treino

Todos os documentos elaborados pela coordenação da formação do SC Braga e equipa técnica dos Sub-14, foram arquivados num servidor interno “SC BRAGA-CD-NAS”, sendo que este está padronizado com uma estrutura comum para todos os escalões. Cada equipa técnica tem somente acesso à sua pasta (Sub-14 neste caso), enquanto o Diretor Executivo e Coordenador Técnico têm acesso às pastas de todas as equipas, de modo a supervisionar e coordenar da melhor maneira possível.

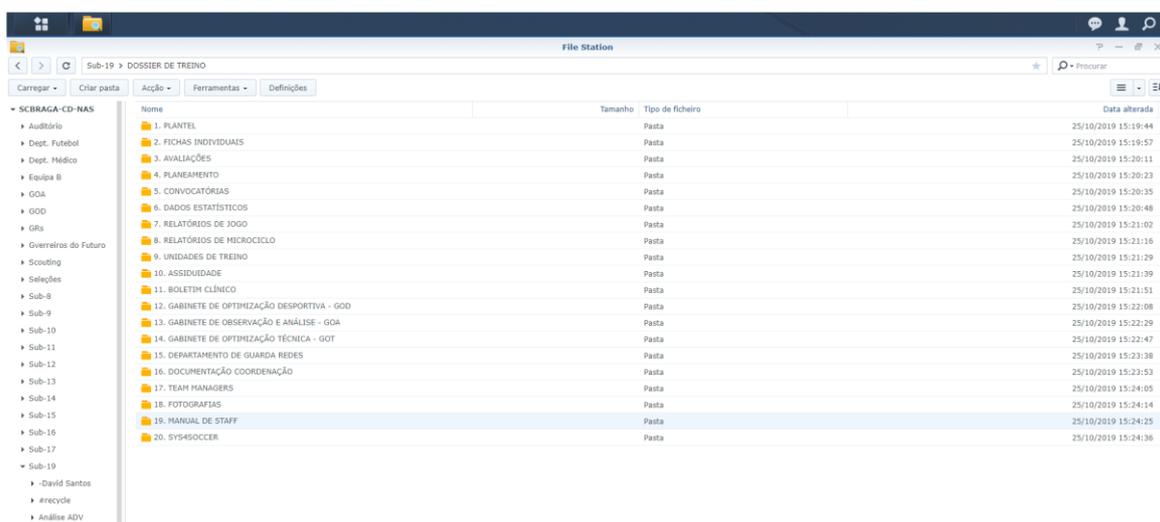


Figura 46. Modelo do Dossier de Treino (Fonte: Servidor Interno SC Braga NAS)

O dossier de treino permitiu reunir toda a informação desenvolvida pela equipa técnica e coordenar. Cada equipa técnica, contém em cada pasta o seguinte:

- Plantel
- Fichas Individuais
- Avaliações
- Planeamento
- Convocatórias
- Dados estatísticos
- Relatórios de jogo

- Relatórios de microciclo
- Unidades de treino
- Assiduidade
- Boletim clínico
- Gabinete de Otimização Desportiva – GOD
- Gabinete de Observação e Análise – GOA
- Gabinete de Otimização Técnica – GOT
- Departamento de Guarda-Redes
- Documentação Coordenação
- Team-managers
- Fotografias
- Manual de staff
- Sys4soccer

Assim foi possível reunir toda a documentação produzida no quotidiano da equipa Sub-14, de modo organizado e metódico, permitindo contruir base de dados essencial para um bom trabalho de equipa técnica, nos aspetos macro e micro.

b) Elaboração da unidade de treino

A elaboração dos planos de treino foi realizada em reunião técnica no gabinete de equipa técnica na Cidade Desportiva SC Braga, cerca de 3 horas antes da unidade de treino. Foram registadas na plataforma Sys4soccer, um *software* de futebol comum a todas as equipas técnicas dos vários escalões de formação do SC Braga, que permitiram a elaboração e armazenamento de todas as unidades de treino, convocatórias, dados da equipa, informações dos jogadores, imagens e ilustrações de exercícios, entre outros.

O planeamento da unidade de treino obedeceu aos princípios metodológicos definidos pelo departamento de Futebol de Formação do SC Braga, e teve em conta a discussão reflexiva de todos os elementos da equipa técnica, com especial atenção para as informações e sugestões dos diversos elementos da equipa técnica inseridos nos departamentos e gabinetes da Cidade Desportiva:

- Gabinete Médico (através do fisioterapeuta): relatório do boletim clínico diário, da severidade e tempo de recuperação da lesão/doença, processo de tratamento e acompanhamento da lesão/doença;
- Gabinete de Otimização Desportiva (através do fisiologista): monitorização da carga de treino (intensidade e volume), reporte dos questionários da perceção subjetiva de esforço do atleta ao fim do treino, reporte dos dados do questionário de bem-estar preenchido pelos jogadores após acordarem e tratamento de dados (nível de fadiga, qualidade e tempo de sono, desconforto muscular geral, stress, desconforto muscular específico e sintomas de doença), colaboração com o Gabinete Médico para a atualização diária do boletim clínico da equipa;
- Gabinete de Observação e Análise (através do analista de jogo): reporte da análise diária dos comportamentos e padrões de jogo da própria equipa, reporte em vídeo e relatório escrito da análise do adversário, mostragem de lances individuais/coletivos que tenham intervenção direta no planeamento de exercícios do treino;
- Gabinete de Otimização Técnica (através do treinador-adjunto com ligação ao GOT): responsável pela criação de exercícios técnicos inseridos nos padrões táticos (exercícios de tática individual) que permitam potenciar e desenvolver as características individuais dos jogadores, de acordo com a sua posição no campo;
- Departamento de Psicologia (através da psicóloga da equipa): responsável pela gestão da atividade escolar e agilização dos horários escolares com os horários de chegada à Cidade Desportiva, auxílio e aconselhamento na gestão da comunicação da equipa técnica com os jogadores, reporte dos dados de avaliação individual e grupal dos atletas, reporte de alguma situação pontual com um dos atletas, entre outras;
- Departamento de Guarda-Redes (através do treinador de guarda-redes da equipa): responsável por toda a gestão de informação relativa aos guarda-redes, coordenação com a equipa técnica do tempo de trabalho e dos trabalhos integrados com guarda-redes na unidade de treino, entre outros;
- *Team-manager*: responsável por fornecer informação e auxiliar na resolução de questões que tenham implicação direta com o planeamento de treino.

Todos os elementos da equipa técnica e do *staff* técnico são fundamentais na elaboração da unidade de treino, para que haja um planeamento rigoroso, claro, de antecipação de cenários,

capaz de responder a diversas situações imprevistas e com o objetivo de atingir os índices físicos, técnicos, táticos e psicológicos pretendidos para a unidade de treino.

c) Registos da unidade de treino

A realização da unidade de treino produziu dados qualitativos e quantitativos que enquanto equipa técnica usámos para mensurar o nosso trabalho e saber se os objetivos da unidade de treino foram atingidos. Estes dados foram recolhidos diariamente por toda a equipa e *staff* técnico, nos mais diversos âmbitos de gabinetes e departamentos, e revelaram-se essenciais no planeamento e operacionalização do processo de treino e modelo de jogo, sendo esse um processo contínuo e de constante atualização. Posto isto, os dados recolhidos foram todos registados e colocados no dossier de treino, para que pudessem ser usados pela equipa técnica posteriormente.

- Gabinete de Observação e Análise:

No âmbito das funções do analista de jogo no Gabinete de Observação e Análise, todos os treinos e jogos foram filmados e posteriormente codificados, de modo a permitir a sua visualização por parte de todos os elementos da equipa técnica. O vídeo de treino, é usado para analisar padrões e comportamentos de jogo da equipa, sejam lances positivos ou negativos conforme a análise da equipa técnica. Todos os vídeos de treino e jogo da época desportiva foram armazenados na plataforma *HUDL* (figura 47), pelo que a sua utilização se tornou muito importante para o debate e análise da equipa técnica do planeamento das unidades de treino e definição do modelo de jogo.

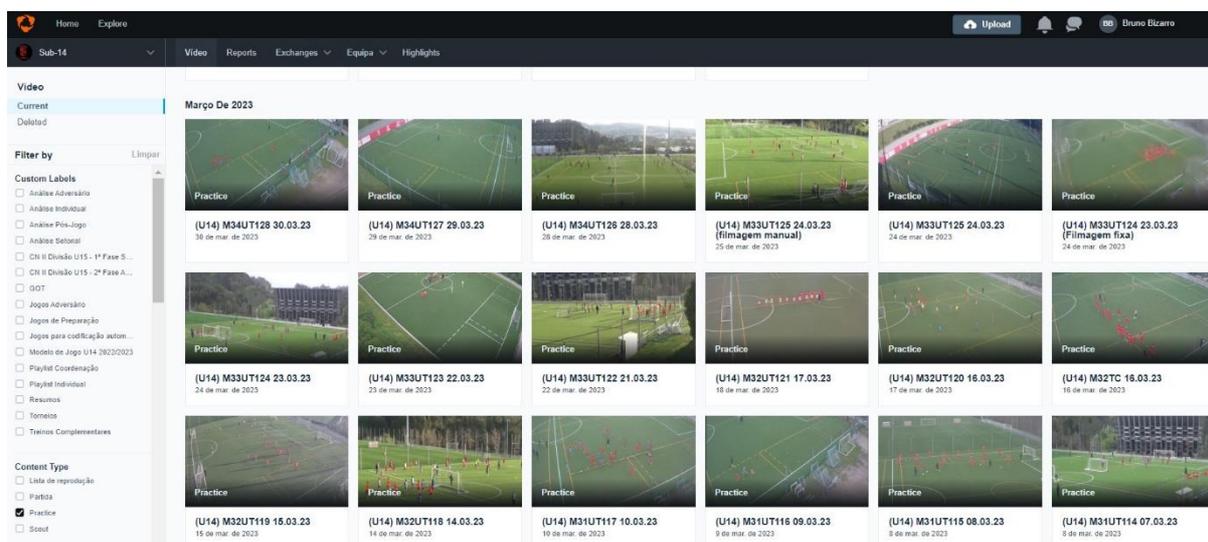


Figura 47. Plataforma Hudl de armazenamento dos registos audiovisuais

Posteriormente à unidade de treino, e em função do dia de treino e do microciclo, os cortes de vídeo mais pertinentes foram editados e usados para mostrar ao plantel no auditório no período pré-treino, com o intuito de corrigir/potenciar certos e determinados comportamentos. Essa análise foi feita de modo individual, grupal, setorial ou coletiva.

- Gabinete de Otimização Desportiva:

No âmbito das funções do fisiologista no Gabinete de Otimização Desportiva, em todos os treinos foram recolhidos dados qualitativos e quantitativos dos jogadores, que são usados pela equipa técnica para mensurar a performance dos jogadores e aferir as condições físicas dos mesmos após a unidade de treino. Para além da intervenção direta no planeamento no desenvolvimento das capacidades físicas e no controlo da carga interna de treino (intensidade e volume), o fisiologista após a unidade de treino recolheu os seguintes dados dos jogadores:

- Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço;
- Questionário de Bem-Estar;

Ambos os questionários foram respondidos todos os dias pelos jogadores no seu telemóvel através da aplicação *Kitmam Labs*, um aplicativo que permite centralizar todos os dados pertencentes aos registos de carga interna do treino e boletim clínico dos jogadores, de todos os escalões da formação SC Braga.

O Questionário de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE) é respondido logo após o final do treino no aplicativo do telemóvel dos jogadores, e permite recolher a perceção subjetiva de esforço do atleta, numa escala subjetiva de 0 a 10, em que 0 representa esforço mínimo e 10 representa esforço máximo. Através desses valores recolhidos, e com a duração do tempo de treino dos atletas, foi possível calcular o valor de carga interna de treino individual e coletiva. Apesar de serem valor subjetivos fornecidos pelos jogadores, estes dados permitiram a produção de relatório diários e semanais, e a comparação dos valores médios de carga individuais e coletivos ao longo do microciclo em cada sessão e variação entre microciclos, dados esses muito importantes no controlo e gestão das cargas de treino no planeamento das unidades de treino seguintes.

O Questionário de Bem-Estar (*Wellness*) é um questionário matinal, respondido também após o acordar dos atletas, e permite monitorização o bem-estar dos jogadores nos parâmetros de fadiga, qualidade do sono, horas do sono, descanso muscular e stress. A avaliação é subjetiva, numa escala de 0 a 5, em que 0 significa um valor baixo e 5 significa um valor ótimo os parâmetros.



Figura 48. Registro do PSE e Wellenss U14 (exemplo)

Posto isto, logo após os treinos foram recolhidos através do aplicativo no dispositivo móvel estes dados, que permitiram aferir a carga interna de treino e os parâmetros de bem-estar dos atletas, e foram ditos em conta no planeamento das unidades de treino seguintes para gerir da melhor maneira possível o descanso e recuperação dos atletas.

Sempre que possível, foram também recolhidos dados de GPS das unidades de treino em que este foi usado, que permitiram obter por exercício os seguintes dados:

- Distância total percorrida (m);
- Tempo de treino (min);
- Intensidade (m/min);
- Distância a andar (m);
- Distância a jogar (m);
- Distância em corrida rápida (m);
- Distância em alta intensidade (m);
- Distância em *sprint* (m);
- Número de *sprints*;
- Número de *sprints* em alta intensidade;
- Número de *sprints* repetidos;
- Velocidade máxima (km/h);
- *Playerload* 3D;
- Total de acelerações;

- Acelerações de alta intensidade;
- Total de desacelerações;
- Desacelerações e alta intensidade.

Os dados fornecidos pelo GPS de cada jogador foram tratados pelo fisiologista, que elaborou relatórios das sessões de treino/jogo para fornecer à equipa técnica, com vista a aferir a intensidade da tipologia dos exercícios, assim avaliar a performance dos jogadores e controlar a cada de treino.

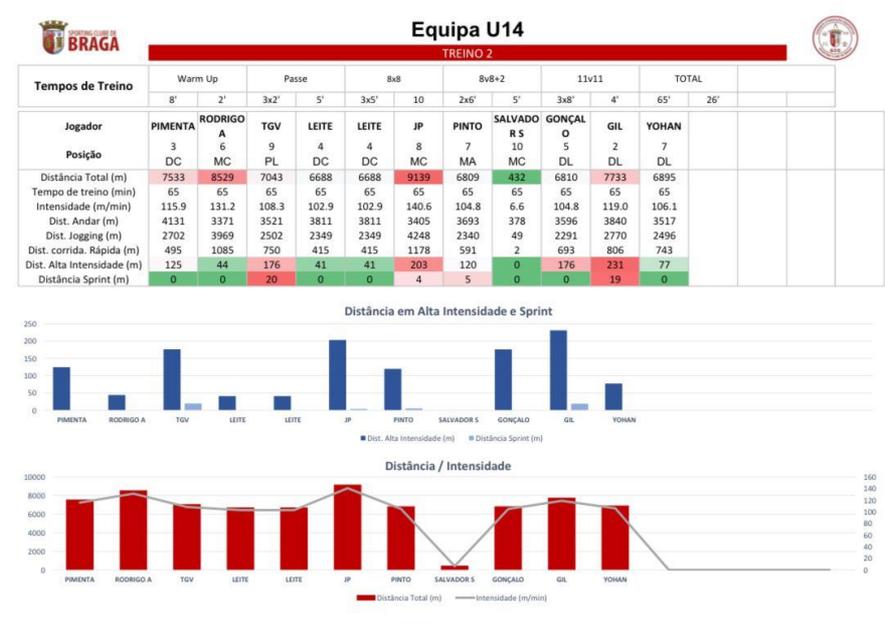


Figura 49. Dados GPS U14 Unidade de Treino 106 (exemplo)

d) Relatório da unidade de treino (e microciclo)

Ao fim de cada sessão de treino, realizou-se sempre uma reunião pós-treino de todos os elementos equipa técnica com o intuito de fazermos uma análise reflexiva da unidade de treino, com vista ao debate e troca de ideias sobre o processo de treino, qual o caminho a seguir e possíveis melhorias para as unidades de treino seguintes. Com base nessa reunião, foi elaborado por um dos adjuntos da equipa um relatório de cada unidade de treino que visou caracterizar os objetivos físicos, técnicos, táticos e psicológicos da sessão, e a explicação sobre se esses objetivos foram atingidos ou não, e por que razão.

O relatório permitiu registrar todas as informações importantes sobre a unidade de treino, de modo a proporcionar à equipa técnica um processo reflexivo que serve de guia para o planeamento dos conteúdos da unidade de treino seguintes.

A junção dos relatórios das unidades de treino produz o relatório do microciclo, com a caracterização e explicação detalhada do mesmo, dos objetivos propostos e atingidos, contribuindo assim para a evolução do processo de periodização e planeamento do treino, assente na análise e interpretação dos resultados das unidades de treino e semana de trabalho.



Figura 50. Relatório de Microciclo e Unidade de Treino U14 (Fonte: DOSCB)

3.2.2. Análise do modelo de orientação estratégica e comportamental do treinador

a) Objetivos da equipa técnica

Para o plantel de Sub-14 do SC Braga na época desportiva 2022/2023, a equipa técnica estabeleceu dois grandes objetivos primordiais: em primeiro lugar, fazer evoluir todos os jogadores do plantel, e em segundo lugar, inculcar uma mentalidade vencedora na equipa. Estes objetivos servem de orientação estratégica da equipa técnica no trabalho a realizar no desenrolar da época desportiva. Posto isto, importa explicar cada um dos objetivos primordiais.

Em primeiro lugar, a equipa técnica pretendeu fazer evoluir todos os jogadores do plantel de forma holística ao nível psicológico, tático, técnico e físico:

- Na vertente psicológica, transmitir o espírito de “Ser Gverreiro” e potenciar características nos jogadores de superação, de enfrentar o medo, de liderança, de ajuda e de assumir o compromisso;
- Na vertente tática, desenvolver a tomada de decisão e tudo o que ela envolve (espaço, tempo, bolo, adversário, baliza) em todos os momentos do jogo;
- Na vertente técnica, desenvolver e potenciar todos os gestos técnicos colocados em evidência com eficácia e eficiência de uma forma contextualizada;
- Na vertente física, tornar nossos jogadores mais fortes, mais resistentes, mais rápidos (em especificidade), e serem capazes de dar resposta a um jogo completo no seu escalão etário e acima dele.

Em segundo lugar, outro objetivo primordial da equipa técnica foi inculcar nos jogadores uma mentalidade vencedora:

- Não apenas no sentido do resultado desportivo, mas em todos os momentos de treino e de jogo;
- De superação individual, superação coletiva e superação em relação ao opositor;
- Disponibilidade para a melhoria, no que diz respeito à perceção do erro e como o resolver;
- Compromisso total para os próximos momentos de equipa Sub-14 SC Braga (Concentração, Equipar, Treino, Jogo);
- Compromisso permanente com o golo.

Estes objetivos servem como ponto de partida para o desenvolvimento de objetivos micro, especializados e contextualizados, que visaram auxiliar a operacionalização e planeamento da época desportiva.

b) Planeamento das dinâmicas de trabalho no microciclo

O modelo de orientação estratégica e comportamental, no que diz respeito às dinâmicas de trabalho no microciclo, teve por base um planeamento rigoroso de todo o quotidiano da equipa técnica Sub-14, em consonância com aquilo que foram as funções de cada elemento da equipa técnica.

Neste sentido, definiu-se devidamente as dinâmicas de trabalho dentro do microciclo, e tem como variáveis os dias, os períodos do dia, as funções de cada elemento de equipa técnica e o grau importância em relação aos dias do jogo anterior e do próximo no calendário competitivo.

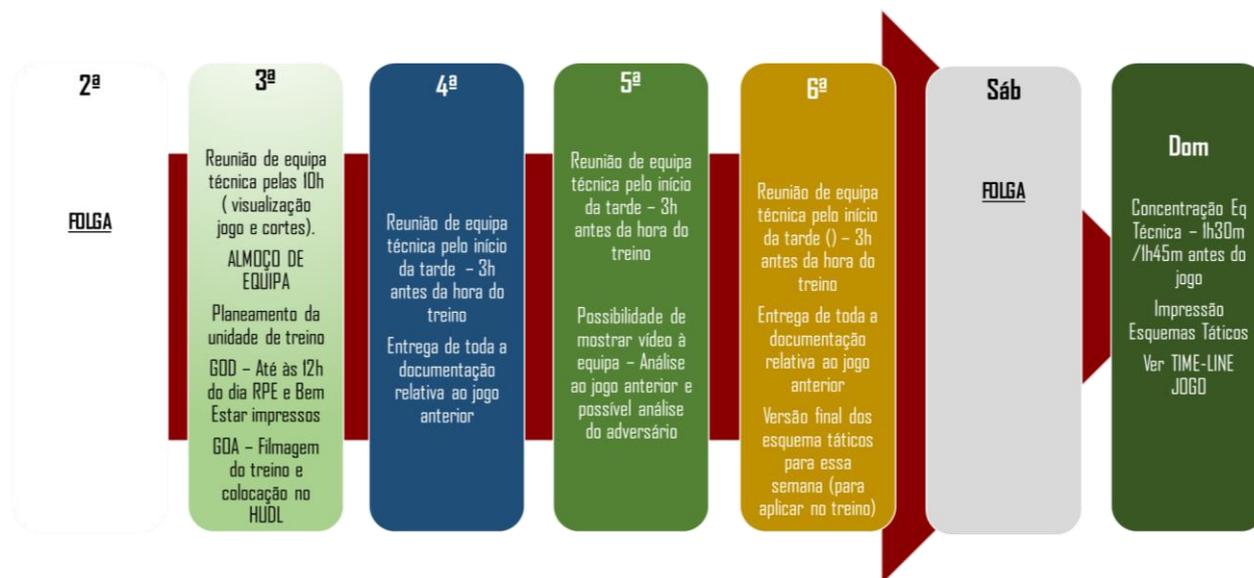


Figura 51. Planeamento de Equipa Técnica Sub-14 no Microciclo

Na segunda-feira foi único dia folga do plantel, e da equipa técnica em regime de trabalho na cidade desportiva, tenha o jogo sido no sábado ou no domingo. No entanto, no que diz respeito à equipa técnica, todos os elementos aproveitaram o dia para preparar, planejar e antecipar tarefas do resto da semana (ex.: visualização do jogo anterior, visualização de jogos do próximo adversário, relatórios de unidades de treino e microciclo, entre outros).

A terça-feira representou o primeiro dia de trabalhos no microciclo (-6). Este, serviu como base de orientação e planeamento para o resto da semana, sendo o dia mais importante da semana para trabalho de equipa técnica na Cidade Desportiva. Da parte da manhã, é visualizou-se e analisou-se o jogo do fim de semana anterior por todos os treinadores da equipa técnica, de modo a tirar ilações sobre o mesmo para a equipa e semana de trabalho, fundamentado com cortes de vídeos positivos e negativos do jogo. Já da parte da tarde, é realizou-se a análise do adversário com base no compacto que o analista de jogo mostra à restante equipa técnica, e foi recolhida toda a informação dos questionário bem-estar sobre a gestão de cargas do último jogo, bem como os dados do boletim clínico. A partir de aí, definiu-

se os conteúdos a serem trabalhados durante as semanas, distribuídos pelas unidades de treino conforme as suas especificidades, e foi planeada a unidade de treino desse dia.

A quarta-feira e a quinta-feira representaram o segundo e terceiro dias do microciclo, respetivamente (-5 e -4). Para além do normal planeamento da unidade de treino, estes dias foram usados para realizar um trabalho específico de pré-treino no campo ou no ginásio, seja ele técnico, individual, grupal, setorial ou coletivo. Conforme a disponibilidade de auditório e dos horários de chegada dos jogadores à Cidade Desportiva, nestes dois dias também aproveitámos para mostrar à equipa o vídeo da análise ao jogo anterior, com os respetivos cortes individuais ou coletivos, de momentos positivos e negativos.

A sexta-feira representou o quarto e último dia da semana de trabalhos (-2 ou -1, dependendo de o jogo ser no sábado ou domingo). No trabalho laboral de equipa técnica antes do treino, foi visualizado a análise dos esquemas táticos do adversário para aplicação no treino momento em questão, e definiu-se a versão quase final da convocatória para o jogo, ficando apenas a faltar a unidade de treino desse dia para a validação da mesma, ou alteração se necessário.

Uma vez que os Sub-14 treinavam sempre às 17h30, a equipa técnica reuniu a partir das 14/14h30 no gabinete técnico, com exceção da terça-feira em que íamos o dia todo para a Cidade Desportiva, dado o número de tarefas a afetar mencionadas anteriormente. Apesar de o microciclo já ter tido em conta a abordagem estratégica ao adversário, o compacto final da análise ao adversário somente era mostrado aos jogadores no dia de jogo, antes da recolha ao balneário, ou no hotel em caso de estágio.

É com base na definição destas tarefas semanais que a equipa técnica orientou estrategicamente a sua semana de trabalho, com um planeamento rigoroso e metódico.

c) Funções dos elementos da equipa técnica

Nas primeiras reuniões de equipa técnica de preparação da pré-época, foram definidas as funções e responsabilidades dos vários elementos da equipa técnica, com vista à otimização de recursos humano e harmonia nas dinâmicas de trabalho. A equipa técnica tem como figura central o treinador principal Fábio Santos, responsável por coordenar e supervisionar o trabalho de cada um dos elementos da equipa técnica. A definição de funções, facilitou a criação de rotinas de trabalho na Cidade Desportiva, de modo a rentabilizar recursos humanos e materiais,

com vista à obtenção do objetivo principal: evoluir a equipas e potenciar jogadores para os escalões superiores do SC Braga.

Assim sendo, como base para orientação estratégica do planeamento, operacionalização e intervenção no treino e no jogo, as funções de cada elemento de equipa técnica foram as seguintes:

- Treinador Principal Adjunto:

- Ligação mais direta de apoio ao analista de jogo (GOA) da equipa;
- Auxílio ao planeamento;
- Passagem do treino para a plataforma Sys4Soccer;
- Controlo do treino – Tempo de exercitação, tempo de recuperação;
- Assume as orientações da equipa nos esquemas táticos.

- Treinador Secundário Adjunto:

- Ligação ao gabinete otimização técnica (GOT), dos jogadores;
- Solucionar dentro do treino, situações onde seja possível desenvolver os jogadores a nível técnico;
- Após acerto dos horários escolares e horários de treino, responsável pela possibilidade de haver um ou mais momentos pré-treino, no sentido de desenvolver a técnica contextualizada dos nossos jogadores;
- Assume as orientações do adversário nos esquemas táticos.

- Treinador Adjunto estagiário:

- Ligação ao gabinete otimização desportiva;
- Prestar apoio no planeamento do treino de GOD, presença no campo/ginásio;
- Responsável por criar situações de desenvolvimento corporal em cadeias abertas, que contenham movimentos naturais e antinaturais que possam causar desconforto;
- Responsável pela redação dos relatórios de jogo, registo de tempos de jogo e organização de dados (golos marcados, golos sofridos, amarelos, vermelhos, tempos de jogo, jogos a titular, jogos a suplente, suplente utilizado, suplente não utilizado, não convocado).

- Treinador de Guarda-Redes:

- Representante do departamento guarda-redes;
- Responsável pela escolha dos guarda-redes (convocatória e definição de titularidade – em conformidade e sendo discutido em equipa técnica);
- Responsável pelo treino específico de guarda-redes em consonância com a semana e dias de trabalho da equipa, fazendo com que o seu trabalho faça sentido com o trabalho de equipa.

- Fisiologista:

- Representante do gabinete otimização desportiva;
- Planeamento do treino de GOD, e presença no ginásio;
- Responsável por criar situações de desenvolvimento corporal em cadeias abertas e que contenham movimentos naturais e antinaturais que possam causar desconforto;
- Responsável pelo controlo de cargas PSE e bem-estar.

- Analista de Jogo:

- Representante do gabinete de observação e análise;
- Responsável pela filmagem de todos os treinos e jogos (e respetiva colocação na plataforma *HUDL*);
- Codificação do Jogo (*Longomatch*);
- Responsável pela gestão de dados – codificar o jogo e de gerar o relatório geral de jogo;
- Responsável pelos cortes de vídeo sempre que solicitados de alguma situação em concreto;
- Responsável por realizar um resumo do jogo;
- Responsável pela análise de equipa (em conjunto com a equipa técnica) e análise do adversário, conforme a estrutura já montada pelo GOA;
- Responsável pela categorização dos exercícios de treino, criando uma base de dados com Descrição, imagem representativa, pequeno corte da dinâmica do exercício.

d) Funções e ferramentas enquanto analista de jogo

No estágio curricular, a nossa função dentro da equipa técnica foi efetuar a ligação da mesma ao Gabinete de Observação e Análise (GOA). Neste âmbito, é da responsabilidade do analista a observação e análise de todo o processo de treino e jogo da equipa, seja da performance individual, seja da performance coletiva. A par da monitorização da própria equipa, o analista de jogo é também responsável por fazer chegar à equipa técnica a observação e análise das equipas adversárias.

Dadas as funções, é imperial uma boa comunicação e articulação com todos os elementos da equipa técnica, uma vez que o gabinete serve de suporte ao trabalho da equipa técnica e é fundamental que a informação transmitida chegue de forma clara e objetiva, sem margem para outras interpretações.

Assim sendo, e para uma melhor compreensão das funções do analista no seio da equipa técnica, é importante contextualização com exatidão quais as funções enquanto analista de jogo dos Sub-14. São funções gerais do elemento da equipa técnica com ligação ao Gabinete de Observação e Análise:

- Filmagem de todos os treinos e respetiva análise – a análise do treino permitiu perceber se os objetivos na unidade de treino foram alcançados, identificar possíveis erros e padrões de jogo a corrigir para retirar o maior aproveitamento do rendimento dos jogadores;
- Observação e análise do adversário – apresentação à equipa técnica dos cortes coletivos mais representativos da equipa adversária, segundo um modelo padrão do gabinete para o efeito. Inicialmente é mostrado à equipa técnica um compacto mais alargado de cortes de vídeo do adversário, e posteriormente é mostrado um compacto mais curto e filtrado aos jogadores;
- Filmagem, análise e codificação do jogo – durante o jogo, através dos auriculares fornecer aos elementos da equipa técnica presentes no banco as informações mais pertinentes, pontos fracos e fortes do adversário, e o que podemos explorar ou comportamento potenciar. Após a respetiva codificação do jogo, é também possível fornecer dados estatísticos do jogo ao treinador;
- Análise individual dos jogadores – de acordo com os comportamentos padrão do modelo de jogador do SC Braga, e mediante o que o treinador pretende obter do jogador, analisar e produzir vídeos individuais com cortes que permitem perceber aspetos a

melhorar e/ou potenciar, que visam tirar o melhor rendimento para o jogador e para a equipa.

No planeamento estratégico do microciclo da equipa, as funções específicas do elemento da equipa técnica Sub-14 com ligação ao Gabinete de Observação e Análise, encontram-se divididas em 3 grandes momentos: pré-jogo, jogo e pós-jogo (tabela 16).

Tabela 15. Tarefas Gabinete de Observação e Análise (Fonte: DOSCB)

Pré-Jogo (análise de adversário)	Jogo	Pós-Jogo (análise de equipa)	Outros
Codificação de jogos (consoante os 6 momentos do jogo)	Filmagem do jogo	Corte de todos os golos (marcados e sofridos) para uma base de dados do clube	Realização de vídeos motivacionais
Vídeo compacto para a equipa técnica	Codificação do jogo (estatística coletiva do jogo e codificação de lances pedidos pela equipa técnica)	Estatísticas individuais da própria equipa	Filmagem de treinos
Vídeo resumido para os jogadores		Vídeo/resumo do jogo para colocar na plataforma HUDL (todos os escalões têm acesso)	
Relatório escrito		Cortes de lance polémicos/duvidosos para avaliação do conselheiro de arbitragem do clube	
Vídeos individuais do adversário		Realização de um vídeo com todas as ações dos GR's, para o Dep. de Guarda-Redes	
		Visualização do jogo com a equipa técnica para depois mostrar a análise de equipa aos jogadores	

Apesar do gabinete ter uma linha condutora e padrões definidos de observação e análise da própria equipa e do adversário, toda esta informação produzida pode e deve ser influenciada pela opinião do treinador principal e da equipa técnica. Assim sendo, as dinâmicas normais do

analista de jogo de cada equipa técnica podem ser revistas e/ou alteradas, mediante a aprovação do coordenador do gabinete de observação e análise.

No que diz respeito às ferramentas de trabalho utilizadas, o futebol tem acompanhado a evolução da sociedade em geral, e em diversas áreas do mesmo tem sido alvo de grande transformação e influência das novas tecnologias. As equipas técnicas nos clubes profissionais e semiprofissionais são cada vez mais multidisciplinares e especializadas num leque mais diversificado de áreas, pelo que leva os clubes de futebol a investirem em tecnologias de referência da área, e acompanhar esse crescimento e evolução. No SC Braga não tem sido diferente, e para que todas estas tarefas sejam possíveis, o Departamento de Futebol de Formação do SC Braga tem investido e evoluído fortemente no Gabinete de Observação e Análise.

É preocupação da formação do clube dotar os seus colaboradores de recursos materiais de última geração, com softwares inovadores e atualizados, para que o nível de detalhe da informação seja cada vez maior e esta chegue ao treinador e aos jogadores de forma mais eficaz, no exercício das nossas funções.

Na realização o do EC e nomeadamente no Gabinete de Observação e Análise, o analista de jogo teve acesso a todos os materiais tecnológicos para melhor desempenhar as minhas funções, sendo estes essenciais para um trabalho de qualidade e otimização do tempo disponível dada a exigência do contexto. O material disponível ao longo do ano foi o seguinte:

- Câmara de filmar (SONY HDR CX405);
- Tripé para a camara;
- Computador Apple MacBook Pro (atribuído um a cada analista de jogo do escalão);
- Computador Asus K55U6 (pessoal, utilizado para tarefas diárias em casa);
- Software para observação e análise de jogo *Longomach*;
- Plataforma interna de armazenamento de vídeo *Hudl*;
- Servidor interno *NAS*;
- Sistemas de câmaras fixas da Cidade Desportiva (para filmagem dos treinos e jogos em casa).

Para além de todos estes recursos materiais, um SC Braga possui um sistema de câmaras fixas de campo na Cidade Desportiva, que permite assegurar as filmagens de todos os campos, de forma manual e automática. Este sistema é único e inovador em Portugal, num investido avultado por parte da formação do clube, pelo que as camaras são controladas remotamente

através da *software anydesk*, pelos dispositivos móveis (computadores portáteis e telemóveis) dos elementos das equipas técnicas com ligação ao Gabinete de Observação e Análise.

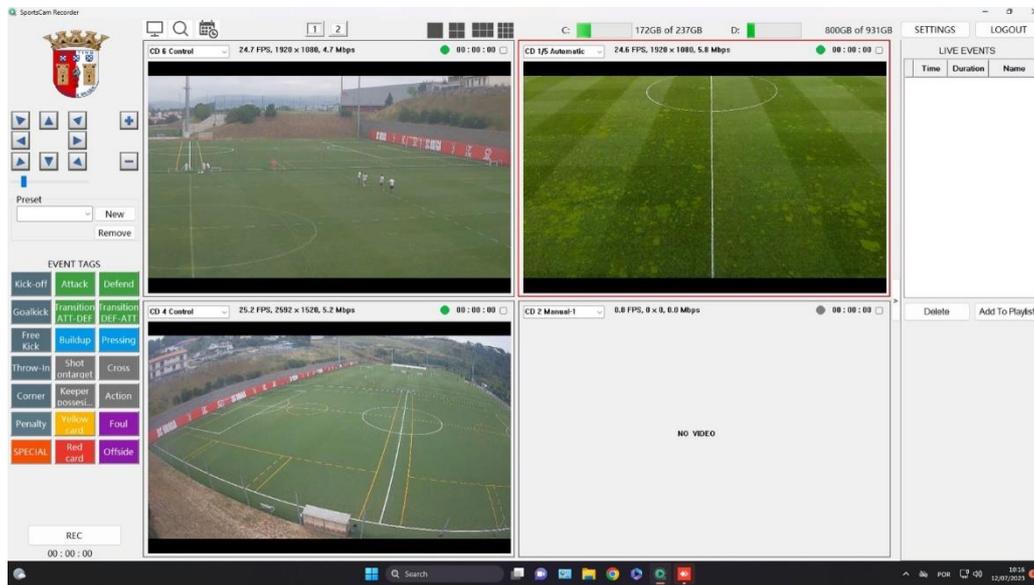


Figura 52. Sistema de câmaras interno da Cidade Desportiva SC Braga

Este sistema interno permitiu a filmagem total dos treinos e jogos, em todos os 6 campos da Cidade Desportiva, libertando assim a filmagem local com tripé e câmara por parte do analista de jogo. Através do aplicativo foi possível ajustar o ângulo de filmagem, assim como aproximar ou retirar o zoom (nas setas azuis). O campo 1 e 2 da academia, para além das câmaras manuais, possui também duas câmaras automáticas, que são usadas maioritariamente para situações de jogo, e acompanham o movimento da bola e dos jogadores, sem que tenha de ser manuseada por um elemento da equipa técnica.

O ângulo mais vertical e ajustado ao espaço que queremos na unidade de treino (ou até mesmo no jogo), permite uma visualização mais eficaz e perceptível dos espaços, para uma observação e análise dos comportamentos em foco.

3.2.3. Acompanhamento dos atletas em situação de competição

a) Relatório pós-jogo

De modo a registar a performance do atleta em situação de competição, ao fim de cada jogo foi elaborado um relatório do mesmo pela equipa técnica, com a explicação do rendimento coletivo e individual de todos os atletas, tendo por base o modelo de jogo e de jogador estabelecido pelo Departamento de Formação do SC Braga. O relatório de jogo parte de uma análise e reflexão de todos da equipa técnica, seja em reunião pós-jogo ou na análise e observação do jogo, no início do microciclo seguinte.

Este relatório de jogo permite assim armazenar os dados relativos a todos os jogos de competição, dados esses importantes para acompanhar e avaliação os atletas em situação de competição, de modo coletivo e individual. Neste documento são preenchidos dados estatísticos, sistemas táticos da própria equipa e do adversário, padrão de problemas evidenciados no jogo, comportamentos identificados nos vários momentos do jogo, e é também atribuída uma nota de 1 a 10 a cada jogador, que visa avaliar a performance do mesmo no jogo em específico.

SISTEMA TÁTICO SCB		JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES	AValiação
1:4:3:3		Miguel	1	GR			41' e 67'		5
VARIANTE 1:4:4:2		Tomás @	2	DD					7
		Jonatas	3	DC					5
		Djef	4	DC		66'	2	1	5
		A. Machado	5	DE		55'			6
		Guilherme	6	MIE					6
		João Gil	7	ED		40'			7
		Vasconcelos	8	PD					6
		David	9	PL		66' 35'			6
		A. Duarte	10	MID		40'			6
		Dinís	11	EE		60' e 76'	1		8
		Renato	12	GR					8
		Chissumba	13	DE		25'			8
		Rosa	14	DC		14'			7
		André	15	EE					7
		Málheiro	16	MID		40'			7
		Kelson	17	ED		40'			8
		Pedro	18	PL					8

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB			
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV			
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO			
<p>A equipa não entrou bem no jogo quer na 1ª quer na 2ª parte. Após os minutos iniciais conseguimos, ainda que não de uma forma consistente, ter bola e criar perigo junto da baliza adversária, principalmente devido às rápidas VCI. Fomos muito verticais no nosso jogo, não tendo a paciência necessária com bola de forma a procurarmos circular e explorar os espaços dados pelo adversário, principalmente por fora. Cometemos muitos erros defensivos, principalmente pelos nossos defesas centrais e Gr. Muitos jogadores perderam o foco do jogo, entrando em discussões sistemáticas com os árbitros.</p>			
Nº/NOME	MIE	AVAlIAÇÃO QUALITATIVA	B - Com Interesse - Acompanhamento prioritário
Nº/NOME	MC	AVAlIAÇÃO QUALITATIVA	A - Elevado Potencial - Contratar
Nº/NOME	Gr	AVAlIAÇÃO QUALITATIVA	C - Sem Interesse atual - Acompanhar

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO			
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA			
1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)			
A equipa na 1ª fase de construção, cometeu muitos erros técnicos, com muitos passes/recepções e decisões erradas que comprometeram a equipa e não deram a tranquilidade desejada. Este fator condicionou em muito o nosso jogo, onde perdemos alguma da nossa identidade. Na 2ª fase de construção estivemos ligeiramente melhor, embora com pouca dinâmica.			
2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)			
Apesar das dificuldades, a equipa conseguiu criar várias situações de finalização, no entanto, o último passe nem sempre saiu bem devido ao timing não ser o melhor. Poderíamos ter sido muitas mais oportunidades, se tivéssemos a capacidade de simplificar processos e fazer a leitura correta das várias situações.			
3º Sub-Momento (Finalização)			
Apesar dos três golos, a equipa poderia ter construído um resultado mais confortável o que daria outra tranquilidade à equipa e ao jogo. Continuamos com dificuldades em definir o cruzamento.			
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA			
1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)			
A equipa conseguiu muitas vezes posicionar-se para condicionar e de seguida condicionar com sucesso a 1ª fase de construção do adversário. Esta posicionamento obrigou de certa forma o adversário a jogar longo. Em muitas situações nem sempre ganhamos as 1ª e 2ª bolas, como no jogo anterior, chegando por vezes atrasados para disputar bola.			
2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)			
Quando o adversário procurou sair e jogar curto, a equipa conseguiu, muitas vezes, criar zona de pressão no corredor lateral, obrigando o adversário a jogar mal ou recuperando a bola. O sucesso nessa ações não foi tão evidente como no jogo anterior, conseguindo algumas vezes o adversário sair pelo flanco.			
3º Sub-Momento (Pressionar para Ganhar)			
A equipa conseguiu condicionar o jogo do adversário, principalmente, para o corredor lateral esquerdo, uma vez que o defesa central do lado esquerdo era destro e a equipa aproveitou esse fator lateralidade para tirar vantagem, o que foi evidente. A pressão efetuada pelos jogadores do lado da bola, obrigavam o adversário a procurar profundidade ou a cometer erros.			
TRANSIÇÕES			
Transição Ofensiva			
Nem sempre tiramos partido deste momento. No entanto, na 2ª parte com a entrada do Kelson a equipa conseguiu tirar vantagem e explorou este momento aproveitando a sua velocidade. A equipa nem sempre procurou nas transições ofensivas retirar bola da zona de pressão de forma a "esconder" bola para de seguida, fazer o seu jogo.			
Transição Defensiva			
A equipa nem sempre esteve equilibrada e bem posicionada defensivamente. O adversário, aproveitou a intranquilidade constante dos nossos defesas centrais e Gr para explorar, procurando sempre as transições. Nem sempre conseguimos anular as referências de saída/profundidade do adversário.			
ESQUEMAS TÁTICOS			
Ofensivos			
Não sofremos transições. No entanto, não conseguimos tirar partido deste momento, devido à falta de agressividade e concentração. As decisões nem sempre foram as melhores, não conseguimos explorar o 3º espaço onde o adversário colocou os jogadores mais baixos.			
Defensivos			
O adversário conseguiu marcar os dois golos de esquemas táticos (canto e penalty). Não fomos agressivos o suficiente para conseguir dominar a nossa área e anular as ações do adversário. A equipa revelou alguma passividade e intranquilidade sempre que o adversário colocava a bola na nossa área. Continuamos a revelar alguns desconforto nestas situações.			
Braga,	20	de	Outubro
RELATOR:	Adélino Esteves		

Figura 53. Modelo relatório de jogo SC Braga (Fonte: DOSCB)

A nota da escala atribuída é ponderada após uma análise pormenorizada da performance do jogador, com base nos parâmetros técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Assim é possível aferir a evolução e o estado de rendimento dos jogadores do plantel, em função das suas prestações nos momentos competitivos, para com isso podermos melhorar/potenciar as características individuais dos jogadores em prol de uma ideia coletiva.

A par da elaboração deste documento, por jogo foi também enviado via e-mail à coordenação e ao *scouting* da formação, uma menção dos 3 principais jogadores em destaque do jogo, com uma explicação detalhada dos comportamentos em evidencia, assim como os jogadores em destaque na equipa adversária, caso se tenham evidenciado.

b) Avaliações dos atletas

Durante a época desportiva, os atletas de cada escalão foram avaliados pela equipa técnica em 3 momentos do ano: Avaliação Diagnóstica (ou inicial), Avaliação Intermédia e Avaliação Final. De modo a permitir avaliar o atleta em todas as suas componentes possíveis, o momento de avaliação do atleta teve como base 4 competências fundamentais:

- Tático-Técnicas;
- Físicas/Antropométricas/Coordenativas;
- Psicológicas/Emocionais;
- Sociais.

COMPETÊNCIAS TÁTICO-TÉCNICAS	0-20
1 - É criativo e imprevisível nas ações ofensivas, em benefício do coletivo	
2 - Em situações lvl defensivas, efetua contenção e espera pelo momento certo para o desarme	
3 - Adota os comportamentos solicitados pelo modelo de jogo em função do posto específico	
4 - Em velocidade consegue executar com qualidade ações de passe, finta e remate	
5 - Em situações lvl defensivas, posiciona o seu corpo e os apoios corretamente	
6 - Consegue executar com qualidade ações com pé não dominante	
7 - Percebe e age de acordo com as zonas de segurança e de risco	
8 - Defensiva e ofensivamente, ocupa de forma racional os espaços	
9 - Recebe a bola de forma orientada e focaliza a baliza adversária	
10 - Procura e executa com qualidade remates de meia distância	
11 - Em função da situação observada decide pela melhor opção	
12 - Tem boa eficácia em ações de passe longo ou cruzamento	
13 - Resolve com qualidade e eficácia, situações de lvl ofensivas	
14 - Em zona de finalização é eficaz	

Figura 54. Competências tático-técnicas (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB)

COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDENATIVAS	0-20
1 - É um jogador com capacidade de impulsão e tempo de salto adequados ao posto específico	
2 - Altura adequada ao posto específico que ocupa, tendo em conta o alto rendimento	
3 - Tem boa técnica de corrida não apresentando dificuldades de coordenação motora	
4 - Suporta a intensidade exigida pelo posto específico durante o tempo total de jogo	
5 - Possui boa velocidade de deslocamento	
6 - Tempo de reação ajustado ao nível competitivo	
7 - Robustez física adequada à posição específica	
8 - Demonstra potência no remate	

Figura 55. Competências físicas / antropométricas / coordenativas (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB)

COMPETÊNCIAS SOCIAIS	0-20
1 - Relaciona-se de forma positiva com colegas, treinadores, diretores, árbitros e outros agentes	
2 - Comportamento extrafutebol que se coaduna com a exigência de futuro jogador profissional	
3 - Comportamento humilde perante colegas, treinadores e restantes agentes desportivos	
4 - Está atento e concentrado durante os treinos	
5 - Compreensão do impacto que as suas intervenções/publicações podem ter junto dos demais	
6 - Sensibilidade para perceber o outro	
7 - Ser considerado pelos outros em momentos de tomada de decisão	
8 - Disponível para intervir positivamente em momentos adversos dos colegas, solidário	

Figura 56. Competências Sociais (Modelo de Avaliação Jogador) (Fonte: DOSCB)

COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS	0-20
1 - Mantém controlo emocional com colegas, adversários e árbitros, mesmo sendo prejudicado	
2 - Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer vir a ser profissional do SCB	
3 - Mantém postura e concentração adequadas, independentemente do resultado	
4 - Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre os colegas	
5 - Aborda qualquer lance com ambição e como um desafio que quer vencer	
6 - Tem capacidade de superação em situações de adversidade	
7 - Capacidade para ouvir e refletir sobre críticas construtivas que lhe são apontadas	
8 - Atleta comprometido e pro-ativo no processo de potencialização das suas capacidades	

Figura 57. Competências psicológicas / emocionais (Modelo de Avaliação do jogador) (Fonte: DOSCB)

Assim sendo, em cada tipo de competência fundamental mencionada foi atribuída um valor de 0 a 20. O resultado desta avaliação (média dos valores atribuídos em cada parâmetro) permitiu enquadrar o nível de desempenho do atleta num dos 4 níveis de competência definidos pela coordenação técnica do clube.

Os níveis de competência definidos para classificar o jogador dividiram-se em:

JOGADOR NÍVEL A

- Jogador com elevado potencial (valor da média dos valores atribuídos entre 17-20).

JOGADOR NÍVEL B

- Jogador com potencial para integrar a equipa do SCB no seu escalão (valor da média dos valores atribuídos entre 14-16).

JOGADOR NÍVEL C

- Jogador com algum potencial, deverá ser alvo de ponderação a sua continuidade no SCB (valor da média dos valores atribuídos entre 10-13).

JOGADOR NÍVEL D

- Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar a equipa no seu escalão (valor da média dos valores atribuídos igual ou inferior a 9).

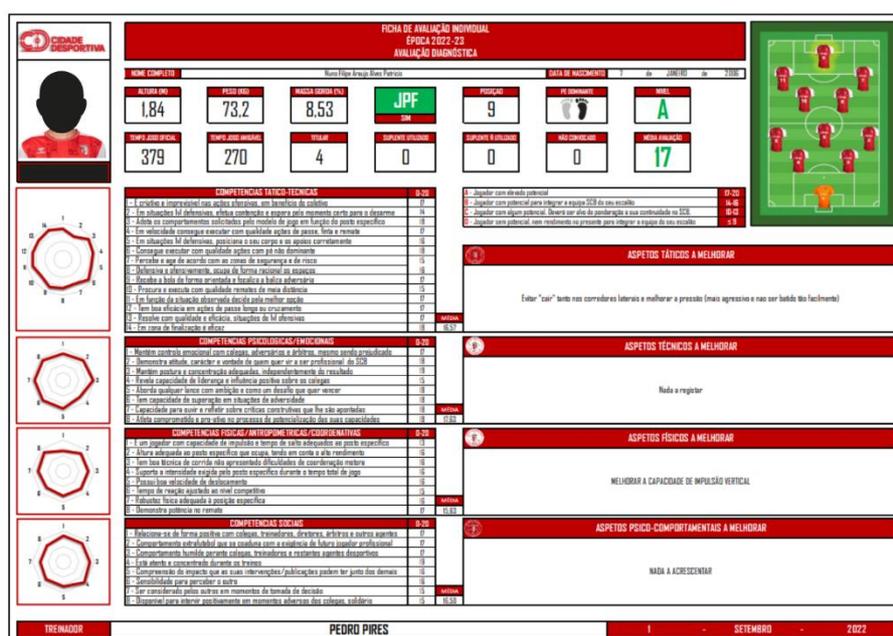


Figura 58. Modelo de Avaliação Individual (Fonte: DOSCB)

Com base na elaboração destas avaliações, foi possível definir o estado de evolução dos atletas, identificar quais as suas principais dificuldades, e direcionar o trabalho específico a ser realizado com o respetivo atleta. No final da época desportiva, a constituição do plantel do ano seguinte é fundamentou-se nos níveis e competência definidos para cada jogador, sendo natural que os jogadores de nível A e B tenham tido mais facilidade em continuar nos quadros do clube, ao invés dos jogadores de nível C e D tenham estado mais perto de serem dispensados para clubes protocolados.

CAPÍTULO 4

4.1 Reflexão crítica

A oportunidade de realizarmos o estágio curricular no SC Braga, SAD, possibilitou-nos a entrada num contexto profissional distinto dos demais, e de excelência no país no que ao futebol de formação diz respeito. A possibilidade de ingresso nesta nova etapa trouxe-nos uma felicidade tremenda, no entanto, tivemos em mãos uma enorme responsabilidade pois sabíamos que não podíamos facilitar e com isso desiludir as pessoas que nos deram esta oportunidade de estágio.

Portanto, torna-se importante olhar para trás e analisarmos/refletirmos sobre o trabalho que foi desenvolvido ao longo da época desportiva no clube. A definição inicial dos objetivos de estágio curricular permitiu agora perceber se os mesmos foram atingidos ou não, e daí retirarmos as melhores considerações e aprendizagens que contribuam para o nosso processo de evolução no exercício da atividade profissional. Num plano geral, o estágio curricular nos Sub-14 do SC Braga na época desportiva 2022/2023, foi extremamente positivo e enriquecedor, em todas as variáveis do mesmo.

O início foi impactante e duro, pela exigência e nível de pormenor que não estávamos habituados a lidar nos contextos por onde já tínhamos passado. Apesar de ser uma equipa de Sub-14, todo o trabalho em torno da equipa foi realizado de modo profissional. Era este nível de exigência e profissionalismo que nós procurávamos, no entanto, a adaptação inicial foi difícil e muito desafiante. Sobre cada erro cometido, procurámos retirar dele aprendizagem que nos fosse útil para no decorrer da época desportiva cometêssemos cada vez menos erros, e assim foi. Uma vez que o “núcleo duro” da equipa técnica já trabalhava junto há 3 anos consecutivos, nos primeiros meses não foi fácil conseguir-se conquistar a confiança de todos os elementos da mesma, principalmente do treinador principal, algo que só poderia resolver com muito trabalho e empenho do treinador estagiário. E assim foi, todos os dias tentou-se ser melhor profissional, resiliente e exigente, pois só assim conseguiríamos corresponder às expetativas e adaptarmos ao contexto de excelência no qual estávamos inseridos.

As infraestruturas e os recursos humanos multidisciplinares, distribuídos pelos vários departamentos e gabinetes da Cidade Desportiva, permitiram condições únicas de trabalho para a realização de estágio curricular com as melhores condições possíveis. Este nunca foi um fator limitante para as atividades diárias do estágio, e ao longo da época desportiva sempre fomos tendo as melhores condições logísticas e operacionais. As condições de trabalho na formação

do SC Braga, sobretudo nos escalões de 11 nos campeonatos nacionais, equiparam-se ao futebol profissional das equipas de 1ª e 2ª liga, ultrapassando até a estrutura e organização de algumas dessas equipas, pela quantidade e qualidade de recursos humanos e materiais do clube para a formação. Isto permitiu termos uma experiência bastante enriquecedora, pois conseguimos experienciar uma estrutura de futebol profissional num contexto de formação, com toda a exigência e nível de detalhe que isso acarreta.

Na vertente do planeamento, quer a nível macro quer a nível micro, correu muito bem, uma vez que grande parte da equipa técnica já trabalhava junto neste escalão há algum tempo, e de ano para ano foram melhorando os seus métodos de trabalho com base nos aspetos positivos e negativos de épocas transatas. No entanto, achámos que o plantel de Sub-14 ficou com um excesso de jogadores, com cerca de 32 atletas. Este número elevado teve não só impacto direto no processo de treino, pois obrigava-nos a fazer uma gestão constante dos atletas em trocas sobretudo em exercícios coletivos, mas também no jogo, pelo número elevado de atletas que ficavam de fora da convocatória. Apesar disso, e sempre que possível, alguns dos não convocados do nosso escalão foram jogar pelos Sub-13 no campeonato distrital de Sub-15 da AF Braga.

A evolução dos jogadores de todo o plantel foi muito positiva, contudo, importa aferir especificamente alguns objetivos. Todo o planeamento e operacionalização dos conteúdos, teve por base o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológicos dos jogadores em função do modelo de jogo da formação. Com o finalizar da época desportiva, podemos perceber que os jogadores do plantel Sub-14 se encontram muito mais preparados e enquadrados com os princípios de jogo, nos vários momentos do mesmo, que lhes permitem uma melhor interpretação e leitura dos vários cenários que enfrentam no jogo. A evolução foi geral, não só para os mais utilizados, pois a preocupação para com os jogadores com mais dificuldades foi constante, para que o treino se torne cada vez mais competitivo e com isso permitisse a evolução de todos os jogadores.

No que diz respeito aos objetivos de performance, foi uma época de superação e de enormes conquistas, pelo que obrigou a uma redefinição de objetivos durante o ano. Os objetivos principais foram cumpridos, com a presença na 2ª fase de apuramento de campeão nacional da II Divisão do Campeonato Nacional Sub-15, ficando apenas a faltar o tão desejado título de campeão nacional. No entanto, o honroso 2º lugar e menção de vice-campeões nacionais numa competição com jogadores um ano mais velhos, comprova o belo trabalho que foi realizado junto da equipa Sub-14, deixando ótimas perspetivas para a prestação desta geração de 2009 na I Divisão do Campeonato Nacional Sub-15, no escalão de Sub-15.

Relativamente aos objetivos de estágio inicialmente traçados, foram praticamente todos cumpridos com êxito, embora tenha tenhamos maior dificuldade na realização de uns do que em outros. O escalão de Sub-14 representa a faixa etária que entra pela primeira vez num campeonato nacional de futebol 11, pelo que é um ano de imensa adaptação e mudança para os atletas. É natural que, dado a diferença do nível de dificuldade relativamente aos anos transatos em competições distritais, que haja imensas adversidades e muita alternância de comportamentos dos jovens atletas no decorrer da época desportiva. No entanto, as dificuldades a que foram expostos, possibilitou-lhes um enorme crescimento, quer no desenvolvimento das capacidades enquanto jogadores de futebol do SC Braga, quer na formação da personalidade de cada jogador, com valores e princípios de resiliência e humildade, essenciais para a sua integração na sociedade atual.

Estes 11 meses de trabalho representaram um enorme crescimento pessoal e profissional. Foi um ano repleto de momentos de partilha que fomos tendo com os elementos de equipa técnica e de outros escalões, quer em momentos formais de reuniões técnicas e momentos competitivos, quer em momentos informais de partilha de conhecimento e vivências. O sentimento de partilha e entajuda está sempre presente no seio da comunidade profissional da Cidade Desportiva SC Braga, e possibilitou-nos a oportunidade de vivenciar e aprender diariamente com profissionais de excelência, assim como realizarmos amizades para além da normal relação de trabalho.

Apesar de na época transata já termos estado inseridos num contexto de formação no campeonato nacional, a formação do SC Braga oferece condições de trabalho únicas e de excelência a todas as equipas da formação, algo que nunca tínhamos tido. Toda a estrutura e organização da formação do clube, desde recursos humanos a recursos materiais, e dada a dimensão e peso histórico do SC Braga, fizeram com que este estágio curricular seja naturalmente de grande exigência, seriedade e rigor. Houve uma constante proximidade e partilha de informação entre as equipas técnicas dos vários escalões do futebol 11 nos campeonatos nacionais, desde os Sub-14 (II Divisão Nacional Sub-15) à equipa B (Liga 3), o que fez com pudéssemos diariamente aprender novas dinâmicas e metodologias de trabalho, nos diferentes contextos.

Neste sentido, o escalão de sub-14 onde se realizou o estágio, com enorme exigência nas dinâmicas de trabalho da equipa técnica, permitiu sairmos fora da nossa zona de conforto e expandir horizontes, com planeamento e operacionalização de novos métodos de treino, novas formas de observar e analisar o jogo, novos estilos de liderança e gestão de grupo, assim como a consolidação de conteúdos que já tinham adquirido anteriormente. No que diz respeito à

nossa área específica de intervenção, treinador-adjunto com ligação ao gabinete de observação e análise, foi a primeira vez que podemos experienciar e trabalhar nesta vertente num gabinete próprio para o efeito, ao qual fiquei agradavelmente surpreendido. Todos os recursos humanos e materiais do gabinete, tornaram este estágio ainda mais enriquecedor, pois foi uma oportunidade única para trabalhar e aprender no manuseamento de todas as funcionalidades de *softwares* de observação e análise de jogo de excelência, que a maioria dos clubes de formação em Portugal não consegue ter acesso. Estas são ferramentas importantíssimas para o nosso futuro, quer estejamos ligados à área da análise de jogo ou não, pelas valências que me dão em tudo o que está inerente ao treino desportivo.

Um dos grandes objetivos do estágio curricular por nós traçado, “(...) conseguirmos ser elementos ativos e destacar-nos pelo meu trabalho realizado, para que no final do EC seja possível sermos contratados pelo SC Braga para a época 2023/2024”, foi atingido, pelo que no final da época em reunião com a coordenação técnica do clube foi transmitido a intenção para continuarmos nos quadros técnicos do clube, desta feita no escalão de Sub-16 para a época desportiva 2023/2024. Olhámos para esta proposta de continuação como um culminar perfeito da época desportiva, face a toda a dedicação e empenho no trabalho desenvolvido no desenrolar desta época. Neste sentido, foi com grande felicidade e sentimento de gratidão que aceitámos o desafio, conseguindo com isso realizar um dos grandes objetivos para o estágio curricular: continuarmos na estrutura profissional de futebol de formação do SC Braga. Como infelizmente nem todos têm a oportunidade de trabalhar numa estrutura profissional logo após o término dos estudos, sentimo-nos não só uns privilegiados pela oportunidade, mas também com um sentimento de enorme responsabilidade, no sentido de correspondermos as expectativas que foram depositadas em nós.

A longo prazo, e no seguimento desta experiência profissionalizante, os nossos objetivos passam por continuar a aprender e consolidar os nossos conhecimentos na área do treino, e aproveitar as oportunidades na estrutura profissional do SC Braga, para um dia chegarmos às ligas profissionais. Sabemos, contudo, que o caminho não é fácil e que requer um trabalho árduo e muita dedicação da nossa parte, aliada à paixão que temos pelo jogo de futebol desde tenra idade.

Na vertente académica, e após a conclusão do Mestrado em Treino Desportivo na FCDEF-UC, é nossa intenção continuar a minha formação e aprendizagem, mas agora de forma autodidata sem a ligação oficial à faculdade. Posto isto, tencionamos ir acompanhando a literatura científica da área, e participar em algumas formações e palestras, pois um bom profissional será sempre um eterno estudante. A participação no Mestrado em Treino

Desportivo e a possibilidade de estágio curricular no Sporting Clube de Braga contribuiu imenso para o nosso crescimento pessoal e profissional, e foi uma experiência muito enriquecedora na construção de um pensamento crítico e no desenvolvimento de capacidades de reflexão, para que possamos constantemente desenvolver autoconhecimento e rentabilizar a capacidade de adaptação aos mais diversos contextos onde estivermos inseridos na nossa vida profissional.

CAPÍTULO 5

5.1 Research project

Training load in youth football: impact of pre-season.

5.2 Abstract

Purpose: It is becoming increasingly common to monitor and track training loads in youth football in order to assist coaches in planning and executing training plans for their players. However, in the preparatory period, the interaction between physical assessment data and training loads in youth football is not known. In this sense, the present study evaluated the changes in training load and physical assessment indices throughout the preparatory period (4 weeks) and, also investigated the impact of these variables on the playing time of the competitive period.

Methods: The training load of 24 SC Braga U14 players was collected and monitored during the 4-week preparatory period. Data was collected regarding the physical assessments of speed, agility, aerobic and anaerobic performance, and the subjective perception of effort (sRPE) and well-being questionnaire data was also recorded during all training units and preparation games. The playing time of the first 4 competitive moments (matches) was also recorded.

Results: On the first day of preseason, physical test results were good predictors of fatigue (Yoyo test: $\chi^2/df = 0.534$; very good adjustment) and sRPE (t-test: $\chi^2/df = 2.895$; poor adjustment; 30-m sprint: $\chi^2/df = 1.608$; good adjustment). Throughout preseason, there were negative changes in sRPE, wellbeing, weariness, and pain. Players who were faster reported higher sRPE readings, and athletes who had greater aerobic capacity also reported feeling more worn out throughout preseason. The amount of time spent playing in the four competitive games was strongly correlated with fatigue.

Conclusion: This study makes it possible to establish a relationship between physical assessments, training load and playing time, so it helps the youth football coach in the preparation of his athletes in the preparatory period, in view of the competitive period.

Keywords: Athlete monitoring, Load management, Physical assessment, Recovery

5.3 Introduction

Youth football has gained in popularity over the past several years. More than 500,000 U14 players engage in football, according to new statistics collected from 27 European nations (Emmonds et al., 2023). In order to perform at the highest level and reduce the likelihood of injury, youth football players must strike the right balance between training, competition, and recovery (Jaspers et al., 2018). The incidence of non-contact and contact injuries in elite young football players appear to be highly correlated with cumulative weekly internal training loads and workload ratios (Bowen et al., 2017). Planning and periodization of training in football depend heavily on proper monitoring of internal training load. Young football players cumulative weekly training loads have been attempted to be measured (Wrigley et al., 2012). Elite young football players physical characteristics have been analyzed separately and classified according to maturity status (Morris et al., 2018).

Elite football academies has the resources necessary to offer effective training programs that will prepare young players for the professional level (Cumming et al., 2018; Ford et al., 2011). For young football players to develop as fully as possible and to get to the best level of the game, training session observation is reportedly essential (Gabbett et al., 2014; Salter et al., 2021). Monitoring training involves keeping track of, and evaluating, the amount of training sessions and their intensity (Lechner et al., 2023; Miguel et al., 2021). Football teams frequently employ a variety of techniques to keep track of their internal and external training loads (Akenhead et al., 2016). Youth football players frequently have their internal training load, which is measured by session ratings of perceived exertion (sRPE) and wellness questionnaires, quantified (Noon et al., 2015; Rodríguez et al., 2015). Internal training load is defined as physiological stress placed on the athlete during training or competition. A six-week preseason investigation of teenage football players revealed significant connections between sRPE and physical performance throughout training sessions, including sprint, total distance, maximum speed, and average speed (Lechner et al., 2023)

Before and during the preseason, athletes speed, agility, explosive power, and aerobic fitness are assessed by sports scientists using a set of tests that are designed specifically for this purpose (McQuilliam et al., 2023; Morris et al., 2018). Teenage Brazilian football players in the U15 age group showed gains in their capacity for repeated sprints after an 8-week preseason training session (Figueiredo et al., 2021). Over the course of an 8-week preseason, youth Italian players vertical impulsion and aerobic performance improved (Perroni et al., 2019). Significant gains in vertical impulsion and aerobic performance were shown over the course of an 8-week

preparation season (Perroni et al., 2019). Yoyo Intermittent Recovery Level 1 performance improvements were inversely correlated with internal load (i.e., sRPE), which accounted for 49% of the variation in aerobic performance throughout the course of the three weeks training period (Figueiredo et al., 2019). Even though preseason is crucial for preparing athletes for competition, few research have looked at the connection between preseason physical evaluations and internal training loads and how that affects playing time in official matches. There is a lack of information about preseason physical evaluations and internal training load monitoring in youth football players. Given that youth football academies frequently provide more training exposure, this subject merits consideration (Salter et al., 2021).

The study's objectives were to i) look into changes in internal training load, ii) look into the relationship between internal training load and physical performance evaluations, and iii) look into the impact of internal training load on match playing time over the course of four weeks of preseason in young male football players.

5.4 Methods

The methods and data gathering were managed by a young football club (SC Braga, U14). Prior to participating in the study, players and their legal guardians got comprehensive information on the protocols. The Portuguese Football Federation has participants registration information.

5.4.1. Sample and procedures

25 male youth football players from a professional football academy (age: 13.3 ± 0.3 years; height: 161 ± 10 cm; weight: 49 ± 10 kg) were included in the sample. Goalkeepers were not included in this analysis. On the first day of the competitive season in 2022–2023, the players undergo a battery of physical examinations. Professionals with experience conducted the tests. During the final four weeks of the preseason, fifteen practice sessions and seven exhibition games were used to evaluate the players. 575 observations in total (or about 23 per person) were collected. Performance analysis section kept track of each participants playing time.

5.4.2. Session rate of perceived exertion

The Borg 10-point scale was used as a reflection of the entire session to quantify internal training load 15–20 minutes after sessions. Using a smartphone application, players answered to the question "How hard was the session?" (Borg, 1970). This method reduces potential sources of mistake, such as peer pressure and data replication (Foster et al., 2021). The session ratings of perceived exertion were calculated by multiplying the RPE rating by the number of session minutes (Foster et al., 2021).

5.4.3. Well-being questionnaire

On the morning of training and game days, a mobile application was used to complete the wellness questionnaire (Hooper et al., 1995). The tool has five dimensions on a five-point scale: sleep (time and quality), exhaustion, muscle discomfort, and stress (McLean et al., 2010). The five dimensions were added to determine wellbeing, with lower values suggesting a higher wellbeing score.

5.4.4. Functional capacities

We employed countermovement jumps and squats as measures of explosive power. For the squat leap, the participant took a half-squat stance with their hands on their hips. They were told to jump as quickly as they could and to jump as high as they could. Hands were likewise kept on the hips during the countermovement jump, although players started the movement in full extension prior to the countermovement phase. Jump height (cm) and flight duration (s) were measured using an electronic mat (Globus Ergo Tester, Codognè, Italy). On artificial turf, the T-test was used to gauge agility. Participants had to move between cones laid out in a t-shaped path as quickly as they could. A digital chronometer (Globus Ergo Timer Timing System, Codogné, Italy) linked to photoelectric cells was used to measure each effort's duration to the nearest 0.01 second. Three attempts were made, and the best was presented for analysis. To measure sprint velocity, a maximal 10- and 30-m sprint was executed using photoelectric cells (Globus Ergo Timer Timing System, Codogné, Italy). Three attempts were made, and the best was presented for analysis. To measure sprint velocity, a maximal 10- and 30-m sprint was executed using photoelectric cells (Globus Ergo Timer Timing System, Codogné, Italy). For each distance, two sprints were completed, and the best time was kept for analysis. To evaluate aerobic capacity, the Yoyo Intermittent Recovery Test (level 1) was used (Bangsbo et al., 2008). Increasing shuttle run speeds between 2x20 m cones were regulated by an auditory signal, and each run was separated by a 10-s active recuperation. The test goes on until the player becomes too worn out to perform at the required level, at which point the test results are recorded.

5.4.5. Statistical analysis

The latent growth curve model was used to examine intra- and inter-individual variations across the preseason (25). The intercept (α) and slope (β) latent parameters were also computed by the model. While the slope corresponds to the load and wellbeing trajectories throughout the course of preseason, the intercept shows the values at baseline (week 1). The intercept (α) was set at 1, and the β ranged from 0 (week 1) to 1 (week 4). Since non-linear load and wellbeing trajectories were anticipated, the slopes of weeks 2 and 3 were not defined. Simple or non-conditioning growth latent models were created for these variables. The inter-individual variability at baseline (week 1) and unique weekly trajectories for the load and wellbeing variables included in the models, respectively, were highlighted by the significance of variance for intercept and slope. The link between values at week 1 and the rate of growth for following weeks is shown by the covariance between intercept and slope. Inter-individual

variability was revealed by significantly different slope and intercept. To account for the inter-individual variability resulting from basic models, explanatory or exogenous factors were added to the model. Exogenous factors included playing time in competitive matches and physical exams administered on the first day of preseason. Based on the mean value, dummy variables (1-below and 2-above mean) were constructed. Physical evaluations or playing time were used as exogenous variables in conditioning models, and the variables were referred to as latent variables. The effects of exogenous variables were tested using three distinct methods: (1) a multigroup analysis was conducted to confirm the effects of exogenous variables; (2) An interpretation normalized chi-squared ($\Delta\chi^2/df$; $5 < \chi^2/df$, poor adjustment; $2 < \chi^2/df \leq 5$, reasonable adjustment; $1 < \chi^2/df \leq 2$, good adjustment; and χ^2/df approximately 1, very good adjustment) showed a reduction in interindividual variation (Byrne, 2016); (3) A decrease in the variance of latent parameters (i.e. constant and slope) demonstrated a significant reduction in interindividual variation (Marôco, 2014). The results section includes important models. IBM SPSS AMOS (version 28.0) was used to perform the statistical analysis.

5.5 Results

The parameters of straightforward models that considered sRPE (table 16), general well-being, weariness, and pain over the four weeks of preseason are listed in Table 16. In the third week, there were discernible differences for sRPE ($b=2.368$, $p<0.01$), wellbeing ($b=0.454$, $p=0.03$), and soreness ($b=0.512$, $p<0.01$) compared to the first week. In comparison to baseline, fatigue was substantially different in the second ($b=0.114$, $p=0.01$) and third weeks ($b=0.725$, $p<0.01$). The sRPE, wellbeing, weariness, and muscular soreness slopes' mean values showed that these parameters were adversely impacted over preseason. Both fatigue ($V(\text{slope})=0.241$, $p=0.02$) and muscle soreness ($V(\text{slope})=0.074$, $p=0.04$) showed significant inter-individual variance. sRPE ($V(\text{intercept})=2.982$, $p<0.01$), wellbeing ($V(\text{intercept})=0.06$, $p=0.01$), weariness ($V(\text{intercept})=0.0232$, $p<0.01$), and soreness ($V(\text{intercept})=0.09$, $p<0.01$) were observed to differ across participants during week one. For Players who displayed greater values in week one had lower changes over the course of the four preseason weeks, as indicated by a negative significance of covariance between slope and intercept for fatigue (-0.22 , $p=0.01$) and soreness (-0.05 , $p=0.07$).

The conditioned models with exogenous variables as potential predictors of growth latent models are shown in Figure 59. sRPE (t-test: $\chi^2/\text{df} = 2.895$; bad adjustment; 30-m sprint: $\chi^2/\text{df} = 1.608$; good adjustment) and weariness (Yoyo test: $\chi^2/\text{df} = 0.534$; very good adjustment) were predicted by physical tests conducted on the first day of preseason. Compared to simple models, these models errors were lower (variance is shown in Table 16). Playing time in the four subsequent competitive matches was impacted by fatigue. The 30-m sprint and negative standardized slope shown in Figure 59 for the t-test showed that players who ran quicker reported greater sRPE values. The Yoyo test's positive slope suggested that players who completed more shuttles throughout preseason also reported feeling more exhausted. The amount of time spent playing in the four competitive games was strongly correlated with fatigue. As indicated in Table 17, the variation of chi-squared (model without effect - model with effect) was used to determine if the exogenous variable was significantly present. The significance level for each constrained model was $p<0.05$.

Tabela 16. Latent growth models for high speed running and dynamic stress within one week of training

Simple model	sRPE	well-being	fatigue	soreness
unstandardized b - W2	-0.538 (p=0.25)	-0.109 (p=0.66)	0.114 (p=0.01)	0.165 (p=0.27)
unstandardized b - W3	2.368 (p<0.01)	0.454 (p=0.03)	0.725 (p<0.01)	0.512 (p<0.01)
intercept				
mean	356.2 (p<0.01)	1.832 (p<0.01)	2.347 (p<0.01)	31.1 (p<0.01)
variance	2.892 (p<0.01)	0.06 (p=0.01)	0.232 (p<0.01)	0.09 (p<0.01)
slope				
mean	-29.36 (p=0.01)	-0.09 (p<0.01)	-0.292 (p=0.01)	-2.073 (p<0.01)
variance	-55.2 (p=0.62)	0.01 (p=0.15)	0.241 (p=0.02)	0.074 (p=0.04)
intercept and slope				
covariance	3.11 (p=0.98)	-0.10 (p=0.25)	-0.22 (p=0.01)	-0.05 (p=0.07)

W (week).

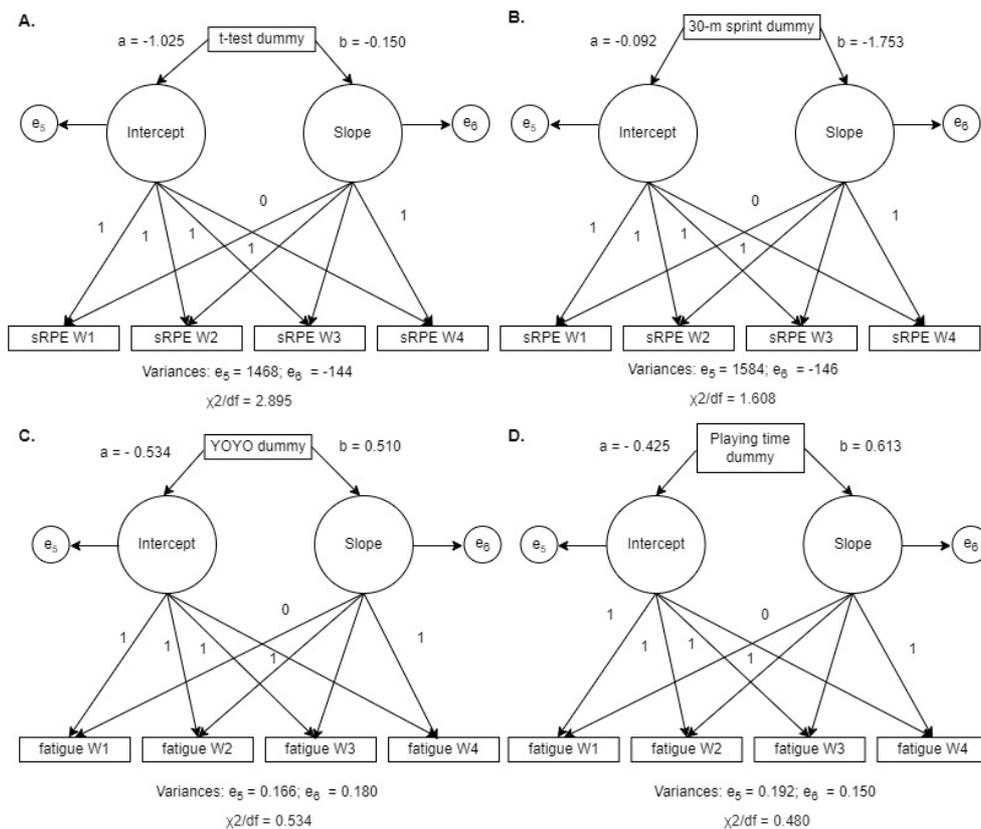


Figure 59. Latent growth curve model for session rate or perceived exertion (sRPE) and fatigue

Tabela 17. Comparison between simple and conditioned models

Model	Exogenous variable	CMIN*	p
sRPE	t-test dummy	6.493	0.039
	30-m sprint dummy	7.365	0.025
fatigue	YOYO dummy	6.800	0.033
	playing time dummy	7.670	0.022

*diferences between models without na exogenous variable (a=b=0) and with na exogenous variable. Dummy variables were defined as 1 = below the mean; 2 = above the mean. sRPE (session rate of perceived exertion); CMJ (countermovement jump)

5.6 Discussion

The aim of this study was to evaluate the changes between the internal training load and the results of the physical tests carried out in the preparatory period, as well as to establish a relationship between these parameters and playing time in the first 4 games of the competitive period at U14 level. The values obtained tell us that, over the 4 weeks, the PSE, well-being, fatigue and muscle soreness values are inversely proportional to the number of days in the preparatory period and are, therefore, negatively affected. These inter-individual variations in fatigue and muscle soreness allow us to see that the players have different responses to the stimuli they are subjected to in training, which shows the heterogeneity of the responses, and the players with the highest values in these parameters are the ones with the least changes over the preparatory period. The T-test and the 30m sprints were also significant in increasing PSE, as players who performed these tests faster showed greater effort, supporting the hypothesis that agility and speed are important indicators as they give a greater perception of the difficulty of training. Regarding the Yo-Yo aerobic test, there is a positive correlation with fatigue in the preparatory period, and this is directly related to playing time in the first officials of the competitive period. The results obtained in this research project highlighted the importance of personalized content for athletes, due to inter-individual variation, and can be used in the planning and monitoring of training in young athletes in the preparatory period, with a view to obtaining the best performance from all athletes.

Through the recorded inter-individual variations, particularly in fatigue and muscle soreness after training sessions, we can see that the universal and unique training to which athletes are subjected may not be enough for an effective development of all young footballers (Douchet et al., 2023; Marynowicz et al, 2020). The negative changes recorded in the values of RPE, well-being, fatigue and muscle soreness showed us the importance of developing individualized training programs, in order to adapt the periodization and planning of physical loads to the needs of each athlete. However, it is important to adapt training to each athlete's individual abilities to improve players' well-being and performance (Ramírez et al., 2014). There is a positive correlation between the values of the agility and speed tests and the perception of effort, so greater physical fitness in these tests is directly related to a better perception of the difficulty of training, and this information is very useful for coaches to develop specific speed programs for players with a lower perception of the difficulty of training (Gil-Rey et al., 2015). As far as aerobic performance is concerned, better performance is associated with more play time in the first games of the competitive period, but it is also

associated with greater fatigue. This shows us that there must be an optimum balance between training load, player performance and recovery (Figueiredo et al., 2021; Pereira et al., 2022). There is a multidimensional interaction between these concepts, so the positive relationship between fatigue and playing time in the first games of the competitive period opens the door to new discussions and research in this area. However, it is important for coaches to have a comprehensive understanding of their players' responses to training load stimuli, which are individual and different from player to player, highlighting the importance of monitoring fatigue as a measurable indicator of player performance in matches (Halson, 2014; Thorpe et al., 2017).

Against this backdrop, the offseason period is becoming increasingly important. As a rule, the offseason is characterized as a period of rest and recovery for players, in accordance with the competitive calendar and the transition between sports seasons. However, given the results obtained in the study, it is becoming increasingly important to prepare young footballers for demanding sporting seasons, and the offseason is therefore an optimal area for this preparation (Lyakh et al., 2016). In the offseason, the main objective of the training programs developed is to increase the aerobic capacity of the athletes, which is fundamental for optimizing their performance in training and in the training games of the preparatory period, thus enabling higher intensities in the game and a faster recovery period (Bangsbo et al, 2008). In this way, offseason training is proving to be increasingly important and preponderant in the way players perform in the preparatory period and emphasizes the need for sports coaches and aerial specialists to adopt the development of players physical capacities throughout the year, putting aside the stigma that the offseason only represents a period of sporting inactivity and pause between sports seasons (Clemente et al., 2021).

Although this study provides important information about players preparation and performance during the preparatory period and the first official matches of the competitive period, there are still some limitations that should be considered. Although data measurement instruments are widely accepted, they can have intrinsic limitations. In the case of the well-being and PSE questionnaires, for example, which are self-reported by each player, they can be influenced by reporting bias, so each players perception and awareness is different. In the case of the tests carried out in the Yoto Intermittent Recovery Test Level 1, it may not consider all aspects of the players' physical condition. Assuming that some of the players in the squad undertook training programs in the off-season, this study did not take into account the evaluation of these programs, so a variable that could provide very useful information for understanding the players' preparation and performance remains unexplored. The fact that the

study only evaluated a single preparatory and competitive period ignores aspects of the players' development over consecutive seasons, in terms of performance and well-being. Since a large part of the squad under study carried out training programs in the off-season, future research could include direct evaluations of these training programs, which would help provide a more accurate and comprehensive understanding of the development of young footballers.

5.7 Practical applications

The results of this study have various useful applications for academics, athletes, and coaches. The performance on the Yoyo test was correlated with subsequent playing time, highlighting the importance of aerobic capacity in youth football. This data can be used by coaches to create their training plans, especially for the preseason and offseason. By including activities that increase aerobic endurance, a player's match time throughout the competitive season may improve. The Yoyo test is a useful tool for tracking players' levels of fitness throughout the season due to its simplicity of use. The study also emphasized the significance of load management while considering the effects of sRPE and tiredness on performance. This demonstrates how crucial it is for coaches to monitor players' feelings of exertion and indicators of weariness and alter training loads accordingly to maximize performance and wellbeing. A useful approach for enabling more objective monitoring of players' reactions to practice and competition is the use of wellbeing surveys. The current study supports the necessity for more investigation into youth football instruction and performance. A deeper understanding of the ideal training and competition methods for young football players could be gained by longitudinal studies that follow internal and external variables over several seasons.

5.8 Conclusions

The current study shows associations between youth football players' preseason playing time, internal stress measures, and physical testing. According to the findings, sRPE, happiness, weariness, and soreness decrease over the course of the preseason. Although there are differences in fatigue and soreness, those who initially report greater physical capacity scores are less likely to see changes throughout preseason. This affects athletes during the offseason, with consequences for how to make the most of this time to guarantee that players are ready for the preseason. According to these findings, customized training plans and careful internal training load management are needed. In conclusion, the study's findings add to our knowledge of youth football training and play, providing practical advice for coaches and suggestions for future research. The information offered could result in better training plans, improved player wellbeing, and improved performance.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akenhead R, Nassis GP. (2016). Training Load and Player Monitoring in High-Level Football: Current Practice and Perceptions. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 11(5):587-593. doi:10.1123/ijsp.2015-0331
- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol - "De aprendiz a maestro: um caminho... para a excelência!"*. [Master's thesis, Faculdade de Ciências do Desporto]. Repositório Institucional da Universidade do Porto.
- Arede, J., Cabral, R., Nunes, R., Santos, R., & Pereira, A. (2014). Treinadores de excelência: Características diferenciadoras. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto* 4-2.
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do jogo*. (1ªed). Prime Books.
- Bangsbo J, Iaia FM, Krstrup P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test : a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38(1):37-51. doi:10.2165/00007256-200838010-00004
- Borg G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine*, 2(2):92-98.
- Bowen L, Gross AS, Gimpel M, Li FX. (2017). Accumulated workloads and the acute:chronic workload ratio relate to injury risk in elite youth football players. *Br Journal Sports Medicine*, 51(5):452-459. doi:10.1136/bjsports-2015-095820
- Braz, R. (2019). *Mister Jesus - 30 anos de uma carreira ímpar*. (1ªed). Bertrand Editora.
- Byrne BM. (2016). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. (2ªed). New York, NY: Routledge.
- Carneiro, R. (2018). *Futebol - Anatomia do Jogo*. (1ªed). Prime Books.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição de autor.
- Coordenação Técnica do Departamento de Futebol de Formação SC Braga. (2022). *Documento Orientador da Cidade Desportiva SC Braga*, 22-25.
- Cumming SP. (2018). A game plan for growth: how football is leading the way in the consideration of biological maturation in young male athletes. *Annals of Human Biology*, 45(5):373-375. doi:10.1080/03014460.2018.1513560
- Cunha, G. (2008). *Análise da auto-perceção dos treinadores de futebol no domínio dos conhecimentos e competências profissionais e no reconhecimento das necessidades de*

- formação*. [Doctoral thesis, Faculdade de Ciências do Desporto]. Repositório Institucional da Universidade do Porto.
- Dias, G., Gama, J., Couceiro, M., Vaz, V. (2017). *Novos métodos para observar e analisar o jogo de futebol*. (1ªed) Prime Books.
- Douchet T, Paizis C, Carling C, Cometti C, Babault N. (2023). Typical weekly physical periodization in French academy soccer teams: a survey. *Biology of Sport*, 40(3):731-740. doi:10.5114/biolsport.2023.119988
- Emmonds S, Till K, Weaving D, Burton A, Lara-Bercial S. (2023). Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice [published online ahead of print, 2023 Jan 25]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-12. doi:10.1080/02701367.2022.2148623
- Figueiredo DH, Figueiredo DH, Moreira A, Gonçalves HR, Dourado AC. (2021). Dose-Response Relationship Between Internal Training Load and Changes in Performance During the Preseason in Youth Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 35(8):2294- 2301. doi:10.1519/JSC.00000000000003126
- Figueiredo DH, Figueiredo DH, Moreira A, Gonçalves HR, Stanganelli LCR. (2019). Effect of Overload and Tapering on Individual Heart Rate Variability, Stress Tolerance, and Intermittent Running Performance in Soccer Players During a Preseason. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(5):1222-1231. doi:10.1519/JSC.00000000000003127
- Frade, V. (2012). *O Treino dos Princípios do Jogo Aplicados aos Jogadores da Formação*. PrimeBooks.
- Ford P, De Ste Croix M, Lloyd R, et al. (2011). The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4):389-402. doi:10.1080/02640414.2010.536849
- Foster C, Boullosa D, McGuigan M, et al. (2021). 25 Years of Session Rating of Perceived Exertion: Historical Perspective and Development. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(5):612-621. doi:10.1123/ijsp.2020-0599
- Gabbett TJ, Whyte DG, Hartwig TB, Wescombe H, Naughton GA. (2014). The relationship between workloads, physical performance, injury and illness in adolescent male football players. *Sports Medicine*, 44(7):989-1003. doi:10.1007/s40279-014-0179-5
- Garganta, & Silva. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 91:5-8.

- Garganta, J. (2015). Das figuras mais destacadas no ensino de futebol. In J. Ferraz (ed) *Mestrado em Futebol: Compilação de artigos da revista 'Treino Científico'*. (p.339). Porto: J.Ferraz.
- Gil-Rey E, Lezaun A, Los Arcos A. (2015). Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 33(20):2125-2132. doi:10.1080/02640414.2015.1069385
- Halsom SL. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44 Suppl 2(Suppl 2): S139-S147. doi:10.1007/s40279-014-0253-z
- Hooper SL, Mackinnon LT. (1995). Monitoring overtraining in athletes. Recommendations. *Sports Medicine*, 20(5):321-327. doi:10.2165/00007256-199520050-00003
- Jaspers A, Kuyvenhoven JP, Staes F, Frencken WGP, Helsen WF, Brink MS. (2018). Examination of the external and internal load indicators' association with overuse injuries in professional soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(6):579-585. doi:10.1016/j.jsams.2017.10.005
- Johnson DM, Cumming SP, Bradley B, Williams S. (2023). How much training do English male academy players really do? Load inside and outside of a football academy. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4):1123–1131. doi:10.1177/17479541221101847
- Jornal O Minho. (s.d.). *História e Palmarés SC Braga*. Obtido de O Minho: ominho.pt
- Lechner S, Ammar A, Boukhris O, et al. (2023). Monitoring training load in youth soccer players: effects of a six-week preparatory training program and the association between external and internal loads. *Biology of Sport*, 40(1):63-75. doi:10.5114/biol sport.2023.112094
- Lourenço. L. (2015). *José Mourinho - O Vencedor*. (1ªed) Prime Books.
- Marôco J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Marynowicz J, Kikut K, Lango M, Horna D, Andrzejewski M. (2020). Relationship Between the Session-RPE and External Measures of Training Load in Youth Soccer Training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(10):2800-2804. doi:10.1519/JSC.0000000000003785
- McLean BD, Coutts AJ, Kelly V, McGuigan MR, Cormack SJ.(2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3):367-383. doi:10.1123/ijsp.5.3.367

- McQuilliam SJ, Clark DR, Erskine RM, Brownlee TE. (2013). Physical testing and strength and conditioning practices differ between coaches working in academy and first team soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4):1045–1055. doi:10.1177/17479541231155108
- Mesquita, I. (2014). Mudança de paradigma na formação de treinadores: o valor da aprendizagem experimental. In P. Batista., P. Queirós., A. Graça. *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física*. Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.
- Mesquita, I. (2017). O valor das pedagogias críticas na formação de treinadores com mente de qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* (333-359). Universidade do Porto. Faculdade de Desporto
- Miguel M, Oliveira R, Loureiro N, García-Rubio J, Ibáñez SJ. (2021). Load Measures in Training/Match Monitoring in Soccer: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5):2721. doi:10.3390/ijerph18052721
- Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. (2006). Decreto-lei 74/2006, de 24 de Março. 2242-2257. Diário da República n.º 60/2006, Série I-A de 2006-03-24.
- Morris R, Emmonds S, Jones B, Myers TD, Clarke ND, Lake J, Ellis M, Singleton D, Roe G, Till K. (2018). Seasonal changes in physical qualities of elite youth soccer players according to maturity status: comparisons with aged matched controls. *Science and Medicine in Football*, 2(4):272-80.
- Noon MR, James RS, Clarke ND, Akubat I, Thake CD. (2015). Perceptions of well-being and physical performance in English elite youth footballers across a season. *Journal of Sports Sciences*, 33(20):2106-2115. doi:10.1080/02640414.2015.1081393
- Oliveira, J., Garganta. J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. [Master's thesis, Faculdade de Ciências do Desporto] Repositório Institucional da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. G. (2019). A Experiência do Estágio Curricular no Futebol Profissional: Desafios e Aprendizagens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 199-212.
- Pereira LA, Freitas TT, Zanetti V, Loturco I. (2022). Variations in Internal and External Training Load Measures and Neuromuscular Performance of Professional Soccer Players During a Preseason Training Period. *Journal of Human Kinetics*, 81:149-162. doi:10.2478/hukin-2022-0012

- Perroni F, Fittipaldi S, Falcioni L, et al. (2019). Effect of pre-season training phase on anthropometric, hormonal and fitness parameters in young soccer players. *Plos One*, 14(11):e0225471. doi:10.1371/journal.pone.0225471
- Pinho, N., Garganta. J. (2009). *O Treinador de Excelência no Futebol: Elementos para uma Cartografia Multidimensional*. [Monografia]. Repositório Institucional da Universidade do Porto.
- Rodríguez-Marroyo JA, Antoñan C. (2015). Validity of the session rating of perceived exertion for monitoring exercise demands in youth soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(3):404-407. doi:10.1123/ijsp.2014-0058
- Ramírez-Campillo R, Meylan C, Alvarez C, et al. (2014). Effects of in-season low-volume high-intensity plyometric training on explosive actions and endurance of young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(5):1335-1342. doi:10.1519/JSC.0000000000000284
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*, Faculdade de Motricidade Humana,
- Salter J, De Ste Croix MBA, Hughes JD, Weston M, Towlson C. (2016). Monitoring Practices of Training Load and Biological Maturity in UK Soccer Academies. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(3):395-406. doi:10.1123/ijsp.2019-0624
- Sequeira, P. (2017). A Importância da Definição de Objetivos no Estágio em Clubes de Futebol. *Revista de Educação Física e Desporto*, 67-80.
- Sporting Clube de Braga. (2023). *Cidade Desportiva*. Obtido de SC Braga: <https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>
- Sporting Clube de Braga. (2023). *Estrutura*. Obtido de SC Braga: <https://scbraga.pt/estrutura/#direo>
- Sporting Clube de Braga. (2023). *História*. Obtido de SC Braga: <https://scbraga.pt/historia/>
- Thorpe RT, Atkinson G, Drust B, Gregson W. (2017). Monitoring Fatigue Status in Elite Team-Sport Athletes: Implications for Practice. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2):S227-S234. doi:10.1123/ijsp.2016-0434
- Tojo, Ó. (2017). Evolução do treino e relações entre dimensões do rendimento. *Revista FPF360* 31(9): 65-72
- Transfermarkt. (2023). *Dados e factos Liga Portugal Betclíc*. Obtido de <https://www.transfermarkt.pt/primeira-liga/daten/wettbewerb/PO1>
- Vasco, P. (2012). *Mourinho*. (1ªed) Prime Books.

Wrigley R, Drust B, Stratton G, Scott M, Gregson W. (2012). Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15):1573-1580. doi:10.1080/02640414.2012.709265