



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Tiago José Ramalhosa Barbosa

Relatório de estágio curricular- Sporting Clube de Braga

Mestrado em Treino Desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho sob a orientação de:

Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa

Melgaço, maio de 2022

Barbosa, Tiago

Relatório de estágio curricular no Sporting Clube de Braga / Tiago José Ramalhosa Barbosa; Orientador Professor Doutor António Augusto Ramalho Barbosa; Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras-chave: (Futebol; Treinador; Formação; Capacidades Físicas)

AGRADECIMENTOS

Para a elaboração deste relatório e todo o seu processo envolvente, foi imprescindível o apoio de algumas pessoas, que sem a sua presença, sendo ela direta ou indireta, tornou todo este percurso mais simples e por isso gostava de lhes deixar algumas palavras de agradecimento.

À escola Superior de Desporto e Lazer, por estes cinco anos de aprendizagem constante e todos os conhecimentos transmitidos, que se tornaram essenciais neste processo de estágio.

Ao professor doutor António Augusto Ramalho Barbosa, por todo o apoio, por se mostrar sempre disponível para qualquer tipo de ajuda, pela partilha de conhecimento e todos os conselhos prestados.

Ao professor doutor João Miguel Vieira Camões, por todo o esforço e dedicação que desempenhou ao longo destes 2 anos de mestrado.

A toda a estrutura técnica do Sporting Clube de Braga, em especial ao team manager Diogo Borges e ao coordenador Rui Silva, por toda a ajuda fornecida e por facilitarem o processo de integração no seio do clube e das equipas técnicas, e ainda a todos os atletas pela sua enorme dedicação ao longo da época em prol dos objetivos propostos, que sem dúvida também me fizeram crescer, tanto a nível pessoal como profissional e eu espero ter também contribuído para o seu desenvolvimento.

Aos treinadores principais Daniel Pinto e João Rodrigues e às restantes equipas técnicas, Tiago Fernandes, Tiago Silva e Alano Mendes, que foram sem dúvida um auxílio fundamental em todo o estágio, mostrando-se sempre disponíveis e dispostos a ajudar.

Aos meus familiares e amigos por estarem sempre presentes e por todo o apoio que sempre me deram.

A todos, um enorme obrigado.

ÍNDICE GERAL

1.INTRODUÇÃO	1
2.REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. FUTEBOL	4
2.2. TREINADOR DE FUTEBOL	6
2.3. CARATERIZAÇÃO DA FISIOLOGIA DO ESFORÇO NO FUTEBOL	9
2.4. POSIÇÕES DE JOGO	13
2.4.1. CAPACIDADES FÍSICAS NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE JOGO	13
2.4.2. COMPOSIÇÃO CORPORAL NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE JOGO	17
2.5. FUTEBOL DE FORMAÇÃO	19
2.5.1. TREINADOR DE FORMAÇÃO	21
2.5.2. IDADE RELATIVA	24
2.5.3. COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOVENS ATLETAS	25
2.5.4. CAPACIDADES FÍSICAS DE JOVENS ATLETAS	28
2.6. PSICOLOGIA NO DESPORTO DE FORMAÇÃO	33
2.7. JOGOS REDUZIDOS	35
3. PLANO DE ATIVIDADES	43
3.1. MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA ÁREA DE INTERVENÇÃO	43
3.2. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO	44
3.2.1. HISTÓRIA	45
3.2.2. PALMARÉS	46
3.2.3. ESTRUTURA	48
3.2.4. ESTÁDIO MUNICIPAL DE BRAGA	49
3.2.5. CIDADE DESPORTIVA	50

3.3. METODOLOGIA DE TRABALHO	52
3.4. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO.....	54
3.4.1. EQUIPAS	54
3.4.2. JOGADORES.....	54
3.4.3. TREINADORES	55
3.4.4. ESTILO DE JOGO	55
3.4.5. DESENVOLVIMENTO DO ESTILO DE JOGO	56
3.5. MODELO DE JOGO	57
3.6. SESSÃO DE TREINO.....	58
3.7. CARATERIZAÇÃO DAS EQUIPAS	59
3.7.1. PLANTEL BENJAMINS “A” SUB-11.....	60
3.7.2. PLANTEL INICIADOS.....	61
3.8. RECURSOS HUMANOS	63
3.8.1. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA BENJAMINS “A” SUB-11	63
3.8.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA INICIADOS	65
3.9. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES.....	66
3.9.1. COMPETIÇÃO BENJAMINS “A”	66
3.9.2. COMPETIÇÃO INICIADOS	67
4.RELATÓRIO DE ATIVIDADES	67
4.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA	67
4.2. EXECUÇÃO DAS TAREFAS A IMPLEMENTAR.....	76
4.2.1. TREINO.....	77
4.2.2. JOGO	82
4.2.3. GRAVAÇÃO DE JOGOS DE JOGOS	87
4.2.4. REGISTOS DE JOGO.....	89
8. CONCLUSÕES	92

9. REFERÊNCIAS.....	94
---------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Vista aérea, estádio Sporting Clube de Braga	50
Figura 2- Vista aérea, cidade desportiva Sporting Clube de Braga	51
Figura 3- Campos de jogos, cidade desportiva Sporting Clube de Braga	52
Figura 4- Princípios de jogo na formação, manual staff Sporting Clube de Braga	57
Figura 5- Exemplo de uma gravação de jogo, SC Vieira vs SCB Benjamins "A" (F).....	88
Figura 6- Exemplo de uma ficha de registo de jogo do SCB, SCB Benjamins "A" vs Aveleda FC	90
Figura 7- Plataforma do Sporting Clube de Braga, resultados da equipa dos benjamins "A"	91

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Constituição do plantel benjamins "A" sub-11, Sporting Clube de Braga	60
Tabela 2- Constituição staff, benjamins "A" sub-11 Sporting Clube de Braga..	64
Tabela 3- Constituição do plantel iniciados, Sporting Clube de Braga	Error!
Bookmark not defined.	
Tabela 4- Constituição do staff, iniciados Sporting Clube de Braga	65
Tabela 5. Primeira semana de observação de treinos, Cidade Desportiva	68
Tabela 6- Exemplo de microciclo competitivo	69
Tabela 7- Macro ciclo competitivo das equipas de benjamins "A" e iniciados, referente á época 2021/2022	72

RESUMO

O presente relatório está enquadrado no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e diz respeito ao estágio anual a realizar no 2º ano na modalidade de especialização escolhida pelo aluno. O meu caso enquadra-se na área do futebol e visa não apenas o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal, através da aprendizagem e aplicação de competências e conhecimentos adquiridos na área do treino desportivo, seja a nível da avaliação, prescrição, controlo do processo de treino e todas as vertentes que estão diretamente ligadas ao treino, desde a mais pequena comunicação, até toda a estrutura de relações interpessoais que são criadas. Fiquei inserido nas faixas etárias mais jovens, sendo bastante importante e de especial atenção esta área específica pois é uma característica a ter atenção e dessa forma também os vários processos de treino que devem ser implementados, consoante a idade, as necessidades dos atletas, o contexto em que estes estão inseridos, o momento da época desportiva em que se encontram e conforme estas necessidades, ter a perceção de quando e como, trabalhar alguns aspetos, sejam eles técnicos, táticos, capacidades físicas, o próprio psicológico dos atletas, aspetos que são de grande importância para o bom rendimento de cada atleta e o bom desempenho de todo o coletivo. O estágio curricular foi realizado, na época 2021/2022, no Sporting Clube de Braga, nas equipas de benjamins “A” sub-11 e iniciados sub-15. As principais funções exercidas em ambas as equipas, foram as de treinador-adjunto e preparador físico, tendo sido desenvolvidas tarefas inerentes às mesmas. O relatório apresentado engloba várias áreas ligadas ao futebol, principalmente futebol de formação, sustentadas por uma revisão de literatura que contempla conteúdos associados principalmente ao jogo, ao treino, à composição corporal, às capacidades físicas, como também à contextualização relativamente às teorias psicológicas que procuram compreender e descrever o comportamento dos jogadores de futebol. Pretende-se ainda, através da elaboração deste relatório, apresentar o trabalho desenvolvido ao longo de toda a época desportiva nas áreas de intervenção, a nível de treino e em períodos competitivos, sejam eles

jogos oficiais, jogos amigáveis ou torneios. Este relatório pode ser dividido em 4 partes principais, nomeadamente, a revisão da literatura, o enquadramento da prática profissional, o enquadramento funcional e a caracterização das tarefas a implementar, onde cada uma destas é, sempre que possível, sustentada por bases científicas e o mais pormenorizada possível. Em conclusão, este estágio permitiu-me desenvolver as minhas capacidades como treinador, num contexto de futebol de formação, em duas equipas com jogadores de várias idades, juntamente com a vivência proporcionada por equipas técnicas de qualidade que me ajudaram a crescer como treinador.

Palavras-chave: Futebol, Futebol de formação, Treinador, Qualidades físicas

ABSTRACT

This report is framed within the scope of the Master Degree in Sports Training from the Sports and Leisure School, of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo and concerns the annual internship to be carried out in the 2nd year on the specialization modality chosen by the student, in this case , the field of football, which aims not only at professional development, but also at personal development, through the learning and application of skills and knowledge acquired in the field of sports training. The curricular internship was carried out, in the 2021/2022 season, at Sporting Clube de Braga, in the under-11 and under-15 initiates teams. The main functions performed in both teams were assistant coach and physical trainer, having been developed tasks inherent to them. The report presented encompasses several areas related to football, mainly youth football, supported by a literature review that includes contents mainly associated with the game, training, body composition, physical abilities, as well as the contextualization regarding the psychological theories that seek understand and describe the behavior of soccer players. It is also intended, through the elaboration of this report, to present the work developed throughout the sporting season in the areas of intervention, both at the training level and in the competitive periods, be they official games, friendly games or tournaments, in both the teams where I worked as a trainee coach. This report can be divided into 4 main parts, namely the literature review, the professional practice framework, the functional framework and the characterization of the tasks to be implemented, where each of these is, whenever possible, supported by scientific bases and the as detailed as possible. In conclusion, this internship allowed me to develop my skills as a coach, in a football training context, in two teams with players of different ages, along with the experience provided by quality technical teams that helped me grow as a coach.

Keywords: Football, Youth players, Training, SCB, Physical qualities

LISTA DE ABREVIATURAS

FC- Frequência Cardíaca

FC max- Frequência Cardíaca Máxima

VO2 max- Consumo Máximo de Oxigénio

RM- Repetições Máximas

IMC- Índice de Massa Corporal

MMOL- Milimol

CM- Centímetros

IPVC- Instituto Politécnico de Viana do Castelo

GOD- Gabinete de Otimização Desportiva

GR- Guarda-Redes

D- Defesa

DC- Defesa Central

DL- Defesa Lateral

MC- Médio Centro

EXT- Extremo

PL- Ponta de Lança

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório final de estágio, tem como principal objetivo revelar todo o trabalho que desenvolvi ao longo da época desportiva. Surge no âmbito do 2º ano do mestrado em Treino Desportivo, realizado na modalidade de futebol, isto porque sempre foi um desporto que fez parte da minha vida, tanto a nível de jogador, como a nível de treinador e sempre tive como objetivo continuar com esta ligação a nível profissional, então, por estes motivos e também para conseguir ter uma melhor perceção em termos práticos, das minhas principais qualidades e dificuldades como treinador para no futuro ter melhor perceção e avaliação das minhas capacidades, fez todo o sentido realizar estágio nesta área.

Durante a presente época desportiva (2021/2022), desenvolvi todo um conjunto de tarefas (em contexto real de treino e jogo), que visaram a consolidação de competências técnicas, táticas, relacionais e organizacionais.

O estágio foi realizado em duas equipas da formação do Sporting Clube de Braga, mais concretamente nos benjamins “A” sub-11, a competir no campeonato distrital de benjamins e nos iniciados sub-15, a competir na 2ª divisão do campeonato distrital, ambos pertencentes á associação de futebol de Braga.

Para mim, foi um enorme orgulho poder desempenhar funções no Sporting Clube de Braga, um histórico português, com 101 anos de existência e um clube formador de excelência, reconhecido a nível nacional e internacional, onde a formação e a potencialização de jovens atletas são firmes objetivos. Este projeto formativo conta com uma estrutura sólida, dotada de recursos técnicos, financeiros e humanos capazes de promover a formação dos atletas a todos os níveis e assim sendo, a nós treinadores, é nos dada a oportunidade de trabalhar com atletas focados e orientados a cumprir objetivos, tanto a nível individual, como coletivo, o que simplifica o nosso trabalho e trona-o mais prazeroso.

A par do protocolo existente entre a instituição de ensino (ESDL) e a instituição desportiva (Sporting Clube de Braga) para o acolhimento de estagiários, foi

possível ingressar no projeto e exercer funções ao longo da época desportiva 2021/2022 no clube acima mencionado. O mesmo foi apoiado pela orientação do professor António Barbosa na instituição de ensino e pelo coordenador Rui Silva no clube.

Ao longo da época 2021/2022, foram completados na equipa de benjamins “A” 101 unidades de treino, 11 jogos de treino e 24 jogos oficiais, quanto á equipa dos iniciados, estes realizaram 101 unidades de treino, 8 jogos de treino, 24 jogos oficiais e 1 torneio. Em ambas as equipas as tarefas desempenhadas foram muito idênticas, a nível de treino e jogo era responsável por toda a ativação inicial, onde me foquei também em algum trabalho específico a nível de treino, com o intuito de obter o maior rendimento desportivo dos atletas e aprimorar algumas capacidades físicas essenciais, para além destas tarefas mais específicas, estava também ligado ao processo de treino como treinador-adjunto. Fiquei encarregue de recolher dados estatísticos e filmagens de jogo durante os momentos competitivos e num pós-jogo estava encarregue de colocar todos os dados estatísticos nas plataformas utilizadas pelo clube.

O objetivo principal deste estágio, foi possibilitar a aplicação de todos os conhecimentos adquiridos durante este ciclo de formação, principalmente no que refere á modalidade de futebol. Este momento formativo teve a duração de uma época desportiva e consiste no relato da atividade profissional, nomeadamente, todo o trabalho desenvolvido no dia-a-dia, desde o seu planeamento, a sua operacionalização e todas as reflexões produzidas.

Este relatório está dividido em 6 partes distintas, a primeira trata-se da revisão da literatura, onde são abordados temas mais gerais no que refere ao futebol, mas também temas mais específicos, como o futebol de formação, a idade relativa, a composição corporal e capacidades físicas dos jovens atletas de futebol, psicologia no desporto juvenil, o treinador de futebol em faixas etárias distintas, posições de jogo e as diferentes características e capacidades que os jogadores que as ocupam devem possuir e os jogos reduzidos. O tema seguinte é o enquadramento da prática profissional, onde são descritas as minhas motivações para a realização deste estágio, a caracterização da instituição de acolhimento, a metodologia de trabalho, a estrutura e organização da formação, o modelo de jogo padrão e as sessões de treino. Abordo também o

enquadramento funcional, com o objetivo de caracterizar ambas as equipas em que trabalhei e as competições onde estiveram inseridas. Neste relatório descrevo todo o planeamento da época desportiva, desde o seu início até ao fim, em ambas as equipas, com apresentação do microciclo, mesociclo e macrociclo. Por fim, dou destaque à caracterização de todas as tarefas implementadas ao longo da época desportiva em ambas as equipas.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. FUTEBOL

O futebol é o desporto mais popular do mundo, realizado por homens e mulheres, crianças e adultos com diferentes níveis de especialização e tal como acontece noutros desportos, o futebol não é uma ciência, mas a ciência pode ajudar a melhorar o desempenho, que depende de uma miríade de fatores, como áreas técnicas, táticas, físicas, fisiológicas e mentais (Min, 2016).

(Nelson Caldeira, 2013) alega que, o futebol é um fenómeno marcado pelo confronto de duas equipas, que apresentam uma natureza complexa, caracterizado por sucessivas alternâncias de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001). O mesmo autor refere ainda que, o jogo é marcado também pela convergência de várias polaridades: a polaridade entre duas equipas, entre a cooperação e tensão, entre a defesa e o ataque

A primeira década do século XXI foi marcada por avanços significativos em múltiplos domínios do conhecimento aplicados ao futebol. Estes foram alavancados pelo desenvolvimento das ciências do desporto, as quais contribuíram para o aperfeiçoamento de materiais desportivos, para um melhor conhecimento do funcionamento do organismo humano e para o surgimento e aprimoramento de metodologias de ensino-aprendizagem aplicadas no processo de formação de jogadores em busca da excelência física e técnica (Smith, 2003).

Ao longo da existência humana, o futebol tem vindo a suscitar uma crescente adesão de praticantes e de espetadores disseminados por todo o mundo, bem como um número cada vez mais expressivo de treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos. Tal facto, vem correspondendo a uma significativa visibilidade deste desporto, o que justifica uma acrescida responsabilidade do futebol em se tornar um exemplo de boas práticas e de progresso do ser humano e das sociedades (Garganta et al., 2013).

Não é então de estranhar, que este desporto, seja objeto de estudo de académicos e especialistas de diferentes áreas do conhecimento que ambicionam perceber, quer o que se passa dentro das 4 linhas, durante os 90 minutos que constituem o tempo regulamentar de um jogo, quer todo o fenómeno sociológico inerente (Karen & Dunning, 2002), ou o impacto na economia regional/nacional (Neuer, 2014).

Com o passar dos anos, surgiu no futebol um aumento do número de competições e jogos durante a temporada, envolvendo jogadores altamente preparados e especializados, com aptidões físicas específicas nos atletas, como a agilidade, velocidade ou força (Auré et al., 2016). O mesmo autor refere ainda, que para além destas características individuais, o futebol não deixa de ser um desporto coletivo, que requer uma organização coletiva eficiente e, simultaneamente, o desenvolvimento específico de cada jogador a partir da perspetiva individual e coletiva, a este nível, do ponto de vista posicional.

Assim como em todos os desportos coletivos, no futebol as ações durante o jogo caracterizam-se pela necessidade de um comportamento tático, e sobretudo pela importância da capacidade cognitiva como elemento de base para o desenvolvimento desse comportamento tático. (Fm & Pj, 2008).

O futebol, ao ter uma natureza complexa, não permite reduzir a análise da performance ao comportamento de um só fator em particular, ou seja, é necessário termos em conta um grande conjunto de fatores e ter em atenção a forma como estes se interrelacionam (Nelson Caldeira, 2013).

Assim, segundo (Garganta, 2001), torna-se conveniente analisar outras ações que apesar de não representarem regularidades ou invariâncias, possam assumir, pelo seu carácter não redundante e imprevisto, uma importância particular na história do jogo, condicionando claramente o rumo dos acontecimentos. (Sarmiento et al., 2014) reforça esta ideia ao afirmar que apesar do jogo ser um jogo arbitrário e parcialmente determinado pelo acaso, quando se está focado numa sequência de movimentos, possibilita a deteção de padrões de jogo que têm maiores probabilidades de ocorrência do que o mero acaso.

2.2. TREINADOR DE FUTEBOL

Nos tempos que correm ser treinador é, sem dúvida, uma atividade mais rigorosa, na medida em que assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Pedro Sarmiento et al., 2000).

Ao treinador é incumbido um conjunto alargado de funções, as quais requerem um corpo eclético de conhecimentos e competências para exercer da melhor forma a sua atividade profissional (Abraham et al., 2006) (Vargas-Tonsing et al., 2007).

Segundo (Flores et al., 2012), o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance das metas/objetivos do clube definidos pela organização ou direção. Para tal, o treinador é responsável, de acordo com os autores, pelo recrutamento de jogadores e a sua gestão ao longo da época.

Mais especificamente, as funções do treinador passam por planear o processo de treino da equipa para a competição (Castellano & Álvarez, 2013), observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários, em suma, observar e analisar o comportamento dos jogadores no jogo. Se consideramos o trabalho do treinador no quotidiano, definimos que a sua rotina de trabalho passa, de acordo com (Sarmiento et al., 2014), pela preparação, observação, avaliação e intervenção. A primeira, diz respeito à implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino. A segunda, prende-se com a observação das equipas adversárias e da própria equipa em competição, seguindo critérios definidos anteriormente. A terceira tarefa, passa por analisar e interpretar a informação obtida anteriormente para criar planos de intervenção que maximizem o rendimento. Por fim, a intervenção diz respeito à operacionalização, no microciclo de treino, onde o treinador adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

Entre o conjunto de competências profissionais que o treinador deve possuir, destacam-se, em alguns estudos (Guylaine D, 2006) (Abraham et al., 2006), as competências centradas no treino e na competição, as competências de gestão de equipas técnicas, bem como as competências pessoais de suporte à atividade profissional.

(Camiré et al., 2014) acresce que para assegurar o desempenho profissional eficaz, o treinador terá de possuir competências para gerir, conduzir e formar atletas e integrantes da comissão técnica; competências para planear, conduzir e avaliar sessões de treinos, bem como competências para planear, implementar e avaliar as competições e as temporadas.

Neste reduto, (S. Santos et al., 2010) através de um estudo aplicado a 343 treinadores portugueses, foram identificadas três grandes áreas de competências claramente diferenciadas pelos treinadores, competências relacionadas com a planificação plurianual e anual, competências relacionadas com a orientação da prática e da competição e competências pessoais e de formação.

De acordo com (Robyn L. Jones, 2013) uma filosofia do treinador deve ser edificada sobre quatro conceitos filosóficos que definem em: axiologia (o que o treinador valoriza), ética (o que o treinador ajuíza sobre o que é moral e imoral), ontologia (o sentido que atribui ao processo de treino) e, fenomenologia (reflexões sobre a experiência de ser treinador). Devemos ter presente que desenvolver uma filosofia de treino, entre outras coisas, requer tempo e reflexão sobre as suas próprias experiências (Camiré et al., 2014), sendo que os treinadores jovens apresentam dificuldades em explicar como implementam os valores que defendem na sua prática cotidiana (Sarah G. McCallister, 2000). Ajudando a construir uma filosofia de treino e do treinador (Rodrigue & Kraft, 2017) será importante identificar a razão pela qual se pretende ser treinador, quais são os objetivos pretendidos e quais os valores que vão orientar a sua atuação quando estiver a dirigir e liderar um processo de treino. O passo seguinte será criar estratégias de treino e competição que permitam ensinar e reforçar os valores anteriormente definidos. Os objetivos do treino e os valores que lhe estão associados devem ser usados para sustentar as decisões do dia a dia (Resende, 2018).

No futebol, o treinador tem influência e controlo significativos sobre o desenvolvimento do jogador e da equipa (Cushion et al., 2012), bem como sobre a dinâmica social e cultural do ambiente em que está inserido (Rocchi et al., 2013).

(Stewart A. Vella et al., 2013) descrevem o treinador como tendo uma influência possivelmente significativa, nas atividades dos atletas e no desenvolvimento das suas personalidades e capacidades cognitivas com base no seu grau de interação.

As ações dos treinadores, têm impacto nos comportamentos, cognições e respostas afetivas dos jogadores, influenciando marcadamente sobre aquilo que eles aprendem e alcançam (Goffena & Horn, 2021), bem como no seu bem-estar social, emocional e físico (Horn, 2002).

Neste aspeto, (Cantón Chirivella Enrique & Checa Esquiva Irene, 2011) acrescenta que, o treinador deve compreender a importância de cada prática na preparação desportiva, tendo especial atenção para a transformação e mudança pessoal de cada atleta socialmente (pró-social e comportamentos antissociais em situações sociais ou experiência de um senso de eficácia na interação com o ambiente), cognitivamente (autoestima e envolvimento em atividades desportivas) e afetivamente (experiências de bem-estar, satisfação com a vida).

A intervenção do treinador em desportos coletivos, é claramente marcada pela necessidade de gestão e intervenção em diferentes âmbitos de forma coordenada, de modo a potenciar o comportamento dos jogadores ou equipas (Gilbert & Rangeon, 2011).

Nesta perspetiva, o estudo da eficácia da intervenção do treinador ou dos efeitos da sua intervenção no treino são considerados fundamentais para o futuro (Sarmiento et al., 2015). Por exemplo, de entre as diferentes competências de um treinador, a capacidade de comunicar e mobilizar os jogadores para estarem motivados no desempenho das tarefas de treino e focados nos objetivos da tarefa são questões-chave (Ford et al., 2010). Também a capacidade de manipulação das tarefas de treino (Travassos et al., 2014) (Aguilar et al., 2013), quer a variação da instrução verbal no início ou durante as tarefas práticas pode reforçar e destacar as possibilidades individuais e coletivas de ação,

proporcionando uma alteração dos aspetos motivacionais e o desenvolvimento diferenciado de habilidades físicas, técnicas e táticas (Williams & Hodges, 2005).

(Chu & Zhang, 2019) (Cruz & Kim, 2017) ao abordarem o tema da motivação dos jogadores, referem que o treinador é um dos agentes sociais mais influentes a esse nível. (Potrac & Jones, 2009) assinalam que as interações sociais constituem o centro do processo de treino, já que “os treinadores são seres sociais que trabalham num meio social”.

No entanto estudos indicam, que o futebol é hoje gerido em ambientes cada vez mais turbulentos, flexíveis e em rede, que exigem grande capacidade de antecipação e de gestão de complexidade (Lança, 2015).

Por isso, o trabalho do treinador de futebol sofre de insegurança crónica. Apesar de vários estudos apontarem que as trocas de treinadores ao longo da época pouco melhoram o rendimento final da equipa (Andersen, 2011) (Besters et al., 2016) (Bell et al., 2013) (Madum, 2016) (Van Ours et al., 2014), na realidade a saída dos treinadores é cada vez mais frequente. A pressão sobre o treinador para conseguir que as suas equipas apresentem alto rendimento é bastante elevada (Flint et al., 2014) e o tempo necessário para atingir os patamares de excelência é frequentemente ignorado. Num mercado altamente competitivo e impiedoso, a posição do treinador torna-se rapidamente frágil. É mais fácil dispensar um treinador, do que um grupo de atletas e os treinadores funcionam como alvos da ação e símbolos que dão significado às ações dos jogadores e perante maus resultados desportivos, servem como “bodes expiatórios (Cunha, 2014).

2.3. CARATERIZAÇÃO DA FISILOGIA DO ESFORÇO NO FUTEBOL

O futebol é o desporto mais popular do mundo há mais de vinte anos, seja pelo número de espectadores ou pelo número de atletas ativos. Nesse período, o futebol desenvolveu-se continuamente (Palić et al., 2021), principalmente no sentido de aumentar as demandas físicas e as cargas a que os jogadores de

futebol estão expostos durante os treinos e competições. Então segundo o mesmo autor, nos tempos que correm, os jogadores correm distâncias muito maiores a um ritmo mais alto do que há uma década. Além disso, tem existido um constante aumento no número de jogos que são jogados numa temporada e no número de sessões de treino por semana, por outro lado o tempo de recuperação entre as sessões de treino e os jogos diminuiu. Todas as características mencionadas acima também levaram ao aumento do risco de lesões. Para conseguirem lidar com sucesso a todos os requisitos físicos a que são sujeitos e reduzir o risco de lesões, os jogadores de futebol devem cada vez mais, ter especial atenção ao condicionamento físico durante as suas carreiras (Palić et al., 2021).

No que toca a números, as distâncias percorridas no futebol observadas por (Min, 2016) são da ordem de 10-12 km para os jogadores de campo e cerca de 4 km para guarda-redes. Num estudo de (Jerković et al., 2006), focando-se em termos posicionais e nível dos jogadores, foi relatado que jogadores do meio campo são os que correm distâncias mais longas durante um jogo e que os jogadores profissionais correm distâncias mais longas do que os amadores. Dois estudos, (Mohr, Krstrup, et al., 2003) (Rienzi et al., 2000) ao compararem os padrões de desempenho dos jogadores em ambas as partes chegaram á conclusão, que o exercício é mais reduzido e a distância percorrida é 5-10% menor, na segunda parte, em comparação com a primeira.

Portanto, um jogo de futebol é caracterizado por atividades sem bola, onde os jogadores têm muitas vezes que criar espaços para receber a bola, fugir da marcação do adversário, ou acompanhar os jogadores adversários (Reilly et al., 2000). As taxas de trabalho, no geral tendem a ser relativamente consistentes nas principais ligas entre os principais países europeus.

Durante um jogo, (Min, 2016) observou que corridas de velocidade ocorrem aproximadamente a cada 90 segundos, cada uma dura em média 2-4 segundos. Ao observar o perfil de atividade no futebol de competição, este mesmo autor no que toca ao sprint, relatou que este constitui, 1-11% da distância total percorrida, correspondendo a 0,5-3,0 % do tempo efetivo de jogo (tempo com bola).

No contexto de resistência, (Lago-Peñas, C., 2011) destaca que cada jogador realiza 1000-1400 atividades curtas, mudando a cada 4-6 segundos, estas atividades são em média 10-20 sprints, corrida de alta intensidade, aproximadamente a cada 70 segundos, onde a corrida de alta intensidade representa 9,2 % das atividades durante um jogo e que nos últimos 15 minutos, reduz 20% em comparação com os primeiros 15 minutos. (Min, 2016) ainda acrescenta, que em média existem, cerca de 50 envolvimento com a bola, cerca de 30 passes, bem como alterar o ritmo e sustentar fortes contrações para manter o equilíbrio e o controlo da bola contra a pressão do adversário.

(Barnes et al., 2014) (Bush et al., 2015) destacam que a evolução do desempenho técnico e tático no futebol tem sido acompanhado por um aumento progressivo da velocidade de jogo. Esse fenômeno foi observado em alguns estudos, que examinaram as capacidades físicas em torneios de futebol prestigiados (Bradley et al., 2014) (Bush et al., 2015) (Dellal et al., 2011). Por exemplo, (Barnes et al., 2014) ao fazerem um estudo na Premier League, observaram que em sete temporadas consecutivas (de 2006 a 2013), a distância e o número de sprints aumentaram 35%, enquanto o número de ações de alta intensidade aumentou em 50%. É importante ressaltar que a grande maioria dessas ações rápidas (90%) ocorre em períodos muito curtos (cerca de 5 segundos), envolvendo acelerações, desacelerações sucessivas, antecipações, tomada de decisão e mudanças rápidas de direção de corrida (Andrzejewski et al., 2013).

Segundo (W. Young & Rogers, 2014), como o futebol é considerado um desporto que exige que os avançados evitem a pressão ou desarme dos seus adversários, e que os defesas reduzam o espaço em campo para limitar os movimentos dos avançados, é essencial ter uma boa velocidade de mudança de direção e agilidade.

De facto, a velocidade de mudança de direção tem sido considerada uma das qualidades físicas mais importantes para prever o sucesso em vários desportos de campo (Faude et al., 2012) (Hachana et al., 2013) (Pereira et al., 2018).

Além disso, especulou-se que uma capacidade aprimorada de mudar de direção, juntamente com mudanças rápidas de velocidade (ou seja, aceleração-

desaceleração) poderia ser mais importante, do que a capacidade de correr maiores distâncias durante um jogo (Di Salvo et al., 2013).

Devido à importância desses diferentes movimentos rápidos durante um jogo de futebol (Hoff, 2005), as habilidades de salto, aceleração e mudança de direção têm sido amplamente testadas para avaliar o desempenho neuromuscular dos atletas.

No entanto, existem outros fatores que são bastante importantes numa equipa de futebol, como por exemplo, as características antropométricas, sendo estas cruciais no desempenho desportivo (Leão et al., 2019).

Embora nem todas as características da composição corporal devam desempenhar um papel no futebol, foi reconhecido que níveis mais baixos de gordura corporal são desejáveis para um desempenho ideal, pois a massa corporal deve ser movida contra a gravidade, por outras palavras, ao atingir níveis ideais de gordura corporal, o jogador pode minimizar os efeitos negativos do excesso de gordura corporal sem sacrificar as suas habilidades (Medica, 2018).

A respeito disso, numa observação (Nikolaidis et al., 2016) de correlações antropométricas e fisiológicas do desempenho de sprint de 20 metros no futebol masculino, registou-se que uma maior percentagem de gordura corporal está negativamente associada à velocidade acima de 20 metros, uma importante variável, determinante no desempenho de jogadores de futebol.

(Bernal-Orozco et al., 2020) diz que a gordura corporal deve ser monitorada, neste caso também a massa magra, em particular a massa muscular, o deve ser, porque cargas de treino inadequadas (em excesso ou insuficientes) podem levar a mudanças físicas indesejáveis, que podem afetar a velocidade, força, potência e até causar risco de lesões.

No entanto, a avaliação da composição corporal em jogadores de futebol, para além de ajudar a melhorar o seu desempenho, ajuda também a avaliar os resultados do plano de treino, que é um componente importante do processo de treino individualizado e periodizado dos atletas (Leão et al., 2019).

2.4. POSIÇÕES DE JOGO

O futebol é caracterizado por diferentes necessidades fisiológicas nas várias posições de campo, o que leva a diferentes características físicas (Leão et al., 2019).

No mesmo estudo é acrescentado que a especificidade posicional não parece ser exclusiva de uma faixa etária, e em relação a isso, conhecer o padrão para as diferentes posições permite que as práticas sejam personalizadas individualmente, a fim de desenvolver atributos específicos e otimizar o desempenho dos jogadores.

A posição de jogo é também importante, porque diferenças nas demandas fisiológicas e metabólicas de cada posição, podem sugerir a presença de características antropométricas e de composição corporal distintas da posição (Bernal-Orozco et al., 2020).

Similarmente, as demandas fisiológicas de uma determinada posição na equipa podem não estar diretamente ligadas à condição absoluta, uma vez que o papel tático atribuído a um jogador nessa posição, provavelmente já é ditado pela capacidade física desse jogador (Reilly et al., 2000).

Variações nas distâncias percorridas e o número de ações de alta intensidade podem estar relacionados com os objetivos e táticas específicas para cada função (Di Salvo et al., 2009).

2.4.1. CAPACIDADES FÍSICAS NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE JOGO

No futebol, é notório a existência de algumas diferenças em termos das capacidades físicas em jogadores de diferentes posições.

(Andrzejewski et al., 2018) observou que no futebol moderno, os defesas cada vez são mais ofensivos, principalmente a partir dos corredores laterais. No

entanto (Konefał et al., 2019), ao comparar as posições defensivas, observou que os defesas laterais diferem bastante em comparação com os defesas centrais por percorrerem maiores distâncias totais, maiores distâncias percorridas em alta intensidade, por completarem um maior número de sprints e mantiveram uma média mais alta na velocidade de corrida. Porém ao comparar em termos de passes no jogo, observou que os defesas laterais fizeram em média 3-4 passes a menos em comparação com os defesas centrais e com uma precisão de passe 9-10% menor.

(Dodd & Newans, 2018), quanto ao papel do defesa central, diz que este deve fornecer solidariedade e estrutura á linha defensiva, com o principal foco em termos posicionais, isso explica as baixas distâncias totais percorridas e o número de ações de alta intensidade.

Estes resultados confirmam conclusões anteriores de que o número absoluto de atividades explosivas e sprints durante o jogo está relacionado à posição, com os jogadores que jogam a partir das laterais, a apresentarem um desempenho superior quando comparados com as restantes posições (Bradley et al., 2013). No mesmo seguimento (Di Salvo et al., 2007) conclui que as posições de defesas laterais e extremos, abrangem principalmente corridas com distâncias mais longas, com a principal finalidade de fornecer cruzamentos, ataques ou defender em posições mais abertas do campo.

Isso pode acontecer porque no futebol moderno, os jogadores que são recrutados para essas posições têm características mais explosivas, para irem ao encontro das necessidades do estilo de jogo e dos sistemas táticos aplicados pelas equipas (Bush et al., 2015).

No caso dos médios-centro, esta posição envolve uma alta incidência de duelos e distâncias de sprint mais curtas, com um grande envolvimento, tanto no ataque como na defesa (Sporis et al., 2009).

Alguns estudos (Liu et al., 2015) (Shafizadeh et al., 2013) alegam que o maior número de passes com maior precisão são atributos aos médios, com essas atividades a contribuírem significativamente para o sucesso geral da sua equipa. Isto porque, muitos golos são marcados fora da área, por exemplo, no decorrer do mundial de 2010, 17,93% dos golos foram marcados após remates de fora da área (Njororai, 2013). Por esta razão, o grande número de passes

(principalmente altamente eficazes) realizados por médios centro pode potencialmente dar origem a remates de fora de área que acabem em golo (F. M. Clemente et al., 2013).

(Konefał et al., 2019) ao comparar médios centro e extremos, observou que os médios-centro realizaram menos remates e cruzamentos, no entanto realizaram um maior número de passes e obtiveram maior precisão de passe.

O papel do avançado pode ser tanto um “homem-alvo” ajudando a vincular o ataque, como um avançado mais versátil, no entanto, essas funções exigem que os avançados se preocupem principalmente em marcar golos (Dodd & Newans, 2018).

O valor referente aos esforços de alta velocidade, no jogo de futebol nos tempos que correm é de alta importância e quando falamos na posição de avançado esta capacidade ainda deve ser de maior destaque, uma vez que a maioria dos golos são marcados após ações dinâmicas que esses jogadores realizam (Njororai, 2013).

(Chmura et al., 2018) mostra que sprints e corridas de alta intensidade são cruciais nos avançados para o sucesso da restante equipa. No caso dos sprints (0-10 metros), um número total semelhante de sprints foi realizado pelos defesas laterais, médios centro e avançados, no entanto, diferenças significativas foram observadas entre as outras posições, com os extremos e os defesas centrais, a completarem o mais alto e o mais baixo número, respetivamente. Avançados e extremos mostraram uma tendência de completar um número maior de sprints mais longos e menos frequentes (> 10m) em comparação com as outras posições.

As atividades de alta intensidade são geralmente definidas como todas as atividades com velocidades de corrida acima de 19,8 km/h, e a distância percorrida em altas intensidades tem sido tradicionalmente identificada como um indicador-chave de desempenho de jogo físico (Mohr, Krustup, et al., 2003) e um dos elementos cruciais para o sucesso no futebol (Di Salvo et al., 2009).

(Di Salvo et al., 2007), numa observação das atividades de alta intensidade, destacou que os defesas laterais e médios centro completaram uma distância

similar. Os valores foram significativamente diferentes entre todas as posições restantes, com extremos e defesas centrais a completarem o mais alto e o mais baixo número, respetivamente.

Resultados mostram que a maior quantidade de corridas de alta intensidade é percorrida pelos extremos, enquanto os defesas centrais apresentam os menores valores para esses indicadores (Dellal et al., 2011) (Bradley et al., 2009).

(Mallo et al., 2015) observou ainda que o maior número de acelerações e desacelerações foi encontrado nos defesas centrais e o menor nos avançados.

(Rampinini et al., 2007) (Di Salvo et al., 2009) relataram que os defesas driblam menores distâncias, enquanto os avançados executam significativamente mais sprints do que os defesas ou médios.

Num estudo de (Dellal et al., 2010), os guarda-redes obtiveram a maior altura de salto e os médios a mais baixa em comparação com os avançados e defesas.

Numa observação á análise das atividades de sprint em jogadores de futebol (Of & For, 2012) observou que os avançados e os extremos realizaram um número muito maior de sprints de curta duração, estatisticamente, do que os médios e defesas centrais. Houve diferenças significativas entre todas as posições de jogo no que diz respeito a sprints de longa duração, os defesas laterais executaram o maior número e diferiram significativamente dos médios-centro, que realizaram o menor número de sprints.

Ao analisar as distâncias de sprint, (Of & For, 2012) observou que na categoria de 0 a 10 metros, o maior número de sprints foi realizado por defesas laterais e extremos. Nos sprints de 10 a 20 metros, os defesas centrais e os médios-centro foram os que realizaram menos sprints. Na categoria de sprints com mais de 20 metros, a maioria dos sprints foram executados pelos avançados e extremos.

A distância total percorrida por jogadores de diferentes posições durante o jogo, foi analisada por (Di Salvo et al., 2007), onde chegou á conclusão que esta, varia entre 119 – 286 metros, o que corresponde a 1,2 – 2,4% da distância total percorrida. Os extremos correm uma distância significativamente maior com bola no jogo, em comparação com as restantes posições, já os defesas centrais

percorreram uma distância significativamente menor do que qualquer outra posição.

Quanto á força muscular (Reilly et al., 2000) relata que esta, parece também estar relacionada à posição de cada jogador. Observou que a força muscular foi mais baixa para os jogadores do meio-campo em todas as velocidades angulares medidas, enquanto os laterais geraram forças mais baixas do que guarda-redes, avançados e defesas centrais em altas velocidades, as diferenças na força muscular provavelmente devem-se à seleção de um tipo específico de jogador para uma posição, ao invés de um desenvolvimento mais pronunciado da força como resultado de jogar naquela posição.

Quanto ao salto, um estudo de (Sporis et al., 2009), revelou diferenças na altura do salto entre posições, onde os guarda-redes saltaram mais alto (aproximadamente 4 cm) do que jogadores de outras posições. No entanto (Harry et al., 2018) não encontrou diferenças no desempenho do salto no que se refere ao deslocamento vertical. Este autor mostra ainda que defesas conseguem uma melhor magnitude na fase de contacto com o solo em comparação com os médios e avançados.

Por outro lado (Rampinini et al., 2007), demonstrou que defesas centrais e avançados têm melhor desempenho no salto vertical do que os médios-centro.

2.4.2. COMPOSIÇÃO CORPORAL NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE JOGO

Foi considerado, que a antropometria contribui para o sucesso em posições de jogo específicas, por exemplo, jogadores mais altos e mais pesados são mais adequados para as posições de guarda-redes e defesas centrais e jogadores mais baixos e mais leves são mais adequados para jogarem nas alas (Lago-Peñas, C., 2011).

É provável que se encontrem diferenças antropométricas entre as posições ao longo do processo de desenvolvimento, que demonstram que os guarda-redes

tendem a ser os mais pesados e os mais altos, enquanto os jogadores do meio-campo são o oposto (Carling, Le Gall, et al., 2012).

Num estudo com jogadores de futebol profissional, diferenças antropométricas significativas foram encontradas entre as posições, semelhantes às encontradas no nível juvenil, com os guarda-redes a serem os mais pesados, mais altos e com maior percentagem de gordura corporal, seguidos pelos defesas, avançados e finalmente os do meio-campo (Sutton et al., 2009). Esses resultados parecem sugerir que, independente da idade, existe um padrão de seleção de acordo com as características antropométricas com base na especificidade da posição de jogo no campo (Leão et al., 2019).

Num estudo de (Lago-Peñas, C., 2011) onde são abordadas as características antropométricas e fisiológicas de jogadores de futebol de acordo com a sua posição em campo, concluiu que os defesas centrais eram os jogadores mais altos, e também eram os mais pesados em comparação com as restantes posições, tirando os guarda-redes, onde essa diferença não era tão significativa.

No mesmo estudo foi também observado que o índice de massa corporal (IMC) dos guarda-redes foi maior em relação aos defesas laterais e extremos, que os avançados tinham menos gordura do que os defesas centrais na zona do tríceps, abdominal, suprailíaco e nas pernas, além disso, os avançados tinham menos gordura do que os guarda-redes nas áreas abdominal, suprailíaco e nas pernas. Os extremos tinham menos gordura do que os defesas centrais nas zonas subescapular, abdominal, suprailíaco e das pernas.

Ainda na mesma observação, os avançados foram considerados mais magros do que os médios centro, defesas centrais e guarda-redes. Nestas últimas posições a percentagem de gordura também foi maior. Os guarda-redes tiveram o menor consumo relativo máximo de oxigénio, em comparação com o resto das posições, conforme estimado usando o teste de corrida progressiva de 20 metros. Em 3 testes de salto, os guarda-redes apresentaram o melhor desempenho, enquanto os extremos efetuaram os saltos mais curtos.

2.5. FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Os clubes de futebol estão cada vez mais conscientes da importância de identificar jovens jogadores talentosos de futebol em idades precoces (11 a 16 anos), incorporando-os em academias ou equipas da formação (Dodd & Newans, 2018).

Tentam descobrir os jogadores que podem ter sucesso numa idade precoce, a fim de acelerar o seu processo de desenvolvimento e permitir que estes concentrem os seus gastos no desenvolvimento de uma gestão mais eficaz dos seus recursos (Vaeyens et al., 2008).

Identificar e desenvolver jovens atletas talentosos é também, parte integrante do papel do treinador (Larkin Paul, O'Connor, 2017). Tradicionalmente, os clubes empregam sistemas de olheiros, nos quais os treinadores veem os jogadores num cenário de treino ou jogo e estes são avaliados com base no seu desempenho e habilidade (Pui-Lam Wong. et al., 2009). No entanto, se usados isoladamente, esses processos podem levar a resultados potencialmente enviesados (Meylan et al., 2010).

Neste contexto, o processo de ensino e treino no futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que diz respeito à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes, para lidarem com a competição desportiva (Garganta et al., 2013).

A formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnico-táticas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para a formação integral dos jovens (Rui Pacheco, 2001). De acordo com o mesmo autor, no ensino de futebol, em situação de treino e de jogo, os treinadores devem utilizar métodos e solicitar aos jogadores o uso de meios que conduzam à construção de um nível de jogo de boa qualidade, mesmo correndo o risco de num ou outro jogo poderem vir a não vencer.

Durante o meu processo de estágio, treinei jovens com idades compreendidas dos 9 aos 13 anos. (Nikolaienko et al., 2021) aborda esse tema, em relação aos

ciclos de treino e competições no futebol juvenil (10 aos 13 anos) e evidencia, que este é um período de alta sensibilidade para desenvolver habilidades de coordenação e dominar habilidades técnicas e táticas. Portanto, é essencial encontrar um equilíbrio ideal entre treino técnico-tático e físico. As melhorias técnicas e táticas devem ser extremamente diversas, impedir o desenvolvimento de habilidades motoras severas e corresponder ao nível de desenvolvimento de diferentes habilidades motoras. É vital não precipitar o treino físico, principalmente o treino de força, para dominar técnicas com componentes de força extremamente intensos. Os resultados também são muito importantes para competições, porém, sem estilos dominantes, pois os atletas devem, antes de tudo, desfrutar do jogo e reconhecer a qualidade das ações individuais e coletivas.

Fatores independentes, incluindo idade, maturidade biológica, anos de treino, morfologia e antropometria, afetam o perfil físico e fisiológico dos jogadores (Lago-Peñas, C., 2011). O mesmo autor observou ainda que a intensidade do jogo é menor em jogadores de futebol juvenil, com uma distância total percorrida em torno de 9 km para a categoria sub-18 e 6,2 km para a categoria sub-12, respostas de frequência cardíaca (FC) mais baixas (93% da FC máxima em jogadores adultos profissionais vs 82% da FC máxima em sub-18) e uma concentração de lactato sanguíneo mais baixa (10 mmol em jogadores adultos profissionais vs 5 mmol na categoria sub-12).

As características antropométricas (Peña-González et al., 2020) e as qualidades físicas (Dugdale et al., 2020) têm sido usadas como elementos preditivos para os clubes de futebol na identificação de jogadores talentosos em idades precoces e selecioná-los para jogar em equipas e ligas competitivas melhores.

Segundo (F. M. Silva et al., 2001), são necessários entre 8 e 12 anos de treino para que um atleta possa atingir o nível de elite. Esta conclusão vem ainda mais contribuir para a ideia fundamental de que, nas modalidades que exigem especialização precoce, o processo de formação deve ser longo, contínuo e evolutivo, desenvolvendo-se por etapas, com objetivos e características diferenciadas, de acordo com as fases de desenvolvimento.

2.5.1. TREINADOR DE FORMAÇÃO

Treinar crianças e jovens no desporto representa uma tarefa complexa, que deve ser compreendida e desenvolvida a longo prazo. (F. Santos, Côrte-Real, et al., 2016) destacam a importância do papel do treinador de jovens e que os estudos nessa área têm vindo a aumentar. No futebol, o treinador que trabalha com jovens atletas, necessita planear, aplicar e avaliar os cenários de treino e jogo (competição), de maneira que o seu comportamento expresse a sua conceção e para isso, deve ser coerente com o que desenvolve e o que pede aos seus jogadores (F. Santos, Lopes, et al., 2016).

O treinador que trabalha com jovens atletas, desempenha um papel fundamental a nível de aprendizagem e evolução destes mesmos, realizando um papel muito importante na prática, em termos de orientação e condução das tarefas a desempenhar, assumindo responsabilidades que o tornam um elemento imprescindível.

Autores (Conroy & Coatsworth, 2006), relatam que o treinador desempenha um papel relevante nas experiências desportivas dos jovens enquanto instrutor, mentor, ou mesmo como modelo. Para além de orientar o desenvolvimento das capacidades, ele também pode intervir na auto conceção, na motivação e na experiência afetiva dos jovens atletas.

Segundo (Serpa, 2008), as responsabilidades do treinador de jovens, abrangem um conjunto de aspetos indissociáveis das suas funções, nomeadamente, o desenvolvimento pessoal do praticante, que deve encontrar no desporto uma atividade estimuladora das suas capacidades físicas, psicológicas e sociais, de modo a facilitar os processos de adaptação às exigências que a vida coloca, formação das qualidades desportivas, que devem organizar-se de acordo com os processos progressivos de maturação e constituir os alicerces de aquisições progressivamente mais especializadas, construções dos fundamentos de uma carreira desportiva, que tenha uma duração tão longa quanto permita o potencial do praticante e as características da modalidade desportiva, tendo em conta a educação de atitudes inerentes a um estilo de vida que harmonize as necessidades do atleta e do cidadão.

No treino de jovens atletas (T. Marques A & Oliveira J, 2001) diz que é necessário dar prioridade aos seguintes aspetos, assegurar a preponderância do desenvolvimento das técnicas desportistas sobre o aumento da capacidade funcional do organismo, privilegiar o desenvolvimento das capacidades motoras, o princípio da dominância das exigências no plano coordenativo, isto é, dar prioridade ao desenvolvimento da velocidade, das capacidades coordenativas e da mobilidade articular, assegurar um ritmo mais lento no incremento das cargas de treino, ou seja, observar o princípio da relação entre carga e recuperação, o que passa por, considerar também a necessidade de compatibilização de cargas duplas escola/treino num atleta em crescimento e desenvolvimento, recorrer a métodos de treino mais atraentes e agradáveis, ou seja, a uma maior valorização do jogo como método de treino mais efetivo para o jovem e respeitar o princípio da variação das condições de exercitação, da realização de movimentos e da variação dos exercícios.

No caso dos conteúdos tático-técnicos, o treinador precisa de considerar a compreensão dos jogadores em relação ao jogo, bem como a forma como interagem no jogo. Os treinadores devem conceber, o processo de ensino-treino do futebol como um sistema não linear, dependente das interações internas e externas ao jogo, sendo que a construção das atividades não deve centrar-se na aplicação de tarefas fechadas e com respostas prontas, mas sim, na procura constante de diferentes caminhos (Lee et al., 2014). (Chow et al., 2013) ressaltam a necessidade da abordagem pedagógica do treinador ser dinâmica e não linear, atribuindo fatores como, a procura por soluções com base na percepção motora, restrições estruturais e interação entre indivíduo e ambiente, consideração da variabilidade na aquisição de novos padrões de movimento e compreensão das instruções para interpretar corretamente as diferentes possibilidades de resolução dos problemas.

O processo de formação tático-técnico de jovens jogadores no futebol deve configurar-se na diversificação das formas de jogar, estimulando os jogadores na procura de soluções para os diferentes problemas do jogo e não direcionar a repetição dos exercícios com ações e respostas preestabelecidas (Bettega et al., 2015). Posto isto, enfatiza-se que a formação do jogador de futebol deve repousar em práticas com elevada variabilidade de constrangimentos, gerando

constantes adaptações, possibilidades de descoberta, autoaprendizagem e contextualização da técnica com a tática (Araújo et al., 2010).

Para (Manuel et al., 2008) o ato de treinar não deve ter como principal objetivo alcançar rapidamente vitórias ou resultados, que possam levar a um estado emocional negativo ou à adoção de atitudes desportivas negativas por parte dos intervenientes, mas sim procurar em primeiro lugar uma formação adequada das crianças e jovens envolvidas no treino.

No que se refere ao papel do treinador e especificamente no futebol de formação, (Prantes, 2005) aborda que, deve ir no sentido de influenciar os comportamentos dos atletas, onde a diversidade das suas funções, frequentemente, o faz atuar como educador, conselheiro, pai, amigo, administrador e líder. O treinador deve ter a capacidade de juntar a prática aos conhecimentos teóricos, uma vez que, uma grande diversidade de situações, podem surgir quando se é o líder de uma equipa.

Assim, torna-se fundamental que o treinador possua um bom conhecimento sobre o atleta, não só no interior do campo, mas também no seu exterior, conhecendo os seus aspetos familiares, psicológicos e profissionais. Os aspetos enunciados são determinantes na condução do processo pois compete ao treinador a responsabilidade de treinar a equipa e cada um dos jogadores, de forma a encontrar soluções para as ações do jogo. Assim, nota-se a importância de uma preparação adequada, para que os atletas se sintam capazes de atingirem os objetivos definidos e que as conquistas sejam consequência dessa preparação (Paz R, 2009).

Segundo (Baião, 2002), o treinador de formação é um vigoroso agente de socialização, especialmente a partir dos 12-13 anos. Este autor refere ainda que a qualidade de atuação do treinador depende da conceção psicopedagógica que deverá ter sempre em consideração um leque de objetivos que traduzem duas finalidades, por um lado, o prosseguimento da carreira desportiva dos jovens e por outro a adoção de um estilo de vida saudável no futuro. Uma experiência menos boa no mundo desportivo e nos treinos pode levar os jovens a abandonarem precocemente a prática desportiva (Santos, 2008). O mesmo autor ainda conclui que o abandono desportivo pode ser ocasionado pelo treinador, uma vez que, pelo papel crítico e central que assume, determina os resultados da participação desportiva. Deste modo, é fundamental que ele

comunique e interaja com os atletas, de modo que a experiência desportiva tenha um impacto positivo, principalmente nos escalões de formação.

(Tuan, 2020) dá conta da relação positiva entre o estilo de liderança dos treinadores e a criatividade dos seus atletas. O papel do treinador incorpora muitas atividades que exigem competências de gestão. (S. Kelly, 2008) salienta a necessidade destes profissionais terem formação em termos de gestão e haver consciencialização para o facto da experiência como futebolista não ser suficiente para dar acesso a esta profissão.

Em conformidade (Sarmiento et al., 2020) aborda que promover experiências positivas em jovens jogadores de futebol parece ser um aspeto fundamental para obter todos os benefícios derivados deste desporto. Por outro lado, experiências negativas neste contexto podem levar ao abandono precoce dos atletas (Temple & Crane, 2016).

Para (Adie et al., 2012) uma estratégia viável para obter essas boas experiências nos atletas, é o apoio á autonomia dos jogadores ao serem usados estilos de ensino mais democráticos, onde os jogadores assumem mais responsabilidade e tomam as suas próprias decisões. Alguns estudos no contexto do desporto juvenil concordam com estes aspetos e mostraram que jovens jogadores de futebol que são treinados através deste regime onde lhes é dada mais liberdade nas ações e decisões, tem melhor rendimento desportivo e estão mais satisfeitos (Aguirre Gurrola et al., 2016) (González et al., 2017).

2.5.2. IDADE RELATIVA

Foi relatado por (Helsen et al., 2012) que no processo de identificação e seleção de talentos no futebol, existe uma assimetria na distribuição da data de nascimento, favorecendo os jogadores nascidos no início do ano e discriminando os que nasceram no final desse mesmo ano, esse viés é chamado de efeito de idade relativa (Kirkendall, 2014) e os jogadores primitivos são mais propensos a serem selecionados para equipas de elite do que os jogadores nascidos no final do ano.

Foi demonstrado por (Meylan et al., 2010), que jogadores de futebol nascidos no primeiro semestre do ano (janeiro a junho) dominam as equipas nas seleções.

(Peña-González et al., 2020) demonstrou ainda que a idade relativa ocorre gradualmente ao longo do processo de seleção e que é mais forte em níveis competitivos mais elevados devido a um processo de seleção mais exigente, mas nesses casos não foram relatadas grandes diferenças de desempenho físico entre os jogadores.

Embora seja extremamente ingênuo considerar que apenas os aspetos fisiológicos podem determinar o sucesso no futebol, há uma tendência predominante na literatura, que os jogadores de futebol que possuem melhores valores no consumo máximo de oxigénio (VO₂ max), tempos de sprint, agilidade, valores de agachamento de repetição máxima (RM), nascido no primeiro semestre do ano, e jogadores mais altos e mais pesados nas camadas jovens, têm uma maior chance de se tornarem jogadores de futebol profissional (Dodd & Newans, 2018).

Outra variável que pode influenciar a idade relativa é a posição dos jogadores em campo. Pesquisas anteriores concluíram que havia diferenças nas características fisiológicas e antropométricas de jovens jogadores de futebol de acordo com sua posição de jogo (Gil et al., 2007). Nesse sentido, (Gil et al., 2014) sugeriu que jogadores primitivos provavelmente serão selecionados para certas posições de campo devido ao seu perfil físico e antropométrico específico.

No entanto, (Peña-González et al., 2020) sugere que as diferenças estatísticas no desempenho físico entre jogadores nascidos no primeiro e no segundo semestre, podem ser explicadas porque há um maior número de jogadores primitivos nas melhores ligas e equipas competitivas, nesse caso, os melhores resultados desses primeiros jogadores seriam produto de um melhor treino e estímulo a esse mesmo treino e não apenas por causa da data de nascimento dos jogadores. Os jogadores tardios, que são selecionados para as grandes equipas, alcançam o mesmo desempenho físico que os jogadores primitivos.

2.5.3. COMPOSIÇÃO CORPORAL DE JOVENS ATLETAS

Durante uma década, as características antropométricas de jogadores de futebol de alto nível foram analisadas, e foi registado que houve um aumento da estatura e massa corporal entre jogadores profissionais adultos (aproximadamente 2 cm e 1,5 kg, respetivamente) (Carling, Gall, et al., 2012). Isso pode significar que as características antropométricas influenciam o desempenho neste desporto.

Essa suposição já foi destacada, ou seja, especulou-se que a composição corporal ideal e maiores variáveis antropométricas poderiam ser uma vantagem, pois poderiam ajudar a desenvolver níveis de força e potência muscular, o que leva a um movimento mais eficiente (Hazir, 2011) (Lloyd et al., 2015). De facto, no estudo de (Bongiovanni et al., 2021), percebeu-se que as características antropométricas são importantes preditores de desempenho de sprint e aptidão aeróbica numa amostra de jogadores de futebol de elite juvenil. Além disso, (Esco et al., 2018), observaram que jogadores com menor massa gorda apresentaram melhor desempenho num teste de corrida de velocidade máxima e na performance de salto horizontal e vertical. Esses autores acrescentaram, que níveis elevados de tecido adiposo juntamente com um nível mais baixo de massa muscular podem afetar negativamente o desempenho físico no futebol juvenil.

O crescimento dos jovens jogadores segue um padrão normal para a idade (Canhadas et al., 2010), no entanto, as diferenças de altura, peso e massa gorda corporal em relação à posição de jogo, já foi descrita, percebendo que há diferenças significativas durante o processo de desenvolvimento que têm impacto na posição de jogo onde cada jogador atua (Nikolaidis & Vassilios Karydis, 2011). O estado de maturação dos jovens jogadores tem-se mostrado um fator de seleção, o que leva a maiores números, no que toca ao peso e altura dos jogadores selecionados em comparação com os não selecionados, dando destaque para a discussão da idade relativa e o potencial impacto no futuro desses atletas (Leão et al., 2019).

Foi relatado por (Lago-Peñas, C., 2011) que jovens jogadores de futebol profissional apresentam diferenças posicionais em relação a aspetos antropométricos como massa corporal, estatura e índice de massa corporal, esta evidência sugere que existem demandas fisiológicas específicas e pré-requisitos

antropométricos para diferentes posições de jogo, que resultam na seleção de jovens jogadores com base no seu índice de massa corporal.

O mesmo autor num estudo mais recente, sobre as diferenças relativas á idade em jovens jogadores de futebol (Peña-González et al., 2020) encontrou diferenças antropométricas e de desempenho físico entre jovens jogadores de elite e amador, e foi até observado que o salto vertical e o desempenho de sprint são úteis para diferenciar o nível competitivo de jogadores jovens sub-15.

Num estudo de (Malina et al., 2005) em relação às variações associadas à maturidade em habilidades específicas no futebol juvenil dos 13 aos 15 anos, descobriu que, em jovens jogadores de futebol, a massa corporal é o preditor mais significativo no desempenho de sprint de 30 metros e que a altura é o preditor mais significativo no desempenho do salto vertical.

De facto, um índice de massa corporal (IMC) alto com um teor de gordura corporal e altura equivalentes, significa uma maior massa corporal magra e, portanto, maior massa muscular, no entanto, o efeito de longo prazo da seleção de jogadores com base na sua vantagem antropométrica, leva a um forte viés para que os jogadores que amadurecem cedo (tornando-se mais pesados e altos) sejam selecionados para seleções profissionais, semiprofissionais e sub-15 a sub-18 (Wong & Wong, 2009) e, eventualmente, a proporção de jogadores jovens que são mais leves e mais baixos diminuiu com o aumento da idade de sub-11 para sub-16 (Wong & Wong, 2009).

(Rey, 2014) estudou 31 jogadores jovens de futebol do sexo masculino e mostrou que jogadores de elite eram significativamente mais magros, possuíam mais potência aeróbica e eram mais tolerantes à fadiga do que jogadores de futebol amadores.

Embora exista associação entre idade e composição corporal, (Leão et al., 2019) diz-nos que não parece haver consenso se essa relação é positiva ou negativa, pois é possível encontrar declínios da massa gorda ou o seu aumento com o avançar da idade.

Embora o estudo de (Carling et al., 2009) mostre que a percentagem de gordura corporal foi afetada pela maturação, sugerindo que atletas mais velhos tinham maior percentagem de gordura corporal do que os mais jovens, além da hipótese

de maturação, tem havido tentativas sistemáticas de indicar as vantagens antropométricas apresentadas para atletas relativamente mais velhos (Hirose, 2009).

No entanto, literatura que se concentrou em jovens jogadores de futebol revelou que estes jogadores apresentaram uma gordura corporal significativamente menor do que a população de referência (Rinaldo et al., 2016). Além disso, a composição corporal regista mudanças visíveis durante o período de crescimento, que ocorre em jovens por volta dos 14 anos de idade (Thomas Reilly, 2003). Além disso, (Nikolaidis & Vassilios Karydis, 2011) evidenciaram que a idade correspondente aos sub-17, parece determinar uma alteração na adolescência, em que foram observadas mudanças significativas na massa gorda dos atletas. De facto, associações entre idade e composição corporal ao longo da adolescência já foram descritas, no entanto, não foi encontrado consenso sobre a direção dessa associação, uma vez que tanto o aumento quanto a diminuição da massa gorda ao longo da adolescência já foram relatados (Nikolaidis & Vassilios Karydis, 2011) (Manna et al., 2009).

2.5.4. CAPACIDADES FÍSICAS DE JOVENS ATLETAS

Considerando que o futebol é caracterizado como uma atividade intermitente, com ações que mudam cada 3 a 5 segundos, entende-se que os jogadores devem estar preparados para ações intensas envolvendo saltos, rotações, desarmes, corridas de alta velocidade e sprints (Krustrup et al., 2006) (Mohr, Krustrup, et al., 2003). Estudos observaram que a aptidão aeróbica, agilidade e potência explosiva da parte inferior do corpo são importantes para alcançar melhores desempenhos desportivos (Fiorilli et al., 2017).

No entanto e considerando as mudanças que ocorrem com o crescimento, principalmente com o processo de maturação, pesquisas anteriores sugeriram que diferentes características de desempenho físico são aparentes em diferentes faixas etárias (Gravina et al., 2008) (Vanttinen et al., 2011). Por exemplo, nas primeiras idades, a capacidade de corrida parece ser mais crucial (idades entre 10 e 14 anos) (MOHR et al., 2003), enquanto a resistência aeróbica

foi mais importante em jogadores mais velhos (15 e 16 anos) (Vaeyens et al., 2006). Esses diferentes níveis de importância também podem ser influenciados pelo desenvolvimento da composição corporal dos jogadores (Leão et al., 2022).

As qualidades físicas desenvolvem-se em momentos diferentes ao longo da adolescência e podem variar no que toca à sua importância em diferentes posições de jogo (Dugdale et al., 2020).

O mesmo autor acrescenta ainda, que as qualidades físicas dependem amplamente de fatores neuromusculares que são afetados pelo crescimento e maturação, aqueles com um status de maturidade avançado podem demonstrar habilidades muito diferentes nessas qualidades, em comparação com desenvolvedores tardios.

Em relação aos jovens jogadores de futebol, os dados do tempo em movimento podem ajudar a esclarecer as qualidades necessárias ao passar para faixas etárias mais velhas, especialmente quando jogadores jovens talentosos (por exemplo, sub-18 ou sub-20) são promovidos para as equipas séniores (Palucci Vieira et al., 2019).

(Goto et al., 2015a) também referiu que podem ser obtidas perceções sobre a evolução atlética e do jogo que, por sua vez, permitem a adaptação de programas de treino específicos para a idade e melhoria das intervenções de treino de longo prazo e ajudam a evitar a replicação de métodos usados em jogadores séniores, uma vez que jogadores de futebol muito jovens, não devem ser considerados pequenos adultos.

Em relação ao desempenho relacionado com a idade, (Karahan, 2016) observou melhores níveis de agilidade e desempenho de sprint acima de 10 e 20 metros nos sub-19 do que nos jogadores sub-17 e sub-15, (Saygın et al., 2015) também evidenciou maior desempenho de agilidade (Teste de Agilidade de Illinois) nos sub-12 do que nos sub-11 e sub-10.

Dessa forma, (Canhadas et al., 2010) indicou que o desempenho de agilidade aumenta significativamente com a idade. (Mendez-Villanueva et al., 2011) também mostrou que no desempenho de sprint de 10 e 20 metros os jogadores sub-18 obtiveram melhores resultados do que em jogadores sub-16 e sub-14, bem como em jogadores sub-16 do que em sub-14. Assim, foi demonstrado que

as faixas etárias com mais de 15 anos foram mais rápidas do que as faixas com menos de 15 anos.

Para jogadores de mesma idade (sub-13 e sub-14), o desempenho da corrida em jogo foi maior em jogadores de elite (por exemplo, distância total percorrida, distância percorrida por minuto, corrida de alta intensidade, velocidade máxima no jogo) (Randers et al., 2014). Esses jogadores tiveram também um menor desempenho parados ou em corrida de baixa intensidade, do que jogadores de equipas amadoras (Waldron & Murphy, 2013).

Estudos também destacaram, diferenças no desempenho de corrida em jogo, favorecendo jogadores da academia que foram retidos (por exemplo, maior distância percorrida por minuto e corrida de intensidade baixa a moderada) em comparação com aqueles que foram dispensados em alguns grupos de idade (Goto et al., 2015).

Além disso, uma distância de sprint maior foi percorrida pelos jogadores das equipas sub-17 classificadas no topo e a meio da tabela classificativa em comparação com as que ficaram classificadas na parte inferior (Varley et al., 2017).

No que toca á relação do desempenho relacionado com a idade, os valores de alguns parâmetros (velocidade de sprint no jogo, distância total percorrida, sequências de sprint repetidos, corrida de alta intensidade, atividades de alta intensidade) foram maiores nos grupos mais velhos do que nos mais jovens em estudos que usavam limites de velocidade fixos (Goto et al., 2015b) (Al Haddad et al., 2015). Além disso, os jogadores mais velhos realizaram mais ações de alta intensidade do que os mais jovens na mesma faixa etária sub-15 (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014).

Por outro lado, quando os limiares de velocidade individualizados foram aplicados, ou as distâncias percorridas foram ajustadas pelo tempo de jogo efetivo, as diferenças foram menos evidentes (Atan et al., 2016).

Embora os estudos, raramente tenham identificado maiores resultados de corrida em jogadores mais jovens do que em jogadores mais velhos em termos absolutos (distância percorrida por minuto) (Pereira Da Silva et al., 2007), essa evidência foi mais frequente quando bandas de velocidade individualizadas

foram usadas (sequências de sprint repetidos e velocidade de sprint no jogo em relação à velocidade máxima de sprint em testes de campo, distância percorrida acima da velocidade aeróbica máxima) (Mendez-Villanueva et al., 2013).

Além disso, os jogadores que começaram a puberdade gastaram mais tempo em pé, a caminhar e a fazer desacelerações do que os jogadores mais velhos (Strøyer et al., 2004).

Houve evidências, de que jogadores mais velhos alcançaram maiores velocidades de sprint e realizaram mais ações de alta intensidade e ações repetidas de alta intensidade, durante o jogo, do que jogadores mais jovens na categoria sub-15 (Buchheit & Mendez-Villanueva, 2014).

(Randers et al., 2014) relatou que o 11 contra 11, resultou numa maior distância total percorrida, maior velocidade de sprint e maiores distâncias em várias velocidades do que 7 contra 7 numa amostra de jogadores sub-13. No mesmo estudo é referido ainda que nos jogos oficiais sub-12 de 7 contra 7 foram mais exigentes (maiores distâncias totais, de alta intensidade, muito alta intensidade e sprint) do que jogos de 8 contra 8, de tamanho correspondente (40 x 60 m).

Um estudo adicional comparando jogos oficiais sub-19 e sessões de treino baseadas em perfis de jogo, revelou menores distâncias totais e de alta velocidade percorridas por minuto e menos esforços de alta intensidade no jogo do que no treino (Dello Iacono et al., 2017).

Quanto à FC, durante jogos de futebol foi observado que era maior em jovens jogadores de futebol de elite do que em jogadores amadores da mesma idade (sub-12). A FC média durante os jogos foi semelhante em jovens jogadores de elite no início da puberdade (177 batimentos / min na primeira parte vs 174 na segunda parte) e no final da puberdade (178 vs 173 batimentos / min) (Strøyer et al., 2004).

No que toca à força muscular dos jovens atletas foi relatado por (Karahana, 2016), diferenças significativas entre sub-19 e sub-15 em termos de desempenho de salto. Assim, (Rachel A. et al., 2014) relatou um aumento significativo no countermovement jump ao longo da idade (sub-12 / sub-16 / sub-18), por outro lado não houve diferenças significativas entre os sub-18 e os jogadores com mais de 18 anos.

Com base nas investigações científicas disponíveis, parece que a força muscular é de particular importância para alcançar um desempenho de futebol de alto nível, em atletas adolescentes (independentemente da posição de jogo) (Medica et al., 2017). A mesma autora recomenda, portanto, testar e desenvolver a força muscular nos referidos futebolistas, pois pode estar entre os fatores mais importantes para o sucesso.

Caracterizar a aptidão física é hoje uma prática bem implementada no futebol (Turner et al., 2011). As baterias de teste, são comumente utilizadas em diferentes períodos da temporada, auxiliando os treinadores de força e aptidões físicas a individualizar o processo de treino, identificar o status dos jogadores e observar as tendências de evolução dos jogadores ao longo da temporada (Turner et al., 2011). Além disso, no caso particular dos jovens, as observações/avaliações longitudinais também permitem identificar talentos ao longo do tempo. Embora a identificação de talentos seja um processo complexo e multidimensional (Sarmiento, Anguera, et al., 2018) (Larkin & O'Connor, 2017), o uso de parâmetros de aptidão física como parte do processo de identificação de talentos ainda é predominante (Gonaus & Müller, 2012).

Como exemplo, o uso de baterias de aptidão física permite identificar que em algumas faixas etárias os jogadores mais altos, mais pesados e mais avançados fisicamente são aqueles com níveis mais elevados (Pearson et al., 2006) (Figueiredo et al., 2009). Embora estes factos não estejam exclusivamente relacionados com a seleção e transição dos jogadores para equipas profissionais, o acompanhamento dos jogadores ao longo do tempo pode fornecer algumas informações adicionais sobre as expectativas que os treinadores devem ter em relação aos seus jogadores e as tendências de evolução dos jogadores ao longo do tempo e também determinar como os jogadores podem lidar com a intensidade do jogo (Paul & Nassis, 2015).

Para o caso da aptidão física, parece que o ponto de rutura dos 14/15 anos é aquele em que os testes de mudança de direção, sprint linear, salto em comprimento e capacidade aeróbica fazem mais sentido, porque são as fases mais sensíveis a mudanças relacionadas à idade nas características funcionais (Fransen et al., 2017) (A. F. Silva et al., 2022). Além disso, as baterias de testes que consistem em saltos verticais/horizontais, corrida de sprint e mudanças de

direção e aptidão aeróbica parecem ser sensíveis o suficiente para distinguir entre diferentes faixas etárias (Hulse et al., 2012). Curiosamente, os testes mais comuns como o coutermovement, 5-0-5, teste de sprint linear de 10 a 20 m ou salto em comprimento são comprovadamente, altamente confiáveis e válidos para jovens jogadores de futebol.(Dugdale et al., 2019).

Observar mudanças positivas de aptidão física em todas as faixas etárias parece ser esperado. (Slimani & Nikolaidis, 2018). No entanto, no contexto do futebol, as posições de jogo parecem desempenhar um papel importante na diferenciação dos jogadores.

Num estudo realizado a 744 jogadores juvenis, observou-se que após os 15 anos, os avançados tendem a ser jogadores mais explosivos, rápidos e ágeis (Deprez et al., 2015). Essa tendência de observar maiores diferenças nas fases posteriores dos programas de desenvolvimento também foi confirmada num estudo realizado a 465 jogadores juvenis (Towlson et al., 2017).

A relevância da caracterização da progressão da aptidão física em todas as faixas etárias, em interação com a posição de jogo parece ser óbvia. Isso pode ajudar os treinadores a especificar e individualizar melhor o processo de treino e classificar os jogadores com base nas suas habilidades para sustentar e manter as intensidades durante os treinos e jogos (A. F. Silva et al., 2022).

2.6. PSICOLOGIA NO DESPORTO DE FORMAÇÃO

A integração de crianças e jovens em contextos desportivos organizados e o tipo de experiências que lhes são proporcionadas em termos formativos, representam um tema de interesse por parte das ciências do desporto, procurando-se observar a forma como o desporto é estruturado e o impacto produzido na perceção de competência pessoais e atléticas dos praticantes (Vetor, 2013).

Com isto é fácil perceber que o desporto é fundamental em idades precoces, (Dias, 2011) refere alguns dos benefícios de programas desportivos para jovens atletas, tais como, o desenvolvimento de competências específicas da

modalidade em causa, aperfeiçoamento das capacidades e forma física, aprendizagem de técnicas e métodos que podem não só melhorar o rendimento desportivo mas também a própria saúde, início de estilos de vida caracterizados pela prática regular do desporto e do exercício físico, desenvolvimento de uma autoimagem realista e positiva, respeito pelas regras e normas enquanto meios facilitadores da aprendizagem e do “fair play”, oportunidade para o divertimento e convívio com outras pessoas e, por último, desenvolvimento de competências positivas ao nível pessoal, social e psicológico, nomeadamente, em termos da autoestima, autodisciplina, trabalho em equipa, formulação de objetivos e capacidade de autocontrolo.

No entanto, (Vetor, 2013) refere que a realidade existente na formação desportiva leva a considerar um vasto conjunto de situações e problemas que afetam esta perspetiva “centrada no bem-estar dos jovens”, sobrevalorizando-se uma filosofia antagónica vulgarmente conhecida como “ganhar não é o mais importante, é a única coisa que interessa!”.

A título de exemplo, todos conhecemos atletas que não suportam a pressão exercida pelos treinadores, que insistem frequentemente em práticas de treino extremamente exigentes e claramente orientadas para a preparação das várias competições a realizar, bem como praticantes que se queixam do facto dos responsáveis se descontrolarem e punirem de forma abusiva os falhanços e erros cometidos nas provas (Eklund & Cresswell, 2007).

O mesmo autor acrescenta que por vezes, este tipo de práticas negativas são justificadas pelos técnicos devido às atitudes dos dirigentes, que lhes “acenam”, no início da época desportiva, com projetos de trabalho “diferentes e inovadores” garantindo que no clube interessa fundamentalmente “trabalhar na formação de jovens atletas para serem melhores pessoas e, se possível, futuros profissionais do clube” mas que, com o decorrer das provas e a eventual falta de resultados desportivos, os pressionam (direta ou indiretamente) levando-os a ceder na tentação de alcançar o mais rapidamente possível o sucesso desportivo.

A estas fontes de pressão juntam-se frequentemente os familiares dos atletas, que veem no desporto e nos resultados obtidos uma forma de realização e promoção pessoal ou, em situações mais questionáveis, a possibilidade de obterem ganhos ou benefícios materiais dificilmente alcançáveis de outro modo (Stuart, 2003).

Para além destas situações, em investigações realizadas neste domínio (Côté, 2002), foram agrupadas três possíveis desvantagens na prática de desporto, em primeiro lugar, a baixa autoestima dos praticantes, pois estes preocupam-se frequentemente com a forma como os pais, os treinadores, os amigos e os colegas de equipa avaliam o seu rendimento desportivo. Isto significa que aqueles que recebem “feedback” depreciativo destas pessoas tendem a desenvolver uma autoestima baixa, sentindo-se incompetentes e insatisfeitos na modalidade praticada, o que pode, nalguns casos, levar ao abandono do desporto.

O segundo domínio negativo, prende-se com o desenvolvimento de comportamentos agressivos, pois em muitos desportos a “linha” que separa as ações violentas daquelas que são apropriadas, e permitidas pelas regras, é pouco clara ou difícil de definir. Quando os treinadores não indicam claramente o limite que separa ambos os comportamentos, ou não afirmam que reprovam uns e aprovam outros, podem contribuir para o sentimento de que todos os meios a utilizar são adequados e lícitos, principalmente quando o objetivo principal da equipa é ganhar.

A terceira fonte de problemas prende-se com a ansiedade excessiva, sendo comuns os casos de atletas que experienciam níveis exagerados de mal-estar devido à demasiada pressão exercida pelos adultos antes, durante e após a competição. Esta situação pode levar ao desenvolvimento do chamado “stresse competitivo”, que apresenta como causas mais frequentes a exposição a avaliações desfavoráveis por parte dos outros acerca da forma como se está a “render” na competição, os sentimentos de incapacidade e fracasso e as lesões ou medo de novas lesões.

Existem programas de habilidades psicológicas para jovens atletas, que podem ser eficazes porque facilitam o crescimento pessoal dos atletas e fornece-lhes a resistência mental necessária para prosperar dentro e fora do desporto (Gucciardi et al., 2009).

2.7. JOGOS REDUZIDOS

Algo que sempre foi bastante valorizado e utilizado durante toda a minha experiência prática, principalmente em situações de treino, foram os jogos reduzidos. Estes são jogos modificados, jogados em áreas de campo reduzidas, geralmente com regras adaptadas e envolvendo um número menor de jogadores (F. Clemente et al., 2022).

Os jogos reduzidos, tornaram-se populares, pois refletem o estímulo multidimensional fornecido pelos jogos, permitindo que o treinador altere as respostas específicas dos jogadores manipulando várias restrições durante a sua execução (F. M. Clemente et al., 2021) (F. M. Clemente & Sarmiento, 2020).

Os jogos reduzidos podem ser pensados como versões ajustadas de jogos oficiais, onde os treinadores ajustam restrições (ou condições) específicas para mudar o comportamento dos jogadores (Davids et al., 2013). Entre os ajustes mais comuns usados pelos treinadores, está a configuração do campo, pois a implementação de tamanhos de campo menores ou maiores impacta o comportamento dos jogadores (F. M. Clemente et al., 2021). Alterar o tamanho do campo (mantendo o formato de jogo) causa variações na área relativa por jogador (calculada como a área do campo dividida pelo número de jogadores envolvidos) (Hill-Haas et al., 2011). Essa manipulação é uma das principais preocupações ao usar jogos reduzidos, pois diferentes áreas relativas por jogador para o mesmo formato alteram as respostas dos jogadores (Castellano Julen and Puente, 2016) (Castellano et al., 2015). Diminuir ou aumentar a área relativa por jogador pode iniciar mudanças nas respostas fisiológicas, demandas físicas, execução técnica e comportamento tático (assim como na dinâmica coletiva) (D. M. Kelly & Drust, 2009) (Martone et al., 2017).

Por isso todas estas vantagens práticas oferecidas pelos jogos reduzidos levaram à sua popularidade como uma forma de treino em todas as idades e níveis (Hill-Haas et al., 2011).

Existem várias alterações que podem ser feitas (entre outras coisas), na forma (número de jogadores envolvidos no jogo e a relação numérica entre as equipas, uso de jokers para fornecer vantagem numérica), como já abordado anteriormente, no tamanho e configuração do campo (manipulação da área relativa por jogador, proporção comprimento/largura, restrições no campo), metas e restrições de tarefas (uso de guarda-redes e balizas, limitações de toques na bola, utilizar tipos específicos de pressão defensiva), regimes de treino

(contínuo/intervalo, períodos de recuperação, relação trabalho-descanso), ou instruções e estilo do treinador (incentivo verbal, instruções estratégicas, tipo de feedback e abordagem pedagógica), estes ajustes podem otimizar o desempenho das equipas, bem como melhorar o seu estilo de jogo (F. M. Clemente et al., 2020).

Um dos seus grandes objetivos é aumentar a participação dos jogadores nos treinos, e consequente sobrecarga fisiológica e física (Ometto et al., 2018). E tem alguns benefícios tais como replicar as demandas de movimento, intensidade fisiológica e requisitos técnicos dos jogos competitivos, embora também exija que os jogadores tomem decisões sob pressão e fadiga, são também sugeridos para facilitar o desenvolvimento de habilidades técnicas e consciência tática dentro do contexto apropriado de um jogo (Hill-Haas et al., 2011).

Avaliando o efeito do número de jogadores, um menor número de jogadores (1 contra 1 a 4 contra 4) significa o aumento das exigências fisiológicas em comparação com jogos com um maior número de jogadores (5 contra 5 a 9 contra 9). A frequência cardíaca, as concentrações de lactato e a perceção de esforço são mais elevados em jogos 1 contra 1 a 4 contra 4. No entanto o aumento do número de jogadores (formatos maiores) diminuirá a intensidade fisiológica, mas permitirá o aumento do treino tático (Sarmiento, Clemente, et al., 2018).

Nesta mesma linha, (Fernández-Espínola et al., 2020) observou que jogos reduzidos com um menor número de jogadores aumentam significativamente o número de ações técnicas realizadas (passes, receções e dribles) e refere também que quanto maior o número de jogadores, mais passes longos e cabeceamentos são executados.

No mesmo estudo foi observado ainda que, com a mesma área relativa por jogador, o uso de jokers levou a aumentos nos comportamentos de posse de bola e no espaço de jogo efetivo. Por fim, maiores desequilíbrios numéricos parecem tornar a equipa defensiva mais regular e organizada (F. M. Clemente et al., 2020).

No que diz respeito á manipulação das dimensões do campo de jogo, áreas maiores aumentam estatisticamente as respostas da frequência cardíaca, as

concentrações de lactato sanguíneo e a percepção de esforço nos jogadores. Um estudo realizado em jogadores Sub-17 revelou que maiores distâncias e mais corridas de alta velocidade aconteceram em maiores dimensões do campo (Sarmiento, Clemente, et al., 2018).

Por outro lado, tamanhos menores aumentam o número de ações agressivas e individuais realizadas, enquanto tamanhos maiores são mais apropriados quando o objetivo é aumentar os comportamentos coletivos associados ao ataque e defesa. Comparações revelaram também que tamanhos maiores contribuem para aumentos consistentes na dispersão dos jogadores, aumentam as regularidades dos seus movimentos e o jogo pode ser mais estruturado considerando a posição de cada jogador e a necessidade de dar equilíbrio à dinâmica nos momentos de ataque, defesa e transição (F. M. Clemente et al., 2020).

A variabilidade dos movimentos durante o jogo reduzido foi maior nos campos maiores em comparação com os menores. Além disso, alterar o comprimento e a largura do campo influencia as tendências de os jogadores procurarem atacar pelas alas (F. Clemente, 2020).

Em termos físicos, os jogos reduzidos podem não estimular adequadamente a resistência, corrida ou velocidade máxima (ou a dose dos jogos reduzidos para atingir os valores desejados pode ser muito alta). Contudo os treinadores podem ajustar os jogos reduzidos usando condições de tarefas específicas para aumentar os volumes de tais variáveis, ou podem complementar esses jogos com sprint intervalado ou corrida de velocidade. Por outro lado, produzem estímulos equivalentes ou maiores em termos de acelerações / desacelerações (F. Clemente, 2020).

O jogo livre aumenta o número de ações técnicas realizadas, por outro lado com limitações de toques aumenta o número de participações no jogo, mas também a frequência de erros e bolas perdidas. O uso de guarda-redes reduz o número de ações técnicas realizadas quando comparado ao uso de balizas pequenas. Além disso, o uso de balizas nas laterais e o aumento do comprimento do campo aumentam o número de passes laterais realizados. Também é importante destacar que fornecer instruções verbais sobre estratégias defensivas e de ataque pode aumentar significativamente o número de ações técnicas em jogos reduzidos (F. M. Clemente & Sarmiento, 2020).

A maioria dos estudos originais, que testaram os efeitos de diferentes tamanhos de campo nas respostas dos jogadores concentraram-se em medidas específicas dentro dos principais resultados das respostas fisiológicas, físicas, técnicas e táticas (F. M. Clemente et al., 2021). No caso de respostas fisiológicas, as medidas mais utilizadas são a frequência cardíaca, a taxa de percepção de esforço e as concentrações de lactato sanguíneo (Castellano et al., 2015).

No caso das demandas físicas, dispositivos microeletromecânicos (por exemplo, sistema global de navegação por satélite, unidades de medição inercial) geralmente são usados para avaliar a distância total percorrida, distâncias percorridas em diferentes limites de velocidade e o número de acelerações/desacelerações realizadas pelos jogadores (Casamichana & Castellano, 2010).

No que toca á execução técnica, a análise observacional é geralmente realizada para identificar o número e a precisão dos passes, receções, dribles e remates durante os jogos reduzidos (Lemes et al., 2020) (Martone et al., 2017).

Por fim, no caso do comportamento tático, também se utiliza a análise observacional para identificar a precisão dos comportamentos de ataque e defesa ou usar dados bidimensionais para analisar medidas relacionadas à dispersão ou dispersão da equipa em campo (P. Silva et al., 2014).

2.8. AQUECIMENTO

Para garantir a prontidão dos jogadores para ações realizadas durante o treino ou jogo e melhorar o seu desempenho neuromuscular antes do seu início, existe um período de atividade comumente chamado de aquecimento (Hammami et al., 2018). Período este que foi da minha total responsabilidade em ambas as equipas onde desempenhei funções.

Segundo (Russell et al., 2015), o aquecimento é uma prática amplamente aceite antes do início de quase todas as competições atléticas, e o futebol não é exceção. Normalmente este período inclui diferentes intensidades de exercícios,

também são realizados alongamentos dinâmicos e o uso da técnica, a fim de preparar a atividade subsequente.

Também (Zois et al., 2015), refere que em desportos coletivos, como é o caso do futebol, é imperativo que o aquecimento incuta melhorias significativas no desempenho, mas não reduzam o mesmo desempenho na parte final do jogo.

Todos os treinadores e atletas acreditam que o aquecimento é um fator chave antes de iniciar atividades desportivas e exercícios (Faigenbaum et al., 2005).

Já há conhecimento de longa data que as estratégias de preparação são importantes (Ferraz et al., 2021). No entanto, apenas recentemente, estudos apresentaram rotinas de aquecimento como benéficas para o desempenho (McGowan et al., 2015).

O aquecimento pode ser caracterizado como um procedimento que prepara o jogador para atividade física específica, seja em treino ou competição (Neiva et al., 2014).

Supõe-se que o aquecimento aumente o desempenho atlético, aumentando o fluxo sanguíneo muscular, superando a resistência viscosa ao movimento dos músculos e aumentando a excitabilidade neurológica (Fradkin et al., 2010).

O objetivo do aquecimento é atingir o ideal estado funcional orgânico e psíquico, bem como prontidão cinética e coordenativa. Assim, pode contribuir para a prevenção de lesões (Rabbani et al., 2018) (Zarei et al., 2018). Para melhorar a aptidão física do jogador, o aquecimento pode aumentar a temperatura muscular e corporal, passiva ou ativamente (Abad et al., 2011), o que influencia significativamente o desempenho fisiológico dos jogadores, como o aumento do volume de produção de ATP, bem como no aumento do recrutamento das fibras musculares I e II (McGowan et al., 2015).

A partir disso, o aquecimento pode ser classificado como ativo ou passivo, bem como geral ou específico (Ferraz et al., 2021) (Neiva et al., 2014).

Outro estudo, foi revelado que com o aumento da temperatura muscular de 37°C para 41°C houve um aumento do desempenho até 15% (Jens Bangsbo, 2007). De facto, o aquecimento pode aumentar a temperatura corporal através de atividades específicas para melhorar o desempenho do jogador (Abad et al., 2011) (Ribeiro et al., 2020).

O aquecimento ativo consiste em movimentos de baixa intensidade, eficazes para aumentar a temperatura corporal, promovendo o aquecimento tecidual e produzindo diversas melhorias nas funções fisiológicas dos jogadores de futebol. Já o aquecimento passivo, inclui o uso de calor externos, como banhos quentes, fricção, massagem ou mesmo diatermia (Ferraz et al., 2021).

No futebol, o aquecimento ativo é a estratégia tradicionalmente mais conhecida e utilizada. No entanto, recentemente, as estratégias passivas de aquecimento tornaram-se mais prevalentes e têm sido investigadas pela sua capacidade de preservar os efeitos entre o final do aquecimento e o início do jogo e/ou o intervalo (Bishop, 2012) (McGowan et al., 2015).

Em relação à duração do aquecimento, é possível encontrar estudos com tempo de aquecimento de 5 min (Carvalho et al., 2012) e 35 min (Mohr et al., 2004).

O aquecimento adequado deve preparar os músculos para o esforço físico em competição, causando a menor fadiga possível (Bishop, 2003). Além disso, afirma-se que a duração mínima do aquecimento deve ser de aproximadamente 10 minutos para alcançar os maiores benefícios possíveis (Gelen, 2010).

A intensidade do aquecimento também é considerada uma das principais variáveis para caracterizar o exercício e pode influenciar as respostas agudas induzidas como resposta ao estímulo (Maria H. Gil et al., 2020) (L. Branquinho et al., 2020). A intensidade é um componente de carga que define qualitativamente o valor da exigência em relação à capacidade máxima do atleta (L. C. Branquinho et al., 2020).

No entanto, a duração e a intensidade do aquecimento devem variar de acordo com a condição física de cada atleta, uma vez que o tempo e as reações metabólicas necessárias para atingir o mesmo aumento de temperatura muscular são diferentes entre cada um (Woods et al., 2007).

A intensidade do esforço deve ser menor no início do aquecimento e aumentada ao longo do tempo, assim a temperatura muscular pode atingir um valor estável após 10 min (Jens Bangsbo, 2007). Em concordância, (Taher & Parnow, 2017) afirma que o aquecimento deve preparar suavemente o corpo para os exercícios, aumentando gradualmente a frequência cardíaca e a

circulação, isso vai soltar as articulações e aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos.

Além disso, os indicadores de aquecimento de alta intensidade devem considerar as diferenças entre as posições de campo dos jogadores e as relações com as habilidades físicas explosivas, permitindo analisar o efeito da potência metabólica em relação à posição do jogador (Hoppe et al., 2017). Além disso, dependendo do tipo de aquecimento, estes podem trazer benefícios psicológicos para os jogadores, ajudando a controlar a ansiedade e aumentando o foco de atenção no jogo (Gelen, 2010).

Apesar da importância, os exercícios de aquecimento ainda são selecionados com base no conhecimento empírico e podem ser fortemente afetados pela observação de rotinas de equipes técnicas experientes. Tanto treinadores como jogadores consideram que o aquecimento pré-competitivo é essencial para alcançar um bom desempenho (McGowan et al., 2015). Além disso, eles também concordam que o planejamento do aquecimento é tão importante quanto qualquer outra componente do treino ou jogo (Gelen, 2010).

A excelente preparação para o futebol depende de um aquecimento específico do desporto, pois foi demonstrada uma associação entre o aquecimento inadequado por parte dos treinadores e níveis mais baixos de desempenho em termos de força, salto e desempenho de sprint (Needham et al., 2009).

Embora não haja consenso sobre um método de aquecimento perfeito entre treinadores de futebol, diferentes métodos de alongamento (estáticos, balísticos ou propriocetivos) são comumente realizados durante aquecimento (Taher & Parnow, 2017). Muitas vezes, uma rotina de aquecimento utilizada pelos treinadores consiste na realização de algumas atividades de alongamento estático após uma corrida (Harman, 2000).

A pré-ativação é uma prática popular e geralmente, é considerado, que tem resultados no melhoramento do desempenho de atletas (Torres et al., 2007) (Donkin, 2012). No entanto já foi também evidenciado, que um período agudo de alongamento estático pode afetar negativamente o desempenho subsequente dos adultos (Behm & Chaouachi, 2011). Por esse motivo, o alongamento dinâmico tem sido sugerido como alternativa ao alongamento estático durante o aquecimento (Mcmillian et al., 2006).

Nos últimos anos, os efeitos de diferentes métodos de aquecimento no desempenho atlético foram questionados, porque vários estudos revelaram o potencial do alongamento estático agudo para deteriorar o desempenho de saltos, sprints curtos, contrações voluntárias máximas, desempenho de força muscular, equilíbrio e tempo de reação (Simic et al., 2013). Diferentes métodos de aquecimento podem ter implicações em vários ambientes desportivos e em termos de saúde, no entanto, há pesquisas limitadas sobre como encontrar o método de aquecimento mais eficaz no futebol (Taher & Parnow, 2017).

3. PLANO DE ATIVIDADES

3.1. MOTIVAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO NA ÁREA DE INTERVENÇÃO

Fez todo sentido completar estágio na modalidade de futebol, não só derivado de já o ter feito num primeiro estágio a nível académico a partir da Escola Superior de Desporto e Lazer onde me foi possibilitado completar a licenciatura em Desporto e Lazer adquirindo também o grau I de treinador de futebol, mas também porque o futebol sempre foi uma paixão e sempre fez parte da minha vida, tanto a nível de atleta, como treinador. Decidi seguir esta linha de formação, enveredando num estágio na mesma modalidade, desta vez a partir do 2º ano do mestrado de Treino Desportivo, que permitirá, com a sua conclusão, obter o grau II de treinador de futebol.

O presente estágio foi realizado no Sporting Clube de Braga, no decorrer da época 2021/2022, a partir de um protocolo estabelecido entre a instituição de ensino, Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) e a instituição desportiva, Sporting Clube de Braga (SCB), que me possibilitou fazer parte do projeto e ingressar nos escalões de formação, mais concretamente, nos

benjamins “A” sub-11 e nos iniciados sub-15, ambas a competir na Associação de Futebol de Braga.

O estágio iniciou no dia 31 de agosto de 2021 até ao dia 31 de maio de 2022, onde foram completadas semanalmente, em torno de 20 horas semanais, contando com 3 treinos e 1 jogo por semana para ambas equipas.

Foi com enorme prazer e satisfação que conclui este projeto e sinto que foi um privilégio realizar estágio no Sporting Clube de Braga, não só pela sua grandeza que é bem conhecida, mas também pela cada vez maior aposta e ao mesmo tempo, maior investimento, que se tem observado nos escalões de formação. Sabia que ao estar inserido neste contexto, seria um enorme desafio e que exigiria o máximo de mim em todas as tarefas que me seriam propostas. Considero bastante importante e motivador, a necessidade constante de obter resultados positivos e o nível de competência que é exigido para que os mesmos apareçam. Junto a estes fatores, também a constante preocupação com a evolução, tanto dos atletas, como de toda a estrutura que os envolve. É algo que considero fundamental. Estes fatores obrigaram-me constantemente a procurar respostas e ajudaram-me a melhorar algumas das minhas características enquanto treinador.

3.2. CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

Ao aceder ao site oficial do Sporting Clube de Braga, consegui ter acesso a variada informação do clube no geral, da qual destaco a história do clube, o palmarés (equipas séniores masculina e feminina e equipas da formação), a constituição da estrutura do clube e as principais infraestruturas (estádio do Sporting Clube de Braga e cidade desportiva).

Em termos de formação, o SC Braga é dos clubes com melhores condições formativas em Portugal, e de acordo com a ambição do seu presidente. Com a construção da Cidade Desportiva do clube, tem surgido grandes talentos na academia arsenalista. Já antes da construção da Academia o SC Braga era conhecido por ter uma boa escola formativa, já que grande parte de seus plantéis era constituído por jogadores da formação, especialmente nos anos 80 e 90 e já

com esses jogadores o clube conseguia resultados meritórios na liga e nas competições europeias (Wikipédia, 2004b).

De dar destaque, a alguns nomes sonantes de jogadores formados no SC Braga (Wikipédia, 2004b):

- Tiago Mendes
- Francisco Trincão
- Eduardo
- Dito
- Ricardo Rocha
- Vítor Castanheira
- Toni
- Fernando Pires
- Quim
- Barroso
- Artur Jorge
- Pedro Neto
- Luís "Pizzi" Fernandes

3.2.1. HISTÓRIA

Este é um clube desportivo fundado oficialmente a 19 de janeiro em 1921. Trata-se de um clube eclético que, para além do futebol, se distingue em modalidades como o atletismo, natação, futsal, bilhar, taekwondo, basquetebol, futebol de praia e voleibol, contando com um palmarés notável a nível nacional e internacional (Sporting Clube de Braga, 2018b).

É um dos clubes com mais títulos do futebol português, dos quais sobressaem as conquistas da Taça de Portugal nas 1965/66 e 2015/16, da Taça Federação Portuguesa de Futebol em 1976/77 e da Taça da Liga em 2012/13 e em 2019/2020. Habitual na UEFA Europa League e com duas presenças na UEFA

Champions League, figura como um dos maiores embaixadores do futebol português a nível internacional (Sporting Clube de Braga, 2018b)

Apresento de seguida as conquistas do clube durante os seus longos anos de existência, segundo (Sporting Clube de Braga, 2018b):

1921- Fundado oficialmente em 19 de janeiro em 1921

1948- Campeão II divisão

1948- Primeira divisão nacional

1950- Inauguração do estádio 28 de maio

1964- Campeão II divisão

1966- Conquista da taça de Portugal

1971- 50 anos

1975- Retorna á primeira divisão nacional

1977- Taça federação portuguesa de futebol

1981- Medalha de ouro da cidade no 60º aniversário

1996- Bodas de diamante - 75 anos

2003- Estádio municipal de braga

2008- Taça intertoto

2010- Primeira vez liga dos campeões

2011- Vice-campeão da liga Europa

2013- Vencedor da taça da liga

2016- Conquista da taça de Portugal

2020- Vencedor da taça da liga

2021- Vencedor da taça de Portugal

3.2.2. PALMARÉS

Ao longo da sua história, o Sporting Clube de Braga conseguiu algumas conquistas importantes, assumindo-se como um dos grandes do futebol

Português. Estas conquistas vão desde o ano de 1965, onde a equipa de séniores masculino conquistou a taça de Portugal, até 2020, onde também foi conquistada a taça de Portugal, mas desta vez pela equipa sénior feminina.

De seguida apresento o palmarés das equipas séniores e da formação segundo informações do site oficial do clube (Sporting Clube de Braga, 2019a).

Séniores:

1965/1966- Vencedor Taça de Portugal, séniores masculino.

1976/1977- Vencedor Taça Federação Portuguesa de Futebol, séniores masculino.

2008/2009- Vencedor Uefa Intertoto Cup, séniores masculino.

2012/2013- Vencedor Taça da Liga, séniores masculino.

2015/2016- Vencedor Taça de Portugal, séniores masculino.

2018/2019- Liga BPI, séniores feminino.

- Supertaça Allianz, séniores feminino.

2019/2020- Taça da Liga, séniores masculino.

- Taça de Portugal, séniores feminino.

Equipas da formação:

2013/2014- Campeões Nacionais, sub-19 masculino.

- Campeões Regionais do Minho, sub-16 e sub-19 feminino e sub-14 masculino.

- Campeões Distritais de Braga, sub-16 e sub-19 feminino, sub-14 masculino e sub-12 mistos.

2014/2015- Campeões Regionais do Minho, sub-19 feminino.

- Campeões Regionais de Braga, sub-16, sub-18 e sub-20 masculino, sub-16 e sub-19 feminino e sub-14 masculino invictos.

2015/2016- Campeões Distritais de Braga, sub-14, sub-16 e sub-18 masculino.

2016/2017- Campeões Regionais do Minho, sub-16 e sub-18 masculino.

- Campeões Distritais de Braga, sub-14, sub-16 e sub-18 masculino e sub-12 mistos

3.2.3. ESTRUTURA

Dentro do Sporting Clube de Braga, existe uma enorme estrutura a cooperar entre si, para o melhor funcionamento do clube, desde a SAD, a direção, os vários conselhos, assembleia e associados, tal como apresentadas abaixo (Sporting Clube de Braga, 2018a).

SAD

Presidente- António Salvador da Costa Rodrigues

Administradores- Manuel Rodrigues de Sá Serino, Gaspar Barbosa Borges, Paulo Jorge de Castro Resende, Joaquim Baptista e Hernâni Castanhas Rodrigues Portovedo

Administradores executivos- Cláudio Couto, Hugo Vieira, João Carvalho

Assessor de administração- Amaral Correia

Team operations director- Acácio Valentim

Diretor comunicação e imagem- Alexandre Carvalho

Secretário técnico- José Antunes

DIREÇÃO

Presidente- António Salvador da Costa Rodrigues

Vices-presidente- Manuel Rodrigues e Gaspar Borges

Vice-presidente financeiro- Cláudio Couto

Vice-presidente património- Hernâni Portovedo

Vice-presidente relações internacionais e modalidades- Manuel Costa

Vice-presidente institucional- Paulo Resende

Vice-presidente futebol formação- Hugo Vieira

CONSELHO GERAL

Presidente- Luís Machado

CONSELHO FISCAL

Presidente- Gaspar Vieira de Castro

CONSELHO CULTURAL E SOCIAL

Presidente- Jorge Manuel Pais Seara Rodrigues Sequeira

Vice-presidente- Maria José Calisto Rodrigues

Secretária- Carla Alexandra Lopes da Costa

Vogais- Delfina da Purificação Pereira Alves e Sofia Raquel Ribeiro Gomes

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente- José Manuel Ferreira Fernandes

Vice-presidente- José António Brandão Soares de Carvalho

Primeiro secretário- Aurélio da Silva Correia

Segundo secretário- Maria Inês Soares Fernandes Lopes

ASSOCIADOS

Diretor- António Fernandes Coelho

Provedor do sócio- José Filipe Tinoco Gomes Marques

3.2.4. ESTÁDIO MUNICIPAL DE BRAGA

O Estádio Municipal de Braga é uma das obras mais icónicas da arquitetura e da engenharia ligadas ao desporto.

Construído para o Euro 2004, onde acolheu dois encontros da fase de grupos, é um dos estádios com maior impacto no futebol nacional e internacional. Erguido numa antiga pedreira e com uma envolvência simplesmente pitoresca, tem no facto de apenas possuir duas bancadas o apontamento mais diferenciador. Assim, todos os espectadores podem assistir ao espetáculo desportivo numa posição privilegiada (Sporting Clube de Braga, 2019c).

A cobertura do estádio, cuja colocação se revelou o maior desafio de toda a empreitada, é inspirada nas pontes construídas pela civilização Inca, no Peru, e encontra-se ligada por cabos de aço que distam entre si 3,75 metros.

Outra particularidade é o facto de haver 2 pisos abaixo do relvado. Num dos pisos, os espectadores podem deslocar-se entre bancadas, no outro existe um parque de estacionamento subterrâneo (Sporting Clube de Braga, 2019c).

Em 2011, o arquiteto Eduardo Souto de Moura recebeu o Prémio Pritzker, galardão mais elevado da arquitetura a nível mundial. O prémio foi entregue em Washington, nos Estados Unidos, numa cerimónia onde o estádio foi destacado pelo júri e elogiado pelo então Presidente dos Estados Unidos, Barack Obama (Sporting Clube de Braga, 2019c).



Figura 1- Vista aérea, estádio Sporting Clube de Braga

O estádio foi, por diversas vezes, considerado um dos mais originais e belos estádios do mundo, tendo obtido várias distinções nacionais e internacionais. Desde a sua inauguração, o estádio encheu em vários jogos e tem registado uma média crescente de espectadores (Wikipédia, 2004a).

3.2.5. CIDADE DESPORTIVA

3.2.5.1. O ESPAÇO

A Cidade Desportiva do SC Braga, destina-se ao futebol de formação e já está em funcionamento, servindo centenas de atletas, treinadores e funcionários que trabalham para que o SC Braga cimente o seu estatuto de potência da formação

a nível nacional e europeu. No total, por dia, a Cidade Desportiva recebe mais de 500 pessoas e serve mais de uma centena de refeições. Mais de oito equipas trabalham diariamente nos sete campos que proporcionam condições de trabalho de excelência, segundo o site oficial do clube (Sporting Clube de Braga, 2019b).

3.2.5.2. OBJETIVOS

A construção da Cidade Desportiva comprova que a formação e a potencialização de jovens atletas são objetivos firmes no clube, numa missão que é extensível às várias modalidades desportivas. A responsabilidade social do SC Braga é expressa através dos milhares de praticantes que procuram no clube condições para a sua prática desportiva e para o seu desenvolvimento competitivo, pelo que este complexo constitui a resposta que uma coletividade de topo oferece à comunidade, seja nos escalões recreativos, seja entre os grupos de alta competição (Sporting Clube de Braga, 2019b).

No que toca à dimensão competitiva, a Cidade Desportiva é um complexo pensado para a otimização do rendimento, oferecendo as melhores condições de trabalho aos atletas, mas também às várias equipas de apoio que potenciam a sua evolução e performance (Sporting Clube de Braga, 2019b).



Figura 2- Vista aérea, cidade desportiva Sporting Clube de Braga



Figura 3- Campos de jogos, cidade desportiva Sporting Clube de Braga

A Cidade Desportiva é um projeto integral desenvolvido em duas fases distintas, a primeira fase passa pelo Centro de Formação, edifício que alberga toda a estrutura das escolas dos Gverreiros do Minho, abrangendo cinco campos relvados para futebol de onze, três naturais e dois sintéticos, para além de um campo de futebol de sete e um campo de futebol de praia. Dois dos campos de futebol de onze estão habilitados para receber jogos oficiais e possuem bancadas cobertas com a capacidade para 650 e 500 lugares, respetivamente. Já o campo de futebol de sete possui uma bancada coberta com 300 lugares (Sporting Clube de Braga, 2019b).

A segunda fase prevê o Pavilhão Multiusos, o qual contempla quatro grandes espaços funcionais, área administrativa, loja do clube e serviços de apoio aos sócios, pavilhão multiusos com capacidade para 1250 lugares, área residencial com 60 quartos duplos, área de refeição e de descanso/lazer, espaço de apoio às equipas profissionais, constituída por vestiários/balneários, ginásio, fisioterapia, hidroterapia com piscina, gabinetes de trabalho, entre outros. Esta fase completa-se com a construção do mini-estádio com uma bancada coberta com capacidade para 2800 lugares (Sporting Clube de Braga, 2019b).

3.3. METODOLOGIA DE TRABALHO

Logo no início da época, através de uma reunião de apresentação técnica e ideias gerais, foram-nos transmitidos alguns valores e métodos de trabalho do Sporting Clube de Braga. De realçar nesta primeira reunião, onde estavam presentes todos os treinadores das equipas da formação, a grande importância que esta tem neste clube.

Nesta primeira reunião, assistimos a uma apresentação, com o objetivo de nós treinadores, ficarmos a par daquilo que são as ideias e os valores do clube no que diz respeito ao aspeto formativo dos atletas.

Através dessa apresentação e de todos os slides que mais tarde nos foram disponibilizados, retiro alguns aspetos e informação, que na visão do clube deveriam estar presentes em todas as equipas da formação, nomeadamente a estrutura e organização da formação (Cidade Desportiva SC Braga, o Centro de Treinos e Formação do SC Braga em Cunha, o Complexo Desportivo de Fão e a Arena do Gverreiro (Palmeira), a ideias gerais no que refere às equipas, jogadores e treinadores, o estilo de jogo e o seu desenvolvimento, modelo de jogo e todo o processo de treino (tarefas, jogadores, material, objetivo final).

Destacaria assim, a importância dada a que todo o processo seja norteado por objetivos gerais e específicos bem definidos e que procurem direcionar e orientar toda a trajetória da organização de trabalho diário.

É dada grande importância, à estabilização dos exercícios de treino, com o objetivo de facilitar o método de incorporação aos atletas que sobem aos escalões superiores. Para que isso aconteça, deve existir uma similaridade em todos os processos e deve haver um acompanhamento diário do futebol de formação, para que dessa forma, se verifique a existência (ou não) de similaridade entre aquilo que se pretende e aquilo que realmente é realizado

Por outro lado, 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).

Todas as dimensões devem estar em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respetivos princípios. Para isso, são utilizados microciclos padronizados com grau de desgaste semelhante de semana para semana.

Utilização de exercícios específicos desde o 1º dia. O período pré-competitivo serve para preparar a equipa em função do modelo do jogo. Todo o trabalho é

realizado em intensidade máxima relativa. O volume é mais ou menos constante e corresponde à soma das frações de máxima intensidade.

3.4. ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Ao longo dos últimos anos o Sporting Clube Braga, tem investido em infraestruturas que permitam a potenciação das qualidades humanas, físicas, técnicas e táticas, exemplo disso são: a Cidade Desportiva SC Braga, o Centro de Treinos e Formação do SC Braga em Cunha, o Complexo Desportivo de Fão e a Arena do Gverreiro (Palmeira).

3.4.1. EQUIPAS

Na formação do Sporting Clube de Braga, estão estabelecidas algumas ideias que são unânimas a todas as equipas, retiradas do manual de staff apresentado no início da época, são elas:

- Ser reconhecidas, em todos os escalões, por um estilo de jogo comum e claramente identificável;
- Fiéis ao mesmo estilo em todas as circunstâncias do jogo;
- Tomar a iniciativa do jogo em todos os momentos;
- Ser competitivos e ambiciosos.
- Ter sempre um comportamento exemplar;

3.4.2. JOGADORES

Também na parte individual, cada jogador deve estar ciente da grande responsabilidade que é, representar o Sporting Clube de Braga e assim sendo, tanto a nós treinadores, como aos próprios jogadores, foram nos inculcadas estas ideias, que estão também descritas no manual de staff de onde foi retirada a informação:

- Comprometidos com a equipa e com o clube;
- Ser constantes e com capacidade de sacrifício;
- Eliminar as desculpas e mostrar humildade;
- Ser tolerantes e respeitadores com todas as pessoas à sua volta;

3.4.3. TREINADORES

Nós treinadores, por outro lado, fomos alertados e está explícito no manual de staff, da grande responsabilidade a que estávamos sujeitos e da importância destes aspetos:

- Capacidade, responsabilidade e compromisso;
- Ser capaz de impor, na sua equipa, o respetivo estilo de jogo;
- Trabalhar com entusiasmo, paixão, ilusão e alegria;
- Conseguir o máximo de cada jogador;
- Ter uma conduta exemplar, cumprindo as obrigações tanto desportivas como comportamentais;

3.4.4. ESTILO DE JOGO

Retirado do manual de staff, outro aspeto de alguma relevância nas equipas de formação, é o estilo de jogo:

- A identidade e os valores do clube determinam o estilo de jogo;
- Não depende de um sistema de jogo;
- É uma ideia de jogo comum que deve identificar todas as equipas;
- As equipas da formação, devem ser reconhecíveis em qualquer momento;
- Deve permitir que todos os jogadores desenvolvam o seu talento ao máximo, mas sempre ao serviço do coletivo;

3.4.5. DESENVOLVIMENTO DO ESTILO DE JOGO

No entanto no estilo de jogo e no seu desenvolvimento, algumas diferenças devem existir entre escalões de formação. No meu caso, ao estar inserido em duas equipas com idades um pouco distintas, consegui vivenciar de perto essas diferenças.

Em relação á equipa dos benjamins, estes estão inseridos no período de iniciação, onde pertencem atletas desde os sub-8 até aos sub-13, nestas idades de destacar:

- Trabalho dos fundamentos técnicos;
- Introdução aos princípios de jogo;
- Coordenação, velocidade e agilidade;
- Desenvolvimento pessoal e social;

Por outro lado, a equipa de iniciados já pertence a um período de pré-especialização, onde pertencem atletas dos sub-14 até aos sub-18 e neste caso, outros aspetos devem ser tidos em conta:

- Aperfeiçoamento da técnica individual (especial atenção aos pontos fracos);
- Aumento da complexidade da aprendizagem dos princípios de jogo;
- Introdução aos métodos de jogo;
- Coordenação, velocidade e agilidade;
- Introdução ao treino da força;

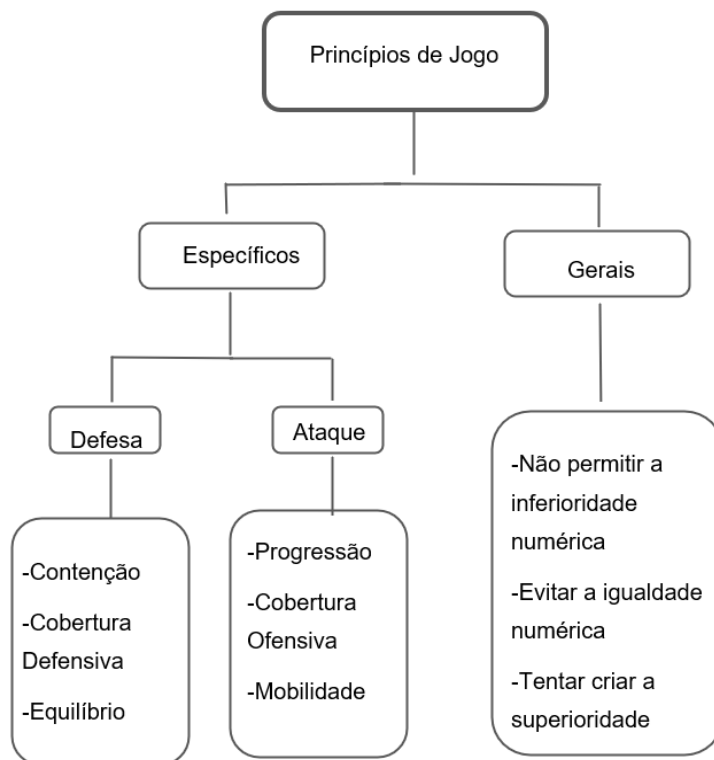


Figura 4- Princípios de jogo na formação, manual staff Sporting Clube de Braga

3.5. MODELO DE JOGO

Em relação ao modelo de jogo e em conformidade com o manual do staff, este também tem grande importância e deve ser comum às várias equipas de formação e seguir algumas características específicas.

A defender / sem bola:

- Envolvimento de todos os jogadores após a perda da bola (transição rápida ataque/defesa, alteração rápida de raciocínio tático);
- Com pressão sobre o portador da bola e respetiva cobertura;
- Criar superioridade numérica nas zonas de disputa da bola;
- Oscilar em função da bola, reduzindo os espaços de penetração;
- Fechar possíveis linhas de passe, sobretudo em profundidade;
- Apoio permanente ao defesa mais próximo da bola (cobertura defensiva)

A atacar / com bola:

- Participação de todos os jogadores assim que recuperamos a bola (transição rápida defesa/ataque, alteração rápida de raciocínio tático);
- Transição com apoio significativo;
- De forma objectiva (mínimo de toques e/ou passes possível);
- Com apoio permanente ao portador da bola (cobertura ofensiva);
- Criar linhas de passe, sobretudo em profundidade e também nos corredores laterais;
- Manter sempre o equilíbrio defensivo (prevendo a eventual perda da bola);

3.6. SESSÃO DE TREINO

Na parte mais prática e abordando agora as sessões de treinos, segundo o manual do staff do Sporting Clube de Braga:

- Os objetivos e conteúdos eram poucos e concretos, em função do estilo de jogo;
- As tarefas estavam relacionadas por objetivos e conteúdos. De simples a complexas, sempre a simular a competição;
- Informar os jogadores dos objetivos e conteúdos da sessão;
- Tentar finalizar a sessão com um jogo, transferindo o que foi treinado para a competição;
- Otimizar o tempo de treino;

Tarefas:

- Um ou dois objetivos por tarefa;
- Tarefas simples, procurando a repetição do objetivo;
- Dar qualidade à tarefa, conseguindo simular a intensidade da competição;
- As tarefas devem ter orientação, atacar e defender zonas ou balizas, e especificidade por posições;
- Dar continuidade, procurar não parar o desenrolar da tarefa para dar indicações ou corrigir;

Jogadores:

- Estabelecer posições e funções dos jogadores;
- Organizar os coletes desde o início;
- Guarda-redes diferenciados e com alguns minutos de treino específico antes de cada treino;
- Trocias rápidas entre as tarefas;

Material:

- Colocar todo o material antes do início da sessão de treino, modificando-o o menos possível;
- O perímetro de cada tarefa deve ter uma única cor;
- Utilizar o mínimo material possível;
- Marcar referências de jogo;
- Diminuir as pausas.

Bolas:

- Determinar responsável por repor as bolas e por onde;
- O treinador que dirige a sessão não deve estar despreocupado com esta função;
- Evitar que as bolas atrapalhem o desenrolar da sessão.

Objetivo Final:

- O jogador deve acabar a etapa de pré-especialização preparado para poder competir na etapa de especialização;
- O seu conhecimento do jogo, baseado na aquisição do respetivo estilo deve estar totalmente assimilado;
- Deve saber competir, superando situações complexas do jogo;

3.7. CARATERIZAÇÃO DAS EQUIPAS

Neste presente estágio, fiquei inserido em dois contextos, sendo eles, a equipa dos benjamins "A" sub-11, a disputar o campeonato distrital de benjamins e os

iniciados sub-15, a disputar o campeonato distrital de iniciados 2ª divisão, ambos pertencentes á associação de futebol de Braga.

3.7.1. PLANTEL BENJAMINS “A” SUB-11

O plantel da equipa dos benjamins “A” sub-11, na época 2021/2022, foi composto por 14 jogadores, sendo eles, 2 guarda-redes, 4 defesas, 5 médios e 3 avançados, todos eles com 11 anos de idade, conforme caracterizado na tabela 1 apresentada abaixo:

Tabela 1- Constituição do plantel benjamins "A" sub-11, Sporting Clube de Braga

NOME	ANO NASCIMENTO	POSIÇÃO	NACIONALIDADE
Santiago Pires	2011	GR	Portuguesa
Ricardo Santos	2011	GR	Portuguesa
Alexandre Prykhodko	2011	D	Ucraniana
Dinis Silva	2011	D	Portuguesa
Gonçalo Fonseca	2011	D	Portuguesa
Martim Faria	2011	MC/D	Portuguesa
Martim Franqueira	2011	MC	Portuguesa
António Pereira	2011	EXT	Portuguesa
Ricardo Sousa	2011	EXT	Portuguesa
André Coelho	2011	EXT/MC	Portuguesa
Rafael Costa	2011	EXT	Brasileira
Pedro Negrão	2011	PL	Portuguesa

David Abreu	2011	PL	Portuguesa
Miguel Vasconcelos	2011	PL	Portuguesa

Tendo em atenção que estes atletas ainda praticam futebol de 7, pode se considerar que o plantel de benjamins “A” apresenta um elevado número de jogadores. De realçar também que todos estes atletas são de 2º ano do seu escalão, algo que se tornou bastante vantajoso para nós, principalmente a níveis físicos, ao longo da época.

No início da época desportiva, estavam inscritos 15 jogadores, tendo havido uma desistência a meio da época, contudo conseguimos manter um número suficiente de jogadores, distribuídos pelas várias posições de jogo.

As qualidades individuais dos jogadores permitiram formar uma equipa coesa que jogou sempre com qualidade e critério. O plantel tinha variabilidade nas soluções para cada posição. As alterações de jogadores na equipa durante os jogos não se fizeram sentir numa eventual quebra de rendimento da equipa, mesmo quando foi necessário a adaptação de alguns jogadores a posições que não as originalmente suas.

No entanto e um aspeto que tentamos ter sempre em atenção ao longo da temporada, é a transição a que estes atletas vão ser sujeitos na próxima época, onde passarão a jogar futebol de 9. Tentamos por isso, prepará-los minimamente para que essa mudança não fosse sentida de uma maneira tão agressiva e para que estes já se sentissem minimamente confiantes e preparados para essa nova fase.

3.7.2. PLANTEL INICIADOS

O plantel da equipa de iniciados, na época 2021/2022, foi composto por 24 jogadores, sendo eles, 3 guarda-redes, 4 defesas centrais, 3 defesas laterais, 7 médios, 4 extremos e 3 avançados, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, conforme caracterizado na tabela 3, apresentada abaixo.

De seguida apresento na tabela 3, os atletas da equipa de iniciados:

Tabela 2- Constituição do plantel iniciados, Sporting Clube de Braga

NOME	ANO NASCIMENTO	POSIÇÃO	NACIONALIDADE
Guilherme Teixeira	2008	GR	Portuguesa
Gonçalo Rebelo	2008	GR	Portuguesa
Ricardo Cristas	2009	GR	Portuguesa
Diogo Osório	2008	DC	Portuguesa
António Guimarães	2009	DC	Portuguesa
Afonso Silva	2008	DC	Portuguesa
Dinis Oliveira	2009	DC	Portuguesa
Dinis Ferreira	2008	DL	Portuguesa
Afonso Vidrago	2009	DL	Portuguesa
Ricardo Almeida	2007	DL	Portuguesa
Nuno Vieira	2009	MC	Portuguesa
Santiago Faria	2008	MC	Portuguesa
Afonso Ribeiro	2009	MC	Portuguesa
Santiago Magalhães	2009	MC	Portuguesa
Manuel Forte	2008	MC	Portuguesa
Lucas Silva	2008	MC	Francesa
Miguel Rodrigues	2009	MC	Portuguesa
Tiago Morais	2008	EXT	Portuguesa

Martim Pereira	2009	EXT	Portuguesa
Afonso Guimarães	2009	EXT	Portuguesa
Ricardo Correia	2009	EXT	Portuguesa
Rodrigo Barbosa	2009	PL	Portuguesa
Gonçalo Malheiro	2008	PL	Portuguesa
Alexandre Andrade	2009	PL	Portuguesa

Conforme observado na tabela acima, a equipa de iniciados era composta por um vasto número de jogadores, algo que ao longo da época se tornou fundamental para equilibrar a equipa face às exigências da temporada. O plantel está relativamente bem distribuído por todas as posições de jogo, existindo apenas alguma limitação no que toca aos defesas laterais, obrigando em algumas situações durante a época, a alguns ajustes posicionais. Porém esses ajustes tentavam ser sempre previstos, para que esse trabalho pudesse ser feito ao longo da semana, com a finalidade de preparar os jogadores e para que essa mudança não fosse tão impactante.

Apesar do grande número de jogadores, 13 atletas deste plantel, são do ano de 2009, estando assim a jogar num escalão acima ao que a idade deles corresponde e apenas 1 atleta pertence ao 2º ano de iniciados. Neste aspeto, apesar da evidente qualidade técnica dos nossos jogadores, no que toca a alguns atributos físicos, estavam um pouco aquém do esperado para este registo competitivo, sentindo assim ao longo da época algumas dificuldades a esse nível.

3.8. RECURSOS HUMANOS

3.8.1. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA BENJAMINS “A” SUB-11

Relativamente ao staff dos benjamins “A” sub-11, é constituído por 7 elementos, nomeadamente, 1 treinador principal, 2 treinadores-adjuntos, 1 fisioterapeuta, 1 treinador de guarda-redes, 1 team manager e o coordenador da formação.

Na tabela 2, apresento o nome e função de cada elemento que constituem a equipa técnica:

Tabela 3- Constituição staff, benjamins "A" sub-11 Sporting Clube de Braga

Nome	Função
João Rodrigues	Treinador principal
Tiago Fernandes	Treinador-adjunto
Tiago Barbosa	Treinador-adjunto (estagiário)
Tiago Silva	Treinador guarda-redes
Bruno Veiga	Fisioterapeuta
Diogo Borges	Team manager
Rui Silva	Coordenador da formação

A equipa técnica dos benjamins “A” é dirigida pelo treinador principal João Rodrigues, treinador ainda jovem, mas que já representa o Sporting Clube de Braga á cerca de 5 anos e fruto dessa experiência, já conhece bem a ideologia de trabalho deste clube. É também constituída pelo treinador-adjunto Tiago Fernandes, treinador que já no ano anterior pertencia á mesma equipa técnica do treinador principal e fruto dessa ligação, sentiam já grande facilidade em compreender as ideias de cada um, o que torna o trabalho em conjunto muito mais fluído. No meu caso, o único treinador estagiário deste plantel, tive a necessidade de compreender inicialmente as ideias de jogo e os princípios de trabalho da equipa técnica, trabalho este que me foi bastante facilitado pela ajuda sempre constante dos misteres e pelo à vontade que sempre demonstraram ter.

De referir também, que esta equipa técnica, acompanhou grande parte dos atletas deste plantel na época anterior, sendo este um aspeto bastante positivo, tanto para os atletas, que já estão integrados na forma de trabalho dos treinadores, como para os próprios treinadores que já conhecem bem os seus atletas e todas as suas capacidades e dificuldades, sendo assim de certa forma uma continuação do trabalho já feito na época anterior.

3.8.2. CARATERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA INICIADOS

Relativamente ao staff dos iniciados, este foi formado por 9 elementos, nomeadamente, 1 treinador principal, 3 treinadores-adjuntos, 1 fisioterapeuta, 2 treinadores de guarda-redes, 1 team manager e o coordenador da formação, que cooperaram entre si para obter o melhor desempenho dos atletas, tal como representado na tabela 4, apresentada abaixo.

Tabela 4- Constituição do staff, iniciados Sporting Clube de Braga

Nome	Função
Daniel Pinto	Treinador principal
João Rodrigues	Treinador-adjunto
Tiago Barbosa	Treinador-adjunto (estagiário)
Alano Mendes	Treinador-adjunto (estagiário)
Tiago Silva	Treinador guarda-redes
Rafael Ortolã	Treinador guarda-redes
Bruno Veiga	Fisioterapeuta
Diogo Borges	Team manager
Rui Silva	Coordenador da formação

Como se pode observar na tabela 4, a equipa de iniciados é constituída por um treinador principal, Daniel Pinto, treinador bastante experiente, principalmente a nível da formação. Equipa constituída ainda, por 3 treinadores-adjuntos, João Rodrigues, que tal como referi acima, também desempenhava funções como treinador principal nos benjamins “A”, com o qual tive o privilégio de trabalhar em ambas as equipas.

Estavam também ligados a esta equipa técnica, 2 treinadores estagiários, eu e o Alano Rodrigues, com funções um pouco distintas, no meu caso mais ligado á componente física e no caso do Alano mais ligado á componente tática, no entanto a ambos foi nos dada a possibilidade de vivenciar, na prática, todos os processos de treino e todas as suas componentes.

Ainda no processo de treino, faziam parte desta equipa, 2 treinadores de guarda-redes, o Tiago Silva e o Rafael Ortolã, que no início de cada treino faziam sempre um trabalho específico com os guarda-redes, no entanto apenas o Tiago Silva acompanhava a equipa durante as competições oficiais.

3.9. CARATERIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES

Tanto a equipa de benjamins “A” como a equipa de iniciados, pertenciam aos campeonatos distritais da associação de futebol de Braga, no entanto em contextos distintos, uma em futebol de 7 e outra em futebol de 11.

3.9.1. COMPETIÇÃO BENJAMINS “A”

No caso da equipa de benjamins “A”, esta disputava o campeonato distrital de benjamins (sub-11), futebol de 7.

Esta competição foi dividida em 2 fases:

1ª fase:

-Teve início no fim de semana de 6/7 de novembro de 2021 e termo no fim de semana de 18/19 de dezembro de 2021;

-Esta fase da prova disputa-se no sistema de todos contra todos a uma volta.

2ª fase:

-Foram criados 3 grupos, grupo 1 com 6 séries (48 equipas: 1ª e 2ª classificadas da 1ª fase, e quatro melhores 3ª classificadas da 1ª fase), grupo 2 com 8 séries (64 equipas: dezoito 3ª classificadas da 1ª fase, 4ª e 5ª classificadas da 1ª fase e dois melhores 6ª classificadas da 1ª fase, grupo 3) e grupo 3 com 8 séries (60 equipas: vinte 6ª classificadas da 1ª fase e 7ª e 8ª classificadas da 1ª fase);

-Depois de distribuídas as equipas, cada série disputava um campeonato de todos contra todos a duas voltas, ficando assim a conhecer-se o campeão de cada série.

3.9.2. COMPETIÇÃO INICIADOS

No que toca á equipa de iniciados, esta competia na 2ª divisão do campeonato distrital de iniciados (sub-15), futebol de 11:

-Iniciou no fim de semana de 23/24 de outubro de 2021 e o seu fim estava previsto no início da época para o fim de semana de 7/8 de maio de 2022, no entanto, devido á situação da pandemia alguns jogos foram adiados, levando o campeonato a prolongar-se para além da data estabelecida;

-Esta prova estava organizada num sistema de todos contra todos a duas voltas.

4.RELATÓRIO DE ATIVIDADES

4.1. PLANEAMENTO DA ÉPOCA DESPORTIVA

Na primeira semana da época desportiva, entre o dia 31 de agosto e 4 de setembro de 2021, como forma de integração e partilhas iniciais de ideias entre

equipas técnicas, tanto com a equipa de benjamins “A” como com a equipa de iniciados, todo o staff fez uma primeira semana de observação de treinos das equipas principais do Sporting Clube de Braga, na cidade desportiva, tal como representado na tabela 5.

Tabela 5. Primeira semana de observação de treinos, Cidade Desportiva

Visualização dos treinos das equipas principais- Cidade Desportiva						Equipa Técnica
	31/ago	01/set	02/set	03/set	04/set	Nome / Funções
Iniciados	Treino 19h00 (campo 2)		Treino 19h00 (campo 2)		Reunião técnica	Daniel Pinto / Treinador principal João Rodrigues / Treinador-adjunto Tiago Barbosa / Treinador estagiário residente Alano Mendes / Treinador estagiário apoio
Benjamins “A”		Treino 19h00 (campo 2)		Treino 19h00 (campo 3)		João Rodrigues / Treinador principal Tiago Fernandes / Treinador-adjunto Tiago Barbosa / Treinador estagiário de apoio

A partir desta primeira semana de observação, começamos com os trabalhos de campo em ambas as equipas, onde foi seguido um microciclo padrão de 3 treinos semanais nas 2 equipas, com a duração de cerca de 1 hora.

Atualmente a periodização desportiva, é definida como todo o processo de treino, ou mesmo o conteúdo que o treinador utiliza para organizar o planeamento de treino da temporada (Marques Junior, 2019)

Um ciclo de períodos, período preparatório, período competitivo e período de transição, são subdivididos em ciclos, macrociclos (várias semanas) e microciclos (vários dias), de modo a possibilitar um melhor controlo do treino (Afonso & Pinheiro, 2011).

Segundo (Castelo, 1998), o microciclo é a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino, assim é considerada uma semana como o microciclo, isto deve-se ao facto do planeamento das sessões de treino, ser realizado semanalmente tendo em consideração as necessidades da equipa e o que a competição proporcionará.

Na tabela 6 apresentada a seguir, encontra-se um exemplo de um microciclo inserido no período competitivo:

Tabela 6- Exemplo de microciclo competitivo

Microciclo competitivo (22 a 28 de novembro de 2021)							
	2ªf	3ªf	4ªf	5ªf	6ªf	Sábado	Domingo
Iniciados	Treino 19:15h	Treino 19:15h	Folga	Treino 19:15h	Folga	Folga	Jogo- FC Tadim (F) 9:30h
Benjamins "A"	Treino 18:15h	Treino 18:15h	Folga	Treino 18:15h	Folga	Jogo- Vitória SC (F) 16:00h	Folga

O microciclo padrão, era normalmente constituído por 3 sessões de trabalho semanais, 2ª feira, 3ª feira e 5ª feira, com duração de 60 minutos para cada equipa.

No caso da equipa de benjamins "A" as sessões de treino eram das 18:15h até às 19:15h, já no caso da equipa de iniciados as sessões de treino iniciavam logo a seguir, das 19:30h até às 20:30h. No entanto, em dias de treino, os treinadores deveriam estar presentes no estádio 30 minutos mais cedo, para realizar uma reunião técnica inicial e fazer a preparação prévia de toda a unidade de treino. No que toca aos momentos competitivos e em termos de datas e horários, diversificava sempre em ambas as equipas, no entanto a equipa de benjamins "A", realizava os seus jogos, grande parte das vezes, ao sábado de manhã, com horários um pouco distintos de fim-de-semana para fim-de-semana, na equipa de iniciados os jogos variavam bastante porque dependia muito da

disponibilidade do campo de cada equipa, no entanto muitas das vezes os jogos eram disputados ao domingo de manhã.

A periodização pode ser definida também como um processo de estruturação do treino em várias fases para maximizar as hipóteses do atleta em atingir o seu pico competitivo e conseqüentemente os seus objetivos. O sucesso de um programa de periodização depende essencialmente de vários fatores, tais como, o planeamento, volume, intensidade, frequência, especificidade e variação (Crespo, 2005).

Segundo (Matvéiev, 1990), a periodização tem como objetivo proporcionar ao atleta o estado no qual ele está preparado para obter os melhores resultados desportivos. Matveiev (1990) elaborou também um modelo, distribuindo as cargas por certos períodos temporais. Os períodos de referência são o preparatório, competitivo e transitório.

Período preparatório: neste período devem ser criadas e desenvolvidas as premissas necessárias para que surja a forma desportiva, devendo ser assegurada a sua consolidação. Assim este período divide-se em duas etapas, uma de preparação geral e outra de preparação específica, sendo que a primeira é mais prolongada. Durante a etapa de preparação geral a principal preocupação é criar uma boa base de forma desportiva, e para isso é necessário aumentar as capacidades funcionais do organismo desenvolvendo as várias qualidades físicas (Cunha, 2016). Sendo que nesta etapa é fundamental aumentar as capacidades funcionais do atleta, o conjunto de exercícios deverá ser muito amplo e variado, com especial preocupação em desenvolver a resistência geral e da força. Nesta fase, exercícios competitivos devem ter uma percentagem mínima ou em certos casos excluídos. Na etapa de preparação específica a preocupação deverá ser a estrutura e o conteúdo do treino, com o objetivo de criar condições de organização da forma desportiva. A tendência geral da dinâmica das cargas de treino caracteriza-se por um aumento contínuo do volume e da intensidade, com crescimento prevalente do primeiro. Um crescimento acelerado da intensidade causaria um rápido aumento do nível de treino, o que não garantiria um nível de forma física suficientemente duradouro (Cunha, 2016). A preparação técnica é uma tarefa primordial nesta etapa e paralelamente aumenta-se a preparação tática. Desta forma, são criadas melhores condições

para o aumento do treino específico, permitindo a combinação harmoniosa das várias componentes da forma desportiva.

Período pré-competitivo: É o período final de treino antes das competições principais. Há uma diminuição do nível de trabalho para descansar e preparar um bom desempenho competitivo, sendo também um momento construído para reverter a fadiga induzida pelo treino, mas sem perda das adaptações que este provocou (Cunha, 2016).

Período competitivo: após conseguir uma boa forma desportiva, é necessário preservá-la durante este período. A preparação psicológica torna-se fundamental, havendo uma atitude positiva face a possíveis resultados desportivos negativos, mantendo um controlo emocional forte. As preparações técnicas e táticas asseguram o aperfeiçoamento das formas adotadas da atividade motora até esta fase, aproveitando a coordenação dos movimentos, desenvolvimento tático e ampliação dos conhecimentos especializados (Abrantes, 2006). Nesta fase não são possíveis transformações radicais, já que tal levaria à perda do estado ótimo da forma física, excluindo a possibilidade de obter um rendimento válido em competição (Cunha, 2016).

Período de transição: o objetivo principal nesta etapa é proporcionar algum descanso entre dois macrociclos. Segundo (Cunha, 2016), este período serve para a manutenção de um certo nível de condição física, garantindo a sequência entre dois períodos de preparação, sem perdas significativas de capacidades/rendimento. Não é uma suspensão do processo de treino, mas sim um período para evitar o overtraining, devendo ser criadas condições de manutenção de um determinado nível de treino. Segundo (Abrantes, 2006), este período deve ser utilizado para manter a atividade física regular com uma diminuição da carga de treino, praticando desportos diferentes, aproveitar para melhorar a flexibilidade e/ou tratar de lesões que o atleta possa ter.

Segundo (Platonov, 2008), a duração de cada etapa depende, em grande parte, do tipo do macrociclo e da qualificação dos atletas.

Voltando ao tema geral da periodização, Abrantes (2006) refere que pode haver uma periodização simples com um ciclo anual ou uma periodização dupla com um ciclo semestral. Pode também haver uma periodização tripla, dividindo o plano anual em três macrociclos (Cunha, 2016).

Apresento agora, o macrociclo competitivo de toda a época desportiva 2021/2022, de ambas as equipas, da minha própria autoria, desde o mês de setembro, quando se iniciou a época até ao mês de maio, onde fica explícito todas as unidades de treino, todos os períodos competitivos, sejam jogos oficiais ou amigáveis e todas as atividades que decorreram ao longo da época desportiva:

Tabela 7- Macrociclo competitivo das equipas de benjamins "A" e iniciados, referente á época 2021/2022

	SETEMBRO			OUTUBRO			NOVEMBRO		
	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS
4f	1	Visualização dos treinos das equipas principais na cidade desportiva do SCB							
5f	2								
6f	3			1	F	F			
S	4	Reunião técnica		2	JT- Famacão FC (F) 9:15h	F			
D	5	F	F	3	JT- SC Braga U13 FEM (F) 15:00h	JT- SC Braga U19 FEM (F) 17:00h			
2f	6	F	F	4	UT 18:15h	UT 19:15h	1	UT 18:15h	UT 19:15h
3f	7	UT 18:15h	UT 19:15h	5	UT 18:15h	UT 19:15h	2	UT 18:15h	UT 19:15h
4f	8	F	F	6	F	F	3	F	F
5f	9	UT 18:15h	UT 19:15h	7	UT 18:15h	UT 19:15h	4	UT 18:15h	UT 19:15h
6f	10	F	F	8	F	F	5	F	F
S	11	UT 8:45h	UT 10:45h	9	JT- EA Sporting (F) 9:30h	JT- EA Sporting (F) 15:00h	6	JO- SC Braga (F) 11:45h	JO- Evolution Soccer Academy (F) 15:00h
D	12	F	F	10	JT- Escola Benfica-Panoias (F) 10:00h	JT- Escola Benfica-Panoias (F) 14:00h	7	F	F
2f	13	UT 18:15h	UT 19:15h	11	UT 18:15h	UT 19:15h	8	UT 18:15h	UT 19:15h
3f	14	Treinos cancelados por motivos climatéricos		12	UT 18:15h	UT 19:15h	9	UT 18:15h	UT 19:15h
4f	15	F	F	13	F	F	10	F	F
5f	16	UT 18:15h	UT 19:15h	14	UT 18:15h	UT 19:15h	11	UT 18:15h	UT 19:15h
6f	17	F	F	15	F	F	12	F	F
S	18	JT- SC Braga (F) 11:30h	JT- SC Braga (F) 14:30h	16	F	UT 16:00 h	13	JO- ADC Aveleda (C) 11:30h	F
D	19	F	F	17	JT- Benfica Arnoso (C) 9:00h	F	14	F	JO- Ferreirense FC (C) 10:00h
2f	20	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Tondela		18	UT 18:15h	UT 19:15h	15	UT 18:15h	UT 19:15h
3f	21	UT 18:15h	UT 19:15h	19	UT 18:15h	UT 19:15h	16	UT 18:15h	UT 19:15h
4f	22	F	F	20	F	F	17	F	F
5f	23	UT 18:15h	UT 19:15h	21	UT 18:15h	UT 19:15h	18	UT 18:15h	UT 19:15h

6f	24	F	F	22	F	F	19	F	F	
S	25	F	JT- Escola Benfica Panoias (C) 14:00h	23	JT- Vieira SC (F) 10:00h	F	20	JO- GD Adaúfe (F) 15:00h	JO- Aveleda (C) 10:15h	
D	26	F	F	24	F	JO- Moreirense FC, Sad "A" (C) 10:00h	21	F	F	
2f	27	UT 18:15h	UT 19:15h	25	UT 18:15h	UT 19:15h	22	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	28	UT 18:15h	UT 19:15h	26	UT 18:15h	UT 19:15h	23	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	29	F	F	27	F	F	24	F	F	
5f	30	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Midtjylland		28	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Paços de Ferreira		25	UT 18:15h	UT 19:15h	
6f				29	F	F	26	F	F	
S				30	JT- Vieira SC (F) 10:00h	F	27	JO- Vitória SC (F) 17:00h	F	
D				31	F	F	28	F	JO- FC Tadim (F) 9:30H	
2f							29	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f							30	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Vizela		
		DEZEMBRO			JANEIRO			FEVEREIRO		
	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	
3f							1	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	1	F	F				2	F	F	
5f	2	UT 18:15h	UT 19:15h				3	UT 18:15h	UT 19:15h	
6f	3	F	F				4	F	F	
S	4	JO- Casa Benfica Fafe (C) 11:30h	JO- Arsenal de Crespos (C) 15:00h	1	FÉRIAS DE NATAL			5	JT- Benjamins "B" (C) 11:30h	JO- Vitória SC (C) 9:00h
D	5	F	F	2			6	F	F	
2f	6	UT 18:15h	UT 19:15h	3	UT 18:15h	UT 19:15h	7	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	7	UT 18:15h	UT 19:15h	4	UT 18:15h	UT 19:15h	8	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	8	JT- AD Carreira (F) 10:00h	JT- Vizela (C) 9:00h	5	F	F	9	F	F	
5f	9	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Cryena Zvezda		6	UT 18:15h	UT 19:15h	10	UT 18:15h	UT 19:15h	
6f	10	F	F	7	F	F	11	F	F	
S	11	JO- Celeirós (F) 10:15h	JO- Arsenal de Crespos (F) 15:00h	8	F	F	12	JO- SC Braga (F) 10:15h	JO- FC Gondizalves (C) 10:00h	
D	12	F	F	9	F	F	13	F	F	
2f	13	UT 18:15h	UT 19:15h	10	UT 18:15h	UT 19:15h	14	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	14	UT 18:15h	UT 19:15h	11	UT 18:15h	UT 19:15h	15	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	15	F	F	12	F	F	16	F	F	
5f	16	UT 18:15h	UT 19:15h	13	UT 18:15h	UT 19:15h	17	UT 18:15h	UT 19:15h	
6f	17	F	F	14	F	F	18	F	F	
S	18	JO- SC Braga (F) 9:00h	JO- SC Cabreiros (F) 10:00h	15	JO- Celeirós (F) 10:15h	F	19	F	JO- Moreirense (F) 17:30h	

D	19	F	F	16	F	JO- Este FC (C) 10:00h	20	JO- Regadinhas Freiriz (F) 11:15h	F	
2f	20	UT 18:15h	UT 19:15h	17	UT 18:15h	UT 19:15h	21	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	21	UT 18:15h	UT 19:15h	18	UT 18:15h	UT 19:15h	22	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	22	F	F	19	F	F	23	F	F	
5f	23	UT 18:15h	UT 19:15h	20	UT 18:15h	UT 19:15h	24	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Sheriff		
6f	24	FÉRIAS NATAL			21	F	F	25	F	F
S	25				22	JO- GDRC "Os Sandinenses" (C) 10:00h	F	26	JO- MJ Póvoa (C) 10:15h	JO- Evolution Soccer Academy (C) 15:00h
D	26				23	F	JO- Mov. Juv. Póvoa (F) 10:00h	27	F	F
2f	27				24	UT 18:15h	UT 19:15h	28	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Santa Clara	
3f	28				25	UT 18:15h	UT 19:15h			
4f	29				26	F	F			
5f	30				27	UT 18:15h	UT 19:15h			
6f	31				28	F	F			
S				29	F	F				
D				30	JO- Dumense (C) 11:00h	F				
2f				31	UT 18:15h	UT 19:15h				
		MARÇO			ABRIL			MAIO		
		DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS	DIA	BENJAMINS "A"	INICIADOS
3f	1	UT 18:15h	UT 19:15h							
4f	2	F	F							
5f	3	UT 18:15h	UT 19:15h							
6f	4	F	F	1	F	F				
S	5	JT- Brito (C) 10:00h	F	2	F	JO- Arsenal de Crespos (C) 11:30h				
D	6	F	JO- Ferreirense (F) 15:00h	3	JO- Vieira SC (F) 10:00h	F	1			
2f	7	UT 18:15h	UT 19:15h	4	UT 18:15h	UT 19:15h	2	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	8	UT 18:15h	UT 19:15h	5	UT 18:15h	UT 19:15h	3	UT 18:15h	UT 19:15h	
4f	9	F	F	6	F	F	4	F	F	
5f	10	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Mónaco		7	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-Rangers		5	UT 18:15h	UT 19:15h	
6f	11	F	F	8	F	F	6	F	F	
S	12	JO- Vilarinho (F) 10:00h	JO- Adaúfe (C) 15:00	9	F	F	7	JO- Vilarinho (C) 10:15H	F	
D	13	F	F	10	JO- SC Braga (F) 10:15h	JO- SC Cabreiros (C) 9:30h	8	F	JO- Parada de Tibães (F) 10:00h	
2f	14	UT 18:15h	UT 19:15h	11	UT 18:15h	UT 19:15h	9	UT 18:15h	UT 19:15h	
3f	15	UT 18:15h	UT 19:15h	12	UT 18:15h	UT 19:15h	10	UT 18:15h	UT 19:15h	

4f	16	F	F	13	F	F	11	F	F
5f	17	UT 18:15h	UT 19:15h	14	UT 18:15h	UT 19:15h	12	UT 18:15h	UT 19:15h
6f	18	F	F	15	F	Torneio Folgosa	13	F	F
S	19	JO- Fintas Póvoa Lanhoso (F) 11:30	F	16	F	Torneio Folgosa	14	F	JO- FC Gondizalves (C) 16:00h
D	20	F	JT- UD Airão (F) 10:30	17	F	F	15	JO- GD Figueiredo (F) 10:00h	F
2f	21	UT 18:15h	UT 19:15h	18	F	F	16	UT 18:15h	UT 19:15h
3f	22	UT 18:15h	UT 19:15h	19	UT 18:15h	UT 19:15h	17	UT 18:15h	UT 19:15h
4f	23	F	F	20	F	F	18	F	F
5f	24	UT 18:15h	UT 19:15h	21	UT 18:15h	UT 19:15h	19	UT 18:15h	UT 19:15h
6f	25	F	F	22	F	F	20	F	F
S	26	JO- Este FC (C) 10:15h	JO- FC Tadim (C) 16:00h	23	F	JO- Este FC (F) 15:00h	21	JO- Este FC (F) 9:00h	JO- Parada de Tibães (C) 15:00h
D	27	F	JT- Pico de Regalados (F) 11:00h atletas de 2009	24	JO- Regadinhas de Freiriz (C) 10:45h	F	22	F	F
2f	28	UT 18:15h	UT 19:15h	25	Treinos cancelados- jogo entre SC Braga-FC Porto		23	UT 18:15h	UT 19:15h
3f	29	UT 18:15h	UT 19:15h	26	UT 18:15h	UT 19:15h	24	UT 18:15h	UT 19:15h
4f	30	F	F	27	F	F	25	F	F
5f	31	UT 18:15h	UT 19:15h	28	UT 18:15h	UT 19:15h	26	UT 18:15h	UT 19:15h
6f				29	F	F	27	F	F
S				30	F	F	28	JO- Vieira SC (C) 9:30	F
D					JO- MJ Póvoa (F) 10:00h	JO- MJ Póvoa (C) 10:00h	29	F	F
2f							30	UT 18:15h	UT 19:15h
3f							31	UT 18:15h	UT 19:15h

LEGENDA	
	Folga
	Unidade de Treino
	Jogo Treino
	Jogo Oficial
	Treinos cancelados
	Reuniões

O macrociclo competitivo foi iniciado no dia 1 de setembro de 2021 e foi finalizado no dia 31 de maio de 2022 por ambas equipas técnicas. Durante este período, a equipa de benjamins “A” realizou 101 unidades de treino, 11 jogos de treino e 24 jogos oficiais, já no que diz respeito á equipa dos iniciados, estes realizaram 101 unidades de treino, 8 jogos de treino, 24 jogos oficiais e 1 torneio.

4.2. EXECUÇÃO DAS TAREFAS A IMPLEMENTAR

Dentro das duas equipas técnicas onde fiquei inserido (benjamins “A” e iniciados) desenvolvi várias tarefas. As tarefas foram distintas de uma equipa para a outra, desde a participação em todo o processo de treino, com especial destaque no trabalho das qualidades físicas dos atletas, na recolha de dados estatísticos, tanto durante a competição, através da recolha de dados manual, ou vídeo e posteriormente, através da transcrição desses mesmos dados. Estas tarefas dependiam bastante das necessidades do treinador principal ou da coordenação e obviamente da equipa em si, visto serem duas equipas com faixas etárias distintas. Tendo em conta estes aspetos, ao longo da época desportiva tentei adaptar-me ao contexto em que estava inserido, com a finalidade de retirar o melhor rendimento possível dos atletas.

Foi-me dada a principal tarefa de estar diretamente ligado á preparação física dos atletas, em ambas as equipas. Foi do meu total interesse ficar responsável por esta vertente do treino, visto ser uma área que me cativa bastante. Poder trabalhar diariamente com atletas de diferentes idades obrigou-me a procurar informação e respostas para conseguir obter os melhores resultados possíveis. No entanto, principalmente numa fase inicial, senti algumas dificuldades em implementar as ideias e o trabalho que queria fazer com eles, como se tratam de atletas muito jovens ainda não conseguem ter a perceção da importância que este trabalho das várias componentes físicas lhes traz e por consequência, muitas das vezes tive a necessidade de me adaptar, fugir das minhas ideias iniciais e do que para mim seria o mais apropriado para eles, sempre com a

preocupação de me basear em aspetos científicos e o mais atuai possíveis, como base para as aplicações práticas.

Como estava a trabalhar com atletas jovens era importante ter alguns aspetos em atenção, (Venturelli et al., 2008) refere que a pré-adolescência é uma fase de desenvolvimento caracterizada por grandes mudanças fisiológicas nos sistemas musculoesquelético e neuromuscular. Portanto, espera-se que as adaptações fisiológicas após o treino de capacidades físicas, em comparação com os adultos, sejam naturalmente diferentes.

Na equipa de benjamins “A”, estava também encarregue de registar, na plataforma utilizada pelo clube, todos os dados dos registos de jogos e por vezes ficava responsável da gravação, tanto de jogos oficiais ou jogos treino.

Dentro da função de preparador físico, as tarefas estavam divididas no treino e no jogo.

4.2.1. TREINO

No treino, os primeiros 15/20 minutos eram da minha responsabilidade, onde executava tarefas conforme a necessidade dos atletas. Estas tarefas variavam consoante, a equipa, o dia de treino e os conteúdos da parte fundamental do treino.

No caso da equipa dos benjamins “A”, foi-me dado menos tempo no início de cada treino, cerca de 10/15 minutos e as tarefas eram divididas entre mim e o treinador-adjunto. Grande parte das vezes, por decisão do treinador principal, optei por exercícios mais lúdicos como forma de conseguir cativar os atletas para a unidade de treino que iria decorrer a seguir e onde conseguisse de uma maneira menos específica, fazer uma ativação geral e simultaneamente trabalhar algumas capacidades, que a meu ver, nestas idades são fulcrais, como por exemplo, a mobilidade, coordenação, tomada de decisão, reação, agilidade, utilizando em maior parte dos exercícios a componente competitiva, para que os atletas elevem os exercícios ao nível pretendido.

Quanto á equipa dos iniciados, a preparação física era da minha total responsabilidade, tinha em todos os treinos cerca de 15/20 minutos iniciais para

realizar uma ativação geral que os preparasse adequadamente para o estímulo a que iam ser sujeitos na unidade de treino que realizariam a seguir, conciliando nesse período alguns exercícios que eu achasse mais pertinentes.

Como refere (Arnason et al., 2004), o futebol caracteriza-se por ser uma modalidade de esforços intermitentes, com uma alta exigência física para os atletas, com numerosas acelerações, mudanças de direção, saltos e sprints.

Na mesma linha (Haugen et al., 2014) enfatiza, que o desempenho no futebol depende de uma variedade de habilidades individuais e da interação entre os vários jogadores da equipa. As habilidades técnicas e táticas são consideradas fatores predominantes, mas as capacidades físicas também devem ser bem desenvolvidas para se tornarem jogadores de sucesso.

A nível individual, a capacidade de lidar repetidamente com as cargas de alta intensidade do jogo e de executar efetivamente o seu papel tático pode representar um trunfo para obter vantagens em situações ofensivas e defensivas sobre os adversários (Malone et al., 2018).

Considerando as evidências atuais da pesquisa sobre futebol, a capacidade de realizar esforços de alta intensidade é um pré-requisito físico fundamental para uma participação no jogo bem-sucedida (Morgans et al., 2018).

Além disso, e mais especificamente a capacidade de sprint curto (por exemplo 15 m), salto vertical e desempenho de mudança de direção representam variáveis discriminantes entre jogadores de elite e de nível inferior (Ferley et al., 2020).

A interação entre as qualidades físicas garante a maximização do desempenho. Como exemplo, altos níveis de potência nos membros inferiores são críticos para garantir melhores sprints (Petrigna et al., 2019). A potência também depende da força, e por essa razão o treino de força é crucial em jogadores de futebol (Castillo-rodri et al., 2012).

No entanto, a capacidade física não é a única coisa importante a se pensar ao desenvolver jogadores. Na verdade, a capacidade de coordenação também ajuda a melhorar mudanças multidirecionais de direção, força e aplicação de potência em situações específicas do futebol (González-Fernández et al., 2021).

Dentro destes exercícios, procurei trabalhar principalmente componentes físicas essenciais num atleta de futebol, como a força, potência, velocidade, pliometria, agilidade, coordenação, reação, estabilidade, mobilidade e tentei também começar a transmitir algumas bases de movimentos mais técnicos, como por exemplo a técnica de corrida, para que estes conseguissem alcançar o melhor rendimento possível durante a competição.

Em relação ao treino de velocidade no futebol, (Beato et al., 2021) observou que o treino de velocidade desempenha um papel muito importante no desenvolvimento das capacidades físicas, no desempenho específico do desporto e na prevenção de lesões.

Uma revisão de estudos publicados de intervenção de sprint em jogadores de futebol, confirma o princípio da especificidade. O treino de corrida curta (menos de 30 m) melhora a capacidade de corrida curta (Spinks et al., 2007), enquanto sprints mais longos (40 m) melhoram a velocidade máxima de sprint (Tønnessen et al., 2011). Quando são implementados ao treino sprints mais longos (mais de 30 segundos) têm efeitos limitados na aceleração ou velocidade de sprint. Por fim, no que diz respeito ao treino de sprint linear, (Shalfawi et al., 2013) conclui, que não melhora o desempenho em sprints com mudanças de direção.

No que concerne ao treino pliométrico, (Markovic & Mikulic, 2010) comprovou que é uma maneira popular e eficaz de melhorar o desempenho de sprint em atletas de futebol.

A literatura relata efeitos positivos no que se refere á potência, associada ao melhor desempenho do salto vertical, agilidade e performance de sprint, após treino pliométrico (Slimani et al., 2016) (Wang & Zhang, 2016).

Em conclusão, o treino pliométrico segundo, (Faude et al., 2013), melhora como referido anteriormente, a altura do salto e o desempenho do sprint, visando o ciclo alongamento encurtamento e aumentando a taxa de desenvolvimento de força.

Um estudo recente realizado com jogadores de futebol sub-16, onde estes foram divididos em 2 grupos, comparou os efeitos de uma combinação de pliometria e sprints curtos com mudanças de direção em variáveis físicas (Aloui et al., 2021). Os resultados revelaram que no grupo experimental, que foram sujeitos a treinos de sprints e pliometria durante as suas sessões de treino,

apresentou melhorias significativamente maiores no salto, sprint, velocidade de mudança de direção, capacidade de sprint repetido e equilíbrio estático do que o grupo de controle, que continuaram a treinar normalmente sem nenhuma alteração. Por estas razões, e dadas as características do futebol, a implementação de abordagens mistas no processo de treino, bem como a introdução de treinos de força e potência, para jovens jogadores é de primordial importância para a formação de atletas mais resilientes (Makhlouf et al., 2018).

Abordando agora o treino de força, (Styles et al., 2016) demonstraram que o aumento da força resulta em melhorias no desempenho atlético, embora o desenvolvimento da força ainda seja negligenciado em alguns desportos.

O treino de força demonstrou melhorar a aceleração, a capacidade de mudança de direção e a capacidade de sprint repetido (Wisløff et al., 2004).

E segundo (Lloyd et al., 2014), o treino de força em crianças e jovens tem apresentado várias melhorias na força, resistência muscular, velocidade, agilidade, mudança de direção, equilíbrio, estabilidade, coordenação e velocidade de movimento.

Outras demandas físicas, onde insisti bastante em ambas as equipas, foram a coordenação e a agilidade. (W. B. Young, 2015) aborda que a agilidade, é uma habilidade central para o desempenho e é definida como a execução de movimentos rápidos.

No futebol, o treino de coordenação tem gerado adaptações na agilidade, que se traduz na soma de diversos fatores como aceleração, desaceleração e mudanças de direção (Mota et al., 2022). O desempenho para essas habilidades é considerado principalmente influenciado por componentes físicas (Jones, 2009). O mesmo autor conclui ainda que, a estrutura externa de um determinado movimento (como por exemplo, a capacidade de aceleração, desaceleração, rotação) está relacionada à natureza da contração muscular necessária para produzi-lo.

O uso de intervenções de coordenação no treino envolvendo movimentos dinâmicos e multidirecionais, tem sido relacionado a melhorias na agilidade e capacidade de mudança de direção em atletas jovens e adultos, conforme relatado por (Asadi et al., 2017). Este treino de coordenação multidirecional pode desempenhar um papel importante na melhoria da agilidade, uma vez que

algumas das principais habilidades envolvidas na coordenação e agilidade são as mesmas.

De facto, em concordância com alguns resultados obtidos em estudos anteriores, um estudo realizado em 20 jogadores de futebol de elite sub-18 mostrou melhorias no desempenho da agilidade após uma intervenção de treino multidirecional de 6 semanas (Zouhal et al., 2019).

Curiosamente, outro estudo que utilizou uma intervenção de treino de coordenação com competição (por exemplo, em duplas) e sem competição (por exemplo, individualmente), mas a replicar os mesmos exercícios, descobriu que o treino de coordenação com competição produziu maiores adaptações na agilidade após 8 semanas (Kovacikova & Zemková, 2021).

Também numa intervenção de treino de coordenação (Kovacikova & Zemková, 2021), observou maior capacidade no que toca a agilidade, potência e, em alguns casos, no desempenho de velocidade em jogadores de futebol jovens. No entanto, o autor ressalta que, o uso de tal intervenção não é suficiente para cobrir todas as necessidades físicas dos jogadores.

Outro estudo (González-Fernández et al., 2021), teve como objetivo examinar os efeitos de um programa de intervenção de treino de coordenação de 10 semanas no desempenho físico de jogadores de futebol sub-16. Os resultados deste estudo mostraram que o treino de coordenação produziu adaptações nas capacidades de potência e agilidade de jovens jogadores de futebol, mas não no desempenho de velocidade em maiores distâncias. O mesmo autor reforça que, embora os treinadores possam usar o treino de coordenação para melhorar a aptidão física dos seus jogadores, combinar esse treino com outros métodos de treino, como força e pliometria, aumentaria potencialmente as adaptações crônicas na agilidade, potência, velocidade e força.

O trabalho das várias qualidades físicas acima mencionadas, serão fundamentais para o ótimo desenvolvimento do atleta durante a sua formação. Se este trabalho não se realizar de forma adequada, as fraquezas que se encontram atualmente nos jovens jogadores de futebol podem vir a acentuar-se em etapas de maior maturação (Myer et al., 2013).

Para além de estar encarregue da preparação física dos atletas, também estava por dentro de todo o processo de treino em ambas as equipas. No início de cada

treino, era realizada uma pequena reunião técnica, onde discutíamos o que estava idealizado para aquela unidade de treino, normalmente o treinador principal estava encarregue desse planeamento, a partir desta reunião inicial era feita toda uma organização inicial, com divisão de exercícios ou tarefas entre nós treinadores, com o objetivo da unidade de treino se tornar o mais fluída possível e dinâmica.

4.2.2. JOGO

No jogo, as tarefas realizadas foram um pouco distintas de uma equipa para a outra.

Nos benjamins “A”, estava encarregue de todo o aquecimento inicial antes do jogo, onde estavam incluídos todos os jogadores, estando eles no 7 inicial ou não.

Durante o jogo, caso necessário e se o treinador principal achasse o mais indicado, também fazia uma ativação com os jogadores que seriam possíveis soluções para entrar em campo.

Neste aspeto, as tarefas eram idênticas na equipa de iniciados, onde também estava encarregue do aquecimento no início do jogo, neste caso, mais focado na ativação geral inicial e nos primeiros contactos com bola, onde de seguida os atletas eram encaminhados para um jogo reduzido e um exercício de finalização, estes coordenados principalmente pelo treinador principal e treinador-adjunto.

No decorrer de todo o jogo e durante o intervalo, sempre que o treinador principal achasse necessário, era responsável pela ativação dos jogadores solicitados.

Uma grande semelhança em quase todos os desportos, é a existência de um período de atividade anterior, que tem como objetivo aumentar a preparação para o exercício a que os atletas se vão sujeitar a seguir, que é chamado de aquecimento (Hammami et al., 2018).

Estudos alegam (Bizzini & Dvorak, 2015), que no futebol, duas sessões de aquecimento por semana, foram propostas como uma taxa suficiente para o efeito de prevenção de lesões bem-sucedido.

Normalmente, o alongamento, a prática técnica e as atividades de intensidade variável começam 60 minutos antes do início do jogo e geralmente são concluídas quando faltarem aproximadamente 10 a 15 minutos para o seu início (Hammami et al., 2018).

Já que o aquecimento tem como objetivo a transição do atleta de um estado de repouso a um estado de exercício enquanto minimiza a fadiga residual, não é de surpreender que 79% dos estudos que investigaram os efeitos das práticas de aquecimento no desempenho físico observaram melhorias (Fradkin et al., 2010).

O aquecimento é algo fundamental no futebol, principalmente para prevenir que os atletas se lesionem. Segundo (Junge & Dvorak, 2004) numa revisão sistemática de lesões de futebol em jogadores do sexo masculino, relataram 10 a 35 lesões por 1000 horas de jogo e 2 a 7 por 1000 horas de treino.

Em atletas de futebol de elite, a taxa de lesões foi alta (1/3 lesões por jogador por temporada), a maioria das lesões afetou a extremidade inferior (87%) e resultou de lesões sem contacto (58%) (Hawkins et al., 2001).

A lesão mais comum em jogadores de futebol masculino foi entorse de tornozelo (3,19 por 1000 exposições), seguida de distensões musculares da coxa e entorse de joelho (2,28 e 2,07 por 1000 exposições, respetivamente) (Agel et al., 2007).

(Hawkins et al., 2001) acrescenta que essas lesões nos membros inferiores, têm consequências substanciais a curto prazo, como perda da participação na competição e o potencial para consequências a longo prazo, como diminuição da atividade física (Lohmander et al., 2004) (Valderrabano et al., 2006).

Quase 20% de todas as lesões no futebol foram graves, exigindo que o atleta abandonasse a competição por mais de 10 dias (Agel et al., 2007) .

Ruturas dos ligamentos dos joelhos e fraturas da perna foram responsáveis por 35% das lesões dos membros inferiores, muitas das quais exigiram intervenção cirúrgica e cuidados prolongados de reabilitação, os atletas que sofreram dessas lesões também tiveram um risco muito maior de lesão secundária quando retornaram à competição de futebol (Paterno et al., 2010).

Como refere (Barengo et al., 2014), o aquecimento pode reduzir lesões e por outro lado melhorar o desempenho, por isso é fundamental que os profissionais

do exercício compreendam não apenas a importância, mas também o potencial do aquecimento, para conseguirem maximizar o potencial dos seus atletas (Costa et al., 2011).

Seguindo o mesmo pensamento (Grooms et al., 2013), mostrou que o risco de lesão nos membros inferiores no futebol, pode ser diminuído com um programa de aquecimento estruturado e baseado em exercícios visando o equilíbrio, controlo neuromuscular e força muscular, sem necessidade de equipamentos específicos.

Um aquecimento bem planeado e orientado, segundo (Derenne, 2010), pode aumentar o fluxo sanguíneo, a temperatura muscular, a temperatura central e também romper as ligações temporárias do tecido conjuntivo. Esses efeitos, reforça o mesmo autor, podem ter as seguintes consequências positivas no desempenho:

- Contração muscular mais rápida e relaxamento dos músculos agonistas e antagonistas;
- Melhorias na taxa de desenvolvimento de força;
- Melhorias no tempo de reação;
- Melhorias na força e potência muscular;
- Resistência viscosa reduzida nos músculos;
- Entrega de oxigênio melhorada, onde temperaturas mais altas facilitam a liberação de oxigênio da hemoglobina e da mioglobina;
- Aumento do fluxo sanguíneo para os músculos ativos;
- Reações metabólicas aprimoradas.

Tradicionalmente, os protocolos oficiais de pré-jogo permitem que os jogadores retornem ao balneário após o aquecimento. As atividades realizadas durante este período normalmente incluem equipamentos, preocupações médicas e feedbacks do treinador (Abade et al., 2017). Como resultado, os efeitos de curto prazo do aquecimento, que são altamente dependentes de alterações na temperatura muscular podem ser perdidos (Russell et al., 2015).

De facto, já foi demonstrado que a cada 1°C de redução na temperatura muscular corresponde uma redução de 3% na produção de energia da parte

inferior do corpo (Sargeant, 1987). Conseqüentemente, diminuições na temperatura muscular decorrentes de períodos passivos podem contribuir para a deterioração do desempenho, como a diminuição da capacidade de salto ou sprint. O impacto negativo dos períodos passivos no desempenho, reforça a importância do uso de atividades de pós-ativação passivas e ativas, com o objetivo de atenuar as perdas na temperatura corporal (Towlson et al., 2013).

Levando isso em consideração, a eficácia do aquecimento inicial, também depende das atividades de aquecimento implementadas durante o período entre o final desse aquecimento e o início da competição. No entanto, poucos estudos examinaram os efeitos de atividades específicas de pós-ativação em jogadores de futebol e concentraram-se exclusivamente no aquecimento durante o intervalo (Russell et al., 2015). Estes mostraram que os intervalos passivos parecem prejudicar o desempenho de sprint e salto durante a fase inicial da segunda parte, enquanto a pós-ativação efetivamente atenua tais deteriorações (Edholm et al., 2015).

Outro tema em destaque, é a procura da melhor combinação entre volume, intensidade e recuperação, principalmente entre o aquecimento e o exercício subsequente. Neste âmbito, os treinadores devem estar cientes de que se o aquecimento for muito intenso ou não permitir uma recuperação adequada, a potenciação pós-ativação e conseqüente desempenho podem ser comprometidos, e por outro lado, se passar muito tempo, os efeitos da potenciação pós-ativação podem ser perdidos (Wilson et al., 2013). O mesmo autor, demonstra ainda que períodos de descanso moderados (7 a 10 minutos) podem aumentar a potência após uma atividade de aquecimento, embora essa tendência seja altamente dependente da intensidade, volume do exercício e do nível de treino dos atletas.

Também (Tillin & Bishop, 2009), aborda que o modo dos exercícios de aquecimento, a intensidade, o tempo de recuperação, o tipo de contração, bem como o estado de treino dos jogadores, determinarão uma resposta individual tanto na potencialização de uma tarefa de exercício subsequente quanto na indução de fadiga.

Neste âmbito, (Loren Z F Chiu et al., 2003) sugere que, geralmente, os efeitos do aquecimento nos mecanismos de potencialização pós-ativação são mais eficientes em indivíduos bem treinados, provavelmente devido à sua capacidade

de recrutar mais unidades motoras com uma capacidade de aceleração mais alta durante os exercícios de aquecimento.

As práticas de aquecimento no futebol geralmente, incluem métodos como alongamentos estáticos, alongamentos dinâmicos (Aguilar et al., 2012) (Fletcher & Monte-Colombo, 2010), atividades neuromusculares preventivas de lesões (Bizzini et al., 2013) e exercícios de alta intensidade e curta duração baseados em aquecimentos iniciais ou potenciação pós-ativação (Low et al., 2015).

No entanto, estudos sobre alongamentos estáticos e dinâmicos durante o aquecimento (Aguilar et al., 2012) (Fletcher & Monte-Colombo, 2010) (Needham et al., 2009) mostraram que, aquecimentos baseados em alongamentos estáticos diminuíram o desempenho físico agudo em jogadores de futebol. A magnitude do decréscimo de desempenho foi pequena a moderada (o tamanho do efeito combinado foi de 0,31 e 0,78 para o desempenho de salto e sprint, respetivamente). Por outro lado, alongamentos dinâmicos aumentaram o desempenho físico do salto e do sprint (0,41 e 1,13, respetivamente).

Para aquecimentos com base na pós-ativação, estudos (Low et al., 2015) (Zois et al., 2015) (H Pojskić et al., 2015) (Rønnestad & Ellefsen, 2011) compravam um pequeno aumento no desempenho do salto e uma grande melhoria no desempenho do sprint.

Os efeitos positivos do aquecimento contendo alongamentos dinâmicos, pós-ativação e os efeitos negativos dos alongamentos estáticos, referenciados anteriormente no desempenho do futebol, foram consistentes em jogadores amadores e profissionais (Hammami et al., 2018).

Num estudo com jogadores sub-13 (Zarei et al., 2020), onde foram divididos em dois grupos, onde um deles foi sujeito a exercícios de aquecimento antes de todos os treinos e o outro não, foi observado, que os jogadores do grupo que fizeram os exercícios de aquecimento tiveram um risco 72% menor de lesões no geral, enquanto nenhum efeito foi observado no outro grupo.

Noutro estudo (Soligard et al., 2010), foi relatado que jogadores com alta adesão a um aquecimento neuromuscular, tiveram um risco 35% menor de lesões do que jogadores com adesão média à intervenção. (Steffen et al., 2013) encontraram uma diferença ainda maior, 72% menor risco de lesão numa comparação semelhante.

Um estudo que examinou as lesões do ligamento cruzado anterior do joelho especificamente, relatou uma redução do risco de lesão de 88% em jogadores com alta adesão a um programa de aquecimento específico, em comparação com jogadores sem qualquer intervenção (Dubuisson et al, 2018).

(Hilska et al., 2021) tinham como principal objetivo, avaliar a adesão a um programa de aquecimento neuromuscular em equipas de futebol sub-11 e sub-14 e examinar se uma alta adesão a este programa de aquecimento podia prevenir lesões agudas e possibilitava o uso excessivo dos membros inferiores. O aquecimento neuromuscular não se mostrou eficaz na prevenção de todas as lesões agudas dos membros inferiores nas equipas de alta adesão. No entanto, um risco reduzido de 31% em lesões agudas dos membros inferiores sem contacto foi observado nas equipas de grande adesão, mas não nas equipas de média adesão. Além disso, a nível individual, os jogadores com alta adesão à intervenção tiveram um risco 23% menor para todas as lesões agudas dos membros inferiores, ao contrário dos restantes jogadores. Os resultados indicam, que o aquecimento neuromuscular é necessário para um efeito protetor contra lesões.

4.2.3. GRAVAÇÃO DE JOGOS DE JOGOS

Na equipa de benjamins “A” ficava também encarregue, dividindo esta tarefa com o treinador-adjunto, da gravação dos jogos, sendo eles oficiais ou amigáveis.

As gravações deviam preferencialmente, ser sempre realizadas num plano o mais aberto possível, para se poder observar o maior número de jogadores e todas as suas movimentações. Todo o material utilizado (câmara e tripé) para a realização das filmagens era disponibilizado pelo treinador principal.

As gravações dos jogos, eram depois analisadas pela equipa técnica e eram realizados todos os ajustes a nível de recorte, função desempenhada pelo treinador principal por sua opção.

Sempre que achássemos necessário, os recortes das gravações nos vários momentos do jogo eram, posteriormente, apresentados aos atletas no primeiro

treino da semana para que estes conseguissem perceber onde estiveram bem e o que podem melhorar em futuras situações.

No caso dos iniciados, a tarefa de gravação de jogos também era realizada numa fase inicial de jogos treino, no entanto uma vez iniciado o período competitivo, deixamos de o fazer por opção técnica.



Figura 5- Exemplo de uma gravação de jogo, SC Vieira vs SCB Benjamins "A" (F)

Análise visual, análise notacional, análise baseada em vídeo e análise baseada na tecnologia informática são quatro formas fundamentais de análise segundo (Vazquez, 2012). A análise visual é a forma mais antiga e básica de análise de jogo no contexto do futebol e tem como base a habilidade, experiência e memória, contudo tem como limitações a subjetividade e a fiabilidade da análise devido à não utilização de meios e métodos específicos para registar acontecimentos do jogo. A análise visual evoluiu para a análise notacional dependendo menos da capacidade de memória, trata-se da anotação em tempo real de acontecimentos básicos do jogo para uma análise e revisão mais detalhada após o jogo, apresenta limitações semelhantes à anterior análise uma vez que também é feita em tempo real com implicações na fiabilidade e precisão da informação. A análise de vídeo, analisa o jogo através de uma gravação prévia do jogo, ou seja, possibilita visualizar várias vezes os principais eventos do jogo tornando a análise mais objetiva, precisa e fiável e, a gravação e categorização dos eventos do jogo, tem como limitações a qualidade do vídeo e

a eventual edição e estruturação do mesmo. Finalmente, a forma mais avançada e objetiva de analisar o jogo é a análise baseada na tecnologia informática uma vez que permite obter informações do jogo de natureza quantitativa e qualitativa, tem como base a gravação digital do jogo e a transmissão para um programa informático especificamente configurado para a análise dos principais fatores que influenciam o rendimento.



Desta forma, a análise do jogo nos desportos coletivos estuda-se de uma maneira cada vez mais específica, com metodologias válidas na procura do máximo rigor e objetividade nas suas observações (Pedreño, 2018). Segundo (Garganta J, 2001), a análise da performance nos jogos desportivos tem permitido:

- Configurar modelos da atividade dos jogadores e das equipas;
- Identificar os dados que permitem correlacionar com a eficácia dos processos e a obtenção de resultados favoráveis;
- Promover o desenvolvimento de melhores métodos e processos de treino, maior especificidade e transferibilidade;
- Sugerir novas tendências evolutivas relativas aos jogos desportivos.

4.2.4. REGISTOS DE JOGO

Na equipa de benjamins “A”, era encarregue de colocar nas plataformas do Sporting Clube de Braga, todos os dados (convocatórias, tempo de jogo, tipo de utilização, golos, assistências e resultados) referentes ao registo de cada jogo, seja ele amigável ou oficial.

Durante todos os jogos da época, eu ou o treinador-adjunto, alternadamente, fazíamos o registo manual nas fichas de registo de jogo disponibilizadas pelo Sporting Clube de Braga, apresento abaixo um exemplo de uma ficha de jogo devidamente preenchida:



PALMEIRAS
GVERREROS
DO FUTURO
BRUNO A. DE A. SILVA

TEL : +351 938 854 084
 E-MAIL : rui.silva@scbraga.pt

Registo de Jogo Oficial / Amigável

SC Braga Benjamins A vs AVELEDA () - 10 / 13

NOME ATLETA	SUBSTITUIÇÕES				TEMPO TOTAL	GOLOS	ASSISTÊNCIAS
	1ª PARTE		2ª PARTE				
	ENT	SAÍ	ENT	SAÍ			
JAVIERRO	T		T		25'	14'	
SACHA	T		T		50'		
DINIS	T		T		50'	19'32'	
FRANQUEIRA	T	15'	T	40'	26'	43'	
RAFA	T		T		25'	13'32'	
ANTONIO	T		T	38'	28'	2'	
PEDRO	T	23'	T	38'	24'	15'44'	
RICARDO			T		25'	38'32'	
FARIA	19'		T	40'	21'		
RICARDO			T		25'		29'32'46'
NIKE			T		17'		
DAVID	23'	28'	T	23'	19'	28'32'	

Resultado ao Intervalo - 5 / 1

Observações:

Registo de jogo – até 10 min depois do fim do jogo (Envio Foto)

Figura 6- Exemplo de uma ficha de registo de jogo do SCB, SCB Benjamins "A" vs Aveleda FC

Posteriormente a este preenchimento, era da minha responsabilidade disponibilizar todos estes dados nas plataformas do Sporting Clube de Braga, para que estes ficassem disponíveis para consulta, tanto da equipa técnica como da coordenação. Em baixo, apresento um exemplo de uma das categorias (resultados) que faziam parte da plataforma:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	TOTAL								CASA								FORA							
2	Jogos treino	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS	Jogos treino	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS	Jogos treino	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS
3	11	8	0	3	106	26	9,64	2,36	4	2	0	2	31	12	7,75	3,00	7	6	0	1	75	14	10,71	2,00
4	Adversário	Vitória	Empate	Derrota	GM	GS	Casa / Fora		Adversário	Vitória	Empate	Derrota	GM	GS			Adversário	Vitória	Empate	Derrota	GM	GS		
5	SC Braga 2012	x			6	3	F		Benfica Panoias			x	4	5			SC Braga 2012	x			6	3		
6	Benfica Panoias			x	4	5	C		Benfica Arnoso			x	5	6			Famalição FC			x	4	5		
7	Famalição FC			x	4	5	F		GDRC "Os Sandinenses	x			15	1			SC Braga U13 Fem	x			12	0		
8	SC Braga U13 Fem	x			12	0	F		Brito SC	x			7	0			Sporting Lomarense	x			13	1		
9	Sporting Lomarense	x			13	1	F										Benfica Panoias	x			9	2		
10	Benfica Panoias	x			9	2	F										SC Vieira	x			16	2		
11	Benfica Arnoso			x	5	6	C										FC Vilarinho	x			15	1		
12	SC Vieira	x			16	2	F																	
13	GDRC "Os Sandinenses	x			15	1	C																	
14	Brito SC	x			7	0	C																	
15	FC Vilarinho	x			15	1	F																	
16																								
17	Jogos oficiais	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS	Jogos oficiais	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS	Jogos oficiais	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	Média GM	Média GS
18	17	13	0	4	98	40	5,76	2,35	7	7	0	0	48	9	6,86	1,28	10	6	0	4	50	31	5	3,1
19	Adversário	Vitória	Empate	Derrota	GM	GS	Casa / Fora		Adversário	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS			Adversário	Vitória	Empate	Derrota	GM	GS		
20	SC Braga	x			2	4	F		ADC Aveleda	x			12	0			SC Braga			x	2	4		
21	ADC Aveleda	x			12	0	C		ADC Aveleda	x			10	3			Vitória SC			x	2	3		
22	ADC Aveleda	x			10	3	C		Benfica Fafe	x			4	2			AD Carreira			x	4	6		
23	Vitória SC			x	2	3	F		Dumiense FC	x			4	0			SC Braga	x			5	3		
24	Benfica Fafe	x			4	2	C		MJ Póvoa	x			4	3			CD Celeiros	x			6	3		
25	AD Carreira			x	4	6	F		Este FC	x			4	0			SC Braga			x	2	4		
26	SC Braga	x			5	3	F		Regadinhas Freiriz ADC	x			10	1			Regadinhas Freiriz ADC	x			9	1		
27	CD Celeiros	x			6	3	F										EF Fintas	x			5	1		

Figura 7- Plataforma do Sporting Clube de Braga, resultados da equipa dos benjamins "A"

Todas as tarefas que abordei anteriormente, tanto na equipa de benjamins "A" como na equipa de iniciados foram mantidas até ao final da época.

8. CONCLUSÕES

Ao longo desta época desportiva tive a oportunidade de vivenciar diariamente e compreender a verdadeira essência do que é ser treinador de futebol e das responsabilidades que esta profissão acarreta. Considero que esta temporada foi uma experiência muito marcante, tanto a nível profissional, como a nível pessoal, capacitando-me de um grande desenvolvimento das minhas capacidades e competências.

A meu ver, o facto de estar inserido em duas equipas, numa delas com jogadores de 11 anos ainda a praticar futebol de 7, e noutra com jogadores dos 13 aos 15 anos e já num registo de futebol de 11, permitiu-me estar em constante contacto com duas realidades um pouco distintas, o que foi para mim um aspeto positivo. Numa fase inicial, senti alguma dificuldade na transição de um registo para outro, visto estarmos a falar de duas equipas com diferentes necessidades e em registos um pouco distintos, no entanto com o passar do tempo e ao ganhar um conhecimento diferente dos atletas e do contexto em que estavam inseridos, permitiu-me adaptar naturalmente a estes dois registos.

De um modo geral, as funções que me foram delegadas ao longo da temporada foram positivamente alcançadas. Nesse aspeto fiquei bastante satisfeito que uma das principais funções que me foi atribuída tenha sido ficar encarregue da preparação física dos atletas, por ser esse um caminho que me interessa bastante e no qual gostava de praticar funções no meu futuro. Ao ficar totalmente encarregue dessa função, obrigatoriamente, comecei a sentir a necessidade de procurar respostas para todas as questões que iam surgindo ao longo do meu percurso, com o intuito de as aplicar na prática, sempre com um motivo e baseadas na ciência.

O relacionamento com todo o staff e restante população envolvente aconteceu de uma forma muito natural e criou-se rapidamente um bom ambiente de trabalho, muito por culpa da abertura e disponibilidade demonstrada por todos os envolvidos. Esse ambiente facilitou todo o processo e tornou-o muito mais prazeroso.

Ao longo do estágio curricular, sinto que desenvolvi a autonomia e a capacidade para liderar exercícios durante as sessões de treino de forma eficiente. Melhorei

capacidades de liderança, de comunicação, e de intervenção no processo de treino através de feedbacks construtivos de acordo com o nosso modelo de jogo. Consegui realizar todas as tarefas que me foram delegadas de uma forma muito autónoma e responsável.

Acredito que contribuí no processo de formação dos jovens que fizeram parte deste percurso e com os quais trabalhei durante esta época desportiva, enquanto desportistas e enquanto elementos da sociedade. Quanto aos objetivos definidos para cada uma das equipas para esta época desportiva, ambos foram alcançados com sucesso. A equipa de benjamins “A” foi campeã da serie C do campeonato distrital de benjamins e a equipa de iniciados ficou em 3º lugar na 2ª divisão do campeonato distrital de iniciados, contudo segundo algumas condicionantes, principalmente o facto de estarmos a competir com atletas, maioritariamente, de idades inferiores ao escalão em que estavam a competir, devido a esses fatores o objetivo no inicio da época seria ficar entre os 5 primeiros classificados, sendo esse no inicio da temporada e na opinião da coordenação um objetivo bastante ousado. Portanto penso que este 3º lugar tenha sido um grande resultado e que o objetivo foi cumprido com sucesso.

Tendo em conta estes fatores, concluímos a época desportiva com o sentimento de que a maioria dos atletas, melhoraram significativamente as suas capacidades e qualidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas assim como desenvolveram os valores educativos e sociais que lhes servirão para a vida futura, não só como atletas, mas simultaneamente, como indivíduos e cidadãos. Quando tal acontece, é uma sensação gratificante e um momento de autossatisfação no qual, fica o sentimento de dever cumprido.

9. REFERÊNCIAS

- Abad, C. C. C., Prado, M. L., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., & Barroso, R. (2011). Combination of general and specific warm-ups improves leg-press one repetition maximum compared with specific warm-up in trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2242–2245. www.nscajscr.org
- Abade, E., Sampaio, J., Goncalves, B., Baptista, J., Alves, A., & Viana, J. (2017). Effects of different re-warm up activities in football players' performance. *PLoS ONE*, 12(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180152>
- Abraham, A., Collins, D., & Martindale, R. (2006). The coaching schematic: Validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 549–564. <https://doi.org/10.1080/02640410500189173>
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>
- Afonso, R., & Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização contemporaneos. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16–159.
- Agel, J., Evans, T. A., Dick, R., Putukian, M., & Marshall, S. W. (2007). Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Soccer Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2002–2003. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 270–277. www.journalofathletictraining.org
- Aguiar, M. v.d., Botelho, G. M. A., Gonçalves, B. S. V., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1287–1294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318267a35c>
- Aguilar, A. J., Distefano, L. J., Brown, C. N., Herman, D. C., Guskiewicz, K. M., & Padua, D. A. (2012). A Dynamic Warm-Up Model Increases Quadriceps

- Strength and Hamstring Flexibility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(4), 1130–1141. www.nsca-jscr.org
- Aguirre Gurrola, H. B., Tristán Rodríguez, J. L., López Walle, J. M., Tomás, I., & Zamarripa, J. (2016). *Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: un análisis longitudinal en futbolistas Coach interpersonal styles, frustration of basic psychological needs and burnout: a longitudinal analysis in soccer players* (No. 30; Vol. 30). www.retos.org
- Al Haddad, H., Simpson, B. M., Buchheit, M., Di Salvo, V., & Mendez-Villanueva, A. (2015). Peak match speed and maximal sprinting speed in young soccer players: effect of age and playing position. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 888–896. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0539>
- Aloui, G., Hermassi, S., Hayes, L. D., Hayes, N. E. M. S., Bouhafis, E. G., Chelly, M. S., & Schwesig, R. (2021). Effects of plyometric and short sprint with change-of-direction training in male u17 soccer players. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/app11114767>
- Andersen, J. A. (2011). A new sports manager does not make a better team. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 167–178. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.167>
- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., Strzelczyk, R., & Kasprzak, A. (2013). Analysis of Sprinting Activities of Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(8), 2134–2140. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318279423e>
- Andrzejewski, M., Chmura, P., Konefal, M., Kowalczyk, E., & Chmura, J. (2018). Match outcome and sprinting activities in match play by elite German soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(6), 785–792. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07352-2>
- Araújo, D., Fonseca, C., Davids, K., Garganta, J., Volossovitch, A., Brandão, R., & Krebs, R. (2010). The Role of Ecological Constraints on Expertise Development. In *Talent Development & Excellence* (Vol. 2, Issue 2). <http://www.iratde.org>

- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 278–285. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000113478.92945.CA>
- Asadi, A., Arazi, H., Ramirez-Campillo, R., Moran, J., & Izquierdo, M. (2017). Influence of Maturation Stage on Agility Performance Gains after Plyometric Training: A Systematic Review and Meta-analysis. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 31, Issue 9, pp. 2609–2617). NSCA National Strength and Conditioning Association. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001994>
- Atan, S. A., Foskett, A., & Ali, A. (2016). Motion Analysis of Match Play in New Zealand U13 to U15 Age-Group Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(9), 2416–2423. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001336>
- Auré, J., Dias, E., Soares, T., André, M., Pessô, D. M., Pereira, A., & Figueiredo, T. (2016). Relationship between Body Composition, Anthropometry and Physical Fitness in Under-12 Soccer Players of Different Positions. *International Journal of Sports Science*, 6, 25–30. <https://doi.org/10.5923/s.sports.201601.05>
- Barengo, N. C., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Enrique Correa Bautista, J. (2014). The impact of the fifa 11+ training program on injury prevention in football players: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 11, Issue 11, pp. 11986–12000). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph111111986>
- Barnes, C., Archer, D., Hogg, B., Bush, M., & Bradley, P. (2014). The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League. *International Journal of Sports Medicine*, 35(13), 1095–1100. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1375695>
- Beato, M., Drust, B., & Iacono, A. dello. (2021). Implementing High-speed Running and Sprinting Training in Professional Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 42(4), 295–299. <https://doi.org/10.1055/a-1302-7968>

- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Bell, A., Brooks, C., & Markham, T. (2013). The performance of football club managers: skill or luck? *Economics & Finance Research*, 1(1), 19–30. <https://doi.org/10.1080/21649480.2013.768829>
- Bernal-Orozco, M. F., Posada-Falomir, M., Quiñónez-Gastélum, C. M., Plascencia-Aguilera, L. P., Arana-Nuño, J. R., Badillo-Camacho, N., Márquez-Sandoval, F., Holway, F. E., & Vizmanos-Lamotte, B. (2020). Anthropometric and Body Composition Profile of Young Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(7), 1911–1923. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003416>
- Besters, L. M., van Ours, J. C., & van Tuijl, M. A. (2016). Effectiveness of In-Season Manager Changes in English Premier League Football. *Economist (Netherlands)*, 164(3), 335–356. <https://doi.org/10.1007/s10645-016-9277-0>
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., Morato, M. P., & Galatti, L. R. (2015). Formação de Jogadores de Futebol: Princípios e Pressupostos para Composição de uma Proposta Pedagógica. *Movimento*, 21(3), 791–801. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.49051>
- Bishop, D. (2003). Warm Up II. *Sports Medicine*, 33(7), 483–498. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00002>
- Bishop, D. (2012). Warm Up I. *Sports Medicine*, 33(6), 439–454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00005>
- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide - A narrative review. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 49, Issue 9, pp. 577–579). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
- Bizzini, M., Impellizzeri, F. M., Dvorak, J., Bortolan, L., Schena, F., Modena, R., & Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the “FIFA 11+” (part 1): Is it an appropriate warm-up? *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1481–1490. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.802922>

- Bongiovanni, T., Trecroci, A., Cavaggioni, L., Rossi, A., Perri, E., Pasta, G., Iaia, F. M., & Alberti, G. (2021). Importance of anthropometric features to predict physical performance in elite youth soccer: a machine learning approach. *Research in Sports Medicine*, 29(3), 213–224. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1809410>
- Bradley, P. S., Dellal, A., Mohr, M., Castellano, J., & Wilkie, A. (2014). Gender Differences in Match Performance Characteristics of Soccer Players Competing in the UEFA Champions League. *Human Movement Science*, 33, 159–171. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.07.024>
- Bradley, P. S., Lago-Peñas, C., Rey, E., & Gomez Diaz, A. (2013). The effect of high and low percentage ball possession on physical and technical profiles in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1261–1270. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.786185>
- Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krustup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27(2), 159–168. <https://doi.org/10.1080/02640410802512775>
- Branquinho, L. C., Ferraz, R., & Marques, M. C. (2020). The Continuous and Fractionated Game Format on the Training Load in Small Sided Games in Soccer. *The Open Sports Sciences Journal*, 13(1), 81–85. <https://doi.org/10.2174/1875399x02013010081>
- Branquinho, L., Ferraz, R., Travassos, B., & C. Marques, M. (2020). Comparison between Continuous and Fractionated Game Format on Internal and External Load in Small-Sided Games in Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020405>
- Buchheit, M., & Mendez-Villanueva, A. (2014). Effects of age, maturity and body dimensions on match running performance in highly trained under-15 soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 32(13), 1271–1278. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.884721>
- Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, B., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of Match Performance Parameters for Various Playing Positions in the

- English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1–11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.003>
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2012.726975>
- Canhadas, I. L., Silva, R. L. P., Chaves, C. R., & Portes, L. A. (2010). Anthropometric and physical fitness characteristics of young male soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 12, 239–245.
- Cantón Chirivella Enrique, & Checa Esquivia Irene. (2011). Entrenamiento psicológico en bailedeportivo y de competición. *Revista de Psicología Del Deporte*, 479–490.
- Carling, C., Gall, F. le, & Malina, R. M. (2012). Body size, skeletal maturity, and functional characteristics of elite academy soccer players on entry between 1992 and 2003. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1683–1693.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2011.637950>
- Carling, C., le Gall, F., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 3–9. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00867.x>
- Carvalho, F. L. P., Carvalho, M. C. G. A., Simão, R., Simão, S., Gomes, T. M., Costa, P. B., Neto, L. B., Carvalho, R. L. P., Lio, E., & Dantas, H. M. (2012). Acute effects of a Warm-Up including active, passive, and dynamic stretching on vertical jump performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), 2447–2452. www.nscs.com
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>

- Castellano, J., & Álvarez, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 9(32), 126–136. <https://doi.org/10.5232/ricyde2013.03203>
- Castellano, J., Puente, A., Echeazarra, I., & Casamichana, D. (2015). Influence of the number of players and the relative pitch area per player on heart rate and physical demands in youth soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1683–1691. www.nscs.com
- Castellano Julen, Puente Asier, Echeazarra Ibon, Usabiaga Oidui, & Casamichana David. (2016). Number of Players and Relative Pitch Area per Player: Comparing Their Influence on Heart Rate and Physical Demands in Under-12 and Under-13 Football Players. *PLOS ONE*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127505>
- Castillo-rodri, A., Ferna, J. C., Chinchilla-minguet, J. L., & Carnero, L. (2012). Relationship Between Muscular Strength and Sprints with Changes of Direction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(3). www.nscs-jscr.org
- Chmura, P., Konefał, M., Chmura, J., Kowalczyk, E., Zajac, T., Rokita, A., & Andrzejewski, M. (2018). Match outcome and running performance in different intensity ranges among elite soccer players. *Biology of Sport*, 35(2), 197–203. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2018.74196>
- Chow, J. Y., Davids, K., Renshaw, I., & Button, C. (2013). The Acquisition of Movement Skill in Children Through Nonlinear Pedagogy. *Conditions of Children's Talent Development in Sport*, 41–59.
- Chu, T., & Zhang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 569–588. <https://doi.org/10.1177/1747954119858458>
- Clemente, F. (2020). The Threats of Small-Sided Soccer Games: A Discussion About Their Differences With the Match External Load Demands and Their Variability Levels. *Strength & Conditioning Journal*, 42(3), 100–105. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000526>

- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons and Fractals*, *134*, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. In *PLoS ONE* (Vol. 16, Issue 2 February). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247067>
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., Ivanova, M. O., & Mendes, R. (2013). Activity profiles of soccer players during the 2010 World Cup. In *Journal of Human Kinetics* (Vol. 38, Issue 1, pp. 201–211). Polish Academy of Science, Committee of Physical Culture. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0060>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, *21*(3), 100–119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Clemente, F., Praça, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Raya-González, J., Rico-González, M., Afonso, J., Sarmiento, H., Filipa Silva, A., Silva, R., & Ramirez-Campillo, R. (2022). Effects of pitch size on soccer players' physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: a meta-analytical comparison. *Biology of Sport*. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.110748>
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist*, *20*(2), 128–144.
- Côté, J. (2002). Coach and peer influence on children's development through sport. *Psychological Foundations of Sport*, *July*, 520–540.
- Crespo, M. (2005). *Introduction to modern tennis periodization* (Vol. 36). <https://www.researchgate.net/publication/299510785>
- Cruz, A. B., & Kim, H.-D. (2017). Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. *Journal of Sports Science and Medicine*, *16*, 172–179. <http://www.jssm.org>

- Cunha. (2016). *TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO-Modalidades coletivas*.
- Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. In *Journal of Sports Sciences* (Vol. 30, Issue 15, pp. 1631–1641). <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. In *Exerc. Sport Sci. Rev* (Vol. 41, Issue 3). www.acsm-essr.org
- Dellal, A., Chamari, K., Wong, D. P., Ahmaidi, S., Keller, D., Barros, R., Bisciotti, G. N., & Carling, C. (2011). Comparison of Physical and Technical Performance in European Soccer Match-Play: FA Premier League and La Liga. *European Journal of Sport Science*, 11(1), 51–59. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.481334>
- Dellal, A., Wong, D. P., Moalla, W., & Chamari, K. (2010). Physical and technical activity of soccer players in the French first league- with special reference to their playing position. *International SportMed Journal*, 11(2), 278–290.
- Dello Iacono, A., Martone, D., Cular, D., Milic, M., & Padulo, J. (2017). Game Profile-Based Training in Soccer: A New Field Approach. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(12), 3333–3342. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001768>
- Deprez, D., Franssen, J., Boone, J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2015). Characteristics of high-level youth soccer players: variation by playing position. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 243–254. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.934707>
- Derenne, C. (2010). Effects of Postactivation Potentiation Warm-up in Male and Female Sport Performances. *Journal Strength and Conditioning*, 32(6). www.nscs-lift.org
- Di Salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(3), 222–227. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924294>

- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., & Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 30(3), 205–212. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1105950>
- di Salvo, V., Pigozzi, F., González-Haro, C., Laughlin, M., & de Witt, J. (2013). Match Performance Comparison in Top English Soccer Leagues. *International Journal of Sports Medicine*, 34(06), 526–532. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1327660>
- Dias, I. (2011). *Participação desportiva de crianças e jovens e desenvolvimento de competências de vida* (pp. 99–128).
- Dodd, K. D., & Newans, T. J. (2018). Talent identification for soccer: Physiological aspects. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(10), 1073–1078. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.009>
- Donkin, J. (2012). The effects of static stretching on endurance cycling performance. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17–22.
- Doutor Manuel, João Coelho Silva, Carlos Gonçalves, & Artur Jorge. (2008). *O efeito da experiência do treinador no ambiente de formação desportiva*.
- Dugdale, J. H., Arthur, C. A., Sanders, D., & Hunter, A. M. (2019). Reliability and validity of field-based fitness tests in youth soccer players. *European Journal of Sport Science*, 19(6), 745–756. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1556739>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., & Hunter, A. M. (2020). A case study comparison of objective and subjective evaluation methods of physical qualities in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1304–1312. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766177>
- Edholm, P., Krstrup, P., & Randers, M. B. (2015). Half-time re-warm up increases performance capacity in male elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(1), e40–e49. <https://doi.org/10.1111/sms.12236>
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In *Handbook of sport psychology*, 3rd ed. (pp. 621–641). John Wiley & Sons, Inc.
- Esco, M. R., Fedewa, M. v, Cicone, Z. S., Sinelnikov, O. A., Sekulic, D., & Holmes, C. J. (2018). Field-Based Performance Tests Are Related to Body

- Fat Percentage and Fat-Free Mass, But Not Body Mass Index, in Youth Soccer Players. *Sports*, 6(4). <https://doi.org/10.3390/sports6040105>
- Faigenbaum, A. D., Bellucci, M., Bernieri, A., Bakker, B., & Hoorens, K. (2005). Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 19, Issue 2).
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Faude, O., Roth, R., Giovine, D. di, Zahner, L., & Donath, L. (2013). Combined strength and power training in high-level amateur football during the competitive season: A randomised-controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1460–1467. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.796065>
- Ferley, D. D., Scholten, S., & Vukovich, M. D. (2020). Combined Sprint Interval, Plyometric, and Strength Training in Adolescent Soccer Players: Effects on Measures of Speed, Strength, Power, Change of Direction, and Anaerobic Capacity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 957–968. www.nscs.com
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Ferraz, R., Ribeiro, P., Neiva, H. P., Forte, P., Branquinho, L., & Marinho, D. A. (2021). Characterization of Warm-Up in Soccer: Report from Portuguese Elite Soccer Coaches. *The Open Sports Sciences Journal*, 14(1), 114–123. <https://doi.org/10.2174/1875399x02114010114>
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho E Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Youth Soccer Players, 11–14 Years: Maturity, Size, Function, Skill and Goal Orientation. *Annals of Human Biology*, 36(1), 60–73. <https://doi.org/10.1080/03014460802570584>

- Fiorilli, G., Mitrotasios, M., Iuliano, E., Pistone, E. M., Aquino, G., Calcagno, G., & di Cagno, A. (2017). Agility and change of direction in soccer: Differences according to the player ages. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(12), 1597–1604. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06562-2>
- Fletcher, I. M., & Monte-Colombo, M. M. (2010). An Investigation Into the Effects of Different Warm-Up Modalities on Specific Motor Skills Related to Soccer Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(8). www.nscj-jscr.org
- Flint, S. W., Plumley, D. J., & Wilson, R. J. (2014). You don't know what you're doing! The impact of managerial change on club performance in the English Premier League. *Managing Leisure*, 19(6), 390–399. <https://doi.org/10.1080/13606719.2014.910000>
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. D. (2012). Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences. *European Journal of Operational Research*, 222(3), 653–662. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2012.03.033>
- Fm, F., & Pj, G. (2008). Artigo de Revisão Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino- aprendizagem–treinamento Soccer: a study on the development of tactic capacity in the process of teaching-learning-training. *Rev Bras Futebol Jul-Dez*, 01(2), 53–65.
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140–148. www.nscj-jscr.org
- Fransen, J., Bennett, K. J. M., Woods, C. T., French-Collier, N., Deprez, D., Vaeyens, R., & Lenoir, M. (2017). Modelling Age-Related Changes in Motor Competence and Physical Fitness in High-Level Youth Soccer Players: Implications for Talent Identification and Development. *Science and*

Medicine in Football, 1(3), 203–208.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1366039>

Garganta J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo.*

Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. *Ciência e Futebol. Efdeportes - Revista Digital*, 7.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, August 2015, 199–263.

Gelen, E. (2010). Acute Effects of Different Warm-Up Methods on Sprint, Slalom Dribbling, and Penalty Kick Performance in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 950–956. www.nscj-jscr.org

Gil, S. M., Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., & Irazusta, J. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 438–445. <https://doi.org/10.1519/R-19995.1>

Gil, S. M., Zabala-Lili, J., Bidaurrezaga-Letona, I., Aduna, B., Lekue, J. A., Santos-Concejero, J., & Granados, C. (2014). Talent identification and selection process of outfield players and goalkeepers in a professional soccer club. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1931–1939. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.964290>

Gilbert, W., & Rangeon, S. (2011). Current Directions In Coaching Research. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y Del Deporte*, 6(2), 217–236.

Goffena, J. D., & Horn, T. S. (2021). The relationship between coach behavior and athlete self-regulated learning. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/1747954120951903>

Gonaus, C., & Müller, E. (2012). Using Physiological Data to Predict Future Career Progression in 14- to 17-Year-Old Austrian Soccer Academy Players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1673–1682. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.713980>

- González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2017). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(11), 1511–1522. <https://doi.org/10.1111/sms.12778>
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Goto, H., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2015a). Motion analysis of U11 to U16 elite English Premier League Academy players. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1248–1258. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.999700>
- Goto, H., Morris, J. G., & Nevill, M. E. (2015b). Match analysis of U9 and U10 english premier league academy soccer players using a global positioning system: relevance for talent identification and development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(4), 954–963. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182a0d751>
- Gravina, L., Gil, S. M., Ruiz, T., Zubero, J., Gil, J., & Irazusta, J. (2008). Anthropometric And Physiological Differences Between First Team and Reserve Soccer Players Aged 10-14 Years At The Beginning And End Of The Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), 1308–1314. www.nsca-jscr.org
- Grooms, D. R., Palmer, T., Onate, J. A., Myer, G. D., & Grindstaff, T. (2013). Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. *Journal of Athletic Training*, 48(6), 782–789. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.4.08>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307–323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- H Pojskić, Pagaduan J.C, F Babajić, E Užičanin, M Muratović, & M Tomljanović. (2015). Acute effects of prolonged intermittent low-intensity isometric warm-

up schemes on jump, sprint, and agility performance in collegiate soccer players. *Biology of Sport*.

- Hachana, Y., Chaabène, H., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., & Elloumi, M. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(10), 2752–2759. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182890ac3>
- Hammami, A., Zois, J., Slimani, M., Russel, M., & Bouhleb, E. (2018). The efficacy and characteristics of warm-up and re-warm-up practices in soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(1–2), 135–149. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06806-7>
- Harman, E., G. J., & P. C. (2000). Administration, scoring, and interpretation of selected tests. *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 287–317.
- Harry, J. R., Barker, L. A., James, R., & Dufek, J. S. (2018). Performance differences among skilled soccer players of different playing positions during vertical jumping and landing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 304–312. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002343>
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The Role and Development of Sprinting Speed in Soccer. In *International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 9, Issue 3, pp. 432–441). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0121>
- Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A., & Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. *Journal Sports Medicine*, 35, 43–47. www.bjsportmed.com
- Hazir, T. (2011). Physical Characteristics and Somatotype of Soccer Players according to Playing Level and Position. *Journal of Human Kinetics*, 26(2010), 83–95. <https://doi.org/doi:10.2478/v10078-010-0052-z>
- Helsen, W. F., Baker, J., Michiels, S., Schorer, J., Van Winckel, J., & Williams, A. M. (2012). The relative age effect in European professional soccer: did ten years of research make any difference? *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1665–1671. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721929>

- Hill-Haas, S. v, Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Journal of Sports Medicine*, 41(3), 199–220. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hilska, M., Leppänen, M., Vasankari, T., Aaltonen, S., Raitanen, J., Räisänen, A. M., Steffen, K., Forsman, H., Konttinen, N., Kujala, U. M., & Pasanen, K. (2021). Adherence to an injury prevention warm-up program in children's soccer—a secondary analysis of a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413134>
- Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1159–1166. <https://doi.org/10.1080/02640410903225145>
- Hoff, J. (2005). Training and testing physical capacities for elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 573–582. <https://doi.org/10.1080/02640410400021252>
- Hoppe, M. W., Baumgart, C., Slomka, M., Polglaze, T., & Freiwald, J. (2017). Variability of Metabolic Power Data in Elite Soccer Players During Pre-Season Matches. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 233–245. <https://doi.org/doi:10.1515/hukin-2017-0083>
- Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In *Advances in sport psychology, 2nd ed.* (pp. 309–354). Human Kinetics.
- Hulse, M., Morris, J., Hawkins, R., Hodson, A., Nevill, A., & Nevill, M. (2012). A Field-Test Battery for Elite, Young Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 34(04), 302–311. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1312603>
- Jan C, van Ours, Martin A, & van Tuijl. (2014). *In-Season Head-Coach Dismissals and The Performance Of Professional Football Teams*. <http://ssrn.com/abstract=2444742No.2014-058>
- Jens Bangsbo. (2007). *Aerobic and Anaerobic Training in Soccer: Special Emphasis on Training of Youth Players (Fitness Training in Soccer): No. 1* (Vol. 1). Stormtryk.

- Jerković, S., Jerković, M., & Sporiš, G. (2006). Spiroergometric parameters of elite soccer players. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 21(2), 107–111.
- Jones, P. ; B. T. M. ; M. K. (2009). An investigation into the physical determinants of change of direction speed. *Sports Medicine Physical*.
- Junge, A., & Dvorak, J. (2004). Soccer Injuries: A Review on Incidence and Prevention. *Journal Sports Medicine*, 34(13), 929–938.
- Karahan, M. (2016). Age-related Physical Performance Differences in Male Soccer Players. *The Anthropologist*, 24(3), 724–729. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892068>
- Karen, D., & Dunning, E. (2002). Sport Matters: Sociological Studies of Sport, Violence, and Civilization. *Contemporary Sociology*, 31, 49. <https://doi.org/10.2307/3089418>
- Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 475–479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.010>
- Kelly, S. (2008). Understanding the Role of the Football Manager in Britain and Ireland: A Weberian Approach. *European Sport Management Quarterly*, 8(4), 399–419. <https://doi.org/10.1080/16184740802461652>
- Kirkendall, D. T. (2014). The relative age effect has no influence on match outcome in youth soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 273–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.001>
- Konefał, M., Chmura, P., Zajac, T., Chmura, J., Kowalczyk, E., & Andrzejewski, M. (2019). A New Approach to the Analysis of Pitch-Positions in Professional Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 66(1), 143–153. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0067>
- Kovacikova, Z., & Zemková, E. (2021). The Effect of Agility Training Performed in the Form of Competitive Exercising on Agility Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 271–278. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1724862>
- Krustrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Klær, M., & Bangsbo, J. (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: Implications for

- sprint performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1165–1174. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000222845.89262.cd>
- Lago-Peñas, C., L. C. et al. (2011). Anthropometric and Physiological Characteristics of Young Soccer Players According to Their Playing Positions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(0), 3358–3367.
- Larkin, P., & O'Connor, D. (2017). Talent Identification and Recruitment in Youth Soccer: Recruiter's Perceptions of the Key Attributes for Player Recruitment. *PLOS ONE*, 12(4), e0175716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175716>
- Leão, C., Camões, M., Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., Lima, R., Bezerra, P., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Anthropometric profile of soccer players as a determinant of position specificity and methodological issues of body composition estimation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132386>
- Leão, C., Silva, A. F., Badicu, G., Clemente, F. M., Carvutto, R., Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2022). Body Composition Interactions with Physical Fitness: A Cross-Sectional Study in Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063598>
- Lee, M. C. Y., Chow, J. Y., Komar, J., Tan, C. W. K., & Button, C. (2014). Nonlinear Pedagogy: An Effective Approach to Cater for Individual Differences in Learning a Sports Skill. *PLoS ONE*, 9(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104744>
- Lemes, J. C., Luchesi, M., Diniz, L. B. F., Bredt, S. D. G. T., Chagas, M. H., & Praça, G. M. (2020). Influence of pitch size and age category on the physical and physiological responses of young football players during small-sided games using GPS devices. *Research in Sports Medicine*, 28(2), 206–216. <https://doi.org/10.1080/15438627.2019.1643349>
- Liu, H., Gomez, M. Á., Lago-Peñas, C., & Sampaio, J. (2015). Match statistics related to winning in the group stage of 2014 Brazil FIFA World Cup. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1205–1213. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022578>

- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., De, M. B. A., & Croix, S. (2014). Chronological Age Vs. Biological Maturation: Implications For Exercise Programming in Youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(5). www.nscs.com
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Radnor, J. M., Rhodes, B. C., Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2015). Relationships between functional movement screen scores, maturation and physical performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 33(1), 11–19. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918642>
- Lohmander, L. S., Östenberg, A., Englund, M., & Roos, H. (2004). High prevalence of knee osteoarthritis, pain, and functional limitations in female soccer players twelve years after anterior cruciate ligament injury. *Arthritis and Rheumatism*, 50(10), 3145–3152. <https://doi.org/10.1002/art.20589>
- Loren Z F Chiu, Andrew C Fry, Lawrence W Weiss, Brian K Schilling, Lee E Brown, & Stacey L Smith. (2003). Postactivation potentiation response in athletic and recreationally trained individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Low, D., Harsley, P., Shaw, M., & Peart, D. (2015). The effect of heavy resistance exercise on repeated sprint performance in youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 33(10), 1028–1034. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.979857>
- Madum, A. (2016). Managerial turnover & subsequent firm performance: Evidence from Danish soccer teams. *International Journal of Sport Finance*, 11, 46–62.
- Makhlouf, I., Chaouachi, A., Chaouachi, M., Othman, A. ben, Granacher, U., & Behm, D. G. (2018). Combination of agility and plyometric training provides similar training benefits as combined balance and plyometric training in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 9(NOV). <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01611>
- Malina, R. M., Cumming, S. P., Kontos, A. P., Eisenmann, J. C., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13-15 years. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 515–522. <https://doi.org/10.1080/02640410410001729928>

- Mallo, J., Mena, E., Nevado, F., & Paredes, V. (2015). Physical Demands of Top-Class Soccer Friendly Matches in Relation to a Playing Position Using Global Positioning System Technology. *Journal of Human Kinetics*, *47*, 179–188. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0073>
- Malone, S., Owen, A., Mendes, B., Hughes, B., Collins, K., & Gabbett, T. J. (2018). High-speed running and sprinting as an injury risk factor in soccer: Can well-developed physical qualities reduce the risk? *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(3), 257–262. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.05.016>
- Manna, I., Khanna, G. L., & Chandra Dhara, P. (2009). Effect of Training on Physiological and Biochemical Variables of Soccer Players of Different Age Groups. *Asian Journal of Sports Medicine*, *1*(1), 34875. <https://doi.org/10.5812/asjsm.34875>
- Maria H. Gil, Henrique P. Neiva, Ana R. Alves, António C. Sousa, Pedro Duarte-Mendes, Mário C. Marques, & Daniel A. Marinho. (2020). Does the inclusion of ballistic exercises during warm-up enhance short distance running performance? *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. *Journal Sports Medicine*, *40*(10), 859–895.
- Marques Junior, N. (2019). Individualized periodization of Bondarchuk. *Revista de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma*, *16*(57), 66–73. <https://www.researchgate.net/publication/337608761>
- Martin Hägglund, Isam Atroshi, Philippe Wagner, & Markus Waldén. (2018). Superior compliance with a neuromuscular training programme is associated with fewer ACL injuries and fewer acute knee injuries in female adolescent football players: secondary analysis of an RCT. *Journal Sports Medicine*, 1–6.
- Martone, D., Giacobbe, M., Capobianco, A., Imperlini, E., Mancini, A., Capasso, M., Buono, P., & Orrù, S. (2017). Exercise intensity and technical demands of small-sided soccer games for under-12 and under-14 players: Effect of area per player. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *31*(6), 1486–1492. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001615>

- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. In *Sports Medicine* (Vol. 45, Issue 11, pp. 1523–1546). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- Mcmillian, D. J., Moore, J. H., Hatler, B. S., Taylor, D. C., Mcmillian, A., Moore, J. H., Hatler, B. S., & Taylor, D. C. (2006). Dynamic vs. static-stretching warm up: the effect on power and agility performance. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 20, Issue 3).
- Medica, E. M. (2018). Comparison of Body Fat Percentage of Male Soccer Players of Different Competitive Levels, Playing Positions and Age Groups. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(6), 857–866. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07941-5>
- Medica, E. M., Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2017). Anthropometric and Physiological Characteristics of Male Soccer Players According to their Competitive Level, Playing Position and Age Group. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6>
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Douglas, A., Peltola, E., & Bourdon, P. (2011). Age-related differences in acceleration, maximum running speed, and repeated-sprint performance in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 29(5), 477–484. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536248>
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Simpson, B., & Bourdon, P. C. (2013). Match play intensity distribution in youth soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 34(2), 101–110. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1306323>
- Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. (2010). Talent Identification in Soccer: The Role of Maturity Status on Physical, Physiological and Technical Characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 571–592. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.4.571>
- Min, S. H. (2016). Integrating instance selection and bagging ensemble using a genetic algorithm. *International Journal of Applied Engineering Research*, 11(7), 5060–5066.

- Mohr, M., Krustruo, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- MOHR, M., KRUSTRUP, P., & BANGSBO, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Mohr, M., Krustrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches – beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(3), 156–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00349.x>
- Morgans, R., di Michele, R., & Drust, B. (2018). Soccer match play as an important component of the power-training stimulus in premier league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 665–667. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0412>
- Mota, T., Afonso, J., Sá, M., & Clemente, F. M. (2022). An Agility Training Continuum for Team Sports: From Cones and Ladders to Small-Sided Games. *Strength & Conditioning Journal*, 44(1). https://journals.lww.com/nsca-scj/Fulltext/2022/02000/An_Agility_Training_Continuum_for_Team_Sports_.4.aspx
- Myer, G. D., Sugimoto, D., Thomas, S., & Hewett, T. E. (2013). The influence of age on the effectiveness of neuromuscular training to reduce anterior cruciate ligament injury in female athletes: A meta-analysis. *American Journal of Sports Medicine*, 41(1), 203–215. <https://doi.org/10.1177/0363546512460637>
- Needham, R. A., Morse, C. I., & Degens, H. (2009). The acute effect of different warm-up protocols on anaerobic performance in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2614–2620. www.nsca-jscr.org

- Neiva, H. P., Marques, M. C., Fernandes, R. J., Viana, J. L., Barbosa, T. M., & Marinho, D. A. (2014). Does Warm-Up Have a Beneficial Effect on 100-m Freestyle? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(1), 145–150. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2012-0345>
- Nelson Caldeira. (2013). *FUTEBOL GLOCAL: Sistematização de exercícios*. Sports Science, Lda.
- Neuer, M. (2014, May). The World Cup 2014 Dream Team. *The World Cup and Economics 2014*. www.gs.com/research/hedge.html
- Nikolaidis, P. T., Ruano, M. A. G., de Oliveira, N. C., Portes, L. A., Freiwald, J., Leprêtre, P. M., & Knechtle, B. (2016). Who runs the fastest? Anthropometric and physiological correlates of 20 m sprint performance in male soccer players. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 341–351.
- Nikolaidis, P. T., & Vassilios Karydis, N. (2011). Physique and Body Composition in Soccer Players across Adolescence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 34782. <https://doi.org/10.5812/asj.34782>
- Nikolaienko, V., Maksymchuk, B., Donets, I., Oksom, P., Verbyn, N., Shemchuk, V., & Maksymchuk, I. (2021). Cycles of Training Sessions and Competitions of Youth Football Players. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 423–441. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/429>
- Njororai, W. W. S. (2013). Analysis of goals scored in the 2010 world cup soccer tournament held in South Africa. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1), 6–13. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.01002>
- Of, N., & For, A. (2012). Analysis of Sprinting Activities of Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1(March), 1–2.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6), 1200–1214. <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>

- Pablo B. Costa, Hugo B. O. Medeiros, & David H. Fukuda. (2011). Warm-up stretching and cool-down strategies for combat sports. *Strength and Conditioning Journal*.
- Palić, A., Ademović, A., & Skender, N. (2021). Correlation Between Sprint, Agility and Vertical Jump of Elite Soccer Players. *Science, Movement and Health*, 21(2), 229–233. <https://www.researchgate.net/publication/355586639>
- Palucci Vieira, L. H., Carling, C., Barbieri, F. A., Aquino, R., & Santiago, P. R. P. (2019). Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 49(2), 289–318. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>
- Paterno, M. v., Schmitt, L. C., Ford, K. R., Rauh, M. J., Myer, G. D., Huang, B., & Hewett, T. E. (2010). Biomechanical measures during landing and postural stability predict second anterior cruciate ligament injury after anterior cruciate ligament reconstruction and return to sport. *American Journal of Sports Medicine*, 38(10), 1968–1978. <https://doi.org/10.1177/0363546510376053>
- Paul, D. J., & Nassis, G. P. (2015). Physical Fitness Testing in Youth Soccer: Issues and Considerations Regarding Reliability, Validity, and Sensitivity. *Pediatric Exercise Science*, 27(3), 301–313. <https://doi.org/10.1123/pes.2014-0085>
- Pearson, D. T., Naughton, G. A., & Torode, M. (2006). Predictability of Physiological Testing and the Role of Maturation in Talent Identification for Adolescent Team Sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 277–287. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.020>
- Pedro Sarmiento, António Rosado, & José Rodrigues. (2000). *Formação de Treinadores Desportivos Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo*.
- Peña-González, I., Javaloyes, A., Sarabia, J. M., & Moya-Ramón, M. (2020). Relative age-related differences between different competitive levels and field positions in young soccer players. *Research in Sports Medicine*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1853540>

- Pereira Da Silva, N., Kirkendall, D. T., & Leite De Barros Neto, T. (2007). Movement patterns in elite Brazilian youth soccer. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 270–275.
- Pereira, L. A., Nimphius, S., Kobal, R., Kitamura, K., Turisco, L. A. L., Orsi, R. C., Cal Abad, C. C., & Loturco, I. (2018). Relationship Between Change of Direction, Speed, and Power in Male and Female National Olympic Team Handball Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2987–2994. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002494>
- Petrigna, L., Karsten, B., Marcolin, G., Paoli, A., D'Antona, G., Palma, A., & Bianco, A. (2019). A Review of Countermovement and Squat Jump Testing Methods in the Context of Public Health Examination in Adolescence: Reliability and Feasibility of Current Testing Procedures. In *Frontiers in Physiology* (Vol. 10). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01384>
- Potrac, P., & Jones, R. (2009). Power, Conflict, and Cooperation: Toward a Micropolitics of Coaching. *Quest*, 61(2), 223–236. <https://doi.org/10.1080/00336297.2009.10483612>
- Pui-Lam Wong., Karim Chamari., Alexandre Dellal., & Ulrik Wisløff. (2009). Relationship between anthropometric and physiological characteristics in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 1204.
- Rabbani, A., Kargarfard, M., & Twist, C. (2018). Reliability And Validity Of A Submaximal Warm-Up Test For Monitoring Training Status In Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 326–333. www.nscs.com
- Rachel A., Millstein, N. M., Oreskovic, L. M., Quintiliani, P. James., & Stephen Intille. (2014). Age-related Differences in Countermovement Vertical Jump in Soccer Players 8-31 Years Old: The Role of Fat-free Mass. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(2), 60–64. <http://pubs.sciepub.com/>
- Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., & Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>

- Randers, M. B., Andersen, T. B., Rasmussen, L. S., Larsen, M. N., & Krstrup, P. (2014). Effect of game format on heart rate, activity profile, and player involvement in elite and recreational youth players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *24 Suppl 1*, 17–26. <https://doi.org/10.1111/sms.12255>
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18(9)*, 669–683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Resende, R. (2018). Filosofia do Treinador e sua Implementação com Eficácia. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, *4(3)*, 51–59. <https://www.researchgate.net/publication/330842415>
- Rey, E. (2014). Relationship Between Performance Characteristics and the Selection Process in Youth Soccer Players by. *Journal of Human Kinetics*, *40(March)*, 189–199. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0021>
- Ribeiro, B., Pereira, A., Neves, P. P., Sousa, A. C., Ferraz, R., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2020). The role of specific warm-up during bench press and squat exercises: A novel approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17(18)*, 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186882>
- Rienzi, E., Drust, B., Reilly, T., Carter, J. E. [xdot] L., & Martin, A. (2000). Investigation of anthropometric and work-rate profiles of elite South American international soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *40(2)*, 162.
- Rinaldo, N., Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2016). Soccer training programme improved the body composition of pre-adolescent boys and increased their satisfaction with their body image. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, *105(10)*, 492–495. <https://doi.org/10.1111/apa.13478>
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Lauren Couture, A. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, *14(6)*, 852–859. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.07.002>

- Rodrigue, F., & Kraft, E. (2017). Coaching Better Every Season: A Year-Round System for Athlete Development and Program Success. *International Sport Coaching Journal*, 4, 258–259. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0030>
- Rønnestad, B. R., & Ellefsen, S. (2011). The effects of adding different whole-body vibration frequencies to preconditioning exercise on subsequent sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(12). www.nscj-jscr.org
- Rui Pacheco. (2001). *O ensino do futebol: futebol 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11* (R. Pacheco, Ed.).
- Russell, M., West, D. J., Harper, L. D., Cook, C. J., & Kilduff, L. P. (2015). Half-Time Strategies to Enhance Second-Half Performance in Team-Sports Players: A Review and Recommendations. *Journal of Sports Medicine*, 45(3), 353–364. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0297-0>
- Santos, F., Côrte-Real, N., Regueiras, L., Dias, C., & Fonseca, A. (2016). O papel do treinador no desenvolvimento positivo dos jovens através do desporto: do que sabemos ao que precisamos saber. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(2), 289.
- Santos, F., Lopes, H., & Rodrigues, J. (2016). Relação Entre a Percepção dos Treinadores de Jovens Futebolistas e o Comportamento de Instrução e dos Atletas em Competição. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 11, 59–68.
- Santos, S., Mesquita, I., Graça, A., & Rosado, A. (2010). Coaches' perceptions of competence and acknowledgement of training needs related to professional competences. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 62–70. <http://www.jssm.org>
- Sargeant, A. J. (1987). Effect of muscle temperature on leg extension force and short-term power output in humans. In *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology* (Vol. 56).
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>

- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimizing the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small-sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento, H., Manuel Clemente, F., Marques, A., Milanovic, Z., David Harper, L., & Figueiredo, A. (2020). Recreational football is medicine against non-communicable diseases: A systematic review. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* (Vol. 30, Issue 4, pp. 618–637). Blackwell Munksgaard. <https://doi.org/10.1111/sms.13611>
- Sarmiento, H., Pereira, A., Marques, A., Campanico, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams - A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411–427. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868731>
- Saygin, Ö., Göral, K., Ceylan, H. İ., & Karacabey, S. (2015). Investigation of agility performance on 10-12 years soccer players. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1912. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v12i2.3521>
- Serpa. (2008). Treinar Jovens: Complexidade, Exigência E Responsabilidade. *Revista Da Educação Física/UEM*. <https://doi.org/10.4025/reveducfisv14n1p75-82>
- Shafizadeh, M., Taylor, M., & Peñas, C. L. (2013). Performance consistency of international soccer Teams in Euro 2012: A time series analysis. *Journal of Human Kinetics*, 38(1), 213–226. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0061>
- Shalfawi, S. A. I., Haugen, T., Jakobsen, T. A., Enoksen, E., & Tønnessen, E. (2013). The Effect OF Combined Resisted Agility and Repeated Sprint Training Vs. Strength Training on Female Elite Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(11). www.nscs.com
- Silva, A. F., Alvurdu, S., Akyildiz, Z., Badicu, G., Greco, G., & Clemente, F. M. (2022). Variations of the Locomotor Profile, Sprinting, Change-of-Direction,

- and Jumping Performances in Youth Soccer Players: Interactions between Playing Positions and Age-Groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020998>
- Silva, F. M., Fernandes, L., & Celani, F. O. (2001). *Desporto de crianças e jovens-um estudo sobre as idades de iniciação*.
- Silva, P., Aguiar, P., Duarte, R., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Effects of pitch size and skill level on tactical behaviours of association football players during small-sided and conditioned games. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(5), 993–1006. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.993>
- Simic, L., Sarabon, N., & Markovic, G. (2013). Does pre-exercise static stretching inhibit maximal muscular performance? A meta-analytical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(2), 131–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01444.x>
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2016). Effects of Plyometric Training on Physical Fitness in Team Sport Athletes: A Systematic Review. In *Journal of Human Kinetics* (Vol. 53, Issue 1, pp. 231–247). Polish Academy of Science, Committee of Physical Culture. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0026>
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2018). Anthropometric and physiological characteristics of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: a systematic review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(1). <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07950-6>
- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103–1126. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003>
- Soligard, T., Nilstad, A., Steffen, K., Myklebust, G., Holme, I., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2010). Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. *British Journal of Sports Medicine*, 44(11), 787–793. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.070672>

- Spinks, C. D., Murphy, A. J., Spinks, W. L., & Lockie, R. G. (2007). The Effects of Resisted Sprint Training on Acceleration Performance and Kinematics in Soccer, Rugby Union, and Australian Football Players. In *Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 21, Issue 1).
- Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S. M., & Milanovic, D. (2009). Fitness profiling in soccer: physical and physiologic characteristics of elite players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 1947–1953. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3e141>
- Sporting Clube de Braga. (2018a, November 20). *Sporting Clube de Braga: Estrutura*. <https://scbraga.pt/estrutura/#sad>
- Sporting Clube de Braga. (2018b, November 20). *Sporting Clube de Braga: História*. <https://scbraga.pt/historia/>
- Sporting Clube de Braga. (2019a, April 12). *Modalidade Futebol: Palmarés*. <https://scbraga.pt/palmares/>
- Sporting Clube de Braga. (2019b, April 17). *Sporting Clube de Braga: Cidade Desportiva*. <https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>
- Sporting Clube de Braga. (2019c, April 18). *Estádio Municipal de Braga*. <https://scbraga.pt/estadio/#estdiomunicipaldebraga>
- Steffen, K., Emery, C. A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C. F., & Meeuwisse, W. H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme (FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: A cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 794–802. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091886>
- Stewart A. Vella, Lindsay G. Oades, & Trevor P. Crowe. (2013). The relationship between coach leadership, the coach-athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 549–561. <http://ro.uow.edu.au/sspapers/461>
- Strøyer, J., Hansen, L., & Klausen, K. (2004). Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play. *Medicine and Science in*

Sports and Exercise, 36(1), 168–174.
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000106187.05259.96>

Stuart, M. (2003). Sources of Subjective Task Value in Sport: An Examination of Adolescents with High or Low Value for Sport. *Journal of Applied Sport Psychology - J APPL SPORT PSYCHOL*, 15, 239–255.
<https://doi.org/10.1080/10413200305388>

Styles, W. J., Matthews, M. J., & Comfort, P. (2016). Effects of Strength Training on Squat and Sprint Performance in Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6). www.nscs.com

Sutton, L., Scott, M., Wallace, J., & Reilly, T. (2009). Body composition of English Premier League soccer players: influence of playing position, international status, and ethnicity. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 1019–1026.
<https://doi.org/10.1080/02640410903030305>

T. Marques A, & Oliveira J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 1, 130–137.

Taher, A. V., & Parnow, A. (2017). Level of functional capacities following soccer-specific warm-up methods among elite collegiate soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(5), 537–542.
<https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06236-8>

Temple, V. A., & Crane, J. R. (2016). A systematic review of drop-out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society*, 17(6), 856–881. <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100901>

Thomas Reilly, T. R. A. M. W. (2003). *Science and Soccer* (2nd ed., Vol. 1). Routledge.

Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors Modulating Post-Activation Potentiation and its Effect on Performance of Subsequent Explosive Activities. *Journal of Sports Medicine*, 39(2), 147–166. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00004>

Tønnessen, E., Shalfawi, S. A. I., Haugen, T., & Enoksen, E. (2011). The Effects of 40-M Repeated Sprint Training on Maximum Sprinting Speed, Repeated Sprint Speed Endurance, Vertical Jump, and Aerobic Capacity in Youth Elite

Male Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(9).
www.nscj-jscr.org

- Torres, R., Appell, H. J., & Duarte, J. A. (2007). Acute effects of stretching on muscle stiffness after a bout of exhaustive eccentric exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 28(7), 590–594. <https://doi.org/10.1055/s-2007-964865>
- Towlson, C., Cobley, S., Midgley, A., Garrett, A., Parkin, G., & Lovell, R. (2017). Relative Age, Maturation and Physical Biases on Position Allocation in Elite-Youth Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 38(03), 201–209. <https://doi.org/10.1055/s-0042-119029>
- Towlson, C., Midgley, A. W., & Lovell, R. (2013). Warm-up strategies of professional soccer players: practitioners' perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1393–1401. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.792946>
- Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human Movement Science*, 38, 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.005>
- Tuan, L. T. (2020). Coach humility and player creativity: The roles of knowledge sharing and group diversity. *Sport Management Review*, 23(2), 284–301. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.02.004>
- Turner, A., Walker, S., Stembridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsey, L., Barter, P., & Moody, J. (2011). A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength & Conditioning Journal*, 33(5), 29–39. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31822fc80a>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- Vaeyens, R., Malina, R. M., Janssens, M., van Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., & Philippaerts, R. M. (2006). A multidisciplinary selection model

- for youth soccer: the Ghent Youth Soccer Project. *British Journal of Sports Medicine*, 40(11), 928–934. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.029652>
- Valderrabano, V., Hintermann, B., Horisberger, M., & Tak, S. F. (2006). Ligamentous posttraumatic ankle osteoarthritis. *American Journal of Sports Medicine*, 34(4), 612–620. <https://doi.org/10.1177/0363546505281813>
- Vanttinen, T., Vanttinen, V., Blomqvist, M., Nyman, K., Hakkinen, K., & Hakkinen, H. (2011). *Changes In Body Composition, Hormonal Status, And Physical Fitness In 11-, 13-, And 15-Year-Old Finnish Regional Youth Soccer Players During a Two-Year Follow-Up*. www.nsca-jscr.org
- Vargas-Tonsing, & Tiffanye M. (2007). Coaches' Preferences for Continuing Coaching Education. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Varley, M. C., Gregson, W., McMillan, K., Bonanno, D., Stafford, K., Modonutti, M., & Salvo, V. Di. (2017). Physical and technical performance of elite youth soccer players during international tournaments: influence of playing position and team success and opponent quality. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 18–29. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1230676>
- Venturelli, M., Bishop, D., & Pettene, L. (2008). Sprint Training in Preadolescent Soccer Players. In *International Journal of Sports Physiology and Performance* (Vol. 3).
- Vetor, P. (2013). *A Iniciação e Formação Desportiva e o Desenvolvimento Psicológico de Crianças e Jovens*. 1–29.
- Waldron, M., & Murphy, A. (2013). A comparison of physical abilities and match performance characteristics among elite and sub-elite under-14 soccer players. *Pediatric Exercise Science*, 25(3), 423–434. <https://doi.org/10.1123/pes.25.3.423>
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. In *Experimental and Therapeutic Medicine* (Vol. 12, Issue 2, pp. 550–554). Spandidos Publications. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- Wikipédia. (2004a, December 30). *Sporting Clube de Braga: Municipal de Braga*. https://pt.wikipedia.org/wiki/Sporting_Clube_de_Braga#1%C2%BA_de_Mai

- Wikipédia. (2004b, December 30). *Sporting Clube de Braga: Títulos da formação*.
https://pt.wikipedia.org/wiki/Sporting_Clube_de_Braga#T%C3%ADtulos_na_forma%C3%A7%C3%A3o
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637–650.
<https://doi.org/10.1080/02640410400021328>
- Wilson, J. M., Duncan, N. M., Marin, P. J., Brown, L. E., Loenneke, J. P., Wilson, S. M., Lowery, R. P., Ugrinowitsch, C., & Meta, C. (2013). Meta-Analysis of Post activation, Potentiation and Power: Effects of Conditioning Activity, Volume, Gender, Rest Periods, and Training Status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3). www.nscs.com
- Wisløff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R., & Hoff, J. (2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 38(3), 285–288. <https://doi.org/10.1136/bjism.2002.002071>
- Wong, D. P., & Wong, S. H. S. (2009). Physiological profile of Asian elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), 1383–1390. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a4f074>
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089–1099. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737120-00006>
- Young, W. B. (2015). Agility and change of direction speed are independent skills: Implications for agility in invasion sports Fatigue. *Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1). <https://www.researchgate.net/publication/274837568>
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of Small-Sided Game and Change-Of-Direction Training on Reactive Agility and Change-Of-Direction Speed. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 307–314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>
- Zarei, M., Abbasi, H., Daneshjoo, A., Barghi, T. S., Rommers, N., Faude, O., & Rössler, R. (2018). Long-term effects of the 11+ warm-up injury prevention programme on physical performance in adolescent male football players: a

cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2447–2454. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1462001>

Zarei, M., Abbasi, H., Namazi, P., Asgari, M., Rommers, N., & Rössler, R. (2020). The 11+ Kids warm-up programme to prevent injuries in young Iranian male high-level football (soccer) players: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(5), 469–474. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.12.001>

Zois, J., Bishop, D., & Aughey, R. (2015). High-Intensity Warm-Ups: Effects During Subsequent Intermittent Exercise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 498–503. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0338>

Zouhal, H., Abderrahman, A. B., Dupont, G., Truptin, P., le Bris, R., le Postec, E., Sghaeir, Z., Brughelli, M., Granacher, U., & Bideau, B. (2019). Effects of neuromuscular training on agility performance in elite soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10(JUL). <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00947>