



Relatório de Estágio Profissional realizado na
equipa de Futebol do Sporting Clube de Braga,
Juniões A (Sub-19) feminina, na época
desportiva 2023/2024

Leonardo David Gamboa Quintero

Porto, 2024



Relatório de Estágio Profissional realizado na equipa de Futebol do Sporting Clube de Braga, Juniões A (Sub-19) feminina, na época desportiva 2023/2024

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Daniel Barreira

Tutor: José Rui Abreu Pereira

Leonardo David Gamboa Quintero

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Quintero, L. D. G. (2024). *Relatório de Estágio Profissional realizado na equipa de Futebol do Sporting Clube de Braga, Juniores A (Sub-19) feminina, na época desportiva 2023/2024*. Porto: L. Quintero. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: APRENDIZAGEM, FUTEBOL, FUTEBOL FEMININO, LIDERANÇA, TREINADOR ESTAGIÁRIO

AGRADECIMENTOS

À Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, pelo fornecimento de contextos de aprendizagem e pelas diferentes perspetivas fornecidas neste percurso.

Ao Professor Doutor Daniel Barreira pela sua disponibilidade e pelos esclarecimentos neste processo de estágio, mas especialmente pela sua paciência comigo.

Ao meu pai e à minha mãe pelo apoio constante desde a distância, por serem essa voz orientadora, e por que sempre estiveram presentes (com as vossas chamadas) em todos os momentos. Adicionalmente, pelo incentivo em sempre acreditar nos nossos sonhos, sabendo que com disciplina e esforço podemos alcançar as nossas metas. Ao meu irmão por ser o apoio familiar mais “perto” de mim, por motivar-me e aconselhar-me nos momentos difíceis e por reconheceres o meu esforço. A Maria Esneda por essas palavras e áudios de encorajamento e incentivo, mesmo estando tão longe.

À Libânia Mendes pela paciência e pelo carinho e amor transmitido no decorrer do meu percurso académico. Agradeço-te pelo apoio constante na elaboração deste relatório e por comemorares os meus êxitos pessoais e académicos. Igualmente, agradeço à família Pimentel Mendes pelo acolhimento e pelo apoio durante o meu percurso académico aqui em Portugal, são especiais e terão na Colômbia as portas abertas para vos receber.

Ao William pela calma e pelo incentivo, e os conselhos fornecidos para elaborar este relatório. À Charlotte Malle, por estabelecermos uma amizade no decorrer deste mestrado, por me expressares o teu apoio nos momentos complexos. Ao Aristi por encorajar-me e por confiar em mim enquanto amigo e profissional, mesmo estando longe. Ao João e ao Vítor pelas palavras de apoio e pela amizade estabelecida neste percurso. Ao Anderson pelas conversações, e pelo apoio e conhecimento transmitido, e à Rayanne e ao Eduardo pelos conselhos e pelas recomendações para a elaboração deste relatório.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE CATALOGAÇÃO	V
AGRADECIMENTOS	VII
ÍNDICE GERAL	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XII
ÍNDICE DE QUADROS	XIV
ÍNDICE DE ANEXOS	XVII
RESUMO.....	XIX
ABSTRACT	XXI
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XXIII
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Motivações do estagiário	2
1.2. Objetivos pessoais e profissionais do estágio	3
1.3. Objetivos de desempenho no estágio.....	4
1.4. Propósitos, estratégias, expetativas e diligências para o processo de estágio	5
CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	7
2.1. Macro – contexto conceptual	7
2.1.1. O futebol, mais do que uma simples palavra	7
2.1.2. O papel do treinador na formação e no desenvolvimento de jogadores	12
2.1.3. O treinador de futebol e o processo de treino: dois elementos fulcrais para uma equipa	18
2.2. Contextualização do futebol feminino em Portugal	25
2.3. Caracterização e história da entidade de acolhimento – Sporting Clube de Braga	27

2.4. Filosofia, objetivos e infraestruturas gerais do Sporting Clube de Braga	29
2.5. Estruturação e filosofia do departamento de futebol feminino do Sporting Clube de Braga.....	30
2.6. Caracterização da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga – recursos materiais e pessoais, condições de realização e funções no estágio	34
2.6.1. Caracterização da equipa técnica e dos membros auxiliares da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	34
2.6.2. Caracterização das jogadoras da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	40
2.6.3. Campo e materiais de treino da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	55
2.6.4. Competição da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga – Liga Feminina Sub–19 da Federação Portuguesa de Futebol.....	58
CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA	61
3.1. Metodologias, objetivos, estratégias e procedimentos utilizados no decorrer do processo de estágio na equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.....	61
3.1.1. Objetivos de formação para as jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga	61
3.1.2. Objetivos de preparação orientados para as jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.....	62
3.2.1. Caracterização do futebol feminino	63
3.2.2. Modelo de jogo implementado na equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga	83
3.3.1. Metodologia utilizada no processo de treino da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga	102
3.3.2. Morfociclo da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.....	110
3.4. Participação da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga na Liga Feminina Sub–19 da Federação Portuguesa de Futebol	142
3.4.1. 1ª Fase – Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol	142
3.4.2. 2ª Fase Apuramento de Campeão – Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol.....	147
CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL	153

4.1. Reflexão – Pré-época 2023/2024	154
4.2. Reflexão – Após 1ª Fase – Liga Feminina Juniores A FPF	158
4.3. Reflexão – Após 2ª Fase Apuramento de Campeão – Liga Feminina Sub-19 e fim da época desportiva 2023/2024.....	164
4.4. Crescimento e evolução como treinador estagiário	170
4.4.1. Condução, gestão e explicação de exercícios e intervenção	170
4.4.2. Pensamentos do treinador estagiário sobre o processo de treino	172
4.4.3. Liderança, prioridades e intenções enquanto treinador estagiário	174
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS	179
CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	183
CAPÍTULO VII – ANEXOS	197

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organograma do Departamento de Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga.	32
Figura 2 - Organograma da equipa técnica da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.	34
Figura 3 – Campo de treino da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga, localizado em Mire de Tibães em Braga.	55
Figura 4 - Sistema tático (1:4:3:3) na organização ofensiva da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	84
Figura 5 - Sistema tático (1:4:5:1) na organização defensiva (impedir construção e criação rival) da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	85
Figura 6 - Sistema tático (1:5:4:1) na organização defensiva (impedir finalização rival) da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga	85
Figura 7 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 1. Situação de 2x2. 2. Progressões táticas	118
Figura 8 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 3. Jogo do rio. 4. Jogo holandês	119
Figura 9 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 5. Jogos reduzidos campos e setores. 6. Torneio campo reduzido	120
Figura 10 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 1. MPB com apoios. 2. MPB (Bloco alto vs. Bloco baixo)	125
Figura 11 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 3. 1ª Fase de pressão (3/4 campo). 4. Ligação de setores (3/4 campo)	126
Figura 12 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 5. 1ª Fase de construção (1/2 campo). 6. Jogo formal (Campo inteiro)	127
Figura 13 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 1. Situação de 1x1. 2. Vagas em superioridade numérica	132
Figura 14 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 3. Vagas em igualdade numérica. 4. Vagas alternadas	133
Figura 15 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 5. 1ª Fase de construção (3/4 campo). 6. Ligação de setores (1/2 campo) ...	134

Figura 16 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 1. Linha defensiva e linha média. 2. Jogo ofensivo sem oposição.....	138
Figura 17 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 3. Finalização sem oposição. 4. Ataque às zonas sem oposição.....	139
Figura 18 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 5. Esquemas táticos. 6. Combinações + finalização sem oposição.....	140

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Organização dos treinos das equipas do departamento de futebol feminino do Sporting Clube de Braga.....	33
Quadro 2 - Jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.....	40
Quadro 3 - Caracterização da Jogadora AA da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	41
Quadro 4 - Caracterização da Jogadora BB da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	42
Quadro 5 - Caracterização da Jogadora CC da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	42
Quadro 6 - Caracterização da Jogadora DD da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	43
Quadro 7 - Caracterização da Jogadora ÉÉ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	43
Quadro 8 - Caracterização da Jogadora FF da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	44
Quadro 9 - Caracterização da Jogadora GG da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	44
Quadro 10 - Caracterização da Jogadora HH da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	45
Quadro 11 - Caracterização da Jogadora II da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	45
Quadro 12 - Caracterização da Jogadora KK da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	46
Quadro 13 - Caracterização da Jogadora LL da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	46
Quadro 14 - Caracterização da Jogadora MM da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	47
Quadro 15 - Caracterização da Jogadora NN da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	47

Quadro 16 - Caracterização da Jogadora OO da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	48
Quadro 17 - Caracterização da Jogadora PP da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	48
Quadro 18 - Caracterização da Jogadora QQ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	49
Quadro 19 - Caracterização da Jogadora RR da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	49
Quadro 20 - Caracterização da Jogadora SS da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	50
Quadro 21 - Caracterização da Jogadora TT da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	50
Quadro 22 - Caracterização da Jogadora UU da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	51
Quadro 23 - Caracterização da Jogadora VV da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	51
Quadro 24 - Caracterização da Jogadora WW da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	52
Quadro 25 - Caracterização da Jogadora XX da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	52
Quadro 26 - Caracterização da Jogadora YY da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	53
Quadro 27 - Caracterização da Jogadora ZZ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	53
Quadro 28 - Caracterização da Jogadora ÀÀ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	54
Quadro 29 - Caracterização da Jogadora ÓÓ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	54
Quadro 30 - Morfociclo semanal de treino (predominante) da equipa de Juniores A do Sporting Clube de Braga.	112

Quadro 31 – Classificação final da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga no final da 1ª fase da Liga Feminina Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol, na época 2023/2024	142
Quadro 32 - Classificação final da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga no final da 2ª fase (Apuramento de Campeão) da Liga Feminina Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol, na época 2023/2024.....	147

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A - Ficha de Avaliação Individual das Jogadoras da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.....	197
Anexo B - Ficha de Relatório de Jogo (Competição) da equipa Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.....	197
Anexo C - Folha de presenças do mês de março da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.	200
Anexo D - Calendarização dos jogos competitivos da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.....	201
Anexo E – Sessão de treino em regime de força nº 112 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.....	202
Anexo F - Sessão de treino em regime de duração nº 113 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.....	203
Anexo G - Sessão de treino em regime de velocidade e duração nº 114 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024	204
Anexo H - Sessão de treino em regime regenerativo nº 115 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.....	205
Anexo I - Microciclo nº 32 (abrangendo sessões de treino nº 112, nº 113, nº114 e nº115) da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024	206

RESUMO

O presente relatório de estágio foi elaborado para a conclusão do mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, descrevendo e explicando os eventos decorrentes do estágio profissionalizante realizado na equipa de futebol feminino de Juniores A (Sub-19) do Sporting Clube de Braga, na época desportiva 2023/2024.

As minhas expetativas eram elevadas, estipulando-as antes de dar início ao estágio com o objetivo de potenciar o meu processo de aprendizagem enquanto treinador estagiário, dentro de uma equipa integrada em competições nacionais. Primeiramente, foram estipulados os objetivos para a realização do relatório de estágio, assim como as expetativas e as exigências do mesmo. Seguidamente, foi realizado um enquadramento teórico do futebol, assim como a descrição de diferentes modelos de ensino, a importância do *feedback* e da liderança do treinador. Posteriormente, analisou-se o papel do treinador no processo de treino, e a relação destas duas componentes. Ulteriormente, foram descritas a filosofia do clube, a equipa técnica e as jogadoras. Caracterizou-se o futebol feminino nas suas componentes física e tática, descrevendo-se posteriormente a metodologia de treino implementada e o modelo de jogo operacionalizado, concluindo-se com o desempenho coletivo da equipa no final da competição. Finalmente, foram realizadas as reflexões relativas ao estágio, focando-se nas experiências vivenciadas no decorrer desta época desportiva.

O estágio profissional permitiu desenvolver no treinador estagiário diversas capacidades como treinador e como pessoa, tendo sido aprofundado o conhecimento prático e teórico. É essencial, como treinador, dimensionar o impacto que a informação transmitida pode ter no rendimento das jogadoras. O constante diálogo com as jogadoras afigura-se uma ferramenta que fornece informação crucial sobre a tomada de decisão destas.

Palavras-chave: APRENDIZAGEM, FUTEBOL, FUTEBOL FEMININO, LIDERANÇA, TREINADOR ESTAGIÁRIO

ABSTRACT

The following report was elaborated for the completion of the master in Sport Training – High-Performance Training, from the Faculty of Sport at University of Porto, completing the internship in the under 19 female football team of Sporting Clube de Braga, during the sports season 2023/2024. My expectations were high, stipulating them before starting my internship, with the purpose of enhancing my learning process as the intern coach, in a female football team that participated in national competitions.

First, my goals were stipulated for the elaboration of this internship report, along with my expectations and demands. Secondly, it was conducted a theoretical framework of football, as well as, the description of different teaching models, and the importance of coaches' feedback and leadership. Subsequently, it was analyzed the coaches' role in the training process and the relationship between these two components. Afterwards, Sporting Clube de Braga characterization and philosophy were completed, as well of the coaching staff and the female football players. Female football was characterized in its physical and tactical components, as well as the description of the training methodology and the game model implemented in the team was conducted, concluding with an overall analysis of the team's performance at the end of the season. Finally, my internship reflections and thoughts were carried out, focusing on my experiences through this sports season.

This professional internship permitted the development in the intern coach of diverse capacities as a football coach and as a person, deepening and strengthening the practical and theoretical knowledge. As a football coach, when transmitting information, it is crucial to consider the impact that this information can have on the female football player's performance. Frequent conversations with the female football players, seems to be a useful tool that provides critical information regarding their decision-making.

Key-words: LEARNING, FOOTBALL, FEMALE FOOTBALL, LEADERSHIP, INTERN COACH

LISTA DE ABREVIATURAS

%MG – Percentagem de Massa Gorda

AV – Avançada

DCD – Defesa Central Direita

DCE – Defesa Central Esquerda

ED – Extrema Direita

EE – Extrema Esquerda

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GDEP – Grupo Desportivo Estoril-Praia

GR – Guarda-Redes

DLD – Defesa Lateral Direita

DLE – Defesa Lateral Esquerda

IMC – Índice de Massa Corporal

MD – Match Day

MD – Média Defensiva

MM – Massa Magra

MOD – Média Ofensiva Direita

MOE – Média Ofensiva Esquerda

SCB – Sporting Clube de Braga

SCP – Sporting Clube de Portugal

SCUT – Sport Clube União Torreense

SLB – Sport Lisboa e Benfica

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

O relatório de estágio profissionalizante tem como propósito a obtenção do grau académico de mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento (com a especialização em Futebol), e a atribuição do segundo grau de treinador (UEFA B). O contexto de realização do estágio académico foi a equipa de futebol feminina de Juniores A (Sub-19A) do Sporting Clube de Braga (SCB) na época desportiva 2023/2024. A equipa competiu na Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol (FPF).

O ser humano tem de se desafiar de forma constante e o treino é uma ferramenta que faz com que ele consiga aprimorar as suas habilidades. Não basta só ter conhecimento se este não for aplicado, se não se treinar e colocar em prática o que pensamos, pois se não o fizermos como saberemos se estamos a evoluir? A seguinte frase, dita pelo estadista e polímata alemão Johann Wolfgang von Goethe, *“Knowing is not enough; we must apply. Willing is not enough; we must do.”*, mostra que temos de colocar à prova o nosso conhecimento, e que devemos fazê-lo de forma crítica. O ser humano tem o dever de colocar em prática o que tem em mente, e o treino é um meio que o auxilia, conseguindo orientar o caminho. É desta forma que surge a elaboração deste relatório de estágio, com o intuito de conseguir colocar à prova o conhecimento adquirido durante todo este processo de estágio, analisando-o e refletindo sobre o mesmo de forma frequente.

O relatório de estágio é constituído por uma introdução, na qual se descrevem as minhas motivações, objetivos e propósitos da realização do estágio. Posteriormente, inclui-se a contextualização da prática onde realizei o meu estágio, caracterizando o clube de acolhimento assim como a sua filosofia e recursos matérias e humanos, o escalão e a competição, assim como a equipa técnica onde estive inserido. Seguidamente apresentarei a minha intervenção no decorrer do estágio passando pelas minhas funções e tarefas e descreverei o funcionamento da equipa desde o modelo de jogo até as diversas modificações na mesma no decorrer da época. Finalmente, apresentarei e discutirei as minhas

reflexões sobre este processo de estágio, analisando as minhas mudanças enquanto pessoa e identidade profissional (treinador), concluindo o relatório de estágio com as considerações finais sobre o processo vivenciado e futuras experiências e autoavaliações.

1.1. Motivações do estagiário

Saí da Colômbia com 19 anos para Portugal, com o sonho e o objetivo de realizar os meus estudos em ciências do desporto e aprofundar o meu conhecimento numa modalidade tão popular no mundo inteiro, como é o futebol. Na conclusão da minha licenciatura (na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa), realizei o meu estágio académico no escalão de Juniores C (Sub-15) feminino do Grupo Desportivo Estoril-Praia (GDEP). Decidi ir por este caminho para explorar a vertente do futebol feminino, pois encontrase em grande crescimento, ficando assim muito interessado e ligado ao desenvolvimento e funcionamento do futebol feminino em Portugal. Após três anos de estudos na minha licenciatura, e a minha experiência vivida no futebol feminino no GDEP, senti que era fundamental aprofundar o meu conhecimento tanto teórico como prático no futebol, e em específico, aprimorar a minha intervenção prática como treinador dentro do futebol feminino. Propus-me procurar, para realizar o meu estágio, um clube que fomentasse e desse relevância ao futebol feminino, e foi quando surgiu a oportunidade de o realizar no SCB.

Por ser uma das minhas maiores motivações, no SCB fui incorporado numa equipa feminina, em particular no escalão de Juniores A feminino, que compete na Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). No final da época 2022/2023 a equipa classificou-se no terceiro lugar na fase de apuramento para campeão, a três pontos do líder do grupo. Este acontecimento foi, para mim, outra grande motivação, ou seja, não só integrar uma equipa de renome a nível nacional, mas também fazer parte de uma equipa que está em constante luta por títulos nacionais. Tudo isto motivou-me a estar

atento ao ambiente no qual estaria inserido, com o propósito de tornar o meu estágio profissionalizante o mais enriquecedor possível, tanto a nível teórico (com a orientação do professor orientador designado da FADEUP, e com a procura de conhecimento de forma autónoma), como a nível prático (com o auxílio dos membros da equipa técnica, com a constante reflexão e análise da minha intervenção no estágio, e a minha interação com as jogadoras).

1.2. Objetivos pessoais e profissionais do estágio

Para a realização do estágio profissionalizante defini os seguintes objetivos pessoais e profissionais:

1. Adquirir o grau de mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento pela FADEUP, e de igual forma, obter o segundo grau de treinador (UEFA B) na modalidade de futebol.
2. Aprofundar o meu conhecimento tático num contexto de alto rendimento de futebol 11, especificamente na equipa de futebol feminino do SCB Juniores A.
3. Integrar com sucesso a equipa técnica da equipa de futebol feminino de Juniores A do SCB, estabelecendo linhas de comunicação com os respetivos membros, sendo um ponto de ligação entre as jogadoras e o treinador principal e adjunto.
4. Recorrer ao orientador da FADEUP e ao tutor no SCB, com o intuito de esclarecer dúvidas e aprofundar o seu conhecimento na área do futebol.
5. Realizar o registo das funções atribuídas e das reflexões das sessões de treino e jogos, com o propósito de acompanhar o meu progresso no decorrer do estágio, e de igual forma, monitorizar a evolução do desempenho da equipa.
6. Manifestar uma atitude participativa, tanto nas sessões de treino como nas reuniões da equipa técnica, conseguindo colaborar na condução de exercícios e fornecimento de *feedback*, assim como, expondo as suas perspetivas de forma crítica nos temas desenvolvidos nas reuniões.

7. Desenvolver as minhas habilidades comunicacionais e sociais, com o objetivo de melhorar as minhas debilidades, nomeadamente: falar em público, manifestar a opinião sobre situações específicas, e expressar o meu conhecimento perante dúvidas surgidas pelas jogadoras, através de uma postura mais ativa e crítica nas sessões de treino como nos momentos competitivos.

1.3. Objetivos de desempenho no estágio

Em termos coletivos, como equipa técnica, foram estipulados os seguintes objetivos de desempenho e exigências para a época 2023/2024:

1. Conquistar o título da Liga Feminina de Juniores A da FPF, ficando primeiros no respetivo grupo no decorrer na 2ª Fase (apuramento para campeão).
2. Ficar invictos nas primeiras sete jornadas (primeira volta) no decorrer da 1ª Fase da Liga Sub-19.
3. Desenvolver os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos das jogadoras, para um melhor desempenho da equipa feminina de Juniores A do SCB, e também para um melhor rendimento das mesmas nas seleções nacionais de Sub-16 e de Sub-17, assim como na seleção distrital de Braga de Sub-16, fornecendo o maior número possível de jogadoras.
4. Auxiliar no desenvolvimento das jogadoras em aspetos físicos, psicológicos, táticos, técnicos no decorrer das sessões de treino e dos momentos competitivos, conseguindo integrar na equipa sénior B feminina do SCB para a época 2024/2025, o maior número possível de jogadoras.

1.4. Propósitos, estratégias, expectativas e diligências para o processo de estágio

Para a realização do estágio profissionalizante, determinei diversos propósitos tanto a nível académico como a nível prático. Em termos académicos, apoiar-me-ei em literatura científica para a construção do meu relatório, e em livros, tanto de professores como de treinadores de elevado prestígio. No que tange à prática, esforçar-me-ei em transferir o conhecimento teórico para o terreno, avaliando as dificuldades e facilidades identificadas no momento da implementação de exercícios ou ideias previamente elaboradas.

Adicionalmente, investirei na observação e interpretação do funcionamento e desempenho da equipa, como também observarei o comportamento e as ações do treinador principal e adjunto, com o intuito de compreender as suas intervenções e os próprios efeitos das mesmas no comportamento da equipa e das jogadoras. Este último ponto surge porque estarei inserido num contexto completamente novo para mim, tanto a nível competitivo como a nível social, percebendo as atitudes dos integrantes da equipa técnica.

A equipa técnica é completamente nova quando comparada com a época desportiva 2022/2023, em que todos os integrantes são recém-chegados, sendo que, os únicos dois integrantes que já tinham trabalhado em épocas passadas eram o treinador principal e o treinador de guarda-redes. Os restantes membros da equipa técnica (com exceção de mim) não têm experiência em futebol feminino.

Sendo já uma grande motivação estar a realizar o meu percurso académico na Europa, ainda é um incentivo formidável estar a realizar o meu estágio de mestrado num escalão de alto rendimento desportivo (Juniore A feminino do SCB). Sinto-me motivado, não só pelo facto de estar numa instituição como o SCB, mas também por estar inserido dentro de uma equipa que disputa competições nacionais, sendo a primeira vez que estarei inserido neste tipo de contexto. Outro dos meus maiores propósitos é ter um grande

período de aprendizagem (académico e prático) neste estágio, tornando-me num profissional competente para iniciar o meu percurso no futebol.

Em termos de expectativas, no decorrer do processo de estágio estarei com uma atitude muito participativa, esperando estar numa equipa técnica colaborativa e recetiva, conseguindo participar nas decisões tomadas pela mesma. Isto não surge com o intuito de quer tomar decisões ou ter a liberdade de realizar o que eu achar melhor, mas sim surge com o propósito de sentir que faço parte da equipa, esperando que tenha liberdade em expressar os meus pontos de vista, de fornecer novas ideias, e de conseguir interagir (fornecer *feedback*) com as jogadoras. Além disso, uma das expectativas é conseguir melhorar as minhas habilidades comunicacionais e sociais, como já foi referido nos objetivos.

Em suma, os propósitos, as motivações e as expectativas previamente mencionadas, têm de ser suportadas em estratégias que consigam tornar o processo de estágio eficiente e prazeroso. Uma das estratégias definidas é observar de forma meticulosa a forma como o treinador principal lidera a equipa. Assim, conseguirei identificar as melhores formas de realizar a minha intervenção em campo, havendo uma concordância com o que é realizado dentro da equipa técnica. Adicionalmente, terei comigo um caderno onde farei anotações e apontamentos de pormenores significativos para o meu processo de estágio.

Finalmente, nos exercícios que tenha de dirigir, será de opção deixar as jogadoras realizarem parte do exercício sem intervenção nenhuma, ouvindo as sugestões fornecidas por parte do treinador principal e do treinador-adjunto, realizando questões às jogadoras com o propósito de saber os seus pensamentos por trás das suas ações. Considero de suma importância este último para a perceção do que será realizado pela jogadora, a fim de que seja possível o auxílio mais adequado ao bom desempenho desta.

CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2.1. Macro – contexto conceptual

2.1.1. O futebol, mais do que uma simples palavra

O futebol é uma palavra que pode ter diversos significados, contudo, neste tópico, será caracterizado o mesmo como um jogo de desporto coletivo, percebendo a sua lógica e o seu funcionamento. Como refere Garganta (2001) o futebol não é uma ciência, contudo pode tirar grande proveito das contribuições e avanços que a ciência lhe pode fornecer, tendo em conta a sua especificidade.

Relativamente ao futebol ser um jogo desportivo coletivo, Garganta et al. (2013) e Tobar (2018) afirmam que são as associações de cooperação entre os integrantes da própria equipa, e a constante oposição com os sujeitos da equipa contrária em confronto dentro de um ambiente imponderável, que caracterizam o futebol como um jogo desportivo coletivo, sendo possível identificar a oposição e a cooperação no mesmo. Dentro de um sistema complexo (e.g. futebol, equipas), existe o confronto, sendo este evidenciado através de interações não cooperativas (entre as duas equipas rivais), contudo, de forma paralela evidencia-se a cooperação, sendo esta identificada nas interações de comportamentos com características semelhantes (dentro da mesma equipa) (Ramos et al., 2020). Hewitt et al. (2017) afirmam que os desportos coletivos (e.g. futebol) são reconhecidos pela interação de duas redes, que através da utilização de táticas e estratégias, e o planeamento dos seus movimentos defensivos e ofensivos, procuram prever as ações defensivas e ofensivas dos seus rivais.

Lord et al. (2020) declaram que podem ser considerados sistemas complexos e dinâmicos os desportos de invasão (e.g. futebol), onde existem duas partes (i.e., duas equipas) em constante interação. A essência dos desportos de invasão como o futebol, é retratada pela interação das condutas coletivas das equipas, das redes de passes, e dos movimentos dinâmicos do jogo, construindo um estilo de jogo onde são trabalhadas e aprofundadas as

estratégias das equipas (Lord et al., 2020), concretizando o objetivo de marcar o golo após ultrapassar o adversário (Kim et al., 2019). As equipas priorizam as estratégias e táticas mais benéficas para o seu rendimento, sendo que Kim et al. (2019) na análise realizada ao *Crystal Palace Football Club (CPFC)*¹, identificou que nos momentos de criar desequilíbrios e situações de golo, o CPFC executou de forma frequente cruzamentos, fomentou posses da bola dentro da área de penálti e utilizou primordialmente as zonas laterais do campo, identificando a sua dificuldade em não conseguir manter uma posse de bola em zonas do meio-campo.

Garganta (2001) afirma que a constante intercalação de cenários de instabilidade e estabilidade, diversidade e inalterabilidade, organização e desorganização, descrevem as equipas no jogo de futebol, sendo que a essência do jogo é representada pelo confronto de dois sistemas complexos. Além do mais, dentro de um ambiente de desordem e confrontos, os integrantes procuram fomentar a estabilidade e a ordem através da coordenação e da cooperação entre os mesmos (Hewitt et al. 2017). O mesmo autor (2017) caracteriza o futebol como o confronto entre duas equipas, onde são fomentadas desigualdades no número e no posicionamento dos integrantes, através de ações de carácter ofensivo. Estas ações procuram a estabilidade, a posse e o controlo dentro de um ambiente homeostático de reorganizações velozes e constantes (Hewitt et al., 2017). Garganta (2001) afirma que no futebol podem surgir desfechos negativos provenientes de acontecimentos racionais, lógicos e acertados, como também podem surgir desfechos acertados provenientes de execuções erróneas ou incoerentes.

Segundo Tamarit (2015) um sistema é descrito pela presença de um objetivo ou de uma meta em comum, e pelo facto de uma parte do sistema ser afetada pelas alterações noutra parte do mesmo, inserindo-se o comportamento das equipas neste conceito, já que as mesmas têm um objetivo em comum (ganhar) e diferentes constituintes (os jogadores). Pereira et al. (2021)

¹Análise das 38 jornadas realizadas pelo *Crystal Palace Football Club (CPFC)* na época 2017–2018 na primeira divisão inglesa de futebol (Kim et al., 2019).

desenvolveram uma ideia semelhante à do Tamarit (2015), onde os autores (2021) identificaram o futebol como um sistema complexo sociobiológico, onde existem objetivos contraditórios e compartilhados, os quais devem ser alcançados através da competição e da cooperação pelos integrantes.

Lord et al. (2020) expressam a importância de se considerar aspetos como a interação com os adversários, o tempo, e o espaço na análise e na avaliação das ações do jogo, devido a que isto cria um ambiente que propicia uma compreensão pormenorizada de como a equipa se desempenha dentro dos variados constrangimentos do mesmo, sendo possível entender as estratégias implementadas pela equipa. Num desporto coletivo, as execuções motoras dos colegas de equipa e dos seus opositores, estão dependentes uma das outras, tanto pelo que for feito pelos seus companheiros, como o que pode ser feito pelos seus rivais (Ribas, 2005). Os jogadores implementam a informação recolhida do ambiente no qual estão inseridos, conseguindo coordenar as suas ações com os outros jogadores, identificando as oportunidades para agirem (Vilar et al., 2012).

Além disso, os constrangimentos relacionados ao rendimento dos praticantes podem variar de forma repentina, devido às associações espaciotemporais que são estabelecidas entre os mesmos (Vilar et al., 2012). Dentro do jogo, as equipas estão atentas aos comportamentos do adversário, Memmert et al. (2017) afirmam que existiu uma elevada variabilidade na distância entre as equipas² *Fútbol Club Barcelona (FCB)* e *Fußball-Club Bayern München (FCBM)*³. Nesta alta variabilidade foram evidenciados os comportamentos das equipas antes dos acontecimentos decisivos como golos ou tentativas de golos, onde se evidenciou uma tentativa em perturbar o equilíbrio entre as mesmas. Os mesmos autores (2017) identificaram antes da ocorrência de episódios decisivos (e.g. golos ou tentativas de golo), um aumento na variabilidade da linha defensiva da equipa defensora e da linha ofensiva da equipa atacante.

²Centroide: estimativa da posição média dos jogadores de uma equipa em campo (Memmert et al., 2017; Hewitt et al., 2017).

³Análise do jogo referente aos quartos de final da 54ª edição da liga dos campeões da UEFA (Memmert et al., 2017).

Ribas (2005) afirma que as tomadas de decisão de qualquer jogador devem ser realizadas consoante o comportamento e as ações de todos os integrantes do jogo (colegas e adversários). No decorrer do jogo, deve haver um constante reconhecimento e recolha de informação procedente dos rivais e dos colegas, com o intuito de as conseguir interpretar de forma bem-sucedida, e além disso, perceber que o próprio participante possui consigo informações, que não devem ser identificadas facilmente pelo oponente, mas devem ser nítidas e perceptíveis para os próprios colegas de equipa (Ribas, 2005). Vilar et al. (2012) manifestam que dentro da organização estrutural de um sistema (e.g. equipa) pode haver alterações súbitas causadas por situações de vantagem para o atacante ou para o defesa. Relativamente ao atacante, este pode ultrapassar de forma rápida os seus rivais, quando o defesa não consegue equilibrar as ações provenientes do atacante (Vilar et al., 2012). No que toca ao defesa, os mesmos autores afirmam (2012) que o jogador pode obter a bola de volta, invertendo as funções de ataque e defesa, provocando que o atacante seja incapaz de perturbar a simetria do sistema (e.g. equipa).

A análise e compreensão do futebol pretende expor a interação da informação originária do envolvimento (com os seus devidos constrangimentos) e os participantes (Vilar et al., 2012). Os mesmos autores (2012) afirmam que dentro destes sistemas (e.g. futebol, equipas), estas interações causam o aparecimento de padrões de variabilidade (descoordenação entre os jogadores), assimetrias (surgimento de novos padrões de coordenação) e estabilidade (coordenação e organização entre os jogadores). Tamarit (2015) afirma que o jogo elaborado pelas equipas e as próprias equipas, devido a sua capacidade de adaptação e ao elevado índice de interações com o ambiente, podem ser consideradas sistemas adaptativos e abertos.

Cintado et al. (2022) estabelecem uma ideia semelhante à de Tamarit (2015) em que não só consideram as equipas de futebol como um sistema adaptativo (de acordo às situações que o jogo estipula, o sistema – equipa – adapta o seu comportamento) mas também como um sistema hemodinâmico (são geradas alterações e mudanças dentro do sistema – equipa – com o

propósito de evoluir, sobrevivendo e sendo superior à equipa adversária) e dinâmico (o sistema – equipa – dentro do seu ambiente está a ser desenvolvido). Sendo as equipas sistemas complexos em constante evolução, Barreira et al. (2014) na análise feita entre 1982 e 2010 nos Campeonatos do Mundo e da Europa, conseguiram identificar mudanças nos padrões de jogo das equipas no decorrer da fase ofensiva, havendo num início (1982–1990) uma predominância das condutas individuais, passando depois (1992–2000 e 2002–2010) a haver um protagonismo dos passes e cruzamentos (ações coletivas). Igualmente as zonas pelas quais o ataque foi realizado evidenciou alterações, utilizando mais a zona central ofensiva para a procura do golo, passando depois a explorar as zonas dos corredores laterais (Barreira et al., 2014).

Garganta (2001) e Tamarit (2015), afirmam que no futebol não se pode determinar o resultado, sendo evidente que se está na existência de acontecimentos de desfecho aberto, devido aos inúmeros fatores (os jogadores, o tempo, o campo, o árbitro, o público, etc.) que conseguem interferir no comportamento das equipas e o jogo elaborado pelas mesmas. Os fatores de desempenho da equipa e dos seus integrantes (e.g. golos, tentativas de golo, dribles, passes, assistências, etc.) podem ser influenciados pela posição a desempenhar (e.g. defesas centrais, médios, avançados), pelo resultado do jogo (i.e., vitória ou derrota), e pelo local do jogo (i.e., em casa ou fora) (Liu et al., 2016). Os mesmos autores (2016) evidenciaram um rendimento técnico mais irregular nos jogadores, quando estes realizavam jogos fora. Staufienbiel et al. (2015) conseguiram identificar que os treinadores assumiram posturas diferentes (e.g. mais arriscado ou mais reservado, mudanças táticas) dependendo de o jogo ser realizado em casa ou fora, reconhecendo a familiarização com o ambiente, o apoio do público e fatores psicológicos, como motivos benéficos de jogar em casa. Adicionalmente, Gonçalves et al. (2024) afirmam que os diferentes momentos do jogo, a manutenção da posse da bola e a duração das jogadas, influenciam o desempenho físicos dos jogadores de acordo a sua posição.

Em suma, o futebol vai além de uma simples palavra ou de um simples jogo entre duas equipas. O futebol tem a sua própria lógica e o seu próprio

funcionamento, sendo que esta lógica e funcionamento lhe dá as suas próprias características dentro dos jogos desportivos coletivos. Assim sendo, torna-se essencial perceber como os integrantes das duas equipas interagem, dentro da mesma equipa e com o adversário, tendo em conta o ambiente no qual estão inseridas.

2.1.2. O papel do treinador na formação e no desenvolvimento de jogadores

O papel do treinador abrange diversas funções, desde a metodologia de treino a implementar, passando pela sua própria intervenção, até a gestão dos jogadores e a formação de valores nos mesmos. Cabe ao treinador ter uma postura crítica da sua própria prestação profissional, identificando os pontos a melhorar, e aprofundando o seu conhecimento, relativamente à modalidade e ao contexto no qual está inserido. Além do mais, o treinador não só está a desenvolver capacidades específicas nos jogadores, mas também está a fomentar e a transmitir valores, para o percurso desportivo (alto rendimento desportivo) e pessoal dos mesmos. Em suma, o “ser” treinador requer um domínio aprofundado da modalidade, contudo, deve saber lidar e gerir com jogadores, já que mais do que formar um jogador para o alto rendimento, também está a formar uma pessoa.

O “ser” treinador vai mais além de elaborar planos de treinos ou conduzir exercícios. É de suma importância o treinador possuir um conhecimento característico e aprofundado da modalidade na qual está a intervir (Brasil et al., 2015), com o intuito de compreender e gerir os esforços realizados pelos praticantes, elaborando e aprimorando dentro do contexto do jogo a resolução de problemas, potenciando o seu próprio rendimento e a sua intervenção como treinador (Tozetto et al., 2020). Além disso, através de períodos preparatórios bem organizados e periodizados, devem ser potencializadas aptidões próprias (comportamentos tático-técnicos) dos praticantes no desporto no qual estão inseridos (Tozetto et al., 2020).

Nos momentos em que o treinador deve intervir, Super et al. (2018) afirmam que é de grande importância elevar a compreensão de situações e a identificação de estratégias por parte dos praticantes, com o intuito de conseguirem confrontar e solucionar acontecimentos específicos do jogo, sendo isto fomentado pela reflexão de situações específicas em treino. Praça et al. (2015) declaram que é fundamental, por parte do treinador, fomentar e fornecer situações onde exista uma forte interação entre “o que fazer” (i.e., as habilidades técnicas a implementar) e o “como fazer” (i.e., o conhecimento tático do jogo), com o propósito de implementar um processo de ensino do jogo planeado e estruturado. Além do mais, Battega et al. (2018) afirmam que a constante interação que o praticante estabelece com os adversários, os colegas e as condições do jogo, devem ser tidas em conta no momento de analisar a tomada de decisão por parte do indivíduo.

Práxedes Pizarro et al. (2018) implementaram o modelo da pedagogia não linear⁴ através de jogos modificados em situações de superioridade numérica, conseguindo evidenciar uma evolução na aprendizagem dos praticantes em comportamentos ofensivos do jogo. Os praticantes evoluíram em componentes técnicas como a execução de passes, e em habilidades táticas como a interpretação e adaptação do espaço do jogo e a identificação de jogadores livres. Práxedes Pizarro et al. (2018) afirmam que nas situações de superioridade numérica (e.g. 3v2) os integrantes lidaram com uma menor pressão na marcação por parte do rival, conseguindo através do passe, detetar o jogador em melhor condição para continuar o jogo. Para garantir um domínio básico das habilidades, os mesmos autores (2018) sugerem que em fases iniciais de aprendizagem do jogo deve haver uma intercalação de contextos focados só na componente técnica ou na tática.

⁴Abordagem que visa a obtenção de habilidades motoras, fomentando o desenvolvimento individualizado das mesmas, explorando novos comportamentos, e estimulando a interação dinâmica com os constrangimentos no decorrer do desenvolvimento das habilidades e comportamentos motores (Chow et al., 2021).

Escolano–Perez et al. (2014) implementaram para o ensino do jogo o estilo do ensino de resolução de problemas⁵, através de cenários progressivos nos momentos ofensivos do jogo (e.g. 2x1 => 3x2 => 3x3), evidenciando uma evolução na aprendizagem tática. Os integrantes numa fase inicial conseguiram ultrapassar os adversários de forma bem-sucedida, identificando a superioridade numérica, avançando no campo e rematando na direção da baliza. Nas fases mais avançadas, os participantes foram expostos a um número maior de adversários, sendo capazes de identificar a dificuldade em progredir em campo, mas conseguindo manter a posse da bola de forma eficaz, para depois finalizar a jogada na baliza rival. De Queiroz Thomas de Aquino et al. (2015) para o processo de ensino do jogo, fomentaram situações progressivas e sequenciais de jogos reduzidos, modificados e formais, guiando-se pelo princípio metodológico global funcional⁶. Numa primeira fase, através de jogos modificados e reduzidos (e.g. baixo número de praticantes – 1x1 ou 2x1), os mesmos autores (2015) fomentaram o trabalho da relação com bola, mas também a relação com os adversários e os colegas. Numa segunda fase, trabalharam-se as mesmas relações, acrescentando-se a relação do jogador com a equipa (e.g. maior número de praticantes – 3x3, 4x4 ou 11x11), através de jogos reduzidos, modificados e formais. Após os participantes terem sido expostos aos diferentes cenários de aprendizagem, os mesmos conseguiram transferir o aprendido em fases iniciais (espaços mais reduzidos) até o cenário de jogo formal (espaços maiores), melhorando a sua tomada de decisão na resolução de problemas, estando não só atentos aos seus comportamentos com bola, mas também aos comportamentos sem a mesma, identificando os espaços

⁵Estimula a descoberta guiada e o questionamento, baseando-se no reconhecimento e esclarecimento dos princípios e regras de ação, estipulando as metas e os resultados a alcançar, e adaptando as ações e comportamentos tático-técnicos de acordo aos diferentes cenários do jogo (Quina & Graça, 2011).

⁶ Apoia-se nas formas jogadas (séries de jogos) procurando conservar as particulares do jogo formal em processos de ensino-aprendizagem-treinamento, simplificando a complexidade do mesmo, preservando tanto os elementos táticos, físicos e técnicos, como as propriedades funcionais (cooperação, oposição e finalização), e a essência lúdica do jogo (Canan et al., 2019).

livres a ocupar, realizando desmarcações, e percebendo que faziam parte de uma equipa que tinha objetivos coletivos.

Super et al. (2018) afirmam que com o intuito de fomentar a compreensão do funcionamento do contexto desportivo, é crucial fomentar a reflexão constante nos integrantes através de questões, e de uma organização nítida e compreensível do treino. Januário et al. (2016) analisaram a retenção do *feedback* em jogadores de futebol de diversas idades (i.e. 10–18 anos) e diferentes contextos desportivos (i.e. distrital, nacional e internacional). Os mesmos autores (2016) evidenciaram que o número e a repetição das ideias transmitidas (*feedback*), influenciava a retenção das mesmas por parte do indivíduo. Houve uma melhor retenção da informação fornecida pelos treinadores, quando a informação foi mais coerente e específicas, e o número de ideias comunicadas foi mais baixo. Foi evidenciada uma maior retenção do *feedback* em atletas de níveis desportivos mais elevados. Januário et al. (2016) identificaram que a retenção do *feedback* foi afetada por uma maior motivação e envolvimento na tarefa, por parte do aluno, diminuindo a retenção do mesmo.

Tristán et al. (2021) estudaram o efeito do *feedback* corretivo em jogadores mexicanos de futebol. Os autores (2021) afirmam que os treinadores devem fornecer um intervalo adequado para o jogador melhorar no que foi transmitido, cabendo ao treinador fornecer um *feedback* preciso e compreensível. Adicionalmente, é de a responsabilidade do treinador comunicar um *feedback* específico, fidedigno, e justificado de acordo ao comportamento a ser melhorado. Tristán et al. (2021) identificaram que os jogadores se sentiram mais autónomos e competentes, conseguindo relacionar-se de forma satisfatória com os seus treinadores e colegas, estando mais seguros no momento de atingir os resultados esperados. Já Høiggard et al. (2017) no seu estudo sobre a relação entre a identidade da equipa e a comunicação do treinador em equipas de futebol norueguesas, identificaram que a transmissão de *feedback* instrutivo e positivo consegue refletir as ideias e valores da equipa como um todo, fazendo com que o treinador especifique o que está a ser feito de forma constante e correta, de acordo com as expectativas da equipa. Desta forma, os integrantes conseguirão

perceber os comportamentos, valores e regras da equipa, estabelecendo limites no relacionamento dentro da mesma, e aumentando a motivação de si próprios (Høiggard et al., 2017).

A transmissão do *feedback* por parte dos treinadores parece afetar o desempenho técnico e físico dos seus atletas. Brandes e Elvers (2017) analisaram o impacto do *feedback* no desempenho físico e técnico em jogadores de futebol (atacantes e defesas), em situações de jogos reduzidos de 4x4. Os autores (2017) identificaram que a transmissão de um *feedback* mais ininterrompido, rigoroso e em voz alta, no decorrer dos jogos reduzidos, produziu uma diminuição no rendimento das ações com bola (i.e., menor número de passes realizados, mais bolas perdidas, menor sucesso nos remates realizados), e um aumento na perceção subjetiva de esforço, na produção de lactato e no número de *sprints* realizados, quando comparado com o impacto de um *feedback* descontínuo (i.e., por cada 20 segundos do exercício, era fornecido um *feedback*), positivo, elogiante e moderado. Brandes e Elvers (2017) afirmam que os jogadores expostos a um *feedback* mais rigoroso, refletiram mais stresse psicológico em comparação com os jogadores que lhe foram transmitidos *feedbacks* mais moderados.

O treinador deve proporcionar, através do desporto, a criação de valores, sendo ele próprio um exemplo para os praticantes, demonstrando sempre respeito perante os seus jogadores e, adicionalmente, o treinador deve ser um líder que seja capaz de estimular a prática desportiva e o compromisso nos mesmos, quer seja para a manutenção de estilos de vida saudáveis, quer seja para a preparação do alto rendimento desportivo (Tozetto et al., 2020). A fonte anteriormente citada (2020) salienta que o treinador desempenha um papel crucial na formação da resiliência nos praticantes, sabendo gerir com resultados negativos ou positivos, e além disso, o próprio treinador deve ser crítico com a sua própria prestação, sendo responsável pelo seu desempenho. Lisá et al. (2023) expressam que na filosofia da liderança implementada pelo treinador devem ser comunicadas de forma clara e direta as suas ideias e princípios, havendo uma relação forte entre os comportamentos do treinador e a filosofia do

mesmo. Além do mais, os mesmos autores (2023) afirmam que para melhorar os comportamentos de liderança, o treinador deve ser receptivo ao *feedback* transmitido por parte dos atletas, conseguindo analisar e perceber os seus próprios comportamentos realizados.

Borghi et al. (2017) identificaram em jovens jogadores brasileiros de futebol, um aumento da motivação intrínseca quando o treinador forneceu suporte social (apoio social). Adicionalmente, a desmotivação aumentou e a motivação reduziu nos jogadores, quando os treinadores optaram por comportamentos autocráticos, havendo uma percepção negativa sobre os mesmos. A ausência do *feedback* por parte dos treinadores, diminuiu a motivação nos jogadores, sendo importante fornecer e reforçar o *feedback* transmitido para a evolução do jogador. Krug et al. (2021) estudaram o impacto do estilo de liderança do treinador no rendimento individual e coletivo em equipas de futebol alemão. Os treinadores que foram identificados pelos jogadores como modelos a seguir, conseguiram diminuir o número de desistências na sua equipa, fazendo com que os jogadores tivessem um melhor rendimento individual, sentindo-se identificados com a equipa, mantendo-a junta, e impulsionando o rendimento coletivo. Adicionalmente, as expectativas e as condutas do treinador, foram consideradas essenciais para a reintegração de antigos jogadores na equipa (Krug et al., 2021). Já Keatholetswe e Malete (2018) identificaram que treinadores com uma maior eficácia da estratégia do jogo, em equipas da primeira divisão de futebol de Botsuana, conseguiram ter um melhor rendimento coletivo e melhores ambientes de equipa.

Szedlak et al. (2015) afirmam que o treinador deve procurar estabelecer uma relação próxima com os seus atletas, conseguindo identificar as diferenças nas necessidades em cada indivíduo, conseguindo estabelecer uma comunicação clara, ou adaptando a sua própria comunicação, com o propósito de perceber as exigências de cada indivíduo. Tristán et al. (2021) informam que com o propósito de os treinadores serem capazes de fornecer vivências positivas em momentos de treino e de jogo, os treinadores devem procurar que os atletas satisfaçam as suas necessidades relacionadas à autonomia, ao relacionamento

e à competência. Adicionalmente, é fomentada a confiança, o respeito, e a admiração, quando os treinadores são considerados como modelos a seguir por parte dos seus atletas (Szedlak et al., 2015). A fonte supracitada (2015) declara que para um desenvolvimento pessoal mais específico, os treinadores devem estimular a autorreflexão, detetando os pontos a serem trabalhados (e.g. desenvolver as suas habilidades interpessoais para fortalecer a confiança com o atleta, desenvolver habilidades motivacionais), e os pontos fortes com os seus atletas.

2.1.3. O treinador de futebol e o processo de treino: dois elementos fulcrais para uma equipa

O treino desportivo assume um papel crucial tanto no desempenho da equipa O treino desportivo assume um papel crucial no desempenho da equipa e no rendimento e no comportamento individual dos jogadores. Garganta (2015) enfatiza a importância de estimular no jogador um conhecimento direcionado para o saber fazer (nos treinos), anulando que o mesmo realize comportamentos e ações sem uma devida interpretação e conhecimento associado. O treinador deve estar ciente da metodologia que implementará (percursos/estratégias, soluções e visões) (Garganta, 2015; Battega et al., 2016), fazendo com que os jogadores consigam identificar as suas próprias limitações e os objetivos a cumprir do que está a ser realizado (Garganta, 2015), fomentando a autonomia em situações menos esperadas. Lavandero et al. (2017) afirmam que os treinadores devem ser capazes de interpretar e implementar resultados evidenciados, sabendo planejar, executar, gerir e avaliar padrões e acontecimentos específicos no processo de treino. Chaves e da Silva (2020) afirmam que o treinador deve entender o conhecimento do jogo de cada jogador, com o propósito de identificar as dificuldades e necessidades do mesmo, e através do processo de treino, aprimorar o conhecimento de cada indivíduo.

Garganta e Gréhaigne (2007) estabelecem que para se evidenciar uma acertada efetividade de rendimentos durante os momentos competitivos, deve

haver um apropriado período preparatório que estimule as adaptações e os ajustamentos na equipa. Além do mais, cabe ao treinador elaborar e chefiar o processo dos períodos preparatórios, sendo este uma peça chave, identificando os pontos positivos e negativos das metodologias colocadas em prática, tendo por base motivos bem sustentados das suas escolhas (Garganta, 2015). Battega et al. (2016) realçam que dentro do período preparatório deve fomentar-se a observação e a análise das qualidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas de cada jogador, e a interação do mesmo com a equipa, com o intuito de guiar o planeamento dos pormenores específicos do jogo, a serem trabalhados. Battega et al. (2016) afirmam que esta observação e análise de cada jogador, surge com o propósito de estabelecer funções para cada jogador, estabelecendo possíveis estratégias e cenários específicos a implementar. Vales-Vázquez et al. (2017) informam que as metodologias implementadas pelos treinadores devem evidenciar uma elevada transferência dos aspetos trabalhados em treino e o realizado no momento competitivo

Dentro das inúmeras e variadas funções do treinador, torna-se fulcral o treinador conseguir intervir de forma bem-sucedida, tanto nos períodos de preparação (treinos), como nos momentos competitivos (jogos). De acordo com Ferraz et al. (2022) no decorrer dos exercícios nas sessões de treino, é crucial, conforme aos princípios e conceitos a serem treinados, o treinador ser capaz de exemplificar, intervir e motivar. Desta forma, no instante em que o treinador for capaz de intervir de forma constante, de acordo ao que quer ser pretendido no decorrer dos exercícios, o conceito da especificidade começa a ser desenvolvido, tirando-se o maior proveito do exercício em causa (Ferraz et al., 2022). O'Connor et al. (2017) afirmam que o treinador deve identificar a forma mais eficaz para a sua intervenção (e.g. parar o exercício deixando os jogadores em campo; interromper o exercício e juntar a equipa para falar; não interromper o exercício e falar de forma individual com o jogador ou jogadores), com o propósito de potenciar o tempo útil do exercício, mas ao mesmo tempo comunicar ao jogador (ou jogadores) a informação pertinente que deve ser melhorada ou compreendida. Adicionalmente, no momento de falar com os jogadores, o treinador deve detetar a forma mais apropriada para o realizar, já

que haverá jogadores que não se sentirão confiantes com uma discussão mais individualizada, como existirão jogadores que serão capazes de dominar e manter a conversação com o treinador, sendo fundamental perceber as diferentes características dos mesmos (O'Connor et al., 2017).

Sarmiento et al. (2015) afirmam que a intervenção do treinador não deve ser só no campo, estabelecendo momentos de discussão fora do treino, através de reuniões, fortalecendo a informação comunicada com imagens ou vídeos (e.g. ilustrar pontos fortes e a melhorar no desempenho individual e coletivo) em períodos não muito prolongado (e.g. duas reuniões durante a semana de treino). Adicionalmente, a mesma fonte (2015) realça a importância, no decorrer do processo de treino, em preparar eventuais situações que possam acontecer em jogo, com o propósito de o treinador estar preparado no momento de intervir, mas sempre tendo em conta a imprevisibilidade que o jogo fornece (e.g. identificação de diferentes estilos de jogo ou estratégias no decorrer do jogo, expulsões, etc.).

Segundo Garganta (2015), o treinador será requisitado a estar constantemente em momentos de tomada de decisão (técnicas, táticas, etc.), responsabilizando-se pelas devidas consequências, e sendo fundamental que o próprio, possua o conhecimento necessário de todas as dimensões do futebol. O treinador tem de possuir um pensamento crítico que o auxilie a compreender e a identificar as melhores formas de conseguir intervir, e de realizar as devidas modificações no decorrer dos treinos e jogos. Lavandero et al. (2017) afirmam que para o desenvolvimento do pensamento crítico, os treinadores devem fomentar um ambiente de reflexão, através de uma análise constante da observação do que acontece no decorrer dos treinos com os jogadores e com o seu próprio rendimento, podendo apontar eventos específicos, estimulando o trabalho em equipa com os restantes membros do corpo técnico. O treinador deve estar apto para conseguir explicar as relações de causa e efeito evidenciadas nos treinos, encontrando soluções aos problemas identificados, através do conhecimento científico desportivo e da sua experiência (Lavandero et al., 2017).

O treinador deve saber compreender e entender como intervir no decorrer do exercício, já que tem a habilidade de identificar e analisar as dissimilaridades entre o que se lhe foi requerido ao jogador, e o que o jogador está a executar (Ferraz et al., 2022). Além do mais, Garganta e Gréhaigne (2007), Alves e colaboradores (2017) e Ometto e colaboradores (2018) afirmam que devem expor-se os jogadores a novas experiências e problemas, com o intuito de elaborar conhecimentos particulares das situações em causa, desenvolvendo a capacidade de adaptação do jogador perante situações novas. Torna-se fundamental desenvolver habilidades de resolução de problemas nos jogadores, sendo o modo como o treinador intervém uma ferramenta de potencialização destes aspetos (Ferraz et al., 2022; Battega et al., 2016). Benavides Roca et al. (2018) afirmam que devido às diferentes variáveis que influenciam a ação realizada pelo jogador (e.g. adversários, colegas, público, campo, etc.), os jogadores estão expostos a um elevado esforço cognitivo. Desta maneira, os mesmos autores (2018) enfatizam que os treinadores devem fornecer situações em treino que fomentem a autonomia na tomada de decisão de forma contextualizada, sendo esta assistida por comportamentos característicos do futebol, com o propósito de aprimorar a componente tática, e técnica nos jogadores.

Lavandero et al. (2017) informam que dentro do processo de treino, os treinadores devem propiciar um ambiente de aprendizagem para o desenvolvimento e crescimento desportivo do jogador. É essencial o jogador conseguir interpretar as informações vindas do jogo, escolhendo a ação a ser realizada dentro da situação no qual se encontra integrado, conseguindo posteriormente implementar a sua decisão (O'Connor et al., 2017). Os mesmos autores (2017) realçam a importância, dentro do processo de treino, em fornecer e fomentar situações que estimulem a tomada de decisão por parte do jogador, através da comunicação com os seus colegas de equipa, fornecendo diversas opções de escolha no momento de tomar a sua decisão (e.g. número de opções de passe). Os jogadores devem ser expostos a cenários de resolução de problemas, conseguindo entender as diferentes possibilidades de desfechos, e

consequentemente, aprimorando o conhecimento e a leitura do jogo (Battega et al., 2016), melhorando o rendimento coletivo da equipa (Sarmiento et al., 2015).

É essencial saber a importância que o treinador tem no decorrer do processo de treino, tanto na sua organização como na sua intervenção. Tal como afirma Garganta (2015) onde o treino é um espaço para elaborar novas formas de jogar, conseguindo que os rendimentos coletivos e individuais se complementem, sendo um espaço onde se consiga concretizar os conceitos e princípios da equipa, através de uma cultura de jogo. Sarmiento et al. (2015) informam que os treinadores devem preocupar-se em aprimorar as ações individuais dos jogadores, contudo, torna-se ainda mais fulcral que os jogadores consigam evoluir no seu próprio rendimento, estando em linha com o modelo de jogo da equipa, aprimorando o rendimento coletivo da mesma. Adicionalmente, Garganta (2015) afirma que o treino é um espaço para que os jogadores dentro do coletivo consigam manifestar as suas individualidades (fortalezas, habilidades, etc.), não sendo um espaço para a reprodução de jogadores idênticos. Battega et al. (2016) afirmam como fundamental identificar as necessidades e as dificuldades da equipa, identificando possíveis soluções, reorganizando o planeamento dos comportamentos mais específicos do jogo nos treinos, com o propósito de melhorar o desempenho coletivo.

Bettega et al. (2016) referem que o processo de treino não é linear, sendo um processo adaptável e flexível, conseguindo haver inúmeras alterações e modificações no decorrer do seu planeamento. A fonte supracitada (2016) informa que as ações e comportamentos que foram planeadas, trabalhadas e otimizadas, no decorrer do processo de treino, são orientadas e enquadradas com a competição, sendo este um fator motivacional de elevada importância. No processo de treino, trabalha-se o rendimento coletivo da equipa e o rendimento individual dos jogadores, conseguindo ser um espaço no qual seja possível replicar situações e comportamentos dos rivais (Battega et al., 2016; Sarmiento et al., 2015). Deve haver uma análise de como a própria equipa e as equipas adversárias, utilizam estratégias específicas para se sobrepor às adversidades do jogo (Sarmiento et al., 2015), conseguindo identificar se dentro do processo

de treino as ideias do treinador estão a ser executadas de forma correta (Alves et al., 2017). Dentro do processo de treino, o treinador deve ser capaz de identificar os constrangimentos a manipular, de acordo às metas específicas da equipa técnica, (Battega et al., 2016; Alves et al., 2017; Clemente et al., 2012), e com o objetivo de evidenciar princípios táticos específicos (Ometto et al., 2018). É importante saber, que a realização frequente de comportamentos indevidos e não ajustado ao contexto do treino, poderá provocar dentro do modelo de jogo, rotinas desacertadas e relações descontextualizadas dentro do mesmo (Ferraz et al., 2022).

Aspetos como o momento da época, as características do atleta, o tempo de recuperação, o rendimento coletivo e individual e as estratégias utilizadas, devem ser tidos em conta, no momento de planear a complexidade do exercício a ser implementado (Clemente et al., 2012). Cabe ao treinador manipular os diversos constrangimentos dos exercícios em treino, identificando os comportamentos esperados em situações específicas do jogo (Ometto et al., 2018), conseguindo alterar as dimensões do campo, o número de jogadores, as regras implementadas e os alvos a atingir (Battega et al., 2016; Alves et al., 2017; Clemente et al., 2012), tendo sempre em conta os objetivos e o contexto da equipa (Clemente et al., 2012). De acordo aos comportamentos desejados a serem manifestados, o treinador poderá diminuir as dimensões do campo e o número de integrantes, com o propósito de evidenciar maiores ações tático-técnica por parte dos jogadores, fomentando um maior tempo com bola (Clemente et al., 2012; Alves et al., 2017; Ometto et al., 2018). De igual forma, caso o treinador desejar fomentar comportamentos e habilidades coletivas, desenvolvendo o conhecimento do jogo a nível coletivo, o treinador poderá optar por aumentar o número de integrantes e o tamanho do campo, incrementando o número de relações estabelecidas com colegas de equipa e com os rivais (Clemente et al., 2012; Alves et al., 2017; O'Connor et al., 2017; Ometto et al., 2018).

A alteração dos constrangimentos, não só influencia o rendimento individual do jogador e o rendimento coletivo da equipa, como consegue ter um

impacto no desempenho físico dos jogadores. Asian-Clemente et al. (2023), identificaram, em jogos de transições em superioridade numérica (e.g. 3x2) com diferentes mediadas dos campos utilizados, diferentes rendimentos físicos nos jogadores. Em espaços maiores, os jogadores percorreram maiores distâncias, manifestaram valores mais elevados na percepção do esforço, e realizaram sprints de maior duração e distância quando comparado aos espaços de menor dimensão (Asian-Clemente et al., 2023). No que concerne aos espaços de tamanho reduzido, a mesma fonte (2023) identificou um maior número de acelerações em comparação aos espaços de dimensões maiores. Brink et al. (2014) realçam a importância de haver congruência entre os treinadores e os jogadores relativamente à percepção dos esforços físicos realizados nas sessões de treino. Os mesmos autores (2014) identificaram que os jogadores reportaram maiores intensidades e cargas de treino em sessões que foram consideradas de baixa exigência por parte dos treinadores. De forma oposta, os jogadores manifestaram uma menor intensidade e carga de treino em sessões classificadas de elevada exigência por parte dos treinadores. Brink et al. (2014) afirmam que deve haver um planeamento e controlo das intensidades dos exercícios, com o propósito de não haver divergências entre a percepção do treinador e dos jogadores, evitando adaptações inadequadas e a ocorrência de lesões que consigam prejudicar o rendimento dos atletas, e consequentemente o desempenho coletivo da equipa.

Tendo por base o que foi mencionado, parece essencial que o treinador consiga construir um processo de preparação através dos treinos, de forma harmónica e congruente, conseguindo potencializar ao máximo o desempenho individual e coletivo nos períodos competitivos. Além do treinador estar constantemente atento ao rendimento individual e coletivo, o treinador deve estar sensibilizado com as exigências físicas requeridas aos jogadores, com o propósito de evitar a ocorrência de lesões e adaptações desajustadas que coloquem em causa o desempenho individual e o rendimento equipa. As decisões tomadas pelo treinador, devem possuir motivos e razões bem justificadas, com o intuito de elaborar uma imagem e um sentido de pertença dentro da equipa, conseguindo aprimorar o desempenho da mesma, guiando

todos os seus membros em direção a objetivos comuns. Torna-se fulcral, por parte do treinador, não só conseguir explicar da melhor forma o que deve ser feito, mas também estimular o pensamento crítico nos jogadores, com o intuito de perceberem o porquê e o como de realizar ações específicas, assim como, de compreender o propósito de dito comportamento.

2.2. Contextualização do futebol feminino em Portugal

O futebol feminino em Portugal tem crescido nos últimos anos, sendo uma modalidade com elevadas oportunidades para o desenvolvimento e o crescimento da carreira dos treinadores e das jogadoras. Existe um constante esforço por parte da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e das associações de futebol em tornar a modalidade mais cativante, com o intuito de elevar o número de praticantes no país. Isso tem sido evidenciado no apuramento da Seleção A feminina de Portugal em competições internacionais.

Na notícia elaborada por Pimpim (2023) no jornal desportivo *A Bola*, nos últimos 10 anos a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) tem trabalhado arduamente para o engrandecimento e desenvolvimento do futebol feminino, elevando o número de jogadoras federadas de 4.600 (no ano 2013) para aproximadamente 15.000 (no ano 2023), refletindo-se num incremento de 326% de jogadoras federadas. A mesma fonte (2023) afirma que o progresso da modalidade no sexo feminino se tornou ainda mais notório com a inclusão das equipas do Sporting Clube de Portugal (SCP), Sport Lisboa e Benfica (SLB) e Sporting Clube de Braga na elaboração do campeonato feminino desde 2016.

Zeferino (2023) no jornal desportivo *Record*, corrobora a expansão do futebol feminino em Portugal, referindo que na época 2022/2023, foram registadas 23 competições de futebol feminino (sendo 8 dedicadas para categorias de base), número muito mais elevado do que as 12 competições registadas na época 2011/2012. Adicionalmente, no jornal desportivo *O Jogo*, Rodrigues (2023) ressalta o crescimento do futebol feminino, representando 7% da totalidade dos atletas federados na época 2023/2024 (15.014 jogadoras

federadas), ocupando o futebol feminino uma maior porção dentro desta cifra, quando comparada com o 3% registado na época 2011/2012 (4.846 jogadoras federadas). Na mesma notícia (2023) os restantes 93% são representados pelo futebol masculino, com 189.342 jogadores federados. Finalmente, o vice-presidente e diretor técnico da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), José Couceiro, exalta na notícia elaborada por Rodrigues (2023) o impressionante crescimento do futebol feminino, mas adverte que requer mais apoio uma vez que o seu processo começou de forma tardia e, adicionalmente, afirma que até os 13–14 anos, nos estágios de desenvolvimento mais jovens, o futebol misto deve ser implementado com o intuito de que a prática de ambos sexos seja beneficiada e desenvolvida.

Todo este esforço e investimento realizado pelos clubes nacionais, associações de futebol e Federação Portuguesa de Futebol (FPF), viu-se refletido no aumento de jogadoras, e do ponto de vista competitivo na qualificação para o Campeonato do Mundo Feminino 2023 (na Austrália e Nova Zelândia por parte da Seleção A de Portugal, sendo a primeira vez na sua história. A qualificação para o Campeonato Europeu Feminino 2022 (Inglaterra), e para o Campeonato do Mundo Feminino 2023 (Austrália e Nova Zelândia), foram objetivos previamente estabelecidos pela FPF e pelo selecionador Francisco Neto, e posteriormente concretizados, como mencionado na notícia do portal *zerozero.pt* (Redação, 2023). O presidente da FPF, Fernando Gomes, tem manifestado o esforço que a FPF realizou nos últimos anos, refletindo-se na qualificação para o campeonato mundial feminino (Amaral, 2023). É de destacar o progresso e a evolução do futebol feminino português nos últimos anos, não só aumentando o número de participantes, mas também conseguindo resultados de elevada importância nos escalões mais elevados.

2.3. Caracterização e história da entidade de acolhimento – Sporting Clube de Braga⁷

O SCB, foi fundado no ano 1921, exatamente no dia 19 de janeiro, abrangendo não só a modalidade de futebol, mas também modalidades como: futsal, basquetebol, atletismo, natação, taekwondo e bilhar. No ano 1948 o SCB foi promovido para a primeira divisão do futebol português após ter sido campeão, no mesmo ano, na segunda divisão nacional (resultado favorável (2-0), sobre a equipa “Onze Unidos”). No ano 1950, realizou-se a inauguração do estádio 28 de maio, com uma lotação máxima para 40,000 espetadores, sendo conhecido na atualidade como o estádio 1º de Maio.

Após 16 anos (em 1966), o SCB sagrou-se campeão da Taça da Liga pela primeira vez (resultado favorável (1-0), sobre a equipa Vitória de Setúbal), dando-lhe acesso à sua primeira presença em competições europeias (competição Taça das Taças). Depois de várias despromoções para a segunda divisão e várias subidas para a primeira divisão de forma intercalada, o SCB, voltou para o patamar mais elevado do futebol português profissional em 1975, registando 48 anos de forma consecutiva na primeira divisão do futebol português, sendo o quarto clube com mais anos neste patamar.

Entre os anos 1976 e 1977, o SCB foi o vencedor na única realização da Taça Federação Portuguesa de Futebol, impondo-se sobre o GDEP, com um resultado de 2-0. No ano 2003, foi apresentado o novo estádio do SCB, o Estádio Municipal de Braga (também conhecido como o estádio da Pedreira), tendo uma capacidade de albergar aproximadamente 30,000 espectadores. Após 5 anos da inauguração do seu estádio, o SCB iria ser o vencedor da última edição da competição Taça Intertoto (no ano 2008), e dois anos depois (no ano 2010), o SCB conseguiu realizar a sua primeira presença na competição da Liga dos Campeões, ficando pela fase de grupos dessa mesma edição.

⁷As informações da secção foram consultadas na página oficial do Sporting Clube de Braga, no tópico referente à história (<https://scbraga.pt/historia/>).

Um ano após a sua primeira participação na Liga dos Campões, o SCB alcançou a final da Liga Europa pela primeira vez na sua história (em 2011), ocupando o segundo lugar nesta competição (resultado não favorável (0–1), contra a equipa Futebol Clube do Porto (FCP)). No ano 2013, o SCB foi o vencedor da Taça da Liga obtendo um resultado favorável sobre o FCP (1–0), voltando a conquistar esta competição no ano 2020, contra o mesmo adversário.

No ano 2016, o SCB sagrou-se campeão da Taça de Portugal, após superar o FCP nos penáltis (resultado favorável de 4–2). Este acontecimento voltou a suceder 5 anos depois (em 2021), quando o SCB venceu o SLB, com um resultado favorável de 2–0. No ano 2024 o SCB sagrou-se campeão da Taça da Liga, vencendo o GDEP com um resultado favorável de 1–0. Até o dia de hoje o SCB masculino ainda não tem vencido nenhuma outra competição, tendo um historial de 3 Taças da Liga e 3 Taças de Portugal. A equipa masculina do SCB, participará no ano 2023/2024, nas seguintes competições: Primeira Liga, Taça da Liga, Taça de Portugal e a fase pré-eliminatória para a Liga dos Campões.

No que tange ao futebol feminino, o histórico é mais escasso, o SCB fez a sua primeira presença na inauguração do campeonato português feminino no ano 2016. No ano 2018, o SCB feminino, sagrou-se campeã da primeira divisão feminina do futebol português (Liga BPI), realizando 62 pontos na mesma edição. No mesmo ano (2018), o SCB feminino, foi campeão da Supertaça Feminina, depois de superar nos penáltis (5–4) ao SCP, tendo igualado 1–1 no tempo regulamentar.

No ano 2021, o SCB foi o vencedor da Taça de Portugal, após vencer ao SLB num resultado favorável de 3–1. O SCB feminino teve a sua primeira e única participação na Liga dos Campeões Feminina no ano 2019, chegando até os 1/16 de final, onde não conseguiu vencer o Paris Saint–Germain Football Club feminino (resultado não favorável de 0–7, após as duas séries), acabando o seu percurso nessa edição. Na última edição do Campeonato Nacional Feminino (Liga BP1) 2022/2023, o SCB feminino ocupou o terceiro lugar, totalizando 51 pontos no decorrer da competição. Até o dia de hoje, o SCB feminino não tem

conquistado mais nenhuma outra competição, registando um histórico de: 1 Campeonato Nacional Feminino, 1 Supertaça Feminina e 1 Taça de Portugal.

2.4. Filosofia, objetivos e infraestruturas gerais do Sporting Clube de Braga⁸

O SCB interliga de forma bem-sucedida a sua filosofia e objetivos com o fornecimento de infraestruturas de qualidade, e com a formação de atletas para o alto rendimento. Relativamente à filosofia e visão dos recursos físicos, o clube SCB tem a sua disposição uma Cidade Desportiva inaugurada no ano 2019. O SCB tem uma elevada reputação tanto em termos nacionais como internacionais, sendo uma equipa de formação de alta qualidade (Entidade formadora 5 estrelas). A visão e missão do clube SCB, passa pelo estabelecimentos e posterior concretização de objetivos específicos, apostando na otimização e incremento do rendimento dos praticantes, assim como, na formação. A visão que o clube SCB tem em relação à prática desportiva, enfatiza em fornecer as condições de melhor qualidade possível, com o intuito de obter um progresso desportivo dos seus praticantes bem-sucedido, tanto nível de alto rendimento, como a nível lúdico.

Além do mais, o SCB orienta a Cidade Desportiva para a cidade de Braga, com o propósito de fornecer comodidades e experiências gratificantes, tanto para os cidadãos como para os seus sócios. Finalmente, o objetivo do SCB, através da sua filosofia e visão, é que através do estabelecimento da cidade desportiva, não só seja possível proporcionar as melhores condições para os atletas, mas também para os profissionais que estão à volta dos mesmos, com o intuito de potencializar o desempenho destes.

O clube SCB dispõe de dois estádios, um estádio proporcionado para a equipa principal masculina, sendo este o Estádio Municipal de Braga (Estádio da

⁸As informações da secção foram consultadas na página oficial do Sporting Clube de Braga, no tópico referente à estrutura (<https://scbraga.pt/estrutura/>) e à cidade desportiva (<https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>).

Pedreira) e, o Estádio 1º de Maio (fornecido pela câmara municipal de Braga), destinado para a equipa sénior B masculina e para a equipa principal feminina. Relativamente à Cidade Desportiva, esta é composta por um centro de formação, fazendo ênfase aos estabelecimentos das escolas dos Gvrreiros do Minho (1 campo de futebol de praia, 1 campo de futebol de 7 (capacidade de 300 espectadores) e, 5 campos de futebol 11 (2 sintéticos e 3 naturais) tendo dois destes, capacidade de receber 650 espectadores num campo e 500 noutro), e o Pavilhão Multiusos constituído pelo(a)s serviços de atendimento aos sócios, loja do clube, e área administrativa.

O pavilhão referenciado anteriormente (com espaço para 1,250 lugares) tem inúmeros serviços e ferramentas tanto para os atletas como para os seus funcionários, sendo estes: a zona de lazer, refeitório, gabinetes de trabalho, ginásio, zona de fisioterapia, balneários, piscina (hidroterapia), zona residencial (60 quartos duplos). Finalmente, com um espaço para 2,800 espectadores, encontrar-se-á o Miniestádio dentro da Cidade Desportiva, que está a ser destinado para as equipas femininas seniores A e B, e para a equipa B masculina sénior (tendo como data de previsão da inauguração desta infraestrutura a época desportiva 2024/2025).

2.5. Estruturação e filosofia do departamento de futebol feminino do Sporting Clube de Braga

Dentro do departamento do futebol feminino do SCB, a missão estabelecida pelo mesmo é conseguir auxiliar e participar de forma ativa no desenvolvimento do futebol feminino dentro do SCB, infundido dentro da formação das atletas o espírito “Gverreiro” (esforço máximo, luta, garra) com o intuito de terem sucesso tanto no âmbito pessoal como no âmbito profissional (futebol) (Departamento de Futebol Feminino, 2023). No que tange à visão do departamento, este tem como objetivo o elevar o nome do SCB tanto a nível nacional como internacional, devido ao processo realizado na formação de jogadoras e contribuição para a evolução do futebol feminino, conseguindo que

as jogadoras das equipas de formação integrem as diversas seleções nacionais e consigam alcançar num futuro a equipa feminina sénior A (Departamento de Futebol Feminino, 2023). Relativamente aos valores, o departamento estabeleceu os seguintes: competência, competitividade, compromisso, determinação, empenho, espírito de equipa, ética, fair-play, honestidade, integridade, respeito, responsabilidade e rigor (Departamento de Futebol Feminino, 2023).

A organização do departamento de futebol feminino do SCB encontra-se ilustrada na figura 1:

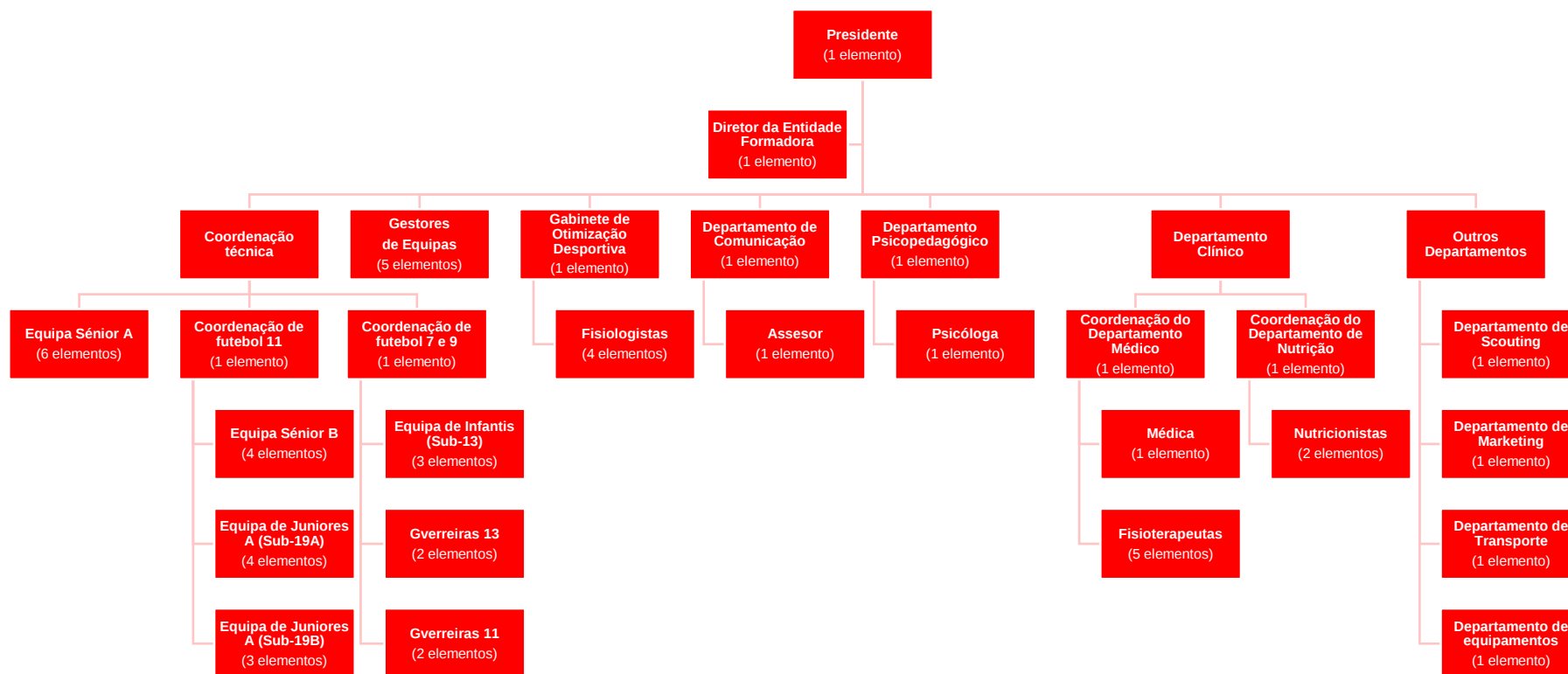


Figura 1 – Organograma do Departamento de Futebol Feminino do Sporting Clube de Braga.

As informações das infraestruturas supramencionadas (ponto 2.4.) estão maioritariamente ligadas à utilização das equipas masculinas da formação e profissionais do SCB. As equipas femininas apenas marcam presença na Cidade Desportiva para os jogos dos respetivos campeonatos. Os escalões de formação feminino e as equipas profissionais femininas do SCB treinam em diferentes campos de futebol da cidade de Braga. Além disso, as zonas residenciais estão destinadas igualmente para jogadores masculinos, sendo este o primeiro ano em que o SCB forneceu habitação para as novas jogadoras, tanto da equipa feminina de Júniores A como da equipa feminina sénior B, sendo um grande passo no desenvolvimento do futebol feminino. O quadro 1 ilustra o(s) local(ais) de treino, os treinos por semana, os horários de treino e os locais de competição das equipas do departamento de futebol feminino do SCB.

Quadro 1 - Organização dos treinos das equipas do departamento de futebol feminino do Sporting Clube de Braga.

Equipa	Treinos / semana	Horários	Locais de treino	Local de competição
Sénior A	5	10:30h e 16h (hora de início)	Estádio 1º de Maio e Ponte	Estádio 1º de Maio
Sénior B	4	19h–20:30h	Navarra	Campo 2
Júniores A (Sub–19A)	4	19h–20:30h	Tibães	Campo 2
Júniores A (Sub–19B)	3	19h–20:30h	Pedralva e Tibães	Campo 4
Infantis (Sub–13)	3	19h–20:15/30	Pedralva	Campo 2
Gverreiras 13	2	18:15h–19:15 e 18:30h–19:30	Navarra e Pedralva	–
Gverreiras 11	2	18:15h–19:15 e 18:30h–19:30	Navarra e Pedralva	–

2.6. Caracterização da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga – recursos matérias e pessoais, condições de realização e funções no estágio

2.6.1. Caracterização da equipa técnica e dos membros auxiliares da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

A equipa técnica é composta por 5 elementos, estando no topo da hierarquia o treinador principal, passando num segundo plano a estar o treinador-adjunto, o treinador estagiário, o treinador de guarda-redes e o preparador físico (fisiologista). Existem 4 membros de apoio à equipa técnica, nomeadamente o *Team Manager*, a fisioterapeuta, a nutricionista e a psicóloga. O organograma da figura 2 mostra a equipa técnica e os respetivos integrantes.

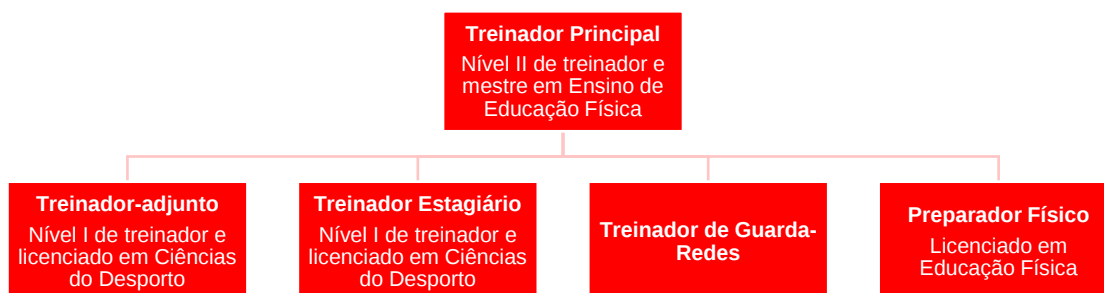


Figura 2 - Organograma da equipa técnica da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.

De seguida caracterizam-se os membros da equipa técnica e o staff de apoio:

Equipa Técnica (5 integrantes)

a) Treinador principal

- Licenciado em ciências do desporto e mestre em ensino da educação física nos ensinos básicos e secundários pela

Universidade da Maia, obteve o segundo grau de treinador através do curso de treinadores na Associação de Futebol de Vila Real.

▪ **Funções**

- Encarregado de realizar o plano de treino e de executar os exercícios do mesmo.
- Responsável pela avaliação das jogadoras e supervisão das avaliações individuais das mesmas, realizadas pelo treinador-adjunto e treinador estagiário.
- Juntamente com o coordenador técnico, operacionalizar e aprontar as sessões de treino implementadas.

b) Treinador-Adjunto

- Licenciado em ciências do desporto pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo, obtendo o primeiro grau de treinador através da via académica.

▪ **Funções**

- Responsável pela edição dos vídeos dos jogos realizados pela equipa e pelas equipas adversárias.
- Encarregado pela realização dos relatórios dos jogos competitivos em conjunto com o treinador estagiário.
- Encarregado juntamente com o treinador estagiário pela construção em campo dos exercícios de treino, previamente estipulados no plano.
- Explicar e conduzir os exercícios designados pelo treinado principal.
- Responsável pela realização das avaliações individuais das atletas, durante três momentos específicos da época 2023/2024 (Natal, Páscoa e final da época).
- Responsável pela folha de convocatória para os jogos competitivos da equipa.

c) Treinador estagiário

- Licenciado em ciências do desporto pela Faculdade de Motricidade Humana (Universidade de Lisboa), onde obteve o primeiro grau de treinador através da via académica. Estou a frequentar o segundo ano do mestrado em Treino Desportivo – Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, onde também obterei o segundo grau de treinador através da via académica.

▪ Funções

- Responsável pela monitorização das presenças das jogadoras em treino e em jogo (ilustrado no Anexo C), assim como das faltas não justificadas ou justificadas.
- Encarregado juntamente com o treinador–adjunto pela construção em campo dos exercícios de treino, previamente estipulados no plano.
- Responsável pela realização das avaliações individuais das atletas (ilustrado no Anexo A), durante três momentos específicos da época 2023/2024 (Natal, Páscoa e final da época).
- Encarregado pela realização dos relatórios dos jogos competitivos (ilustrado no Anexo B) em conjunto com o treinador–adjunto (tempo de utilização das jogadoras, cartões, golos, análise da organização defensiva, organização ofensiva, transição ofensiva e defensiva e esquemas táticos da equipa no jogo realizado).
- Conduzir os exercícios designados pelo treinador principal, realizando a sua devida explicação e fornecendo o respetivo *feedback*.

- Filmar os jogos competitivos realizados fora da Cidade Desportiva, através do equipamento fornecido pelo SCB.
- Auxiliar ao treinador principal e ao treinador–adjunto na execução e funcionamento dos exercícios através do esclarecimento de dúvidas, fornecimento de *feedback*, participação como jogador dentro do exercício e distribuição de bolas para o funcionamento do exercício.

d) Treinador de Guarda–Redes

- Não possui nenhuma formação no ensino superior português e, também não possui nenhuma licença de treinador.

▪ Funções

- Responsável pela elaboração e execução dos treinos das guarda-redes.
- Encarregado pela avaliação individual das guarda-redes.
- Juntamente com o coordenador técnico, operacionalizar e aprontar as sessões de treino implementadas.

e) Preparador Físico (Fisiologista)

- Licenciado em educação física e saúde pela Universidade Federal de Paraíba. Está a concluir o mestrado em Treino Desportivo – Treino de Jovens na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Adicionalmente, o preparador físico (fisiologista) está a concluir o curso de treinador grau I na Associação de Futebol de Aveiro.

▪ Funções

- Elaborar e executar os planos de prevenção de lesões e aprimoramento desportivo.
- Supervisionar o desempenho desportivo das jogadoras.

- Supervisionar e acompanhar a recuperação das jogadoras lesionadas.
- Examinar e analisar para a sua própria intervenção, as matérias fisiológicas e funcionais relevantes.
- Fornecer o conceito para a fisioterapeuta sobre as jogadoras que estejam aptas para reintegrar os trabalhos em campo, especificamente treinos e jogos.

Staff de apoio (4 integrantes)

a) Delegado (*Team Manager*)

- Licenciado em gestão pela Universidade de Coimbra e mestre em gestão do desporto pela Universidade da Maia.
 - **Funções**
 - Responsável pela resolução de inconvenientes apresentados durante as sessões de treino e jogos.
 - Elemento de ligação da sua equipa com os restantes departamentos do SCB.
 - Encarregado pela gestão da convocatória das seleções (nacionais e distritais) e da calendarização dos jogos.

b) Fisioterapeuta

- Licenciada em fisioterapia pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco.
 - **Funções**
 - Executar os planos fornecidos pelo Departamento Médico.
 - Supervisionar e acompanhar a recuperação das atletas em lesão.
 - Assegurar o fornecimento dos tratamentos de fisioterapia para as jogadoras em treino e em recuperação.

- Auxiliar às jogadoras em caso de qualquer emergência acontecida em jogo ou em treino.
- Reportar (com o conceito do preparador físico – fisiologista), as jogadoras que estão aptas para treino ou jogo (jogadoras em processo de recuperação).

c) Nutricionista (Presente nas sessões de treino uma vez por mês)

- Licenciada em ciências da nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

▪ **Funções**

- Elaborar de forma apropriada para cada atleta, o plano nutricional e alimentar.
- Realizar testes antropométricos para o controlo da massa corporal das atletas.
- Comunicar os aumentos significativos da massa gorda das jogadoras que estejam por cima do estabelecido ao treinador.
- Para os estágios, saídas para jogos e refeitórios, realizar as devidas ementas

d) Psicóloga (Presente nas unidades de treino a cada duas semanas)

- Licenciada e mestre em Psicologia pela Universidade do Minho. Especializada em Psicologia do Desporto pelo Instituto CRIAP.

▪ **Funções**

- Ajudar na estabilidade do estado emocional e psicológico das jogadoras.
- Elemento de ligação entre familiares, jogadoras, escola e clube.
- Auxiliar às jogadoras com imprevistos e inconvenientes escolares.
- Estabelecer linhas de comunicação com o treinador principal com o intuito de comunicar as atletas que estejam com inconvenientes pessoais.

- Notificar ao treinador principal sobre situações específicas das jogadoras, assegurando e cumprindo com princípios os deontológicos e éticos da sua profissão.

2.6.2. Caracterização das jogadoras da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

A equipa de Juniores A feminina do SCB é composta por 29 jogadoras (quadro 2). A média de idade da equipa de Juniores A feminina do SCB para a época 2023/2024 foi de 16.55 anos. Destas 29 jogadoras, 2 treinavam na equipa sénior A feminina, mas quando requeridas, treinavam e jogavam com a equipa de Juniores A feminina. Adicionalmente, 1 das 29 jogadoras treinava na equipa sénior B feminina, mas quando requerida, treinava e jogava com a equipa de Juniores A feminina. Finalmente, uma das jogadoras deixou de ser parte da equipa de Juniores A por motivos e decisões pessoais.

Quadro 2 - Jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

Jogadora	Posição(ões)	Jogadora	Posição(ões)
Jogadora AA*	GR	Jogadora PP	MD/MOD/MOE
Jogadora BB	GR	Jogadora QQ	MD/MOD/MOE/ DLD/DLE/ED/EE
Jogadora CC	GR	Jogadora RR	MD
Jogadora DD	GR	Jogadora ÇÇ+~	MD
Jogadora ÉÉ	DCE	Jogadora SS	MOE
Jogadora FF+	DCD	Jogadora TT	MOE
Jogadora GG	DCE	Jogadora UU	MOD
Jogadora HH*	DLE/EE	Jogadora VV	EE/ED
Jogadora II	DLE	Jogadora WW	ED/EE
Jogadora JJ+	DLE	Jogadora XX	EE
Jogadora KK	DLD/DCD/DCE/DLE	Jogadora YY	AV
Jogadora LL	DLD	Jogadora ZZ	AV/MOE
Jogadora MM	DLD	Jogadora ÀÀ	ED/EE/AV
Jogadora NN*	MD	Jogadora ÓÓ	AV/EE
Jogadora OO	MD/MOD		

Nota. *=> Jogadoras pertencentes à equipa feminina sénior A, mas quando requeridas, treinam e jogam com a equipa de Juniores A feminina. *=> Jogadora pertencente à equipa feminina sénior B, mas quando requerida, treina e joga com a equipa de Juniores A feminina. +=> Jogadoras com lesão prolongada e com poucas semanas de treino. ~=> Jogadoras que deixaram de pertencer à equipa de Juniores A feminina.

A caracterização das jogadoras da equipa de Juniores A feminina (quadro 3 – quadro 29), é composta pelas seguintes partes: altura (em metros), peso (em kg), índice de massa corporal (em kg/m²) (IMC), percentagem de massa gorda (%MG), massa magra (em kg) (MM), idade (anos), pé dominante, domínio do pé não dominante, posição principal e posições secundárias (guarda-redes (GR), defesa lateral direita (DLD), defesa central direita (DCD), defesa central esquerda (DCE), defesa lateral esquerda (DLE), média defensiva (MD), média ofensiva direita (MOD), média ofensiva esquerda (MOE), extrema direita (ED), extrema esquerda (EE) e avançada (AV)), descrição e ilustração das posições em campo. As caracterizações das jogadoras JJ e ÇÇ não foram realizadas devido a que uma delas sofreu uma lesão antes do início da época e está ainda em processo de reabilitação, e a jogadora ÇÇ deixou de ser parte da equipa de Juniores A feminina.

Quadro 3 - Caracterização da Jogadora AA da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora AA		
Idade	19	
Altura	-	
Peso	-	
IMC	-	
%MG	-	
MM	-	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	GR	
Posições secundárias	-	
Jogadora com elevado potencial, normalmente não treina com a equipa de Juniores A feminina, treina com a equipa feminina sénior A. Quando requerida para jogos específicos de competição, treina e compete com a equipa de Juniores A. Jogadora comunicativa, possui boa técnica de passe com os pés e as mãos. Tem um controlo eficaz da profundidade, identificando as situações nas quias deve sair da sua baliza. Fisicamente, é uma jogadora evoluída (membros inferiores e superiores bem desenvolvidos) quando comparada com as jogadoras da equipa de Juniores A.		

Quadro 4 - Caracterização da Jogadora BB da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora BB		
Idade	18	
Altura	1.66	
Peso	56.8	
IMC	20.61	
%MG	19.81	
MM	22.30	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	GR	
Posições secundárias	-	
Jogadora comunicativa, executa bem a posição base de guarda-redes e os gestos técnicos de base. Melhorou o controlo da profundidade desde o início da época. A saída relativamente às bolas paradas deve de continuar a ser trabalhada, já que nestes momentos evidenciaram-se erros em conseguir sair para agarrar a bola e afastá-la longe da baliza. A jogadora tem manifestado melhorias na receção da bola, orientação do corpo e execução de passes curtos. A execução de passes longos tem de ser trabalhada com o intuito de aprimorar a direção da trajetória da bola.		

Quadro 5 - Caracterização da Jogadora CC da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora CC		
Idade	16	
Altura	1.70	
Peso	64.0	
IMC	22.15	
%MG	19.62	
MM	24.20	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	GR	
Posições secundárias	-	
Jogadora com potencial para a sua idade. Desde o início da época evoluiu drasticamente a sua comunicação, conseguindo comunicar mais com a linha defensiva. Melhorou o jogo com os seus pés, aprimorando a sua orientação do corpo e a receção da bola, ao igual, que a realização de passes rastreiros e passes longos. Tem sido mais segura nas suas saídas perante bolas paradas desde o início da época, contudo, tem de continuar a evoluir neste aspeto, já que fica fixa na sua área em situações em que tem de sair. Fisicamente deve continuar a melhorar a sua constituição corporal, com intuito de diminuir a massa gorda e aumentar a massa magra.		

Quadro 6 - Caracterização da Jogadora DD da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora DD		
Idade	15	
Altura	1.75	
Peso	54.7	
IMC	17.86	
%MG	16.11	
MM	21.30	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	GR	
Posições secundárias	-	
Guarda-redes com ótima estatura para a sua posição. Consegue projetar-se de forma eficaz na direção das bolas que vão afastadas do seu corpo. É uma jogadora que tem de melhorar de forma marcante a sua comunicação nas sessões de treino e nos jogos devido ao facto de não se expressar de forma frequente. Adicionalmente, o jogo com os pés deve de continuar a ser trabalhado, pois são possui dificuldades em rececionar a bola com ambos os pés e executar passes curtos e longos. Nas saídas às bolas paradas, deve melhorar na temporização da sua saída de acordo à trajetória da bola. Em termos físicos, é a guarda-redes que mais deve trabalhar no ganho de massa muscular, com o intuito de fornecer estabilidade às articulações dos membros inferiores, já tendo sofrido lesões no início da época.		

Quadro 7 - Caracterização da Jogadora ÉÉ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora ÉÉ		
Idade	16	
Altura	1.68	
Peso	55.0	
IMC	19.49	
%MG	14.99	
MM	22.70	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DCD	
Posições secundárias	DCE	
Jogadora com potencial para integrar os escalões seniores femininos do SCB. Possui uma perceção do jogo desenvolvida, consegue ser o ponto de construção do jogo da equipa, através da realização de passes entre linhas. Realiza as coberturas defensivas das suas colegas de forma bem-sucedida, tirando proveito da perceção do seu posicionamento em campo (devendo melhorar a sua velocidade). A sua relação com bola é desenvolvida e o seu jogo aéreo tem melhorado desde o início da época, contudo, é um aspeto a continuar a ser trabalhado. Desde o início da época, tem sido uma jogadora mais comunicativa. Em termos físicos, deve intensificar o ganho da massa muscular, aprimorando a sua robustez física.		

Quadro 8 - Caracterização da Jogadora FF da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora FF		
Idade	16	
Altura	1.65	
Peso	57.4	
IMC	21.08	
%MG	17.19	
MM	23.70	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DCE	
Posições secundárias	DCD	
Jogadora com uma relação com a bola muito desenvolvida. É uma jogadora com um elevado potencial para a sua idade. Para a sua posição, tem evoluído a sua visão de jogo, conseguindo ser crucial na 1ª fase de construção, ligando o jogo no corredor central com as médias defensivas e ofensivas. Jogadora com forte jogo aéreo e capacidade de entendimento do jogo avançada. Não é uma jogadora rápida (sendo a velocidade um fator a melhorar), mas consegue realizar as coberturas defensivas e cobrir espaços vitais em setor defensivo devido ao seu posicionamento em campo. Em termos físicos deve melhorar o ganho de massa muscular nos membros inferiores (sofreu uma lesão no seu joelho direito – rotura de ligamento cruzado anterior – deixando de treinar e de competir).		

Quadro 9 - Caracterização da Jogadora GG da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora GG		
Idade	17	
Altura	1.60	
Peso	53.0	
IMC	20.70	
%MG	20.35	
MM	19.60	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DCE	
Posições secundárias	-	
Jogadora no seu último ano neste escalão. Um dos seus pontos fortes são a técnica de passe (curto e longo) e a receção da bola, assim como, a sua orientação do corpo para receber a bola ou para fazer o desarme. Contudo, é uma jogadora que tem dificuldades em identificar os momentos nos quais deve realizar o desarme, em perceber os espaços a cobrir na linha defensiva, e em reconhecer os espaços nos quais deve progredir com bola (condução e passe). Deve insistir em aprimorar o seu jogo aéreo e a sua velocidade de corrida. Em termos físicos, o ganho de massa muscular nos seus membros inferiores e superiores é um ponto a desenvolver.		

Quadro 10 - Caracterização da Jogadora HH da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora HH		
Idade	18	
Altura	-	
Peso	-	
IMC	-	
%MG	-	
MM	-	
Pé dominante	Esquerdo	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DLE	
Posições secundárias	EE	
Habitualmente treina com as equipas seniores A e B femininas, mas quando solicitada para jogos e treinos específicos, treina e compete com a equipa de Juniores A feminina. Jogadora com elevada velocidade de corrida, tendo uma execução desenvolvida do passe, remate, cruzamento com ambas as pernas. Dispõe de uma perceção do jogo avançada, identificando os momentos nos quais deve recuar para defender ou progredir em campo adversário.		

Quadro 11 - Caracterização da Jogadora II da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora II		
Idade	16	
Altura	1.65	
Peso	56.9	
IMC	20.90	
%MG	18.20	
MM	21.70	
Pé dominante	Esquerdo	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DLE	
Posições secundárias	-	
Para a sua idade, evidencia uma relação com bola avançada (orientação do corpo, receção da bola, execução de dribles e fintas com sucesso). Jogadora rápida, conseguindo cobrir os espaços livres na linha defensiva. Realizar cruzamentos de forma eficaz, direcionando a bola para as diferentes zonas (primeiro poste, segundo poste e zona do ponto penálti). Tem dificuldades em projetar-se em campo rival, sendo capaz de identificar os espaços livres, mas não os conseguindo ocupar de forma bem-sucedida. Fisicamente, tem de aprimorar o seu fortalecimento muscular dos membros inferiores, com o propósito de prevenir lesões e desenvolver a sua execução de saltos.		

Quadro 12 - Caracterização da Jogadora KK da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora KK		
Idade	17	
Altura	1.70	
Peso	57.4	
IMC	19.89	
%MG	11.53	
MM	24.90	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DLD	
Posições secundárias	DCD/DCE/DLE	

Melhor jogadora em termos físicos (membros inferiores e superiores) da equipa. Jogadora rápida, conseguindo realizar as coberturas defensivas das suas companheiras de linha de forma temporizada e bem-sucedida. Realiza passes curtos e longos de forma com a direção e a força adequada. É uma jogadora que além de desempenhar a sua posição, pode ocupar as posições de defesa lateral esquerda, defesa central direita e defesa central esquerda. Deve aprimorar o seu posicionamento em campo, ficando longe das suas colegas para a realização das coberturas defensivas, não obstante, consegue compensar com a sua velocidade de corrida.

Quadro 13 - Caracterização da Jogadora LL da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora LL		
Idade	19	
Altura	1.58	
Peso	60.0	
IMC	24.03	
%MG	18.78	
MM	23.50	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DLD	
Posições secundárias	DCD	
Jogadora forte defensivamente, conseguindo realizar as devidas coberturas (ofensivas e defensivas) para a defesa central direita e extrema que joga do seu lado. Jogadora rápida, consegue manter a intensidade do jogo e lidar com as exigências do mesmo de forma prolongada. Recuperar bola e entrega-a de forma segura para uma colega de equipa, sem perder a posse da mesma. Um aspeto a aprimorar é a sua projeção em campo rival, de forma a identificar os espaços livres no seu corredor, com o intuito de fomentar superioridade numérica. Fisicamente, deve continuar o ganho de massa muscular e diminuir a percentagem da massa gorda.		

Quadro 14 - Caracterização da Jogadora MM da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora MM		
Idade	18	
Altura	1.60	
Peso	48.90	
IMC	19.10	
%MG	13.89	
MM	19.90	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	DLD	
Posições secundárias	-	
Jogadora no seu último ano neste escalão. Possui uma técnica de passe desenvolvida. Tem muita dificuldade em conseguir orientar o seu corpo e apoios de acordo ao posicionamento da bola e do rival, sendo ultrapassada facilmente. Tem complicações em realizar as devidas coberturas ofensivas e defensivas das suas colegas da linha defensiva e da extrema do seu lado. Em termos físicos, deve insistir no ganho de massa muscular, com o intuito de aprimorar a sua robustez física.		

Quadro 15 - Caracterização da Jogadora NN da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora NN		
Idade	16	
Altura	-	
Peso	-	
IMC	-	
%MG	-	
MM	-	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	MD	
Posições secundárias	-	
Jogadora com potencial, normalmente não treina com a equipa de Juniores A feminina, treina com a equipa sénior B feminina. Tem uma interpretação do jogo muito desenvolvida, conseguindo fornecer estabilidade à equipa em meio-campo, sendo crucial na construção e criação do jogo no corredor central. Sabe posicionar-se de forma eficaz em campo, realizando as coberturas defensivas de forma bem-sucedida das suas colegas. A sua visão de jogo e relação com bola é avançada para a sua idade. Executa com qualidade os passes em profundidade para as extremas e avançada. Em termos físicos, deve insistir no ganho de massa muscular, aprimorando a sua composição corporal. Deve continuar a trabalhar na sua resistência anaeróbia, com o intuito de conseguir lidar com as exigências do jogo.		

Quadro 16 - Caracterização da Jogadora OO da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora OO		
Idade	17	
Altura	1.60	
Peso	43.80	
IMC	17.11	
%MG	10.29	
MM	19.80	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	MD	
Posições secundárias	MOD	
Jogadora com um conhecimento e perceção do jogo muito desenvolvido. Percebe os momentos nos quais deve realizar trocas posicionais com as suas colegas no corredor central (médias ofensivas e defensivas) e nos corredores laterais (extremas). Além disso, identifica de forma bem-sucedida os espaços a serem aproveitados entre linhas e nas costas das rivais. A sua relação com bola tem evoluindo, conseguindo realizar fintas e dribles em condução. A sua execução dos remates possui força e direção. A sua resistência anaeróbia tem se ser aprimorada, com o objetivo de suportar as exigências do jogo durante o tempo total do mesmo (pormenor que está a ser trabalhado)		

Quadro 17 - Caracterização da Jogadora PP da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora PP		
Idade	16	
Altura	1.60	
Peso	63.0	
IMC	24.61	
%MG	19.99	
MM	23.60	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	MD	
Posições secundárias	MOD/MOE	
Jogadora tem evoluído a sua relação com bola (com o seu pé dominante). Uma das melhores jogadoras em realizar passes longos, identificando os espaços entre linhas e nas costas da linha defensiva rival. Perceção do jogo avançada para identificar os momentos nos quias tem de realizar o desarme e antecipar movimentos do rival. Possui de muita agressividade e insistência no momento de recuperar a bola. É rápida para a sua posição, conseguindo ocupar os espaços cruciais durante as suas obrigações defensivas. Deve progredir na sua relação com bola com o pé não dominante, havendo certas ocasiões em que este pormenor prejudica o seu desempenho, especificamente quando orienta a bola para este pé, não conseguindo realizar certas ações com a mesma qualidade. Em termos físicos, a sua composição corporal é um ponto a ser trabalhado, diminuindo a percentagem de massa gorda e aumentando a massa magra.		

Quadro 18 - Caracterização da Jogadora QQ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora QQ		
Idade	17	
Altura	1.49	
Peso	52.40	
IMC	23.60	
%MG	21.38	
MM	19.40	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	MD	
Posições secundárias	MOD/MOE/ED/EE/DLD/DLE	
A jogadora mais intensa e agressiva na recuperação da bola. Jogadora com um elevado potencial para integrar a equipa B sénior feminina. Dispõe de uma relação com bola desenvolvida, conseguindo realizar de forma bem-sucedida dribles enquanto conduz a bola, remates e cruzamento. Além de se desempenhar como média defensiva, realiza as funções de defesa lateral (ambos os lados), médio ofensiva (ambos os lados) e extrema (ambos os lados). A identificação dos espaços a ocupar nos momentos defensivos, especificamente nos momentos de impedir a criação de jogo rival tem de ser aprimorada. Evoluiu dentro dos possíveis (devido a que padece de uma doença respiratória) a sua resistência e velocidade de corrida. Em termos físicos, deve insistir em melhorar de forma intensa na composição corporal, aumentando a sua massa magra e diminuindo ainda mais a percentagem de massa gorda.		

Quadro 19 - Caracterização da Jogadora RR da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora RR		
Idade	15	
Altura	1.54	
Peso	51.0	
IMC	21.50	
%MG	12.74	
MM	22.50	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	MD	
Posições secundárias	-	
Jogadora tem evoluído dentro da equipa tanto em termos técnicos, táticos e físicos de forma marcante. A sua perceção e compreensão foram pontos cruciais de avanço, é uma das melhores jogadoras na equipa em ocupar os espaços livres no meio-campo em momentos defensivos, executando as coberturas defensivas de forma bem-sucedida. Adicionalmente, no momento de recuperar a bola, é capaz de realizar passes seguros para outra colega, mantendo a posse da bola. A sua agressividade para recuperar a bola tem melhorado, sendo mais intensa nestes momentos. O seu remate, passe e cruzamento têm evoluído de forma marcante, conseguindo transmitir mais força e direção durante a execução do mesmo. Fisicamente, o ganho de força muscular ao igual de massa muscular deve continuar a ser trabalhado, aumentando a sua robustez física.		

Quadro 20 - Caracterização da Jogadora SS da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora SS		
Idade	15	
Altura	1.74	
Peso	58.8	
IMC	19.42	
%MG	15.05	
MM	24.0	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	MOE	
Posições secundárias	MOD	
Jogadora com um muito elevado potencial para a sua idade, estando já apta para incorporar os escalões seniores femininos do SCB. A sua relação com bola é muito desenvolvida, sendo capaz de rematar, passar e realizar cruzamentos com força e direção e com ambos os pés. Tem evoluído de forma significativa nas obrigações defensivas, conseguindo melhorar a sua antecipação, sendo mais agressiva no momento de recuperar a bola. Nos momentos em que não tem a bola, deve insistir em atacar os espaços livres entre linhas e setores rivais, com o intuito de ser uma opção no momento da finalização. O seu jogo aéreo tem evidenciado avanços, sendo uma das jogadoras com melhor jogo aéreo da equipa. Em termos físicos, a sua resistência anaeróbia e o ganho de massa muscular (membros inferiores como membros superiores) são fatores a serem aprimorados.		

Quadro 21 - Caracterização da Jogadora TT da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora TT		
Idade	15	
Altura	1.65	
Peso	52.6	
IMC	19.32	
%MG	13.28	
MM	21.11	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	MOE	
Posições secundárias	-	
Jogadora com uma boa interpretação do jogo. Identifica de forma bem-sucedida os espaços a aproveitar em campo rival através de passes curtos e longos (entre linhas e setores adversários). Tem evoluído na execução dos seus remates e cruzamentos (força e direção). Deve insistir em trabalhar os seus comportamentos nos momentos defensivos, sendo mais predisposta e rápida no momento de recuperar a bola. Adicionalmente, a identificação dos espaços a cobrir nas transições defensivas é um fator a ser trabalhado. Em termos físicos deve evoluir de forma drástica no ganho de massa muscular nos membros inferiores e superiores, aprimorando a sua robustez física. A sua resistência anaeróbia e velocidade de corrida têm melhorado, conseguindo potencializar o seu rendimento em campo.		

Quadro 22 - Caracterização da Jogadora UU da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora UU		
Idade	15	
Altura	1.59	
Peso	52.3	
IMC	20.69	
%MG	19.01	
MM	19.50	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	MOD	
Posições secundárias	-	
Jogadora que tem muita boa relação com bola com ambos os pés e, possui um elevado potencial para a sua idade. A sua visão do jogo e entendimento do jogo é avançada para a sua idade, identificando os espaços livres a aproveitar, através de passes ou condução. Jogadora muito importante na construção e criação do jogo no corredor central. Por vezes não consegue realizar as devidas coberturas defensivas, devido ao facto de ter de melhorar a sua resistência anaeróbia, com o intuito de conseguir lidar com as exigências do jogo durante o tempo total do mesmo. Em termos físicos, deve insistir no aprimoramento da sua composição corporal, aumentando a sua massa muscular, fornecendo uma maior estabilidade às articulações dos membros inferiores, prevenindo lesões sofridas no início da época.		

Quadro 23 - Caracterização da Jogadora VV da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora VV		
Idade	15	
Altura	1.67	
Peso	60.20	
IMC	21.59	
%MG	15.56	
MM	23.50	
Pé dominante	Esquerdo	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	EE	
Posições secundárias	ED/DLE	
Jogadora fisicamente muito forte e resistente. Jogadora rápida e aguerrida nos momentos da recuperação da posse da bola. Possui um ótimo remate de longa e curta distância, transmitindo muita força e direção à bola. Desde o início da época, a sua interpretação do jogo tem evidenciado avanços, contudo deve trabalhar em identificar os momentos nos quais deve aproveitar o espaço entre as jogadoras da linha defensiva sem estar frequentemente em fora de jogo. Finaliza de forma eficaz, dispõe de um muito bom jogo aéreo, sendo muito importante para a equipa nas bolas áreas defensivas e ofensivas. Adicionalmente, é uma jogadora que além de se desempenhar como extrema esquerda, pode fazer posições como extrema direita ou defesa lateral esquerda.		

Quadro 24 - Caracterização da Jogadora WW da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora WW		
Idade	15	
Altura	1.61	
Peso	54.7	
IMC	21.10	
%MG	17.82	
MM	20.90	
Pé dominante	Esquerdo	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	ED	
Posições secundárias	EE	
Jogadora com elevado potencial, tendo uma compreensão de jogo e relação com a bola muito desenvolvida para a sua idade. Tem uma muito boa técnica de remate, cruzamento e passes com o seu pé mais hábil. Aproveitar muito bem os espaços livres a ocupar em campo rival, juntando-se ao corredor central ou aproveitando a largura total no seu corredor. Em termos defensivos, é uma jogadora que fecha bem na direção ao corredor central, auxiliando à média defensiva do seu lado e à defesa lateral. Fisicamente, é uma jogadora com uma resistência anaeróbia desenvolvida, mas deve insistir no ganho de massa muscular relativamente aos membros inferiores e superiores.		

Quadro 25 - Caracterização da Jogadora XX da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora XX		
Idade	17	
Altura	1.59	
Peso	52.50	
IMC	20.77	
%MG	16.52	
MM	21.20	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	EE	
Posições secundárias	-	
Uma jogadora que não tem conseguido estar presente nos treinos e jogos devido a uma lesão no joelho direito (rotura parcial do menisco medial). Possui uma relação com bola avançada, e uma boa capacidade de remate e cruzamentos. Contudo, é uma jogadora que tem muita dificuldade em perceber os espaços livres a atacar nos momentos defensivos, ficando muito afastada do centro do jogo, deixando de ser uma opção de passe para a portadora da bola. Em termos defensivos não é uma jogadora predisposta a auxiliar. Deve melhorar o seu ganho de massa muscular, insistindo no trabalho de fortalecimento muscular, aprimorando a sua robustez física.		

Quadro 26 - Caracterização da Jogadora YY da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora YY		
Idade	19	
Altura	1.64	
Peso	58.90	
IMC	21.90	
%MG	15.77	
MM	24.40	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	AV	
Posições secundárias	-	
Último ano da jogadora neste escalão. Jogadora muito forte em termos físicos (robustez física), possuiu uma resistência anaeróbia desenvolvida. Tem dificuldades marcantes na relação com a bola, independentemente de ter um bom remate, a sua receção e orientação do corpo com a bola evidencia complicações. Não conduz a bola de forma fluida, não sendo capaz de assegurar a posse da bola. São evidentes as suas dificuldades em interpretar os espaços a atacar e a defender, e em condicionar ao adversário com bola para tirar a posse do mesmo.		

Quadro 27 - Caracterização da Jogadora ZZ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora ZZ		
Idade	18	
Altura	1.69	
Peso	62.20	
IMC	21.92	
%MG	15.46	
MM	24.10	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	AV	
Posições secundárias	MOD	
Jogadora com um elevado potencial, conseguindo já fazer parte dos escalões femininos seniores do SCB (fazendo presença nas equipas seniores A e B femininas). Tem uma relação com bola muito desenvolvida (ambos os pés), é eficaz na finalização, sendo muito assertiva neste momento. Identifica os momentos nos quais deve servir de apoio ou como jogadora a fixar a linha defensiva rival. Deve melhorar de forma imediata o seu jogo aéreo, sendo que a finalizar não recorre a esta ferramenta. Mesmo sendo avançada, realiza a posição de média ofensivo, devido o entendimento do jogo e a sua relação com bola avançada. É uma jogadora com uma forte fisicamente, e com uma velocidade de corrida desenvolvida.		

Quadro 28 - Caracterização da Jogadora ÀÀ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora ÀÀ		
Idade	16	
Altura	1.62	
Peso	59.90	
IMC	22.82	
%MG	17.67	
MM	22.70	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Desenvolvido	
Posição principal	EE	
Posições secundárias	AV	
Jogadora com uma relação com bola (ambos os pés) desenvolvida, e um forte jogo aéreo. Além de se desempenhar como extrema esquerda, pode realizar a posição de avançada. Tem um bom drible, aproveita os espaços em campo rival, especificamente os espaços atrás da linha defensiva, através da sua velocidade de corrida e interpretação do jogo. A identificação de espaços a aproveitar entre setores adversário, especificamente entre o setor defensivo e médio rival deve ser trabalhada. Deve de insistir no fortalecimento muscular, especificamente dos membros inferiores, com o intuito de fornecer maior estabilidade às articulações e prevenindo lesões que teve no início da época.		

Quadro 29 - Caracterização da Jogadora ÓÓ da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

Jogadora ÓÓ		
Idade	16	
Altura	1.63	
Peso	52.70	
IMC	19.84	
%MG	16.19	
MM	21.50	
Pé dominante	Direito	
Pé não dominante	Por desenvolver	
Posição principal	EE	
Posições secundárias	AV	
É uma das jogadoras mais novas da equipa, pode fazer outras posições como avançada. Tem uma boa técnica de remate e cruzamento. A sua receção da bola deve continuar a ser trabalhada, melhorando orientação do corpo e dos apoios no momento de receber a mesma, para conservar a posse da bola e progredir em campo. Adicionalmente, a sua interpretação e compreensão do jogo evoluiu, mas deve continuar a ser intensificada, com o intuito de entender de forma bem-sucedida os momentos nos quais deve participar do ataque, ou auxiliar a linha defensiva (realizando de forma eficaz as devidas coberturas defensivas). A sua resistência anaeróbia deve ser trabalhada, com o intuito de lidar com as demandas do jogo e da sua posição.		

2.6.3. Campo e materiais de treino da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

Como mostra o quadro 1, o campo de treino da equipa de Juniores A feminina do SCB localiza-se na freguesia Mire de Tibães na cidade de Braga, especificamente na escola de futebol de Tibães (figura 3). O campo tem 55 metros de largura por 92 metros de comprimento, tendo uma área total de 5,060 m² (havendo uma diferença importante com os 68 metros de largura (mais 13 metros que o campo de treino) e 105 metros de comprimento (mais 13 metros que o campo de treino) do campo 2 da Cidade Desportiva, onde a equipa realiza os seus jogos de competição, tendo uma área total de 7,014 m²).



Figura 3 – Campo de treino da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga, localizado em Mire de Tibães em Braga.

A equipa de Juniores A (Sub–19A) feminina do SCB partilha campo com a equipa de Juniores A (Sub–19B) feminina do SCB, 3 dos 4 treinos durante a semana. Nos 3 treinos nos quais o campo é partilhado, o campo propriamente dito de treino da equipa de Juniores A feminina, fica reduzido de 92 metros de comprimento para 46 metros. Relativamente à largura, as medidas mantêm-se (55 metros). A equipa onde estou inserido, conseguiu treinar em campo inteiro durante tudo o mês de agosto de 2023, devido a que as atividades de treino da equipa de Juniores A (Sub–19B) feminina começaram no mês de setembro de 2023. Não obstante, a partir do mês de setembro de 2023, o campo começou a ser partilhado.

As localizações dos exercícios realizados em campo tiveram de ser melhor organizadas dentro do meio-campo disponível, conseguindo aproveitar o espaço ao máximo, mas ao mesmo tempo, fornecendo espaço para o treinador das guarda-redes conseguir realizar as suas atividades de treino. A ordem dos exercícios foi modificada, utilizando numa parte inicial ou 2/3 da sessão de treino, exercícios sem a utilização das guarda-redes (exercícios de manutenção da posse da bola sem finalização ou com finalização em mini-balizas), com o intuito de ter o tempo e o espaço necessário para a realização do treino das mesmas.

Outra solução foi a minha participação e a do treinador-adjunto como guarda-redes em exercícios nos quais eram necessários dos mesmos, enquanto o treino das guarda-redes estava a ser concluído. Esta solução foi utilizada de forma esporádica e em eventos pontuais, e previamente a ser utilizada esta solução, existia uma conversa dentro da equipa técnica com o intuito de se chegar a um acordo para saber em quais exercícios era necessária a minha participação e a do treinador-adjunto.

Após o mês de setembro e meio mês de outubro de 2023, começaram a ser estabelecidas linhas de comunicação entre as equipas técnicas das Júniores A (Sub-19A) feminina e das Júniores A (Sub-19B) feminina, com o propósito de se manifestar o espaço de utilização do campo para o treino com o objetivo de saber se uma equipa podia utilizar mais de meio-campo sem perturbar o funcionamento do treino da outra equipa. Num início, da minha parte, quando era eu a comunicar sobre a utilização do espaço com a equipa técnica das Júniores A (Sub-19B), houve certa precaução, já que não conhecia os integrantes da mesma. Contudo, tanto da minha parte como da parte dos restantes membros da equipa onde estou inserido, a comunicação sempre foi a mais clara e fluída possível, conseguindo chegar a acordos sucessivos sobre a utilização do campo, sem perturbar o funcionamento do treino das duas equipas (Júniores A (Sub-19A) feminino e Júniores A (Sub-19B) feminino).

Outra barreira identificada foi conseguir chegar a um acordo com o treinador-adjunto e o preparador físico (fisiologista) da equipa técnica de Júniores A (Sub-19B) feminina, para a utilização do material para o treino. Como

referido nas minhas funções, o treinador-adjunto e eu eramos os encarregados de organizar os exercícios de treino no campo, e previamente à organização dos exercícios, toda a equipa técnica reunia-se para definir quais materiais podiam ser utilizados e partilhados por entre os vários membros da mesma, com o propósito de não prejudicar as atividades que competiam a cada membro realizar dentro do treino.

Ao partilhar o mesmo local de treino com a equipa de Juniores A (Sub-19B) feminina, houve certos imprevistos com a utilização do material. Cabe mencionar que cada equipa tinha as suas próprias bolas (15 bolas de tamanho 4), os seus próprios sinalizadores para treino (aproximadamente entre 40-50 sinalizadores), partilhavam 4 conjuntos de 30 coletes de cores diferentes (amarelo, azul, branco e laranja), não havendo nenhum inconveniente com este tipo de material. Especificamente, os materiais como as mini-balizas (12), os marcadores de borracha (12 laranjas e 11 amarelos) e as mini-barreiras (7) eram os materiais que mais eram partilhados entre as duas equipas técnicas.

Inicialmente, a equipa técnica de Juniores A (Sub-19B) feminina utilizavam o material sem consultar a equipa técnica de Juniores A (Sub-19A) feminina sobre quais eram os materiais que seriam utilizados. Num começo, devido a ser um membro novo tanto para a equipa técnica de Juniores A (Sub-19A) feminina como para a equipa técnica de Juniores A (Sub-19B) feminina, a comunicação estabelecida para um acordo dos materiais a partilhar com a equipa técnica mencionada anteriormente não era a melhor. Neste momento requeri do auxílio do treinador principal da equipa Juniores A (Sub-19A) feminina, para conseguir chegar a um consenso sobre a partilha dos materiais para o treino.

Após o mês de setembro e outubro de 2023, consegui estabelecer uma comunicação clara e fluída com a equipa técnica de Juniores A (Sub-19B) feminina, conseguindo chegar sucessivamente a vários consensos sobre o material a utilizar, conseguindo utilizar o mesmo material durante a sessão de treino em tempos diferentes, sem prejudicar o funcionamento dos treinos. Especificamente, consegui chegar a vários acordos com o preparador físico

(fisiologista) da equipa de Juniores A (Sub–19B feminina), estipulando os momentos nos quais ele ia precisar dos marcadores de borracha e mini–balizas ao mesmo tempo do que eu, conseguindo dividir o tempo de utilização de dito material.

2.6.4. Competição da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga – Liga Feminina Sub–19 da Federação Portuguesa de Futebol⁹

A equipa de Juniores A feminina do SCB, está inserida numa competição a nível nacional, sendo esta a Liga Feminina Sub–19 da FPF. Esta competição, é composta por duas fases, sendo a primeira fase constituída por jogos entre todas as equipas, contando com a participação de 8 equipas, contabilizando um total de 14 jogos no final desta fase. Após a conclusão da primeira fase, as quatro primeiras equipas ficam num mesmo grupo, acontecendo o mesmo com as últimas quatro equipas. Nesta época 2023/2024 as 8 equipas que participaram foram as seguintes: Clube de Albergaria (CA), Clube Sport Marítimo da Madeira (CSM), SCB, SCP, SLB, Sporting Clube Rio Tinto (SCRT), Sporting Clube União Torreense (SCUT) e União Futebol Clube Almeirim (UFCA).

A segunda fase é dividida numa fase de apuramento para campeão e numa fase de manutenção/descida. A fase de apuramento para campeão é constituída pelas 4 melhores equipas da primeira fase, contabilizando um total de 6 jogos, após todas as equipas jogarem entre si. No final desta fase, a equipa que ficar no primeiro lugar, é considerada a equipa vencedora da Liga Feminina Sub–19 da FPF. A fase de manutenção/descida é constituída pelas últimas 4 equipas da primeira fase, contabilizando um total de 6 jogos, após todas as equipas jogarem entre si. No final desta fase, as últimas duas equipas descerão para o Campeonato Nacional Feminino de Sub–19 (Juniores A) da FPF, e as primeiras duas equipas manter-se-ão na competição.

⁹As informações da secção foram consultadas no regulamento da Liga Feminina de Sub–19 (Juniores A) realizado pelo Comité de Emergência da Federação Portuguesa de Futebol.

Nas segundas fases de apuramento de campeão ou de manutenção/descida, todas as equipas começam com 0 pontos. Os pontos realizados no decorrer da primeira fase não são tidos em conta para a realização das segundas fases.

CAPÍTULO III – DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

3.1. Metodologias, objetivos, estratégias e procedimentos utilizados no decorrer do processo de estágio na equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

3.1.1. Objetivos de formação para as jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

O SCB como referenciado anteriormente na missão, visão e valores do departamento de futebol feminino (ponto **2.5.**), esmera-se em ser um clube que fomenta a formação do indivíduo tanto no desportivo como no pessoal. É um clube que fornece tanto recursos humanos como materiais, para impulsionar o desenvolvimento das jogadoras, quer seja dentro ou fora do campo. Enquanto clube, o SCB estabelece que na equipa feminina sénior A, consigam ser integradas cada vez mais jogadoras formadas nos escalões de formação do clube. Sendo assim, os objetivos de formação enquanto equipa técnica são:

1. Fomentar lealdade e respeito perante os seus superiores e as suas colegas, através de boas condutas durante as sessões de treinos e momentos competitivos (respeito no decorrer de exercícios, jogos, em estabelecimentos do SCB e exteriores).
2. Inculcar respeito com membros de equipas rivais e da equipa de arbitragem, tratando com igualdade aos rivais e obedecendo as decisões por parte dos juízes nos jogos.
3. Insistir na importância da pontualidade tanto nos momentos de preparação (sessões de treino ou jogos de treino) como nos momentos competitivos (jogos da Liga de Juniores A feminina, havendo punições para os atrasos presenciados).
4. Exigir o máximo esforço e disciplina no decorrer dos exercícios nas sessões de treino e nos jogos competitivos, fazendo ênfase no impacto positivo que terá tanto no desempenho individual e coletivo, como no percurso formativo da jogadora

5. Fornecer as ferramentas necessárias (recursos humanos e físicos) e conhecimento adequado durante as sessões de treino (exercícios e palestras), potenciando o desempenho técnico-tático e físico e aprimorando as habilidades psicológicas das jogadoras, com o propósito de integrarem na sua carreira profissional, a equipa feminina sénior A.

3.1.2. Objetivos de preparação orientados para as jogadoras da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

O SCB fomenta a preparação das jogadoras a nível de rendimento desportivo (tático-técnico), físico e psicológico com o intuito de potenciar o desempenho no percurso formativo e nos momentos competitivos de elevada exigência. Os objetivos são:

1. Preparar fisicamente as jogadoras com o propósito de lidarem com as demandas físicas dos momentos preparativos (treinos) e competitivos de forma bem-sucedida, fomentando a importância de comparecer a momentos preparativos antes do treino para a prevenção de lesões, assim como, a presença das jogadoras lesionadas nas sessões de treino para o processo de reabilitação.
2. Fomentar a agressividade em recuperar a bola nos momentos de perda da mesma e, nos momentos de posse de bola, deve haver uma procura intensa do golo identificando as vias mais diretas para o concretizar.
3. Proporcionar as ferramentas necessárias (presença de psicóloga) para as jogadoras conseguirem lidar e ultrapassar desafios psicológicos tanto no processo formativo dentro do clube como na vida privada da jogadora, com o propósito de aprimorar o desempenho nos momentos competitivos, e desenvolvendo habilidades para a resolução de problemas dentro e fora de campo.

3.2.1. Caracterização do futebol feminino

3.2.1.1 Dinâmica Tática do futebol feminino

Investigação sobre os comportamentos tático-técnicos no futebol feminino têm incrementado no decorrer dos últimos anos, por exemplo, no estudo do desempenho de seleções nacionais em competições internacionais e de equipas dentro da liga interna de cada país. Barreira e Da Silva (2016) identificaram um maior número de equipas participantes nos campeonatos do mundo de futebol feminino, passando de 12 equipas no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino de 1991 (CMFF91) para 24 equipas no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino de 2015 (CMFF15). Adicionalmente, os mesmos autores (2016) corroboraram um decréscimo tanto nos golos registados por jogo e a diferença de golos por jogo entre o CMFF91 e o CMFF15. Os golos registados por jogo diminuíram de 3.81 golos para 2.81 golos, e a diferença de golos por jogo decresceu de aproximadamente 2.8 golos para 1.8 golos. Barreira e Da Silva (2016) afirmam que o decréscimo nos valores destas variáveis no decorrer dos Campeonatos do Mundo de Futebol Feminino, evidencia uma menor discrepância entre os rendimentos das equipas, havendo uma maior competitividade, evidenciando-se um aprimoramento do desempenho técnico, tático e físico das equipas.

Scanlan et al. (2020) analisaram as causas referentes à criação de oportunidades de golo no CMFF15, identificando comportamentos frequentes nesta análise. O tempo requerido para a elaboração de uma situação de golo foi de 12 segundos. Os mesmos autores (2020) detetaram que as melhores zonas para a elaboração de situações de golo foram as zonas médias ofensivas em cada corredor (corredor central, corredor lateral esquerdo e corredor lateral direito) e a zona central ofensiva (corredor central). Relativamente à zona central ofensiva, foram elaboradas 60 situações de golo, sendo que 40 das 60 ocasiões não finalizaram em golo e 20 das 60 tiveram um desfecho positivo. A elaboração de situações de golo após posses de bola ganhas na zona media central, direita e esquerda, registaram 26, 14 e 23 golos respetivamente. Scanlan et al. (2020) identificaram no CMFF15 que a recuperação da bola para uma posterior criação

de situação de golo, foi fortemente influenciada pelas interceções dos passes adversários e a recuperação da bola provocada por erros nos passes dos mesmos (176 ocasiões – 46 golos), mais do que a realização de duelos e/ou fomentar pressão na portadora da bola rival (113 ocasiões – 28 golos) para a sua recuperação. Finalmente, relativamente à marcação do golo, 118 foram realizados através de cruzamentos (32 golos), 84 através de passe atrasado e remate (25 golos), e 26 através de passe atrasado, passe e remate (14 golos), salientando-se a importância dos cruzamentos para a concretização do golo (Scanlan et al., 2020).

Espada et al. (2018) na análise realizada entre uma equipa feminina e uma equipa masculina, ambas da primeira divisão portuguesa de futebol na época 2016/2017, identificaram que a equipa feminina realizou o maior número de recuperações de bola (8 recuperações) na zona média ofensiva alta do campo enquanto a equipa masculina tendeu a recuperar a bola (6 recuperações) na zona média defensiva do campo. Adicionalmente, a equipa feminina evidenciou um maior número de interceções (11) para a recuperação da posse da bola, do que a equipa masculina (0). Relativamente à equipa feminina, os passes realizados para as situações de finalização foram maioritariamente orientados na direção central da baliza, pormenor semelhante evidenciado em Scanlan et al. (2020) enquanto a equipa masculina utilizou zonas mais laterais e afastadas da mesma. Finalmente, a equipa feminina implementou mais ataques rápidos (15) do que ataques posicionais (10) no decorrer da organização ofensiva.

Palade et al. (2020) estudaram no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino de 2019 (CMFF19) o desempenho da equipa campeã, vice-campeã e da equipa que ocupou o terceiro lugar. Os autores (2020) identificaram que as médias se posicionavam entre as linhas da equipa rival, começando o ataque com as defesas centrais com bola, avançando em campo através de passes que quebrassem as linhas rivais. Adicionalmente, as defesas laterais foram mais libertadas em progredir em campo rival nos seus corredores, posicionando às defesas centrais em zonas mais neutras, conseguindo as defesas centrais identificar as opções de passe nos corredores laterais (e.g. defesas laterais)

quando a elaboração do jogo pelo corredor central era dificultada. Evidenciaram-se maiores trocas posicionais e movimentações no momento na fase ofensiva, nas fases finais da competição.

Relativamente à organização defensiva, no CMFF19, as equipas analisadas, optaram por não recuar em campo próprio no momento da perda da bola, mas sim pressionar de forma imediata a portadora da bola rival (Palade et al., 2020; Iván-Baragaño et al., 2021), evidenciando-se que as equipas finalistas tinham valores elevados na altura média de recuperar a bola (e.g. França 50m, EUA 48m), obtendo a bola de volta o mais perto da baliza rival (Palade et al., 2020). Iván-Baragaño et al. (2021) analisaram os fatores de sucesso ofensivo no futebol feminino através da análise dos jogos do CMFF19. O início do ataque foi predominantemente realizado em zona baixas do campo. Por parte do rival, quanto mais perto o rival pressionar perto da baliza rival, este teria mais sucesso em recuperar a posse da bola e marcar golo. As equipas com maior sucesso, recuperavam o maior número de bolas em campo adversário, conseguindo manter um maior tempo a posse da bola (9 segundos) em campo rival. Comportamento completamente contraditório ao evidenciado no CMFF15 no estudo de Scanlan et al. (2020).

Palade et al. (2020) identificou que a posição de guarda-redes assumiu um papel importante no decorrer do CMFF19, onde se evidenciou uma leitura de jogo mais desenvolvida, conseguindo antecipar situações de perigo na direção da sua baliza, identificando as suas funções dependendo da situação na qual estava inserida, demonstrando uma maior segurança em relação às bolas áreas, e sendo considerada como uma opção para iniciar e construir o jogo da sua equipa.

Iván-Baragaño et al. (2025) analisaram as posses de bola do CMFF19 e do Campeonato do Mundo de Futebol Feminino 2023 (CMFF23), conseguindo identificar que as durações da posse da bola duraram mais 13.5% no CMFF23 (15.82 s) quando comparado com o CMFF19 (13.93 s), havendo um maior tempo efetivo de jogo no CMFF23. As melhorias nas componentes táticas e técnicas foram evidenciadas através de um maior tempo de manutenção da posse da bola

em campo próprio (8.15 s) e em campo rival (7.75 s) no CMFF23, havendo um incremento em 12.5% e 14% nestes dois indicadores respetivamente, quando comparado com o CMFF19. Uma maior capacidade de manter a posse da bola viu-se refletida no número de passes por posse, passando de 3.62 passes/posse no CMFF19 para 4.19 passes/posse no CMFF23, havendo um 15% de incremento. Finalmente, as situações isoladas de atacante vs. guarda-redes diminuíram de forma drástica, passando de 10 situações no CMFF19 para 1 situação no CMFF23.

Iván-Baragaño et al. (2022) realizaram uma análise semelhante a Iván-Baragaño et al. (2025) analisando as diferenças nos comportamentos táticos das equipas perdedoras e vencedoras do CMFF19, encontrando resultados semelhantes ao estudo realizado em 2025. Os mesmos autores (2022) detetaram que as equipas vencedoras foram capazes de concretizar 12.3% das suas ações em golos ou remates à baliza. Iván-Baragaño et al. (2022) identificaram que as equipas vencedoras manifestaram um maior tempo de posse da bola tanto em próprio campo como em campo adversário em comparação com as equipas perdedoras. Adicionalmente, as equipas vencedoras mantiveram uma maior posse da bola no início da primeira e segunda parte do jogo. Identificaram-se no CMFF19 como fator de sucesso na fase ofensiva, manter a posse em campo rival o mais prolongado possível, já que a manutenção da posse trabalhada em campo próprio explicou só 5% do sucesso enquanto, a manutenção da posse da bola desenvolvida em campo rival manifestou 46.6% no momento ofensivo (Ivan-Baragaño et al., 2021). Adicionalmente, quando a intenção do ataque foi primordialmente progredir em campo, mais do que conservar a posse da bola, o sucesso da fase ofensiva foi de 56.2% (Ivan-Baragaño et al., 2021). As equipas perdedoras aumentaram as suas ações ofensivas nos momentos finais da primeira e segunda parte, havendo um acréscimo das ações defensivas por parte das equipas vencedoras, nos últimos 30 minutos de jogo, com o intuito de proteger a baliza (Iván-Baragaño et al., 2022).

Kubayi e Larkin (2020) evidenciaram resultados que vão ao encontro dos resultados evidenciados por Iván-Baragaño et al. (2022) e Iván-Baragaño et al. (2025). Kubayi e Larkin (2020) evidenciaram que no CMFF19 as equipas com mais sucesso, ganhando mais jogos, evidenciaram uma maior percentagem da posse da bola (56.81%), uma maior eficácia dos passes acertados (79.89%), um menor número de bolas perdidas (80), conseguindo recuperar um maior número de bolas (65), e recuperando um maior número de bolas em campo adversário (17). Os mesmos autores (2020) identificaram este indicador nas equipas com maior sucesso, já que recuperando a bola em campo adversário, a equipa se encontrava em transição ofensiva, conseguindo atacar a equipa rival que se encontrava desorganizada, aproveitando as situações de golo. Finalmente, as equipas com maior sucesso no CMFF19 dominaram os duelos aéreos, ganhando 22.25 dos 39.19 duelos aéreas, ganhando 56.79% dos mesmos. A superioridade nos duelos aéreos é uma ferramenta essencial para ter controlo das fases defensivas e ofensivas para ganhar os jogos (Kubayi e Larkin, 2020).

Iván-Baragaño et al. (2023) na análise realizada sobre o desempenho tático-técnico do futebol feminino com o suporte de entrevistas a jogadoras espanholas profissionais e treinadores, referenciam a importância de iniciar posses de bola em campo rival para a realização de golos através de uma pressão alta, pormenor já mencionado por Kubayi e Larkin (2020), Palade et al. (2020), Iván-Baragaño et al. (2022) e Iván-Baragaño et al. (2025). Os treinadores e as jogadoras manifestaram aos autores (2023) a importância dos ataques rápidos e contra-ataques, com o intuito de chegar o mais rápido à baliza adversária, assim como foi evidenciado no estudo realizado por Espada et al. (2018) onde a equipa feminina se enfatizou mais no ataque rápido para a concretização de golos. Pereira et al. (2021) evidenciaram que a realização dos contra-ataques no campeonato feminino brasileiro em 2020, contribuiu para a concretização de 62 golos, representando 15.7% na totalidade dos golos marcados, sendo a terceira fonte mais importante para marcar golos. Na equipa que teve melhor rendimento no campeonato (Sport Club Corinthians Paulista), os contra-ataques representaram 17.8% dos golos marcados.

De Jong et al. (2020) analisaram os jogos de diferentes épocas desportivas de competições femininas desde ligas domésticas (e.g. Women's Super League 2015-2018 e American National Women's Soccer League 2016-2018;) até competições internacionais (e.g. Campeonatos Femininos Europeus 2013-2017 e Campeonatos do Mundo Feminino de Futebol 2011 e 2015). Os mesmos autores (2020) afirmaram que alguns dos fatores decisivos para ganhar os jogos foi marcar o primeiro golo, evidenciando que 55.3% das equipas que marcaram primeiro ganharam os seus jogos, e adicionalmente o outro fator foi os duelos aéreos ganhos, como já tinha sido mencionado por Kubayi e Larkin (2020). Já Ibáñez et al. (2018) constataram evidências semelhantes no seu estudo com equipas da primeira liga feminina espanhola, onde as equipas mais bem posicionadas no campeonato quando marcaram o primeiro golo do jogo, ganharam 90% dos mesmos. As equipas que marcaram o primeiro golo, acabaram o jogo com uma média de aproximadamente 3 golos marcados. Adicionalmente as probabilidades de ganhar o jogo eram entre 3–11 vezes maiores se a equipa marcava primeiro, sendo que nos primeiros 15 minutos de cada jogo, 40.9% dos primeiros golos eram concretizados neste intervalo (Ibáñez et al., 2018). Adicionalmente, Palade et al. (2020) identificaram uma tendência crescente na percentagem dos jogos ganhos pelas equipas que marcaram primeiro, sendo de 67% no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino 2011 (CMFF11), de 71% no CMFF2015, e finalmente de 87% no CMFF2019.

Branquinho et al. (2024) analisaram o desempenho de corridas nas seleções no CMFF23 com o intuito de encontrar relações com variáveis cruciais no processo ofensivo. Os mesmos autores (2024) conseguiram identificar uma associação positiva com a distância total percorrida pelas equipas e um maior número de golos marcados, um maior número de quebras de linhas defensivas¹⁰ e um maior número de passes realizados. De forma contrária, menores valores na distância total percorrida pelas equipas, relacionaram-se negativamente com

¹⁰Quebras de linhas defensivas -> Através de passes acertados ou condução/drible com bola, atravessar (quebrar) a linha defensiva da equipa rival (Branquinho et al., 2024).

maiores valores de linhas ultrapassadas de forma completa¹¹, de posse da bola, de progressão com bola e de recepções no último terço do campo. Branquinho et al. (2024) evidenciaram que as equipas que realizavam mais de 413 passes apresentavam maiores valores nas distâncias totais percorridas nos jogos, quando comparadas com equipas com baixo número de passes. Equipas com posse de bola inferior a 37.8%, evidenciaram maiores distâncias percorridas do que as equipas com maiores percentagens da posse da bola. Maiores recepções da bola no último terço, mais segundas bolas ganhas e maior número de linhas defensivas ultrapassadas (>4), estabeleceram uma relação positiva com maiores distâncias a uma velocidade elevada (>20km/h), sendo que um maior número de linhas ultrapassadas completamente estabeleceu uma relação inversa com este tipo de corrida. Branquinho et al. (2024) declaram que as equipas podem requerer que as jogadoras percorram menores distâncias de corrida, fomentando uma maior progressão da bola e respetiva posse, ultrapassando as linhas adversárias e recebendo mais vezes a bola no último terço do campo. Já as equipas que procurem quebrar mais linhas defensivas e realizar um elevado número de passes, apresentam maiores distâncias percorridas em corrida (Branquinho et al., 2024). Os mesmos autores (2024) recomendam como fator para ter sucesso no futebol feminino, insistir em que as equipas estejam mais aptas em conseguir percorrer um valor elevado em distâncias a velocidade elevada.

Mitrotasios et al. (2022) analisaram a elaboração dos golos na Liga de Campeões feminina e masculina 2018/2019. Identificaram que as equipas femininas iniciaram 64% das suas ações ofensivas no campo rival, lidando com uma maior pressão do que as equipas masculinas. O ataque das equipas masculinas teve uma duração superior (18.48 segundos) quando comparado com ataque das equipas femininas (15.15 segundos). As equipas femininas, realizaram 4.48 passes/posse, realizando 1 passe por cada 4 segundos, enquanto as equipas masculinas realizaram 6.36 passes/posse, realizando 1

¹¹Quebras de linhas completas/concluídas -> Instante em que a equipa em ataque desloca a bola além do posicionamento do jogador da linha defensiva mais perto da sua baliza (mais profundo em campo) (Branquinho et al., 2024).

passa cada 3.2 segundos, fomentando um ataque mais posicional e com maior número de combinações (30%) em comparação com as equipas femininas (20%).

Casal et al. (2021) analisaram os jogos da época 2016/2017 da primeira liga feminina e masculina espanhola. As equipas femininas registaram valores mais elevados nos ataques posicionais (71) e contra-ataques (19.5) realizados em comparação às equipas masculinas. Contudo o número de bolas perdidas (94) e bolas perdidas em campo rival (23) foram superiores às equipas masculinas. O número de passes acertados foi mais elevado nos homens (397), não obstante, as equipas femininas registaram valores mais elevados nos duelos ganhos (98), nos duelos defensivos ganhos (54), nas interceções (63.5), nas interceções em campo rival (15.5), no ganho das segundas bolas em campo rival (26) e na recuperação das bolas em campo rival (14). As equipas femininas caracterizaram-se por trabalhar mais posse de bola em campo rival (661 posses), em comparação com as equipas masculinas. Contudo, as equipas masculinas priorizaram as posses de bola em campo próprio (920) mais do que em campo rival (632).

Iván-Baragaño et al. (2023) realçaram a importância dos esquemas táticos no futebol feminino. No CMFF19, Kubayi e Larkin (2020) e Palade et al. (2020) evidenciaram melhorias no jogo aéreo. Palade et al. (2020) identificaram que dos 40 golos realizados no CMFF19, 10.8 golos surgiram de esquemas táticos, representando 27% dos golos totais. Pereira et al. (2021) na análise realizada aos golos do campeonato feminino brasileiro no ano 2020, identificaram que dos 395 golos registados nessa época desportiva, 110 golos surgiram de esquemas táticos, representando 27.8% dos golos totais marcados. Os autores (2021) identificaram que na fase final do campeonato, dos 33 golos registados, 9.9 golos surgiram de esquemas táticos, representando 30.3% dos golos totais contabilizados. Dentro deste 30.3%, 6.9 golos surgiram de cruzamentos, representando 70% dos golos realizados através de bolas paradas (Pereira et al., 2021). Maneiro et al. (2019) na análise realizada aos cantos no CMFF15, identificaram que as equipas optaram por defender os cantos com 6

ou mais jogadoras em aproximadamente 95% dos cantos, mas no momento de atacar, deslocavam entre 4–5 jogadoras em 53% dos cantos, e seis ou mais jogadoras em 45% dos mesmos. A zona de finalização mais requerida nos cantos foi o segundo poste, finalizando 53.3% dos mesmos nesta zona. Maneiro et al. (2019) afirmam que as equipas no futebol feminino optam por aglomerar um elevado número de jogadoras nestes momentos com o objetivo de diminuir o tempo e o espaço para a atacante, fomentando na jogadora atacante, uma maior mobilidade com o intuito de fugir da marcação da rival, identificando espaços livres a atacar (primordialmente o segundo poste) e procurando rematar à baliza em movimento (em corrida).

Finalmente o futebol feminino caracteriza-se por ser um jogo de constante troca e posses de bola, onde as equipas tentam recuperar a bola o mais perto da baliza rival. O estudo de Casal et al. (2020) identificou que as equipas femininas espanholas priorizaram o ataque posicional sobre o ataque rápido, contudo nos estudos de Espada et al. (2018), Ivan-Baragaño et al. (2021), Ivan-Baragaño et al. (2023), Palade et al. (2020), Pereira et al. (2021) e Mitrotasios et al. (2022) conseguiram identificar-se pormenores que davam indícios a que as equipas femininas dessem muita importância à realização de ataques rápidos e contra-ataques. Casal et al (2021) e Mitrotasios et al. (2022) expõem o jogo do futebol feminino como um jogo dividido e dinâmico devido às constantes trocas de posse de bola causadas pelos elevados números de passes errados, onde as jogadoras iniciam as ações ofensivas em campo contrário, procurando chegar até a baliza rival o mais rápido possível, tirando proveito das transições surgidas das recuperações da bola. Mitrotasios et al. (2022) afirmam que as equipas femininas optam por um jogo mais vertical, tentando chegar o mais rápido à baliza rival, fomentando um maior tempo de posse de bola por jogador. Os mesmos autores (2022) afirmam que esta forma de ataque, provocará maiores riscos que causará maiores mudanças na posse de bola, devido a ações individuais não bem executadas, causando o acontecimento de maiores transições. Além do mais, Palade et al (2020) afirmam que enquanto os jogadores optam por arriscar mais em situações de elevada pressão em campo próprio, procurando formas de levar a bola fora do mesmo, as jogadoras optam

rapidamente por distanciar a bola o mais longe possível do seu campo, sem importar manter a posse da bola, elevando o número de trocas de posse de bola. Iván-Baragaño et al. (2023) afirmam que o aperfeiçoamento das ações tático-técnicas individuais, potencializa o rendimento coletivo, incrementando o sucesso no momento de executar ações ofensivas. Adicionalmente, mesmo havendo uma evolução nos comportamentos táticos como evidenciados nos estudos referenciados neste tópico, Iván-Baragaño et al. (2023) afirma que se deve insistir no trabalho da velocidade da tomada de decisão, com o propósito de aumentar a velocidade do jogo e conseguir desorganizar a equipa rival defensivamente de forma mais rápida.

3.2.1.2 Demandas físicas do futebol feminino

Randell et al. (2021) afirmam que para uma boa implementação das ideias táticas, é necessária a execução de movimentos coordenados das jogadoras dentro do campo, sugerindo que os desempenhos das habilidades técnicas suportam a concretização de ações críticas do jogo. De acordo com mesmos autores (2021) os aspetos supramencionados determinarão as demandas físicas do jogo do futebol para os jogadores e jogadoras.

Vescovi et al. (2021) identificaram valores médios de distâncias totais percorridas no futebol feminino em jogos domésticos profissionais (8.200m-11.000m) semelhantes às distâncias totais de jogos internacionais (9.300m-11.000m). Os mesmos autores (2021) afirmam que existe um dispêndio energético nas jogadoras de futebol profissional em média 750-900 kcal por jogo. Em relação à distância total percorrida em jogo, sabendo que as jogadoras podem percorrer desde 9.300m até 11.000m, Vescovi et al. (2021) recomenda que no decorrer da semana de treinos as jogadoras devem realizar entre 2.0-2.5 vezes a distância percorrida em jogo, sendo que aproximadamente as jogadoras no final da semana de treinos devem realizar uma distância total entre 18.000m e 27.500m.

Hewitt et al. (2014) estudaram as exigências de corridas e movimentos em jogadoras da seleção feminina australiana, analisando as suas demandas físicas de acordo com os diferentes níveis das seleções adversárias em jogos internacionais. O nível do adversário foi estipulado de acordo com a posição da seleção rival no ranking FIFA, conseguindo Hewitt et al. (2014) estabelecer três grupos: A (Posto 1-10 do ranking FIFA), B (Posto 11-25 do ranking FIFA), e C (Postos ≥ 26 do ranking FIFA). A distância média total realizada na segunda parte (4.695m) decresceu num 4.8% em comparação com a distância média realizada na primeira parte (4.934m), estipulando uma média da distância percorrida total de jogo de 9.292m. As jogadoras apresentaram valores mais elevados nas distâncias percorridas em sprint ($>19\text{km/h}$) e em intensidade elevada (*HIR* – 12-19km/h) nos primeiros 15 minutos tanto da primeira parte (67m e 478m respetivamente) como da segunda parte (59m e 429m respetivamente). A junção das distâncias percorridas em sprint ($>19\text{km/h}$) (338m) e em intensidade elevada (*HIR* – 12-19km/h) (2.407m) representam 28.5% da distância total percorrida em jogo. Os mesmos autores (2014) identificaram um decréscimo de 26.1% nas distâncias percorridas em intensidade elevada (*HIR* – 12-19km/h) entre os minutos 75-90 (356m) e uma redução de 22.4% do mesmo parâmetro entre os minutos 60-75 (378m), quando comparados com os valores registados nos primeiros 15 minutos de jogo (478m). Nos últimos 15 minutos do jogo houve um aumento de 4.4% de movimentos de baixa velocidade (e.g. em pé – 0-0.4km/h – e caminhando – 0.5-6.0km/h). Esta inversão dos valores entre *HIR* (12-19km/h) e os movimentos a baixa velocidade, surge com o intuito das jogadoras recuperarem-se para conseguir aguentar a execução de distâncias a intensidades e velocidades elevadas (máxima).

Em relação aos diferentes estatutos posicionais, as médias registaram os valores mais elevados de distâncias percorridas (10.150m), de distâncias percorridas em sprint ($>19\text{km/h}$) (392m) e de distâncias percorridas em intensidade elevada (*HIR* – 12-19km/h) (2.797m), seguidas pelas avançadas (9.442m, 388m, e 2.272m, respetivamente) (Hewitt et al., 2014). As defesas apresentaram os valores mais baixos nos parâmetros supramencionados. Hewitt et al. (2014) afirmam que as demandas físicas e o desempenho das jogadoras

são afetados pela utilização de diferentes formas de jogos, sistemas táticos e estilos de jogo.

Os mesmos autores (2014) identificaram que as jogadoras registaram menores distâncias percorridas em intensidade elevada (*HIR* – 12-19km/h) quando confrontadas com equipas de nível superior (Grupo A) (2.950m) ou inferior (Grupo C) (3.225m) em comparação com as equipas do mesmo nível (Grupo B) (3.400m). Adicionalmente as jogadoras quando enfrentaram equipas do mesmo nível (Grupo B), expressaram valores mais baixos (1.488m) de movimentos de baixa velocidade (e.g. em pé – 0-0.4km/h – e caminhando – 0.5-6.0km/h), quando comparado com os valores registados nos encontros contra equipas de nível inferior (Grupo C) (1,550m) ou superior (Grupo A) (1.625m). Hewitt et al. (2014) afirmam que quando uma equipa esta a confrontar outro rival do mesmo nível, existem maiores deslocamentos por parte das jogadoras na direção do campo rival (acontecendo o mesmo com as jogadoras adversárias), havendo mais espaço para as jogadoras correrem e elaborarem situações de golo, havendo uma menor densidade de jogadoras. Já no caso contrário, quando uma equipa é relativamente superior ao adversário, os mesmos autores (2014) afirmam que a densidade de jogadores aumentará, reduzindo os espaços livres e reduzindo os espaços para as jogadoras atacantes correrem, aglomerando-se as jogadoras (rivals) numa parte específica do campo, sendo esta zona perto da baliza a ser defendida.

Datson et al. (2017) analisaram as demandas físicas em 10 jogos internacionais de 107 jogadoras profissionais de diversas posições (e.g. defesas centrais, defesas laterais, médias defensivas, extremas e avançadas). Os mesmos autores (2017) identificaram que o tempo efetivo de jogo nas primeiras partes dos mesmos foi superior (64.1% do tempo total de jogo) do que o das segundas partes (59.9% do tempo total de jogo). As defesas centrais evidenciaram os valores mais baixos na distância total percorrida (9.489m) em comparação com as médias defensivas que expressaram os valores mais altos neste parâmetro (10.985m). As médias defensivas registaram os valores mais elevados em distâncias realizadas ao trote (7.2-14.3 km/h) (4.857m); em corrida

(14.4-19.7km/h) (2.029m); em distâncias totais a velocidade elevada (*THSR* – >14.4km/h) (2.882m); e em distâncias totais a velocidade e muito elevada (*VHSR* – >19.8km/h) (485m) sem a equipa ter posse da bola. Os valores mais elevados referentes à distância percorrida a velocidade elevada (*HSR* – 19.8-25.1km/h) e à distância total percorrida a velocidade muito elevada (*TVHSR* – >19.18km/h) foram expressos pelas extremas (700m e 900m respetivamente). As avançadas manifestaram os valores mais elevados em distâncias caminhadas (0.7-7.1km/h) (3.449m); em sprint (>25.1km/h) (221m); e na distância total percorrida a velocidade muito elevada (*VHSR* – >19.8km/h) com a equipa tendo a posse da bola (530m) (Datson et al., 2017). As avançadas foram as jogadoras que registaram o maior número de sprints <5 metros, entre 5.1-10m e entre 10.1-15m, seguidas das extremas e médias defensivas.

As equipas diminuíram o seu rendimento físico no decorrer da segunda parte, os valores da distância total percorrida a velocidade muito elevada (*TVHSR* – >19.18km/h), da distância total a velocidade elevada (*THSR* – >14.4km/h) e da distância total percorrida decresceram (-47m, -141m e -365m, respetivamente), sendo isto explicado pelo decréscimo nas distâncias em corrida (14.4-19.7km/h) (-93m), ao trote (7.2-14.3 km/h) (-217m), a velocidade elevada (*HSR* – 19.8-25.1km/h) (-38m) e na realização de sprints de menor extensão (10 m) (Datson et al., 2017). Os mesmos autores (2017) identificaram que o valor da distância total a velocidade elevada (*THSR* – >14.4km/h) foi mais elevado nos primeiros 15 minutos da primeira e da segunda parte, quando comparado com os últimos 15 minutos de jogo, e adicionalmente, este mesmo parâmetro (*THSR* – >14.4km/h) diminuiu entre 12-35% nos últimos 15 minutos de jogo em comparação com o restante tempo do jogo.

Datson et al. (2017) identificaram que as distâncias percorridas em caminhada (0.7-7.1km/h) (3.326m) e ao trote (7.2-14.3 km/h) (4.448m) representaram um 75% da distância total percorrida (10.321m). Adicionalmente, as distâncias percorridas a velocidades elevadas (2.520m) representaram 24% da distância total percorrida. Os sprints executados <5m representaram 76% de todos os sprints realizados. Relativamente aos sprints, 51% dos mesmos foram

realizados de forma explosiva (valor superior ao evidenciado no futebol masculino), dando a característica ao futebol feminino de ser um jogo desempenhado de forma mais reativa (Datson et al., 2017). Os mesmos autores (2017) afirmam que os valores elevados na distância total a velocidade elevada (*THSR* – >14.4km/h) e na distância total percorrida nas médias defensivas, sejam explicados pela necessidade destas jogadoras em cobrir distâncias com o intuito de cumprir obrigações nos momentos de defesa e ataque. Datson et al. (2017) afirmam que com o propósito de elaborar e concretizar situações de golo e de atacar espaços livres de forma rápida, livrando-se das suas marcações, as extremas e as avançadas manifestam valores mais elevados nas distâncias dos sprints realizados no decorrer do momento ofensivo. Em suma, os mesmos autores (2017) afirmam que as defesas percorrem maiores distâncias quando a equipa não possui a posse da bola, enquanto as atacantes expressam valores mais elevados em distâncias percorridas quando a equipa tem a posse da mesma.

Casamichana et al. (2024) estudaram as demandas de corrida no decorrer de jogos competitivos no escalão sénior feminino, no escalão de juniores (Sub-18) feminino, e no escalão de iniciados (Sub-15) feminino de um mesmo clube. A equipa de juniores feminina registou a média mais elevada das distâncias totais percorridas (10.085m) nos jogos realizados, seguida da equipa sénior feminina (9.820m) e da equipa de iniciados (9.196m) feminina. A média das distâncias realizadas em corrida (>18km/h), foi superior no escalão sénior (662m), seguido pelo escalão de juniores (433m) e de iniciados (362m). Relativamente às distâncias corridas em alta velocidade (*HSRD* – >21km/h) e às distâncias em sprint (>24km/h), o escalão sénior revelou maiores médias nas duas variáveis (362m e 113m respetivamente) em comparação com o escalão de juniores (185m e 45m respetivamente) e de iniciados (161m e 33m respetivamente). A junção das distâncias realizadas em corrida (>18km/h), em corrida em alta velocidade (*HSRD* – >21km/h) e em sprint (>24km/h) representaram 11.6% da distância total no escalão sénior, 6.5% no escalão de juniores e 6% no escalão de iniciados. O escalão sénior e de juniores manifestaram maiores valores no número de acelerações (161 e 180

respetivamente) e desacelerações (192 e 180 respetivamente), em comparação com o escalão de iniciados (144 acelerações e 155 desacelerações).

Em relação às posições específicas, Casamichana et al. (2024) identificou que as avançadas foram as que percorreram as maiores distâncias no escalão sénior (10.204m) seguidas das extremas (10.120m), das médias defensivas (9.713m) e das defesas laterais (9.628m). Relativamente ao escalão de juniores, as médias defensivas registaram os valores mais altos na distância percorrida (10.785m), seguidas das avançadas (10.089m), das extremas (10.103m) e das defesas laterais (10.081m). Tanto no escalão sénior como no escalão de juniores, as defesas centrais registaram os valores mais baixos na distância total percorrida (9.489m e 9.386m respetivamente). Em relação aos deslocamentos em corrida (>18km/h), em corridas a alta velocidade (HSRD – >21km/h) e em sprint (> 24km/h), as avançadas registaram os valores mais elevados no escalão sénior (989.9m, 572.4m e 189.8m respetivamente), no escalão de juniores (585.4m, 279.4m e 78.9m respetivamente) e no escalão de iniciados (477.8m, 227.6m e 50.5m respetivamente) (Casamichana et al., 2024). As defesas centrais foram as jogadoras que apresentaram os valores mais baixos.

Finalmente, os mesmos autores (2024) conseguiram identificar diferenças nas demandas de corridas de acordo às posições em cada escalão; adicionalmente as exigências físicas na corrida vão incrementando progressivamente de escalões menores para escalões maiores. De forma semelhante, Vescovi et al. (2021) e Harkness-Armstrong et al. (2024) afirmam que as demandas físicas começam a ser mais exigentes de acordo à idade, sendo mais críticas nos escalões profissionais, assim sendo Vescovi et al. (2021) identificaram que a distância percorrida por jogo em jovens jogadoras (7.0–8.7km) vai aumentando progressivamente até chegar ao escalão sénior (10.0km). Casamichana et al. (2024) evidenciaram uma elevada realização de desacelerações e acelerações no escalão sénior e escalão de juniores, sendo recomendado pelos mesmos autores (2024) o treino de força explosiva e de corrida (e.g. sprints, HSR) em camadas mais jovens, estando já preparados

quando integrarem escalões superiores, prevenindo danos musculares e uma melhor gestão da fadiga após jogos.

Winther et al. (2024) analisaram o comportamento da carga externa em jogadoras da primeira divisão norueguesa de futebol, com diferentes durações de microciclos. Os mesmos autores (2024) conseguiram evidenciar que os microciclos em que havia 5-7 dias entre jogos, os valores mais elevados de carga eram evidenciados no meio da semana nos dias *Match Day (MD)*-3 em microciclos com 5 dias, nos dias *MD*-3 e *MD*-4 em microciclos com 6 dias entre os jogos, e no dia *MD*-4 em microciclos com 7 dias entre os jogos. Em microciclos com 5 dias entre os jogos, no dia *MD*-3 houve uma maior duração (103 minutos) do treino, um pico de velocidade mais elevado (24.2km/h), uma maior distância percorrida (5.786m), valores mais elevados de corridas a alta velocidade (414m), sprints (115m) e distâncias em acelerações e desacelerações (1.192m) quando comparados com os dias *MD*+2, *MD*-2 e *MD*-1. O dia com menor carga foi o dia *MD*+2, passando depois a diminuir de forma progressiva os valores das variáveis mencionadas anteriormente após o dia *MD*-3, nos dias *MD*-2 e *MD*-1.

Relativamente ao microciclo com 6 dias entre os jogos, igualmente ao microciclo com 5 dias, o dia *MD*-3 foi o dia com as cargas mais elevadas. Contudo, cabe ressaltar que os valores dos dias *MD*-4 e *MD*-2 não evidenciaram diferenças significativas na duração (95 minutos e 92 minutos respetivamente), no pico de velocidade mais elevado (22.5km/h e 23.6km/h respetivamente), na distância percorrida (4.706m e 4.655m respetivamente), e nas distâncias percorridas em a alta velocidade (224m e 280m respetivamente), em sprints (52m e 76m respetivamente), e em acelerações e desacelerações (970m e 812m respetivamente). Neste tipo de microciclos, as jogadoras nos dias *MD*-3 e *MD*-4, percorreram entre 59-79% da distância realizada em jogo em acelerações e desacelerações (1,172m), e adicionalmente realizaram entre 22-51% da distância realizada em jogo em sprints (278m). A junção das distâncias percorridas em alta velocidade (HSRD – >16km/h), em sprint (>20km/h) e em acelerações e desacelerações, representaram 31% da distância total percorrida em jogo. Winther et al. (2024) conseguiram constatar o acúmulo de carga no

meio da semana, elevando-se a carga de treino entre 3-4 dias antes do jogo, identificando o primeiro dia como o dia de recuperação e os seguintes dias como dias de aquisição, evidenciando-se uma pirâmide nos valores das cargas no decorrer da semana.

Olaizola et al. (2022) compararam os valores de carga externa dos treinos com a carga externa dos jogos competitivos realizados numa equipa feminina de segunda divisão espanhola. Havendo 4-5 sessões de treino durante a semana, a equipa destinava a sessão de treino *MD+2* para trabalhos de velocidade em exercícios de carácter intermitente, dando entre 1-2 minutos de descanso entre cada exercício, onde por jogadora estipulavam um espaço relativo inferior a 250m² (exercícios incluíam guarda-redes e balizas). A seguinte sessão, sendo a sessão *MD+3* ou *MD+4*, eram enfatizados trabalhos posicionais em espaços diminuídos (foco no trabalho neuromuscular e biomecânico), com até 6 integrantes por equipa e por jogadora um espaço relativo de 100m². As sessões *MD-3* ou *MD-2* eram caracterizadas pelas equipas nos exercícios possuírem mais de 6 integrantes, tendo por jogadora um espaço relativo igual ou superior a 250m², incluindo exercícios com balizas e guarda-redes, enfatizando mais o trabalho cardiovascular. Finalmente, a sessão precedente ao jogo competitivo (*MD-1*), era uma sessão onde por jogadora eram destinados espaços relativos entre menos de 100m² e máximo 250m² com elevados ou diminuídos números de integrantes, mas com exercícios muito pausados e parados, orientados para uma vertente tático estratégica.

Olaizola et al. (2022) identificaram que em termos de distância total percorrida (5.419m), distância total percorrida/minuto (85.4m/min) e a carga de trabalho por jogador (69 au), as sessões *MD-3* ou *MD-2* registaram os valores mais elevados. Relativamente às corridas realizadas em alta velocidade (*HSR*) (614.5m) e sprints (35.1m) as sessões de *MD+2* apresentaram os valores mais elevados. Finalmente, os valores de acelerações e desacelerações realizadas atingiram valores máximos (145 e 138.1 respetivamente) nas sessões *MD+3* ou *MD+4*. Os valores das distâncias percorridas em carga metabólica elevada (*HMLD*) foram superiores nos dias *MD+2* e *MD-3* ou *MD-2*, assim como os

números de impactos totais por sessão foram mais elevados nos dias *MD-3* ou *MD-2*. A sessão com os valores mais diminuídos em todos os parâmetros avaliados por Olaizola et al. (2022) foi a sessão precedente ao jogo, *MD-1*. A densidade das sessões de treino foram incrementando de forma progressiva, apresentando-se o valor mais elevado nas sessões *MD-3* ou *MD-2*, seguido de um decréscimo significativo no dia *MD-1*. As distâncias realizadas a velocidade elevada e em sprint representaram 9.3% da distância total em jogo. De forma semelhante a Winther et al. (2024), Olaizola et al. (2022) conseguiram evidenciar uma maior carga nos dias centrais da semana, evidenciando-se uma menor carga nos dias antes do jogo, e os mesmos autores (2022) conseguiram identificar uma alternância horizontal das capacidades físicas na organização dos treinos estipulada pela equipa que foi analisada.

Romero-Moraleda et al. (2021) elaboraram um estudo semelhante ao de Olaizola et al. (2022) e Winther et al. (2024) comparando a carga interna e externa no decorrer dos microciclos e jogos competitivos, por cada posição das jogadoras de uma equipa da primeira divisão espanhola. Romero-Moraleda et al. (2021) identificaram que o dia *MD-3* onde foram realizados exercícios em espaços de dimensão grande e mediana, foi o dia de treino onde se evidenciaram os valores mais elevados de distância total percorrida (4.975m); distância total percorrida relativa (53.3m/min), distância percorrida a velocidade elevada (*HSRD*) (495m) e relativa (6.6m/min). Relativamente ao número de desacelerações e acelerações, o dia *MD-4* refletiu os valores mais elevados (38 e 144 respetivamente), sendo o dia onde os exercícios foram realizados em espaços pequenos e medianos. No que tange à carga interna, o dia *MD-4* atingiu os valores mais elevados (RPE: 6.2 e sRPE: 579), seguido do dia *MD-3* (RPE: 5.0 e sRPE: 444). Romero-Moraleda et al. (2021) identificaram o mesmo padrão evidenciado em Olaizola et al. (2022) e Winther et al. (2024), onde os dias mais baixos de carga foram os dias anteriores ao jogo e os dias com maior carga fisiológicas e biomecânicas foram os dias localizados no centro do microciclo.

Romero-Moraleda et al. (2021) identificaram que no dia do jogo, as avançadas e as médias defensivas foram as que percorreram uma maior

distância relativa e realizaram um maior número de acelerações/minuto e desacelerações/minuto, sendo as defesas centrais as que apresentaram menores valores. Nos dias de carga fisiológica e biomecânica mais elevada, *MD-4* e *MD-3*, as avançadas e médias defensivas expressaram maiores valores nas acelerações/minuto e desacelerações/minuto e nas distâncias relativas percorridas. Nos dias *MD-4* e *MD-3* as defesas centrais e as extremas apresentaram os valores mais baixos nos parâmetros referenciados anteriormente. No dia de jogo as avançadas expressaram os valores mais elevados de RPE e sRPE, seguidas das médias defensivas e das defesas laterais. Novamente as defesas centrais apresentaram os valores mais baixos destes parâmetros nos jogos. Relativamente aos dias *MD-4* e *MD-3*, foi identificado por Romero-Moraleda et al. (2021) que novamente as avançadas evidenciaram maiores valores de REP e sREP, seguida das extremas e médias defensivas, sendo que as defesas centrais expressaram os valores mais baixos nestes indicadores. Estes valores vão ao acordo com valores evidenciados na investigação realizada por Casamichana et al. (2024) em relação aos deslocamentos em velocidade elevada, desacelerações e acelerações.

Díaz-Seradilla et al. (2022) investigaram as diferenças nas cargas externas de diferentes posições em jogadoras de uma equipa da primeira divisão espanhola, identificando as dissemelhanças de quatro microciclos realizados na carga externa das jogadoras e da equipa. Os quatro dias de treino eram organizados como dia *MD-4* (sessão de recuperação), *MD-3* (exercícios realizados em espaços pequenos e medianos, realização de circuitos de força e pliometria, sendo um dia com foco na força e resistência), *MD-2* (sessão onde foram realizados exercícios em espaços pequenos e grandes, fomentando sprints e corridas, enfatizando a velocidade) e *MD-1* (sessão realizada em jogos reduzidos focando o trabalho da velocidade de reação). Como evidenciado nos anteriores estudos referenciados, Romero-Moraleda et al. (2021), Olaizola et al. (2022) e Winther et al. (2024), onde os dias de maior carga fisiológica e biomecânica foram os dias centrais da semana (e.g. *MD-3* ou *MD-4*), Díaz-Seradilla et al. (2022) conseguiram identificar a mesma tendência evidenciando-se maiores valores na distância total percorrida (5.952m) e relativa (75.4m/min),

distância percorrida a intensidade elevada (*HID*) (699.4m) e relativa (8.4m/min), distância em sprint (151.7m) e número de sprint (1.7m/min), e a velocidade máxima (25km/h) no dia *MD-3*. Relativamente às desacelerações e acelerações, no dia *MD-2* foram registados os valores mais elevados (39.2m/min para ambos para metros). O dia *MD-1* evidenciou os menores valores em cada quando comparado com os restantes dias do microciclo, havendo uma tendência na carga aumentar progressivamente do dia *MD-4* até *MD-3* e diminuir progressivamente até o dia *MD-1*. A distância percorrida a intensidade elevada (*HID*) e em sprint durante os jogos, representaram 14.8% da distância total percorrida.

No que toca às posições, neste estudo não houve um claro domínio de alguma posição específica relativamente aos parâmetros analisados. Na sessão mais exigente do microciclo (*MD-3*) as médias defensivas apresentaram os valores mais elevados da distância total percorrida (6.492m) e relativa (79.8m/min); as avançadas expressaram os valores mais altos em distância percorrida a elevada intensidade (*HID*) (820.2m) e relativa (10.2m/min) e no número de sprints (9.9); as defesas laterais realizaram a maior distância em sprint (216.6m) e relativa (2.4m/min); e as defesas centrais registaram os valores mais elevados em desacelerações (36.3m/min) e acelerações (37.2) (Díaz-Seradilla et al., 2022). No dia do jogo, houve certas semelhanças ao evidenciado no dia mais exigente do microciclo, as médias defensivas registaram os valores mais elevados na distância total percorrida (9.895m) e relativa (102.5m/min) e na distância percorrida a elevada intensidade (*HID*) relativa (13.8m/min); as avançadas realizaram a maior distância em alta intensidade (1205.4m), em sprint (282.4m), em sprint relativo (3.1m/min) e no número de sprints (17.5); as defesas laterais registaram os valores mais altos na velocidade máxima (26.1mk/h); e as defesas centrais apresentaram os valores mais elevados nas distâncias realizadas em desacelerações (31.7m/min) e aceleração (31.7m/min) (Díaz-Seradilla et al., 2022). De forma interessante, no estudo de Díaz-Seradilla et al. (2022) não se evidenciou uma predominância em certas posições no decorrer de todos os parâmetros como evidenciado em Romero-Moraleda et al. (2021) e Casamichana et al. (2024). Este pormenor pode ser provocado pelas estratégias

e dinâmicas de treino específicas de cada treinador, elaborando adaptações de treino específicas em cada jogadora, através dos diversos estímulos aplicados a cada sujeito (Díaz-Seradilla et al., 2022).

As exigências físicas para uma jogadora de futebol podem depender tanto da posição como do estilo de jogo, das estratégias e dos tipos de treino que cada treinador implementar, como evidenciado nos estudos de Hewitt et al. (2014), Datson et al. (2017), Romero-Moraleda et al. (2021), Díaz-Seradilla et al. (2022) Harkness-Armstrong et al. (2022) e Olaizola et al. (2022). Adicionalmente com o avançar da jogadora para escalões superiores, perto do escalão profissional (sénior) as exigências físicas começam a ser mais demandantes para a jogadora (Vescovi et al., 2021; Harkness-Armstrong et al., 2022; Casamichana et al., 2024), sendo fulcral aprontar o estado físico da mesma o melhor possível, com o propósito de lidar e corresponder de forma bem-sucedida ao desgaste físico do jogo.

3.2.2. Modelo de jogo implementado na equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

Em organização ofensiva, a equipa feminina de Juniores A do SCB utilizou o sistema tático 1:4:3:3 (figura 4).

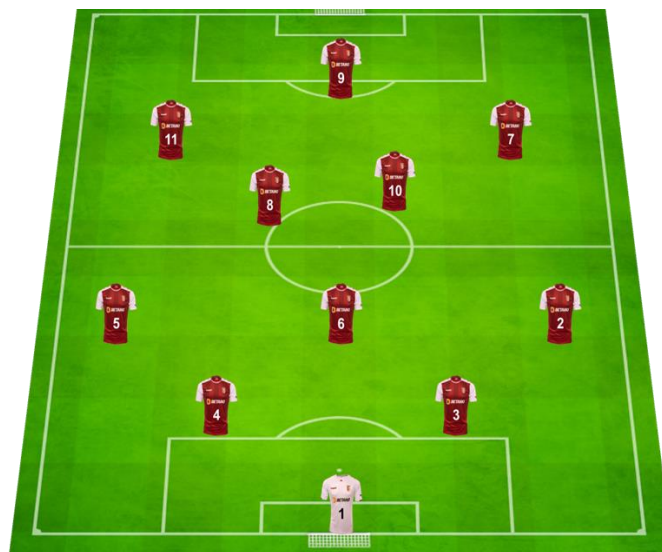


Figura 4 - Sistema táctico (1:4:3:3) na organização ofensiva da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

Relativamente à organização defensiva, a equipa posiciona-se em campo tanto na fase de impedir a construção como na de criação no sistema táctico 1:4:5:1 (figura 5). As extremas juntam-se à linha das médias ofensivas e da média defensiva, deixando como referência na frente à avançada. Quando a equipa entra na fase de impedir a finalização rival, a equipa muda para o sistema táctico 1:5:4:1 (figura 6). A média defensiva integra a linha defensiva, ficando a linha média de 4 jogadoras composta pelas duas médias ofensivas e as duas extremas, e avançada continua a ficar como a única jogadora (referência) na frente.

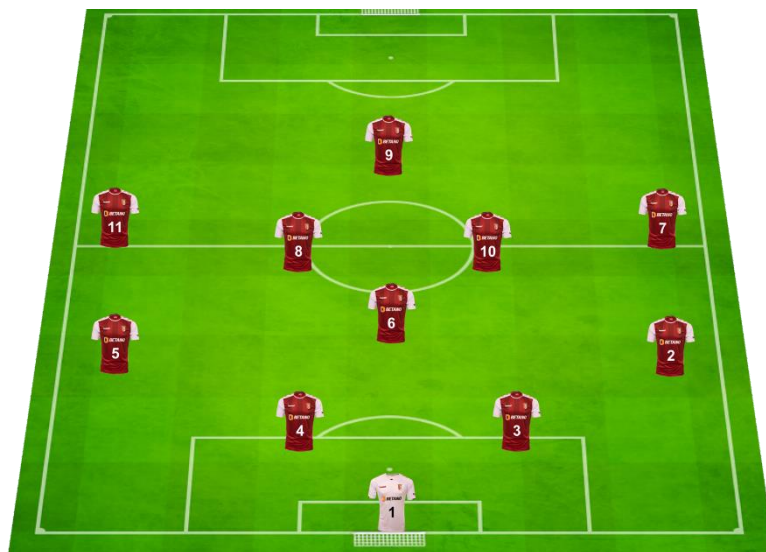


Figura 5 - Sistema tático (1:4:5:1) na organização defensiva (impedir construção e criação rival) da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

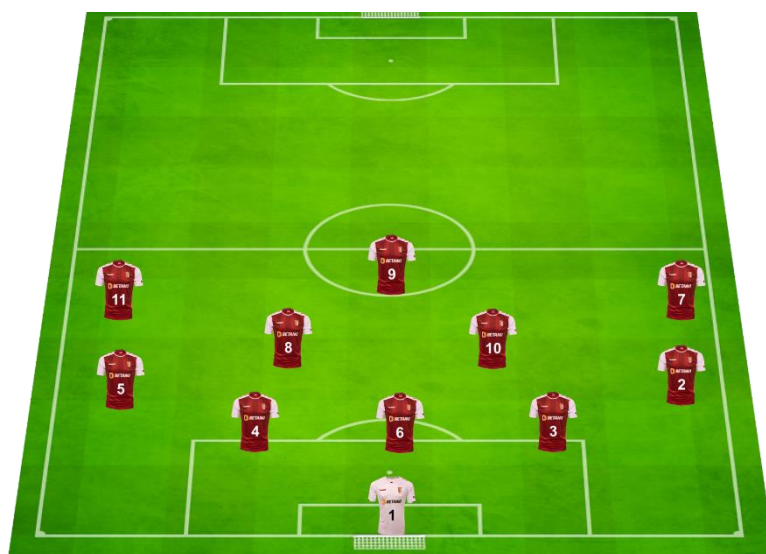


Figura 6 - Sistema tático (1:5:4:1) na organização defensiva (impedir finalização rival) da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga

3.2.2.1. Organização Ofensiva

Momento do jogo no qual a equipa dispõe da posse da bola, gerenciando a mesma com o propósito de aprontar situações e acontecimentos para marcar o golo na baliza rival, evidenciando inter-relações próprias da equipa nos instantes de posse de bola (Tobar, 2018). Evidenciam-se condutas coordenadas

com a posse da bola, para a concretização de ações e movimentos ofensivos no decorrer das subfases de construção, criação e finalização (Mota et al., 2023).

3.2.2.1.1. Objetivo Fundamental

- Procura constante do golo através de um ataque posicional, conseguindo deslocar o maior número de jogadoras (4–5) possíveis de forma variada na direção da baliza rival, variando a localização do centro de jogo pelos corredores (laterais e central) através de uma circulação de bola rápida e objetiva (ligando as jogadoras de diferentes setores), atraindo o adversário, tirando proveito dos espaços livres.

3.2.2.1.2. Manifestações essenciais para alcançar o objetivo primordial

3.2.2.1.2.1. 1ª e 2ª Fase de Construção

- Saída em passe médio e curto, através de um jogo em apoio, conseguindo alterar quando necessário para saídas longas.
- Linhas de passe próximas, com o intuito de avançar de forma junta e compacta através de uma circulação rápida da posse de bola, fornecendo as devidas coberturas ofensivas, e atraindo o rival para aproveitar espaços livres.
- Capacidade de realizar jogo exterior e interior, através de triangulações constantes, sendo estas o elo do jogo dentro do corredor central.

3.2.2.1.2.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Saída curta através de linhas de passe fornecidas pelas defesas centrais para a guarda-redes, fornecendo largura.
- Saída curta da guarda-redes com as defesas centrais, ligando o jogo de forma direta na avançada, aproveitando o espaço livre entre as defesas centrais e laterais da linha defensiva rival, ou aproveitando o espaço entre as linhas rivais (linha defensiva e linha das médias rivais)
- Defesas centrais ligam o jogo com as laterais ou médias ofensivas do seu respetivo lado (a média ofensiva do lado contrário fecha em direção do corredor central). A extrema do respetivo lado, projeta-se no corredor e a

média defensiva recua de forma ligeira na direção da linha defensiva. Fomentam-se a triangulação nos corredores laterais (defesa lateral-média ofensiva-extrema ou defesa lateral-avançada-extrema), com o intuito de continuar o jogo pelo corredor ou de ter opções para variar o centro de jogo.

- Defesas centrais ligam o jogo com a média defensiva no corredor central, sendo esta jogadora a ligar o jogo quer seja com as defesas laterais nos respetivos corredores, ou com as médias ofensivas no corredor central.

3.2.2.1.3.1. Fase de Criação

- Fomentar triangulações, com o intuito de ligar os diferentes setores (zona 1, zona 2 e zona 3), e conseguir variar o centro de jogo pelos diferentes corredores (central e laterais), atraindo o adversário através de uma posse de bola objetiva e intensa (rápida).
- Crescer em campo rival através de passes ou de condução da bola, sendo autónoma e arriscada quando necessário na tomada de decisões.
- Ser uma equipa compacta, forte e unida nos momentos de disputar as segundas bolas ofensivas.
- Fornecer largura e profundidade em todos os setores (zona 1, zona 2 e zona 3), conseguindo ligar os mesmos através de trocas posicionais e uma circulação de bola intensa, alterando o ritmo do jogo.

3.2.2.1.3.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- De forma constante, as médias ofensivas e a média defensiva realizam trocas frequentes dentro do corredor central, conseguindo desempenhar diferentes funções e desajustando o posicionamento rival.
- As médias ofensivas aparecem como opção de passe perante ao posicionamento das defesas laterais ou extremas projetadas nos seus respetivos corredores, sendo opção para continuar o jogo na profundidade ou para atrair o rival, e deslocar o centro de jogo.

- Extremas procuram espaços interiores quando a avançada ataca a profundidade, e as medias ofensivas recuam na direção da portadora da bola, aproveitando os espaços entre as linhas rivais.
- Triangulações constantes entre a média ofensivas-extrema-avançada; média defensiva-media ofensiva-extrema; defesa lateral-média ofensiva-avançada; e defesa lateral-média ofensiva-extrema.
- A média defensiva (habitualmente a número 6), atrai o rival entre o corredor central e lateral, fornecendo espaço livre para a média ofensiva (habitualmente a número 10) progredir em condução e passe, sendo a jogadora mais habilidosa.
- Extrema do lado contrário à localização do centro de jogo, junta-se à linha defensiva rival, auxiliando à avançada quer seja como opção de apoio, quer seja como segunda atacante nas costas do rival.
- Defesa lateral do lado contrário fecha em direção do corredor central, estando ligeiramente acima do posicionamento das defesas centrais.
- Média defensiva, está sempre perto do centro do jogo, lutando a 2ª bola, realizando de forma constante as cobertas defensivas.

3.2.2.1.4.1. Fase de Finalização

- Objetividade no momento de finalização, identificando a melhor jogadora para concretizar de forma bem-sucedida as jogadas, fornecendo opções de passe perante o posicionamento da portadora da bola, e acompanhando para ganhar a 2ª bola.
- Realização de cruzamentos rasteiros ou aéreos, em direção das diferentes zonas de ataque (1º poste, 2º poste e zona do ponto penálti) na área rival.
- Deslocar o máximo número de jogadoras na direção da área rival e nas diferentes zonas de ataque (1º poste, 2º poste e zona do ponto penálti), sempre resguardando “as costas” das jogadoras em ataque.
- Imprevisibilidade e criatividade nos duelos individuais (1vs1 e 1vs2), procurando a profundidade para o cruzamento, ou o corredor central

fomentando o jogo interior, fornecendo a devida cobertura ofensiva à portadora da bola.

- Movimentos em diagonais (ruturas), na direção da baliza rival, atacando a linha defensiva adversária em movimentos de fora para dentro.
- Nos últimos 20 metros e com espaço, o remate de longa distância é valorizado como ferramenta auxiliar para concretizar situações de finalização.

3.2.2.1.4.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Movimentações em diagonais (ruturas) por parte das extremas, de fora para dentro, atacando os espaços entre as defesas centrais e laterais rivais. Adicionalmente, movimentos em diagonais (ruturas), por parte das médias ofensivas entre as jogadoras da linha defensiva rival, atraindo e sendo opção de passe para finalizar a jogada.
- Nos momentos dos cruzamentos, a avançada, a extrema do lado contrário e as duas médias ofensivas devem de estar a atacar as diferentes zonas (1º poste, 2º poste e zona do ponto penálti) na área adversária.
- Extremas arriscadas nos duelos individuais (1vs1 e 1vs2) nos corredores laterais, atacando a profundidade para o cruzamento, ou também atacando o espaço central para finalizar ou procurar opção de passe no corredor central (avançada, médias ofensivas e média defensiva).
- Avançada a finalizar, sendo acompanhada por parte de uma das extremas, e de forma mais recuado por parte de uma das médias ofensivas.

3.2.2.2 Organização Defensiva

Momento do jogo no qual a equipa não dispõe da posse da bola, tendo como propósito fundamental organizar a equipa para reconquistar de novo a posse da bola, impossibilitando que a equipa rival apronte acontecimento de finalização para concretizar golos, evidenciando-se inter-relações e comportamentos únicos da equipa quando não possui a posse da bola (Tobar, 2018). Evidenciam-se condutas coordenadas sem a posse da bola, evitando a

concretização do golo por parte do rival, anulando as ações e movimentos ofensivos do mesmo no decorrer das subfases de impedimento de construção, criação e finalização do adversário (Mota et al., 2023).

3.2.2.2.1. Objetivo Fundamental

- Evitar o golo a todo custo, defendendo a baliza através de um bloco defensivo compacto (distância reduzida entre a linha defensiva e avançada), fechando o meio (não deixando a bola entrar na nossa estrutura), procurando a recuperação da bola de forma constantemente e o mais perto da baliza rival, através de uma pressão alta em todos os setores (zona 3, zona 2 e zona 1) do campo, sendo a linha defensiva o suporte para a pressão realizada na frente.

3.2.2.2.2. Manifestações essenciais para alcançar o objetivo primordial

3.2.2.2.2.1 Impedir Construção

- Pressing organizado e individual, convidando o rival a sair jogando pelos corredores laterais, pressionando o mais depressa possível.
- Obrigar ao rival bater, reduzindo o espaço e o tempo para pensar e agir, mantendo a equipa curta e compacta.
- Orientar o ataque para as linhas laterais, ganhando os duelos nos corredores laterais, protegendo o corredor central, fechando o meio da equipa.

3.2.2.2.2.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- A avançada é a primeira defesa no corredor central e as extremas são as primeiras defesas nos corredores laterais, condicionando a saída do rival para fora (linhas laterais).
- Marcação individual por parte das defesas laterais nas extremas rivais, nos respetivos corredores laterais.
- Média defensiva (habitualmente a número 6), referenciando sempre uma rival, mas estando sempre atenta às coberturas defensivas e “às costas” tanto das médias ofensivas como das defesas laterais.

- Defesas centrais sempre referenciando as avançadas e médias ofensivas rivais, estando sempre atentas às bolas longas e às coberturas defensivas das defesas laterais nos respectivos corredores. As defesas centrais controlam a profundidade, dando um passo atrás para resguardar “as costas”, ou um passo a frente para tornar mais curta a equipa.

3.2.2.2.3.1. Impedir Criação

- Orientar o adversário na direção dos corredores laterais, protegendo o corredor central, deslocando de forma intensa e agressiva entre 2-3 jogadoras de forma organizada na direção da portadora rival.
- Estar sempre uma jogadora pronta e disponível para disputar e ganhar a 2ª bola.
- Fechar o campo tanto em largura como em profundidade, identificando os corredores a serem ocupados e o corredor a deixar sem nenhuma jogadora.
- Identificar os indicadores de pressão (bola no ar, má receção, passe atrasado, e jogadora rival de costas) quer nos corredores laterais quer no corredor central, interrompendo de forma direta a posse da bola rival.

3.2.2.2.3.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Direcionar a equipa na direção do centro de jogo, ocupando o corredor lateral e central onde o centro de jogo está localizado, deixando livre o corredor contrário, fazendo com que a extrema e a defesa lateral do lado contrário fechem em direção do corredor central.
- Nos corredores laterais, as duplas defesas laterais-extremas interrompem o jogo rival, sendo auxiliadas pela média ofensiva do respetivo lado, estando sempre a média defensiva a fornecer cobertura defensiva.
- Caso a bola entrar no corredor central, a média defensiva sai na pressão, tendo a média ofensiva do lado contrário que fornecer a respetiva cobertura defensiva, assim como, as defesas centrais estão atentas “às costas” das defesas laterais e da média defensiva.

- Nas segundas bolas, a jogadora mais perto da disputa da bola deve ser a média defensiva, sendo esta a principal jogadora em ganhar a 2ª bola, sendo auxiliado pela média ofensiva do lado onde a bola está a ser disputada.
- As defesas centrais estão sempre atentas em controlar a profundidade (passo para atrás ou para a frente), e realizam as devidas coberturas defensivas às defesas laterais.

3.2.2.2.4.1. Impedir Finalização

- Equipa ainda mais compacta e junta, juntando ao máximo as médias ofensivas, as extremas e a média defensiva à linha defensiva.
- Fornecer coberturas defensivas de forma rápida e próxima, evitando dar tempo e espaço ao rival para pensar a avançar em campo (variar o jogo ou aproveitar espaços).
- Evitar a bola entrar na área, forçando o rival jogar para atrás ou para as linhas laterais, tendo uma equipa compacta onde as linhas estejam juntas.

3.2.2.2.4.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Avançada recua até campo próprio, auxiliando às médias ofensivas e às extremas no momento defensivo.
- As extremas recuam, sendo que a extrema contrária irá recuar e fechar na direção do corredor central, juntando-se às médias ofensivas, estando sempre atenta “às costas” da defesa lateral e da média ofensiva do seu lado.
- A média defensiva, junta-se à linha defensiva, passando a linha defensiva de 4 para 5 jogadoras.
- Em passe atrasado por parte do rival, a jogadora mais perto da bola sai, fazendo com que exista uma cobertura defensiva rápida, afastando a equipa da baliza, e tirando a equipa perto da própria baliza.

3.2.2.3. Transição Defensiva

Acontecimentos quando a equipa deixa de possuir (perde) a posse da bola perante o rival, sendo os mesmos reconhecidos por comportamentos e inter-relações próprias da equipa, quer seja antes da perda da bola ter ocorrido (mesmo com a posse da bola, prevenir a perda da posse da mesma, tendo em atenção à disposição mental e ao posicionamento da equipa), quer seja no próprio momento em que a própria perda da bola sucedeu (Tobar, 2018). A equipa deixa de ter a posse da bola, evitando o avanço do ataque rival, e de forma paralela, organiza a sua estrutura defensiva (Mota et al., 2023).

3.2.2.3.1. Objetivo Fundamental

- Procurar ganhar a bola o mais rápido possível após a sua perda, havendo uma reação coletiva, evitando que a equipa rival entre em organização ofensiva, sendo a jogadora mais perto da bola a primeira defesa, as seguintes jogadoras mais perto da bola anulando as linhas de passe mais próximas, diminuindo para o rival o tempo e o espaço onde a bola se encontra, controlando sempre o lado contrário onde a bola se encontra, e deixando a falta técnica como último recurso para impedir a transição.

3.2.2.3.2. Manifestações essenciais para alcançar o objetivo primordial

3.2.2.3.2.1. Zona de impedir construção

- “Mudança de chip” imediata após a perda da bola, com uma atitude intensa para recuperar a bola, impedindo o jogo em direção do corredor central.
- Pressionar de forma agressiva na direção da bola, não olhando para atrás.

3.2.2.3.2.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Avançada, extremas e médias ofensivas são as primeiras a reagir à perda da bola nesta zona, interrompendo o ataque rival e ao mesmo tempo fornecendo coberturas defensivas à jogadora que está a realizar a pressão.

- Média defensiva (habitualmente a número 6) e linha defensiva, ajustam-se à pressão realizada pelas atacantes, cobrindo as opções de passe, dando segurança defensiva para as colegas realizarem uma pressão forte.

3.2.2.3.3.1. Zona de impedir criação

- Fechar zonas interiores de jogo, tornando a equipa compacta, fazendo com que as jogadoras de fora venham para dentro, as jogadoras que estiverem projetadas recuem, e as jogadoras que estiverem muito recuadas façam a equipa mais curta (passo a frente).
- Fornecer uma segunda linha de suporte perante as jogadoras perto do centro de jogo na disputa da bola, dando uma terceira linha de suporte que referêncie as linhas de passe do rival.
- Condicionar o jogo do rival através de uma pressão agressiva e forte, direcionando uma 1-2 jogadoras na direção da portadora da bola rival, fornecendo tempo para a equipa se equilibrar e organizar (se necessário utilizar o recurso de falta técnica).

3.2.2.3.3.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Extremas fecham para dentro em direção do corredor central, a avançada recua para auxiliar e a linha defensiva se estiver distante, avança em campo para tornar a equipa compacta.
- Médias ofensivas e médias defensiva são as primeiras em reagir na zona central do campo, interrompendo o jogo rival, dando tempo para as extremas e as laterais fecharem em direção do corredor central (utilizar falta técnica como recurso para impedir o avanço do ataque rival).
- Linha defensiva e extremas referenciam opções de passe rivais, fornecendo suporte para as jogadoras perto do centro de jogo, recuperando a bola de forma intensa e agressiva.

3.2.2.3.4.1. Zona de impedir finalização

- Obrigar e orientar o jogo rival para trás ou para as linhas laterais, impedindo que o jogo rival seja realizado pelo corredor central, tendo uma equipa compacta, forte e agressiva.

3.2.2.3.4.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Defesas laterais e extremas reagem de forma imediata ao ataque rival, fazendo com que as médias ofensivas e a média defensiva fechem o corredor central, e a defesa lateral e extrema oposta fecham em direção do corredor central (transições nos corredores laterais).
- As médias ofensivas e a média defensiva são as primeiras em reagirem, a avançada recua, e a linha defensiva serve de suporte para as médias ofensivas e média defensiva consigam interromper o ataque rival, ou orientar o mesmo na direção das linhas laterais.

3.2.2.4. Transição Ofensiva

Acontecimentos quando a equipa reconquista a posse da bola perante o rival, sendo os mesmos reconhecidos por comportamentos e inter-relações próprias da equipa, quer seja antes da reconquista da bola ter ocorrido (mesmo sem dispor da posse da bola, antepor-se à retoma da posse da mesma, tendo em atenção à disposição mental e ao posicionamento da equipa), quer seja no próprio momento em que a própria retoma da posse da bola sucedeu (Tobar, 2018). A equipa retoma a posse da bola, e de forma rápida, tira proveito da desorganização rival, iniciando as ações e movimentos ofensivos (Mota et al., 2023).

3.2.2.4.1. Objetivo Fundamental

- Procurar a baliza contrária de forma imediata e objetiva, aproveitando a igualdade ou superioridade numérica, havendo movimentos verticais por parte das jogadoras fora da zona da pressão, fornecendo opções de apoio, passe, coberturas ofensivas à portadora da bola, e caso não seja

possível progredir de forma rápida, tirar a bola da zona da pressão, voltando a atrair ao rival, entrando em organização ofensiva.

3.2.2.4.2. Manifestações essenciais para alcançar o objetivo primordial

3.2.2.4.2.1. Zona de finalização

- Identificar espaços para aproveitar desequilíbrios rivais, através de movimentos verticais e em diagonal (ruturas) entre as linhas rivais, e entre as jogadoras da linha defensiva rival.
- Criatividade e imprevisibilidade nos duelos 1vs1 e 1vs2, conseguindo atacar o mais rápido possível e de forma objetiva a baliza rival.
- Finalizar a jogada, evitando ao máximo a perda da posse da bola.
- Identificar colega livre e em melhor posição para finalizar, com o intuito de concretizar a finalização de forma bem-sucedida.

3.2.2.4.2.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Avançada objetiva no momento da finalização, atacando a baliza rival, rematando nos cantos superiores e inferiores da baliza, e mostrando-se como opção de passe perante a posição da portadora da bola.
- Jogadoras como as extremas realizam movimentos em diagonal (ruturas) entre as jogadoras da linha defensiva rival, sendo opção de passe para a portadora da bola, conseguindo finalizar a jogada.
- Médias ofensivas servem como apoio e realizam coberturas defensiva perante a posição da portadora da bola, como também, podem projetar-se através de movimentos verticais na direção da baliza rival, sendo opção de passe e atraindo às rivais.

3.2.2.4.3.1. Zona de criação

- Dentro do espaço central (corredor central), tendo a portadora de bola espaço, este deve progredir de forma rápida e objetiva, orientando o ataque na direção da baliza rival.

- Deslocar o máximo número de jogadoras (3–4) de forma rápida à frente e na diagonal da portadora da bola, identificando as zonas com vantagem numérica.
- Realização de triangulações para sair da zona de pressão, orientando o ataque nas zonas livres e de superioridade numérica.
- No caso de não ter nem o tempo nem o espaço para progredir (quer com passe ou quer em condução), guardar a posse da bola, fornecendo opções de passe tanto nos corredores laterais como central.

3.2.2.4.3.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Extremas deslocam-se de forma rápida através de movimentações verticais e em diagonal (ruturas) (movimentações de fora para dentro), na direção da baliza rival, ganhando o espaço entre linhas ou nas costas da linha defensiva rival.
- Média ofensiva fornece opção de passe (apoio ou passe na direção dos corredores laterais), como também se pode deslocar na direção da baliza rival (no corredor central) fomentando superioridade numérica perante a linha defensiva rival.
- Triangulações constantes entre a média defensiva-média ofensiva-extrema ou média defensiva-média ofensiva-atacante nos corredores laterais e central, com o intuito de sair da zona de pressão e variar de forma rápida o centro de jogo.
- Avançada serve como opção de apoio, sendo referência na frente, atraindo a linha defensiva rival, com o intuito de aproveitar os espaços livres nas costas.
- Média defensiva (habitualmente a número 6), linha defensiva e guarda-redes, servem como opção de passe para guardar a posse da bola.

3.2.2.4.4.1. Zona de construção

- Identificar o espaço a ser aproveitado através de superioridade numérica, conseguindo detetar a jogadora na posição mais segura e livre.

- Quebrar linhas rivais através de passes em apoio frontal, atraindo o rival e aproveitando espaços livres fora da zona da pressão.
- Fornecer à portadora da bola opções de passe na largura.
- Guardar a bola quando necessário, dando opções de passe (apoio) à portadora da bola.
- “Limpar a bola” na direção dos corredores laterais (evitando colocar a bola no corredor central), caso a portadora da bola estiver a lidar com muita pressão e superioridade numérica do rival, não tendo opções de passe claras e próximas.

3.2.2.4.4.2. Ações de suporte para as manifestações essenciais

- Defesas laterais fornecem largura nos respetivos corredores laterais, e defesas centrais servem como opção de apoio de forma mais recuada ou paralela à posição da portadora da bola.
- Extremas deslocam-se nos seus respetivos corredores laterais com movimentos verticais de forma rápida (fornecendo profundidade), sendo opção de passe longo, aproveitando os espaços livres e os desequilíbrios do rival.
- Médias ofensivas servem como opção de passe em apoio frontal, com o intuito de tirar a bola da zona da pressão, podendo a média defensiva ser o elo para variar o centro de jogo, e aproveitando o lado contrário onde a recuperação da bola foi feita.
- Guarda-redes serve como opção de passe mais recuada, com o intuito de salvar a posse da bola, ligando depois com as defesas laterais (nos respetivos corredores laterais) ou com as médias ofensivas e a média defensiva (no corredor central), tendo como última opção “limpar a bola”, na direção dos corredores laterais.
- Avançada serve como referência no ataque, guardando a posse da bola, esperando pelo auxílio das médias ofensivas no corredor central e das extremas nos corredores laterais (triangulações avançada-média ofensiva-extrema ou avançada-extrema-média ofensiva).

3.2.2.5. Esquemas Táticos

Dentro de um ambiente dinâmico como o futebol, os acontecimentos de bolas paradas, são instantes estáticos dentro deste ambiente, onde através das mãos (lançamentos laterais) ou dos pés (livres laterais ofensivos, cantos, pontapé inicial ou penálti) o jogo pode ser reiniciado numa bola parada (Suárez et al., 2014; Muñoz e Alonso, 2015). A equipa a realizar a bola parada encontra-se num cenário estático e fixo, sendo um acontecimento favorável para mesma, já que está encarregada de reiniciar o jogo (havendo certeza dentro do ambiente por parte desta equipa), e a equipa rival (momento defensivo da mesma, experienciando incerteza relativa às ações do adversário) deve cumprir uma distância perante a posição do batedor, situação que não surge no ambiente dinâmico do jogo, sendo isto benéfico em termos de tempo e espaço para a equipa executante (Suárez et al., 2014).

3.2.2.5.1. Objetivo Fundamental (Esquemas Táticos Ofensivos)

- Tirar o máximo proveito do elevado número de jogadoras na área rival, atacando a baliza adversária de forma variada e objetiva, através de diferentes zonas de ataque (fomentando o ataque ao 2º poste), mas sempre fornecendo equilíbrio coberturas defensivas (segurança defensiva) perante o posicionamento das jogadoras a atacar a baliza adversária.

3.2.2.5.2. Manifestações essenciais para alcançar o objetivo primordial

3.2.2.5.2.1. Livres laterais ofensivos

- Batedora com precisão, capaz de destinar a bola nas 3 zonas de ataque.
- Lançamentos variados, rápidos e curtos.
- Jogadoras fortes no jogo aéreo, no meio e no final da linha de ataque (3ª, 4ª 5ª e 6ª posição) dentro da área.
- Entre 1–2 jogadoras atentas às segundas bolas, tanto no topo da área como no final da linha de ataque.

3.2.2.5.2.2. Canto ofensivo direito

- Batedora com precisão, capaz de destinar a bola nas 3 zonas de ataque.
- Lançamentos variados, rápidos e curtos.
- Entre 1–2 jogadoras atentas às segundas bolas, tanto topo da área como no final da linha de ataque composta por três jogadoras.
- Fornecer uma opção de canto curto.
- As duas jogadoras que ficam como últimas jogadoras são rápidas e agressivas para interromper qualquer contra-ataque rival.
- Uma linha de três jogadoras no topo da área grande, com forte jogo aéreo (atacar zonas do 1º poste, 2º poste e zona da guarda-redes).

3.2.2.5.2.3. Canto ofensivo esquerdo

- Batedora com precisão, capaz de destinar a bola nas 3 zonas de ataque.
- Lançamentos variados, rápidos e curtos.
- Entre 1–2 jogadoras atentas às segundas bolas, tanto topo da área e zona do ponto penálti, como no segundo poste.
- Fornecer duas opções de canto curto, sendo uma destas jogadoras uma opção para receber e rematar à baliza.
- As duas jogadoras que ficam como últimas jogadoras são rápidas e agressivas para interromper qualquer contra-ataque rival.
- Uma linha de três jogadoras no topo da área grande, com forte jogo aéreo (atacar zonas do 1º poste, 2º poste e zona da guarda-redes).

3.2.2.5.1.1. Objetivo Fundamental (Esquemas Táticos Defensivos)

- Equipa compacta no momento de defender a baliza (atacando só a bola e em marcação zonal), posicionando-se o mais rápido e organizado possível dentro da própria área, afastando a equipa rival e a linha defensiva da própria baliza, estando predominantemente em linha com a barreira ou no topo da pequena área.

3.2.2.5.1.2. Livre lateral defensivo

- Localizar a linha defensiva quando possível na mesma linha da barreira, estando sempre ativas e prontas para mandar a bola longe da baliza.
- Linha defensiva de 7 jogadoras, sendo que a jogadora que guia o deslocamento da linha defensiva será a 3ª e 4ª jogadora da linha, antecipando o batimento da jogadora rival.
- Jogadoras fortes no jogo aéreo na 3ª, 4ª, 5ª e 6ª posição da linha defensiva.
- Uma referência no ataque (normalmente a extrema do lado direito) pronta para o contra-ataque, sendo rápida com ou sem a posse da bola.

3.2.2.5.1.3. Canto defensivo

- Proteger a baliza, mas dando o espaço da pequena área para a guarda-redes conseguir ter espaço para sair.
- Jogadoras forte no jogo aéreo no topo da pequena área, com o intuito de ter uma primeira proteção da baliza sólida.
- Duas jogadoras nos postes, auxiliando tanto o canto direcionado ao primeiro poste como o canto direcionado ao segundo poste.
- Na zona do ponto do penálti, uma linha de duas jogadoras como suporte da primeira linha de 4 jogadoras, estando sempre atentas às segundas bolas.
 - Uma destas jogadoras atentas ao canto curto e ao contra-ataque.
- Uma jogadora atenta ao canto para o primeiro poste com forte jogo aéreo, como também atenta ao canto curto (localizada à frente e entre a jogadora do 1º poste e a linha defensiva de 4 jogadoras).
- Uma referência no ataque (normalmente a extrema do lado direito) pronta para o contra-ataque, sendo rápida com ou sem a posse da bola.

3.3.1. Metodologia utilizada no processo de treino da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

Para a época desportiva 2023/2024, a equipa feminina de Juniores A do SCB contou com 4 dias de treino por semana. Adicionalmente, a equipa feminina de Juniores A (Sub–19A) do SCB partilhou durante a época 2023/2024 com a equipa feminina de Juniores A (Sub–19B) do SCB, o campo onde os treinos foram realizados, tendo só um dia por semana o campo completo. Desta forma, a organização dos treinos, assim como o conteúdo dos mesmos, foram estruturados de acordo aos constrangimentos evidenciados e às ideias particulares do treinador principal. Dentro da metodologia implementada pelo treinador principal, considero importante mencionar certos princípios metodológicos para o processo de treino da equipa feminina de Juniores A do SCB. Desta forma, estes princípios metodológicos e a execução dos mesmos de acordo aos conceitos do treinador, estando em linha com as ideias específicas do mesmo, orientaram a elaboração dos 4 dias de treino, assim como a estruturação dos exercícios para a preparação da equipa nos momentos competitivos. Adicionalmente, a metodologia concretizada pelo treinador visou a preparação e desenvolvimento das jogadoras (e.g. físico, psicológico, técnico e tático) para a execução do modelo de jogo em causa. Na metodologia implementada pelo mesmo, este optou por uma organização e implementação específica dos regimes de treino (e.g. força, duração, velocidade), assim como a decisão de integrar diferentes predominâncias de regimes num mesmo dia, sendo este pormenor descrito no ponto 3.3.2 e os seus devidos subtópicos (3.3.2.1 – 3.3.2.7).

O primeiro princípio metodológico é o das Propensões. Vítor Frade refere-se ao princípio das Propensões da seguinte forma:

“No! Yo lo que quiero es que él haga en función de un contexto determinado. Por lo tanto, lo que yo tengo que parir es el contexto y no los comportamientos, y eso es una confusión muy grande que tienen las personas. Uno es el Principio de las Propensiones... yo tengo que articular en función de cómo juego, definiendo de determinada manera para poder

atacar de determinada manera por ejemplo, entonces estoy preocupado con la transición defensiva, con la ofensiva.”

(Xavier Tamarit, 2010, Entrevista a Vítor Frade, citado por Tamarit 2013, p.35)

O professor Vítor Frade releva a importância de fomentar os contextos adequados para depois estimular os comportamentos a serem desejados. Desta forma o princípio das Propensões realça o propósito de surgirem de forma frequente situações específicas para os jogadores experimentarem e se desenvolverem em todos os níveis, devendo ser fornecidos contextos que promovam e estimulem o jogar pretendido e desejado pelo treinador na sua equipa (Tamarit, 2013; Tamarit, 2015; Tobar, 2018). Os autores mencionados (2013) (2015) (2018) e Borges et al. (2014) afirmam que através deste princípio será atingida a repetição sistemática das situações específicas que o treinador deseja que os seus jogadores experienciem, fazendo com que aconteçam de forma frequente as ideias e as preocupações do treinador, devendo este ser consciente e claro do que realmente deseja que seja realizado e observado. Borges et al. (2014) realçam a importância de se evidenciar intencionalidade no que o treinador tenciona em ser realizado e evidenciado, moldando assim, as condições e o ambiente desejado. Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2012) afirmam que os contextos que os exercícios fornecem, devem de expor tanto a incerteza, aleatoriedade e imprevisibilidade que o próprio jogo possui, como também devem de ilustrar a forma de jogo desejada. Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) afirmam que é essencial expor os jogadores a cenários nos quais os mesmos não possuam o controlo de elementos específicos, expondo a complexidade do jogo, deixando de lado relações de causa e efeito. Dentro destes cenários, é essencial a forma como o treinador deve intervir, já que é ele próprio que vai guiar o treino e os jogadores, causando com que sejam estimulados os comportamentos desejados (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

O segundo princípio metodológico é o da Progressão Complexa, que é explicado por Frade:

“Después está el Principio de la Progresión Compleja, porque la Progresión Compleja se relaciona con el crecimiento de la forma de jugar, con la distribución semanal, con el contra quien voy a jugar, con este jugador que entrará en el once inicial... Es compleja por eso, ¡porque la progresión no es lineal y tiene que ver con varias cosas!... Ella es compleja por eso, no es lineal, va hacia atrás y hacia adelante, y eso implica que todos los aspectos que tienen que ver con las circunstancias sean de su dominio...”

(Xavier Tamarit, 2010, Entrevista a Vítor Frade, citado por Tamarit 2013, p.36)

Frade pretende explicar que o processo de treino não é linear, ou seja, existem inúmeros fatores que influenciam o processo, sabendo que por vezes terão de ser novamente trabalhados aspetos que já se tinham trabalhado com o propósito de afinar os comportamentos desejados e manifestados de forma regular. O princípio da Progressão Complexa, de acordo a Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) foca-se na organização em termos de prioridades de princípios e meso (sub) princípios de jogos, onde não existe uma progressão do mais geral para o mais específico, mas sim uma progressão elaborada à volta da aprendizagem de saber jogar uma maneira específica do jogo. Certos princípios devem assim ser privilegiados em termos de maior importância para o modelo de jogo pretendido em relação a outros, e deve haver uma bem-sucedida logística de como os mesos (sub) princípios irão suportar os grandes (macro) princípios, anulando ao máximo quaisquer interposições entre os mesmos (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

O princípio da Progressão Complexa estabelece que o processo não é realizado de forma linear, cabendo ao treinador tornar prioritário, numa perspectiva de longo prazo, os macro princípios e meso subprincípios do seu jogo, dando hierarquia às suas preocupações e prioridades, com o intuito de favorecer a aprendizagem e a obtenção dos comportamentos da ideia de jogo (Tamarit, 2013; Tobar, 2018; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Numa perspectiva mais a curto prazo, este princípio faz um chamado de atenção à

monitorização da complexidade dos exercícios elaborados nos treinos durante a semana, com o propósito dos jogadores estarem na melhor forma possível para o jogo, respeitando a relação esforço/desempenho e fomentando uma ótima recuperação emocional (Tamarit, 2013; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

Borges et al. (2014) afirmam que conforme o surgimento de novos problemas e da evolução da equipa, o princípio da Progressão Complexa terá como propósito difundir as ideias e de planos associados ao modelo de jogo elaborado, consoante o entendimento que os jogadores possuam em relação ao conteúdo. Os mesmos autores (2014) afirmam que os treinadores devem conhecer o que querem antes de dar início ao processo, conseguir prever situações que possam afetar o jogo ou a liderança, trabalhando para eliminar as dificuldades com o intuito de não ficar estagnado na forma de jogo desejada nem no desempenho do jogador.

Tamarit (2007) e Tamarit (2015) afirmam que através deste princípio, com intuito dos jogadores entenderem melhor a ideia de jogo pretendida, terá de ser retirada certa complexidade ao modelo de jogo, fazendo com que os jogadores experienciem os subprincípios e princípios, sendo que no instante em que os jogadores os compreendam, estes aumentem a complexidade no decorrer do processo de treino. Finalmente, Tamarit (2013) afirma que o processo não é linear, contudo não se deverá perder a matriz do jogo, havendo por vezes necessidade de voltar para trás com o intuito de trabalhar novamente tópicos específicos, como também haverá desvios no processo, sendo importante que o treinador tenha uma ideia de jogo bem estruturada e estabelecida.

O terceiro princípio metodológico a ser referenciado é o da Alternância Horizontal em especificidade, que é explicado por Frade no excerto em baixo:

“Y entonces es lo que yo imaginé: el esfuerzo adviene de usted tener que contraer músculos, tener que moverse, y, por lo tanto, como hay tres indicadores que caracterizan el modo de manifestación de las contracciones musculares, y siendo diverso el modo en relación al

prolongamiento de su manifestación y a su cansancio, entonces hay que calibrar por ahí. Es la garantía de extremar o maximizar, digámoslo así, en un día uno de esos indicadores, en otro día ese no, y en el otro, otro (...) Por lo tanto, ese lado dicho más físico es importante y, entonces, está contemplado en la Alternancia Horizontal en especificidad. Es también el lado que me permite que esté fresco para jugar...”

(Xavier Tamarit, 2010, Entrevista a Vítor Frade, citado por Tamarit 2013, p.37)

“Depois a gente cansa e tem de descansar, Alternância Horizontal para dosear, e como estou preocupado com o coletivo, eles, todos, não interferem do mesmo modo no desempenho e no desgaste ... eu tenho de ter preocupações também ao nível do individual, e daí a quarta-feira e sexta-feira, Alternância Horizontal em especificidade, com letra pequenina, não é com letra grande.”

(Paulo Henrique Borges, 2012, Entrevista a Vítor Frade, p. 204)

O professor Vítor Frade faz ênfase em conseguir intercalar as diferentes exigências que lhe são requeridas ao jogador durante a semana de treino, tendo em conta que cada jogador responde diferente, é de suma importância saber “dosear” o que é exigido ao jogador e de forma paralela, dar-lhe tempo de recuperação dentro da especificidade, incidindo em dias específicos sobre aspetos mais pormenorizados e nos dias seguintes, dando maior predominância a outros aspetos, intercalando o predomínio não só nos aspetos físicos e metabólicos, como também em aspetos relacionados à complexidade e às dimensões do jogo. Frade faz ênfase na Alternância horizontal em especificidade com letra grande e pequena, destacando a importância de “dosear” as exigências com a equipa (Especificidade), assim como gerir as exigências nos jogadores, tendo em conta que cada indivíduo reage de forma particular ao esgotamento e à recuperação (i.e., certos jogadores podem estar a recuperar, enquanto outros podem estar a decair em rendimento nos dias aquisitivos do morfociclo), impactando o seu desempenho de forma específica (especificidade).

É o princípio da Alternância Horizontal em especificidade, o princípio encarregado de regular a relação esforço-recuperação entre as sessões de treino (Tamarit, 2015). De acordo com Tamarit (2015) e Tobar (2018) através deste princípio a equipa pode competir em situações de elevada exigência e rendimento, e também pode desenvolver e obter novos comportamentos nos treinos, isto com a alternância das exigências requeridas nos contextos fornecidos aos jogadores nos dias dos treinos (organizando os princípios e subprincípios em sessões de treinos específicas e com objetivos em comuns), assim como no padrão de contração muscular principal em cada sessão, evitando a sobrecarga em certas estruturas e fornecendo o tempo adequado para o descanso e a recuperação. Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) afirmam que a horizontalidade se refere a alteração dos regimes físicos no decorrer da semana (i.e., não realizando duas sessões de elevada complexidade de forma seguida), respeitando a recuperação de acordo ao jogo realizado e ao jogo por realizar-se; a Alternância diz respeito à intercalação dos padrões de contração muscular dominantes (e.g. força, duração e velocidade) nos dias de treino, envolvendo igualmente o grau de complexidade de uma sessão de treino para outra; e a especificidade refere que o trabalho a ser realizado deve de estar em linha com o modelo de jogo escolhido pela equipa. Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2012) e Borges et al. (2014) assumem como crucial, alternar a incidência das estruturas comprometidas no jogo evitando a aglomeração das mesmas, alternando-as no decorrer dos dias de treino da semana, com o intuito de atingir e garantir a recuperação e a aquisição planeada.

Relativamente à contração muscular, esta pode ser compreendida e descrita de acordo à sua velocidade, duração e tensão, sendo notório que estes três padrões agem de forma simultânea, e mais importante, de acordo a ação ou movimento a ser realizado, certo padrão vai ter uma maior prevalência do que outro (Tamarit, 2013). Com o intuito de fornecer condições necessárias para que a equipa esteja na sua melhor forma e bem predisposta para o momento competitivo, o autor mencionado anteriormente (2013) afirma que com a Alternância Horizontal em especificidade, as Propensões e a Progressão

Complexa nos dias de treino, pode ser maximizada e gerida de forma bem-sucedida uma das dominantes da contração muscular em relação às outras, fazendo com que exista um adequado momento de recuperação da mesma, noutros dias de treino (Tamarit, 2013). Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2012) afirmam que num morfociclo que constitua só um jogo, haverá três dias aquisitivos onde terão de ser intercaladas as componentes da condição físicas no decorrer da semana, enfatizando o primeiro dia para o regime de força, o segundo dia para a resistência e o terceiro dia para a velocidade, não incidindo dentro da semana de treino, a mesma componente física em duas sessões de treino de carácter aquisitivo. Alternando a predominância da componente física no decorrer da realização dos treinos, a recuperação será garantida de forma parcial durante a intercalação das mesmas (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012; Borges et al., 2014). Finalmente, a alternância emerge com o intuito de não perder a especificidade, e ao mesmo tempo, evitando a existência de sobrecarga das estruturas, não só no que toca ao padrão da contração muscular (e.g. força, resistência e velocidade) e ao padrão metabólico predominante implicado no processo de treino, mas também no que se refere à complexidade da forma de jogar, às dimensões da forma de jogar, que estão a ser experienciadas e assimiladas tanto pelos jogadores como treinadores (Borges et al., 2014).

Finalmente, existe um supraprincípio (não metodológico) que guiará o processo, sendo este o da Especificidade, e com o propósito de que se evidencie a Especificidade em todos os níveis (estratégico, técnico, psicológico e tático) deverá existir uma boa operacionalização e compreensão dos princípios metodológicos que causará uma materialização bem-sucedida do modelo de jogo, conseguido através da morfociclo semanal apresentado e elaborado (Tobar, 2018; Tamarit 2013). O professor Vítor Frade aborda a Especificidade da seguinte forma:

“Há muita gente que diz que o primeiro Princípio Metodológico é o da Especificidade. Não, não é! É o ganho disso (da especificidade) através

da conexão entre os três Princípios Metodológicos, porque todos eles estão preocupados com a Especificidade.”

(Paulo Henrique Borges, 2012, Entrevista a Vítor Frade, p. 203)

“Ora, o padrão de conexão ou de utilização destes três princípios é que leva à concretização metodológica da Especificidade, isto é, a presentificação semanal ininterrupta do morfociclo. A Especificidade como categoria existe num outro plano, que é o plano conceptual, não no metodológico. É o futuro e as consequências, é a emergência que traz a Especificidade, e não de uma vez por todas. E há uma confusão das pessoas nesse quesito.”

(Paulo Henrique Borges, 2012, Entrevista a Vítor Frade, p. 204)

O professor Vítor Frade torna explícita a importância da constante interação dos três princípios metodológicos, já que é dessa forma que a Especificidade surgirá dentro do processo de treino, devido a que dentro de cada princípio metodológico, a Especificidade cumpre uma função essencial na aplicação de cada um. De acordo com Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) a Especificidade orientará e guiará o processo de treino por inteiro, tendo de ser o mesmo o mais específico possível com o propósito de potenciar nos momentos competitivos, o rendimento individual e coletivo da equipa. A relação frequente entre todas as dimensões de jogo e os exercícios de treino alusivos ao modelo de jogo, fomenta o surgimento da Especificidade, estando a mesma relacionada à capacidade em conseguir instrumentalizar os meios (sub) princípios e posteriormente os macro princípios (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012). A Especificidade fomenta a interação entre os jogadores (i.e., atenção do jogador – níveis elevados de concentração) a prática (i.e., explicação e demonstração da prática – perceber e compreender a forte conexão com o modelo de jogo) e o treinador (i.e., informação de retorno do treinador – orientando e consolidando as ações e os comportamentos certos e adequados) (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

3.3.2. Morfociclo da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga

Tobar (2018) afirma que é possível fornecer as condições necessárias para que os jogadores e a equipa estejam constantemente a evoluir, tendo um desempenho contínuo e regular, através de uma bem-sucedida materialização e compreensão do morfociclo padrão. Tendo realçado a importância de uma adequada organização, materialização e compreensão do morfociclo padrão, neste tópico irei descrever o morfociclo estipulado para a equipa feminina de Juniores A do SCB, sendo este composto por 4 dias de treino, 2 dias de folga e 1 dia destinado para o jogo formal.

Desta maneira o morfociclo ajusta-se às condições da equipa feminina de Juniores A do SCB e ideias do treinador, sendo que o 1º dia de treino será orientado para o regime de força, com exercícios em espaços reduzidos com um baixo número de integrantes e tempos de duração superiores ao tempo de recuperação. O 2º dia de treino será destinado para o regime de duração, com exercícios em espaços maiores com elevado número de integrantes e tempos de duração prolongados. O 3º dia de treino, o treinador opta por uma sessão que possui características de velocidade e duração, com exercícios em espaços intermédios e maiores, envolvendo diminuídos e elevados números de integrantes, havendo tempos de duração superior ao tempo de recuperação, onde é atingida a descontinuidade de forma ligeira, e posteriormente a mesma diminui no decorrer da sessão. O 4º dia de treino é destinado numa vertente Tático-Estratégica em regime de recuperação ativa/direcionada, com exercícios com pouca ou nenhuma oposição, com elevada descontinuidade e espaços intermédios ou maiores. O conteúdo de cada regime de treino será descrito de forma pormenorizada nos subtópicos 3.3.2.3–3.3.2.6.

O dia após o jogo é destinado para a recuperação passiva, não havendo no dia seguinte treino orientado para a recuperação ativa. O segundo dia de descanso é no sábado, sendo este o último dia antes do jogo, onde não é realizada nenhuma sessão de treino, sendo um dia de descanso. O quadro 30 mostra a organização dos treinos no decorrer da semana de acordo com o(s)

regime(s) implementados em cada sessão de treino. Posteriormente, será analisado cada dia do morfociclo, abrangendo as tipologias dos exercícios utilizados de forma mais frequente em cada dia.

Quadro 30 - Morfociclo semanal de treino (predominante) da equipa de Juniores A do Sporting Clube de Braga.

MORFOCICLO PADRÃO									
Caraterização	Dia	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Regime				Tensão (90 minutos)	Duração (90 minutos)	Velocidade e Duração (90 minutos)	Recuperação direcionada (90 minutos)		
Descrição		JOGO	RECUPERAÇÃO PASSIVA	Trabalham-se aspetos individuais (subsubprincípios) e (meso) subprincípios. Trabalho orientado numa escala setorial e intersectorial. Circulação da posse da bola em menor escala e reação a perda da bola.	Sessão onde são trabalhados os princípios (macro) primordiais e meso (sub)princípios. Trabalho induzindo numa escala maior, abrangido quase todos os setores e a ligação entre os mesmos. 1ª e 2ª fase de construção e pressão alta.	Treino orientado para aspetos micro, com foco no individual no início da sessão, passando depois para o trabalho de maior escala, abrangendo maioria dos setores. São treinados subsubprincípios, subprincípios e macro princípios. Transições ofensivas, defensivas e ligação entre setores são treinadas	Sessão de treino orientada numa perspectiva Tático Estratégica. São fomentadas situações para a revisão de dinâmicas do jogo da equipa em todos os setores. Treinam-se os esquemas táticos (bolas paradas) tanto defensivos como ofensivos.	DESCANSO (FOLGA)	JOGO
Exercícios				Exercícios em espaços reduzidos, número diminuído de integrantes, de elevada exigência e com diminuída descontinuidade nas repetições.	Exercícios em espaços maiores, com uma duração elevada, abrangendo um elevado número de participantes, com diminuída intermitência.	Exercícios numa escala de menor dimensão no início do treino, passando depois para espaços maiores. Formas jogadas progressivas e elevado número de participantes. Sessão de treino com pouca descontinuidade nas repetições.	Exercícios com pouca ou sem oposição. Exercícios em espaços grandes, com elevada descontinuidade, envolvendo situações de articulação entre setores e situações de finalização sem oposição.		
Tempo jogo – jogo (minutos aproximadamente)		90'		±30' – 90'	±50' – 90'	±35' – 90'	±10' – 90'		90'
Formas de jogo		GR+10x10+GR		2x2; 4x4; (4x4+1); 5x5; 5x3(+2)	7x7; 8x8; 9x9; 8(+2)x8(+2); 9x10; GR+10x10+GR	1x0; 1x0 => 1x1; 2x1 => 3x2 => 3x3 => 4x3; 8x6(+2); 8x7; 8x8; 9x9; 10x9; GR+10x10+GR	1x0; 1x0+GR; 10x0; 10x10+GR		GR+10x10+GR
Espaço (em metros aproximadamente)		68x105		8x10; 10x25; 16x20; 18x20; 18x30;	38x32; 35x50; 40x46; 55x46; 55x72; 55x92	30x35; 38x35; 30x55; 38x55; 40x55; 55x46; 55x72	15x40; 35x55; 46x55; 92x55		68x105

3.3.2.1. Domingo (Dia de Jogo)

“El partido produce un desgaste muy grande en todos los sentidos: fisiológico, emocional... De ahí a que el resto del Morfociclo tenga como objetivo recuperar al equipo para llegar frescos al siguiente partido, sin por ello dejar de adquirirse nuevos niveles de respuesta, teniendo en cuenta también que hay jugadores que no participaron en la competición y que necesitan cosas diferentes -pero no en cuanto a la Lógica- de los que sí participaron.”

(Tamarit, 2013, p. 86)

“O jogo assume um papel determinante na configuração do Morfociclo. É através dele que perspetivamos o último e é sobre ele, em consonância com a dimensão estratégica e tendo sempre como pano de fundo o respeito pela matriz conceptual, que vamos construir e projetar o próximo.”

(Carvalho et al., 2014, p. 22)

O dia do jogo exerce um papel fundamental tanto na elaboração como no funcionamento e implementação do morfociclo. Tamarit (2013) afirma que o jogo realizado e o jogo a ser realizado, são cruciais na elaboração e organização do morfociclo em causa, adicionalmente, Tobar (2018) estipula que a competição demarca a disposição do morfociclo padrão, representando não só o início da semana a ser preparada, mas também retrata o ponto mais alto do trabalho da semana passada. Além disso, o jogo serve como avaliador do desempenho da equipa, conseguindo identificar os pormenores que foram realizados de forma bem-sucedida, como também os aspetos que devem ser melhorados, materializando as ideias durante a semana, tendo em conta o próximo jogo, e as demandas que este exigirá (Tobar, 2018).

Importa mencionar que o morfociclo tem como propósito fundamental recuperar a equipa da melhor forma possível com o intuito de ter um desempenho adequado no próximo jogo, já que o jogo induz um esgotamento muito pronunciado tanto a nível emocional como fisiológico (Tamarit, 2013).

Adicionalmente, deve ser tido em conta que mesmo tendo havido um esgotamento muito pronunciado, é fundamental estruturar um morfociclo que fomente novas aquisições nos jogadores, sabendo que certos jogadores não participaram no momento competitivo enquanto outros participaram, fazendo com que as necessidades sejam diferentes (Tamarit, 2013). Finalmente, Tobar (2018) e Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) afirmam que os jogos diferem entre si, e estas dissemelhanças provocam que a equipa realize jogos nos quais não consegue manifestar de forma clara a sua maneira de jogar, como também terá jogos nos quais a sua forma de jogar consiga ser expressa no seu auge.

Dentro da equipa feminina de Juniores A do SCB, o domingo cumpre um papel fundamental na organização e estruturação dos treinos, sendo um reflexo do que foi treinado e trabalhado durante a semana, como também é um ponto de referência para a semana seguinte de treinos, identificando os pontos a serem trabalhados e melhorados, como também potenciando os pormenores que foram realizados de forma bem-sucedida.

3.3.2.2. Segunda-feira (Dia de descanso – Recuperação Passiva)

“Los jugadores también sienten esa necesidad, esencialmente a partir de determinada altura sienten la necesidad de: si jugaron hoy, olvidar el Fútbol durante un día, dedicarse a las familias, yo lo necesito. Y empecé a sentir que tenía esa necesidad, y si yo la tenía creo que los jugadores también. Entonces cambié y dejé de entrenar los lunes para entrenar los martes”.

(Xavier Tamarit, 2010, Entrevista a Vítor Pereira, citado por Tamarit 2013, p.88)

“...o primeiro dia após a competição geralmente é reservado à folga total dos jogadores, para que os mesmos “desliguem” do futebol e façam o que lhes der vontade, logicamente que sem muitos “excessos””.

(Tobar, 2018, p. 175)

Neste dia da semana a equipa não realiza nenhuma sessão de treino, dedicando este dia ao descanso. Para Borges et al. (2014) e Tobar (2018) está destinado para que os jogadores tenham o seu tempo livre e de lazer, afastando-se momentaneamente do futebol, já que estes vêm de um acontecimento com uma grande demanda a nível mental e emocional. Adicionalmente, Tobar (2018) afirma que neste dia o processo de recuperação está no seu início, estando os jogadores com um elevado esgotamento em todas as suas dimensões. Borges et al. (2014) enfatizam em proporcionar um tempo de descanso adequado para os jogadores, conseguindo (normalmente nas suas casas) descansar em condições de elevada tranquilidade, com o propósito de fornecer ambientes que potenciem a qualidade de sono dos mesmos. Tamarit (2013) e Tamarit (2015) afirmam que se deve de ter em atenção a recuperação tática, sabendo que os jogadores vêm de estar situados dentro de um cenário de elevada concentração tática, gerando um elevado esgotamento, sendo fundamental compreender de forma correta a interligação e o papel de cada princípio metodológico, com o intuito de respeitar a recuperação e potenciar a concentração dos mesmos nos treinos e momentos competitivos.

3.3.2.3. Terça-feira (Treino em regime de tensão)

“Os estímulos adquirem um carácter aquisitivo no que tange à incorporação, circunscrita ao modelo de jogo, dos subprincípios e dos subprincípios dos subprincípios em nível individual, grupal, setorial e intersectorial. Os exercícios têm de promover situações descontínuas, semelhantes ao jogo, com períodos de exercitação curtos e com intervalos de recuperação suficientes para garantir a qualidade de execução de cada série proposta (ressíntese ATP–Cr).”

(Pivetti, 2012, p. 218)

“Assim, as ocorrências neste dia permanecem nos Sub Princípios de Jogo, mas num regime de contração muscular de tensão muito elevada, de velocidade de contração elevada e de duração reduzida.”

(Carvalho et al., 2014, p. 23)

Neste dia inicia-se o trabalho já direcionado para o próximo encontro no dia domingo. Cabe mencionar que é o último dia de recuperação, prévio ao dia de elevada demanda física e mental, contudo é o primeiro dia aquisitivo do nosso morfociclo, tendo de ter em conta que a equipa ainda se encontra em processo de recuperação após o jogo realizado (três dias após o jogo, mas no nosso caso seriam dois dias após o jogo) (Tamarit, 2013; Borges et al., 2014). Neste dia, Tamarit (2013) Tobar (2018) e Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) afirmam que deve ser um dia orientado para o trabalho dos subsubprincípios e subprincípios (meso), potencializando o individual, fornecendo contextos e condições para o jogador crescer e se desenvolver, sem perder de vista a recuperação dos jogadores, mas fomentando contrações excêntricas de elevada tensão e insistindo nas relações intersectoriais e setoriais. Serão fomentadas situações para a realização de contrações de alta velocidade e elevada tensão, mas com uma duração diminuída, sendo o dia com maior descontinuidade dos dias aquisitivos do morfociclo (Tamarit, 2013; Tamarit 2015; Tobar 2018).

Este será um dia no qual serão trabalhados exercícios em espaço mais diminuído, com um número de jogadores também menor, sendo focalizado o trabalho mais micro (subsubprincípios) e meso (subprincípios), a uma escala intersectorial, sectorial e individual, com um tempo de exercitação baixo, mas com intervalos de recuperação elevados, fomentando uma recuperação total para maximizar na contração muscular a sua tensão no decorrer do exercício em cada indivíduo (Tamarit, 2013; Borges et al. 2014; Tobar 2018). Surge a importância em não incidir nem em princípios macro do jogo nem em dimensões coletivas, já que se pode aproximar às demandas do jogo, exigindo uma elevada concentração por parte dos jogadores (Borges et al. 2014), sendo assim, deve

priorizar-se a recuperação emocional e física dos mesmos, fragmentando o jogo em demandas diferentes a da competição, predominando dimensões menores, havendo um foco no desempenho individual (Borges et al., 2014; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

A complexidade coletiva é fragmentada em situações de menor escala, com cenários de elevada oposição, mas com baixo número de jogadores (e.g. 1x1, 2x2, 5x5), realizados em espaços diminuídos, em curtos períodos (i.e., 30s até 3 minutos), mas com elevada descontinuidade, fomentando execuções e tomada de decisões de elevada qualidade (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Os mesmos autores (2018) afirmam que nesta sessão fomentar-se-ão de forma mais intensa: acelerações, desacelerações, mudanças de direção, velocidade de execução, remate e duelos.

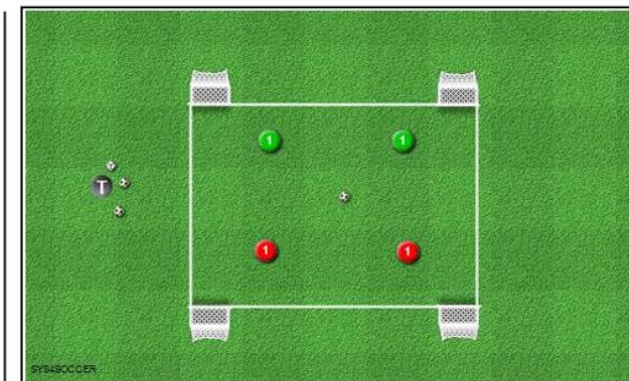
Neste dia de treino, tendo o mesmo uma duração de 90 minutos e metade do campo de treino, o treinador principal prioriza exercícios realizados em espaços mais diminuídos (8mx10m; 10mx25m; 16mx20m; 18mx20m; 18mx30m) em formas jogadas com baixo número de integrantes (1x1; 2x2; 4x4; (4x4+1); 5x5; 6x3(+3)), contudo o treino realizado neste dia não incorpora na sua totalidade a descontinuidade mencionada por Tamarit (2007), Tamarit (2013), Tamarit (2015) e Tobar (2018), com o intuito de respeitar a recuperação e potenciar na contração muscular a tensão, envolvendo o treinador neste treino, repetições com um maior tempo de trabalho, superior ao tempo de recuperação. As figuras, 7, 8 e 9 mostram a tipologia dos exercícios habitualmente realizados neste dia de treino:

1Jogo 2x2

Obj: Atacar Baliza\Pressionar adversário

Joga se 2x2 após Treinador colocar a bola em jogo, durante a repetição é colocada sempre bola em jogo até acabar a repetição.
Repete se com novos pares

3 campos sendo que um deles tem dois apoios (em profundidade e/ou em largura)
Equipa derrotada paga com trabalho físico



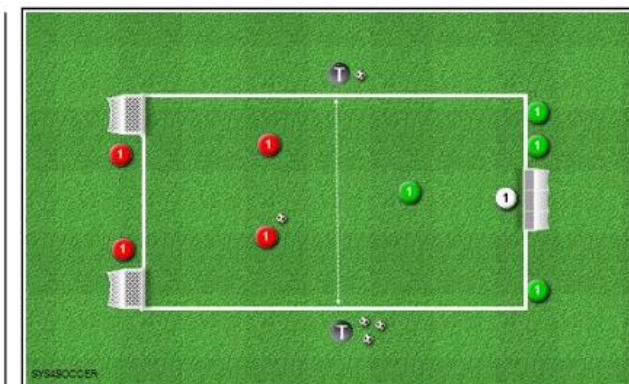
Tempo excitação:	7 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (2 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	8 min. 30 seg.	

2Progressões Táticas

Obj: Progressões táticas com finalização - diferentes relações na relação cooperação/oposição:

1x1+gr; 2x1+gr; 2x2+gr; 3x2+gr; 3x3+gr;

Associar a TO/TD a partir do 1x1 (após ganho da bola defesa tenta marcar nas minibalizas).



Tempo excitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 40 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 0 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	9 min. 40 seg.	

Figura 7 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 1. Situação de 2x2. 2. Progressões táticas

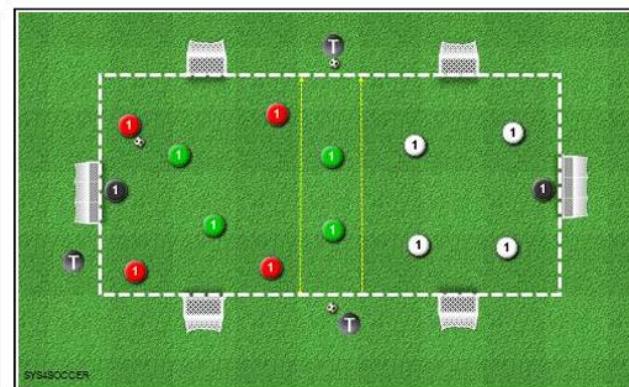
3Jogo do RIO (GR+4x2(+2)+4)

Obj: MPB\TO+TD

Equipa em posse de bola joga entre si e a bola só pode transitar para o lado contrário quando realizar 5 passes consecutivos. (1pto)

Se a equipa que defende conseguir recuperar a posse de bola pode finalizar na Baliza de 11 (2ptos), finalizar nas minibalizas(1pto) ou ligar em passe com os colegas colocados na área restritiva e estes colocarem na equipa do lado contrário (1pto) ou voltarem a atacar a baliza de 11 e finalizar 2 ptos..

T pode definir entrada de outro elemento para ajudar na pressão.



Tempo exercício:	10 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	11 min. 30 seg.	

4Holandês (Gr+4x4+(4+Gr))

Obj: Transição ofensiva e defensiva.

Jogo (Gr+4x4+(4+Gr)) - Ataques alternados.

Cada ataque não tem mais de 1'.

Equipa ataca novamente se finalizar jogada com bola enquadrada na baliza.
Equipa que defende após recuperar bola, deve à área central em condução.

- Jogar a 1/2 toques
- Circulação rápida da bola
- Olhar em frente
- Mostrarem se para jogar - Interpretar espaço e jogadora livre.



Tempo exercício:	10 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 30 seg.)
Tempo total:	11 min. 30 seg.	

Figura 8 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 3. Jogo do rio. 4. Jogo holandês

5 Jogo A(Gr+4x4+2J) B(3x3+J)

Espaço A: Obj: Circular por fora para atacar baliza por dentro.

Equipa em posse deve circular a bola para criar o maior número possível de situações de finalização, podendo utilizar os apoios em largura para abrir espaço no meio da linha DEF contrária. Se finalizar 2pts
Equipa que defende deve proteger espaço interior (Baliza) e, recuperando bola, se não poder atacar a baliza, salvar por jogadora livre ou apoios exteriores- sai de zonas de pressão.
(-Variar centro de jogo -Circular com intensionalizacao para criar situações de finalização).

Espaço B: Obj: MPB\ OF

- Identificar espaço e jogadora livre para atacar
- Roubar bola em meio campo OF + Golo vale 2 pontos

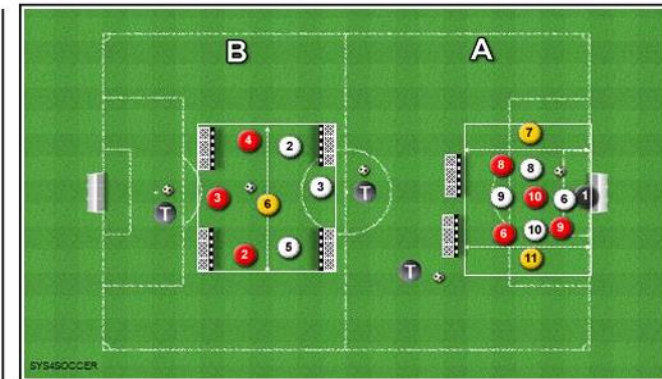
T pode indicar baliza fechada para ajustarem e exercitar tomada de decisão rápida.
(Contabilizar golos por equipa).

6 Torneio (3 equipas de 4)

Obj: TO+TD

- Equipa de fora faz de apoio (1\2 toques máx)
- Apoios não podem jogar para apoios, e GR também não pode.
- Jogadora que recebe de apoio, não pode devolver no mesmo.
- Torneio em formato de quem ganha, mantém se em jogo. Em caso de empate sai quem se deixar empatar.

Contabilizar vitórias.



Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	2	(0 min. 30 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	15 min. 10 seg.	



Tempo exercitação:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 40 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	6 x (1 min. 30 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	10 min. 40 seg.	

Figura 9 - Exercícios implementados no dia de regime de tensão. 5. Jogos reduzidos campos e setores. 6. Torneio campo reduzido

Neste dia são trabalhados aspetos como a reação à perda da bola em espaço mais reduzido, interrompendo o avanço do ataque da equipa rival o mais rápido possível, sendo um dos subprincípios evidenciados no modelo de jogo, relativamente à transição ofensiva (figura 8 – exercícios 3 e 4). Além do mais, trabalha-se com a equipa, a circulação da posse da bola de forma rápida em espaços menores, com o intuito de a jogadora sem bola procurar espaços livres e manifestar-se como opção de passe perante a portadora da bola (ações específicas por parte das jogadoras no decorrer das transições ofensivas e da organização ofensiva – 1ª e 2ª fase de construção e fase de criação) (figura 8 – exercícios 3 e 4).

Adicionalmente, trabalha-se a proteção do corredor central “fechando o meio” para a equipa adversária oriente o ataque para as linhas laterais, sendo um subprincípio fundamental evidenciado tanto na transição defensiva como na organização defensiva (figura 7 – exercício 2 e figura 9 – exercício 5). As jogadoras também trabalham a orientação dos apoios e do corpo no momento de receber a bola, com o intuito de estarem prontas para a sua circulação (figura 7 – exercício 1). Finalmente, são trabalhados aspetos como os duelos individuais, progredindo para situações com um maior número de participantes, identificando os momentos de atacar o espaço livre o de se mostrar como apoio para a portadora da bola, relativamente ao aspeto ofensivo. No que tange ao aspeto defensivo, as jogadoras trabalham em inferioridade numérica (figura 7 – exercício 2), organizando-se de forma a proteger a baliza, orientando o ataque para as linhas laterais (figura 9 – exercício 5), e no caso de recuperar a mesma, deve guardar a bola, e tirando a mesma da zona da pressão.

3.3.2.4. Quarta-feira (Treino em regime de duração)

“Neste encadeamento, a abordagem coletiva é mais efetiva e como tal é acompanhada por um desgaste emocional semelhante ao jogo. Trata -se do treino em que o desgaste é enorme, e sendo o mais contínuo, é fundamental fracionar os tempos de solicitação no sentido de garantir a

qualidade de desempenho dos jogadores, não acentuado a fadiga, acautelado a sua recuperação, pois não sabemos o que o jogo seguinte nos vai exigir.”

(Carvalho et al., 2014, p. 23-24)

“.... desenvolvemos fundamentalmente a grande fração do jogar, as relações globais da equipa e/ou de alguns setores. Treinam-se predominantemente os macro princípios e também as escalas intermédias do jogar, ou seja, os meso princípios, estes consoante a necessidade de acertos.”

(Tobar, 2018, p. 200)

Neste dia, a equipa de Juniores A feminina do SCB consegue ter o campo completo para a realização do seu treino. Como afirmado por Pivetti (2012), Borges et al. (2014), Tamarit (2015), Delgado-Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) e Tobar (2018), neste dia serão treinados os princípios primordiais (macro) e sub (meso) princípios ligados aos mesmos, trabalhando a dinâmica no coletivo, involucrando aspetos semelhantes aos evidenciados em jogo, sendo o dia mais distante do seguinte encontro competitivo, assim como, do encontro já realizado. O treinador principal optou por trabalhar neste dia os macro princípios, sabendo que este é o dia em que dispõe de maior espaço no campo de treino.

Este dia é considerado como o segundo dia aquisitivo do morfociclo, trabalhando pormenores de maior complexidade, com um elevado número de jogadores, com uma duração maior dos exercícios, e com espaços de trabalho com dimensões maiores (Tamarit, 2007; Borges et al., 2014; Tamarit, 2015; Tobar, 2018), sendo o dia de treino mais similar ao jogo, trabalhando escalas mais globais da forma de jogar (Pivetti, 2012; Borges et al., 2014). Neste treino, mesmo não sendo obrigatório trabalhar em campo inteiro para a realização dos exercícios, são treinados as interligações entre os subprincípios (meso) e os princípios primordiais (macro), conseguindo ligar todos os setores na sua grande maioria, realizando exercícios de maior complexidade e como consequência, causando um esgotamento emocional elevado no jogador, já que os níveis de

concentração costumam a ser mais elevados (Pivetti, 2012; Tamarit, 2013; Tamarit, 2015).

É crucial fomentar cenários que propiciem a harmonia, sincronização e coordenação em todos os setores da equipa (e.g. defesas, médios, extremos e avançados), onde serão fomentados esforços alusivos ao momento competitivo da semana, devendo induzir situações com elevado número de jogadores e de oponentes (e.g. 8x8, 9x8, 11x11, 10x7) (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Os mesmos autores (2018) afirmam que os exercícios serão realizados com repetições mais extensas (e.g. 3-6 minutos), havendo menor tempo de recuperação e uma maior continuidade dos exercícios, sendo os mesmos realizados em espaços de maior dimensão (e.g. $\frac{3}{4}$ do campo), não necessariamente tendo de utilizar o campo completo. Os jogadores no decorrer da sessão de treino, deverão possuir elevados níveis de intensidade e concentração, já que será uma sessão de treino com um elevado desgaste emocional e uma carga física significativa (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

De acordo com Tamarit (2007), Tamarit (2013) e Tamarit (2015) neste dia o princípio das propensões assume um papel fundamental, fomentando a repetição sistemática com exercícios de carácter maiores (macro), voltando a repetir que não será obrigatório utilizar o campo inteiro nem de realizar um jogo. Neste dia de treino existe uma descontinuidade com menor prevalência, sendo um treino onde os exercícios são mais contínuos e de maior duração, mesmo assim, presencia-se uma leve descontinuidade para respeitar a especificidade da via bioenergética a ser trabalhada (Tamarit, 2013). Um aspeto importante a mencionar por Carvalhal et al. (2014) e Tobar (2018) é conseguir implementar de forma bem-sucedida o princípio da alternância horizontal em especificidade depois da realização desta sessão (sabendo que este princípio está sempre presente no decorrer do morfociclo), conseguindo aprontar a recuperação dos jogadores para o próximo encontro competitivo, sabendo que este dia de treino causa um esgotamento considerável na equipa e nos jogadores, já que as demandas expostas nesta sessão são semelhantes às do jogo.

Neste dia de treino, sendo o mesmo composto por 90 minutos, priorizam-se exercícios com espaços de maiores dimensões (38mx32m; 35mx50m; 40mx46m; 55mx46m; 55mx72m; 55mx92m), com formas de jogo onde estão presentes um elevado número de jogadores (7x7; 8x8; 9x9; 8(+2)x8(+2); 9x10; GR+10x10+GR), e com durações das repetições mais elevadas, e tempos de descansos menores. As figuras 10, 11 e 12 ilustram a tipologia dos exercícios comumente realizados neste dia da sessão de treino:

1MPB_ 6(+2)x6(+2)

Objetivos: MPB - ligação entre apoios

1 repetição- Equipa em posse deve executar x passes para poder finalizar numa das 4 minibalizas (1 pto). Podem utilizar apoios exteriores da própria equipa na posse. (uma equipa com apoios na profundidade e outra na largura)

2 repetição- Jogo livre. Equipa se recuperar bola em meio campo OF vale 2 pto.

- Circular em velocidade
- Encontrar jogadora livre
- Sair de zonas de pressão procurando apoios exteriores da própria equipa
- Todas as jogadoras a mostrarem se para ser solução ao portador da bola.

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

(0 min. 0 seg.)
(1 min. 0 seg.)

2MPB Gr+10 x 10+Gr (bloco alto vs bloco baixo)

OBJ: Ligação entre linhas\Passe e movimentos de ruptura\ Definição da linha defensiva em bloco alto e linha defensiva em bloco baixo.

Equipa em posse procura marcar golo na baliza formal de 11 através de passe de sucesso por uma das 3 mini balizas (passe ruptura) para uma jogadora que receba após desmarcação em ruptura:

1ª Variante - Jogador que recebe passe tenta finalizar em situação 1xGR.

2ª Variante - Um outro jogador garante a cobertura ofensiva numa situação de 2x1, pois um defesa pode baixar para tentar impedir finalização. (passe entre linhas + passe em ruptura + finalização 2ptos)

- Desenvolvimento da capacidade de jogo largura.
- Estruturação do jogo ofensivo em ataque planeado
- Circulação da bola agressiva na criação e exploração de espaços à largura
- Desposicionamento do dispositivo zonal adversário.
- Estruturação do jogo defensivo em "zona" - basculação em função da bola.

Após a entrada do passe em ruptura, acontece uma situação de 2v1 e o exercício prossegue com a colocação de uma bola por parte do treinador para a equipa que sofreu o ataque.

Tempo exercício: 20 min. 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg.
Séries: 2
Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.)
Tempo total: 21 min. 0 seg.

(0 min. 20 seg.)
(0 min. 20 seg.)

Figura 10 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 1. MPB com apoios. 2. MPB (Bloco alto vs. Bloco baixo)

31ª Fase de Pressão_ (GR+10x8+GR)

OBJ: Trabalho da 1ª Fase de Pressão

- Equipa verde (Linha 3+5) em posse tenta sair em construção com constante APOIO e MOBILIDADE por parte das MÉDIAS e ALAS. Têm como obj. Fazer a bola chegar aos T referenciados 1pto ou finalizar na Baliza de 11 vale 2 pts (Valorizar remate de longe).

- Equipa vermelha deve ser intensa na pressão e se recuperar em setor ofensivo o golo vale 2 pontos.
(Se bola sair de campo inicia sempre pela equipa equipa verde)

Treinador pode colocar durante o exercicio bolas em dif. locais para obrigar equipas a ajustarem se ofensiva e defensivamente.



Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

4 Ligaçã Zona 2 - Zona 3 (GR+10x8)

Obj: Organização OF; Ligaçã zona2 - zona 3

Situação 10x8+GR em que sempre que a bola sai ou for golo reinicia sempre pela equipa vermelha.

Equipa vermelha - MPB

Equipa Verde - TO

Cada vez que equipa vermelhaligar de forma organizada e chegar a zona de finalizaçã (da zona 2 para a zona 3) vale 1 ponto, se finalizar a jogada na Baliza de 11 vale 2 pontos.

- Equipa verde deve ser intensa na pressã e se recuperar transita para o espaço e finaliza em situaçã 1xGR o golo vale 2 pontos.

-Promover ligações interiores e exteriores

-Encontrar jogadora livre

-Privilegiar variações de jogo para desequilibrar ADV

-Circular em velocidade com intençã de criar situaçã para finalizar

-Bom posicionamento final OF(3 ref. na área em situaçã de cruzamento -

Atacar zonas



Tempo exercitação:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 11 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 3. 1ª Fase de pressã (3/4 campo). 4. Ligaçã de setores (3/4 campo)

51ª Fase de Construção_ (GR+10x8+GR)

OBJ: Trabalho da 1ª Fase de construção.

- Equipa verde em posse tenta sair em construção com constante APOIO e MOBILIDADE por parte das MÉDIAS. Jogadoras devem criar superioridade quer nos setores quer nos corredores. Cada vez que equipa sair de forma organizada e chegar a zona de criação (da zona 1 para a zona 2) vale 1 ponto, se finalizar a jogada nas minibalizas vale 2 pontos se finalizar na Baliza de 11 vale 3 pontos.

Sempre que equipa verde finalizar nas mini balizas têm direito a 2ª bola livre para cruzamento.

- Equipa vermelha deve ser intensa na pressão e se recuperar em setor ofensivo o golo vale 2 pontos.
(Se bola sair de campo inicia sempre pelo GR equipa verde)

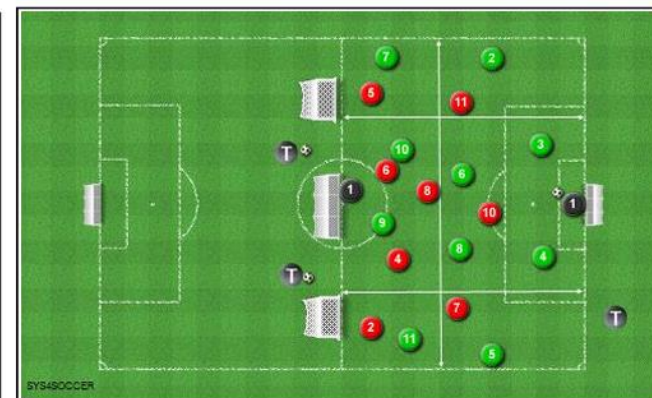
Treinador pode indicar durante o exercício que mini baliza está fechada para obrigar equipas a ajustarem se ofensiva e defensivamente. Treinador coloca logo bola em jogo para trabalho da transição OF e DEF

6Jogo Formal 11x11

Jogo formal de 11x11 a campo inteiro

Objetivo:

- Desenvolver os princípios do jogo
- Desenvolver nas jogadoras a percepção do campo grande campo pequeno, ganho e perda da bola
- Desenvolver a percepção de bola coberta e descoberta.
- Identificar os Indicadores de pressão.



Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	4 x (5 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	23 min. 0 seg.	



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 12 - Exercícios implementados no dia de regime de duração. 5. 1ª Fase de construção (1/2 campo). 6. Jogo formal (Campo inteiro)

Nesta sessão de treino são trabalhadas a organização ofensiva e a organização defensiva, fazendo ênfase na ligação dos vários setores assim como o comportamento das jogadoras em cada setor. Trabalha-se a reação à perda da bola numa escala maior, assim como, a pressão na fase de construção rival e a proteção do corredor central (“fechar o meio”), identificando a localização do centro de jogo, ilustrando qual(ais) o(s) corredor(es) a ser(em) ocupado(s) (enfatizando a superioridade numérica 2x1 nos corredores laterais neste dia) e o corredor no qual não é necessária a presença de uma jogadora para defender (figura 11 – exercício 3).

Adicionalmente, a circulação da bola em espaços maiores é trabalhada, identificando os espaços livres a serem aproveitados e os corredores livres pelos quais podem ser manifestadas situações de superioridade numérica (fomentando situações nos corredores laterais de 3x2 ou 4x2 (avançada, extrema e média ofensiva (acrescentando a defesa lateral do mesmo lado) vs. defesa central e defesa lateral)), aproveitando os espaços livres entre as linhas rivais (figura 10 – exercícios 2 e figura 11 – exercícios 4). É fomentada a variação do centro de jogo (figura 10 – exercício 1), sendo que as médias ofensivas e a média defensiva cumprem um papel fundamental neste aspeto, sendo o elo do jogo por dentro, para concretizar esta variação. A 1ª fase de construção é trabalhada, insistindo em sair curto e procurar a ligação das defesas centrais e defesas laterais com a média defensiva no corredor central e com as médias ofensivas nos corredores laterais ou centrais, havendo trocas constantes entre estas três jogadoras, procurando como último recurso a ligação direta com a avançada (figura 12 – exercício 5). Relativamente à organização defensiva, é trabalhada a pressão alta (figura 11 – exercício 3), impedindo a construção do jogo rival em campo adversário, sendo que a avançada e as extremas são as primeiras jogadoras a defenderem, e a linha defensiva fomenta segurança e suporte para a pressão alta ser realizada de forma intensa e agressiva, diminuindo o espaço e o tempo para a equipa jogar entre linhas, tornando a equipa num bloco curto e compacto.

3.3.2.5. Quinta-feira (Treino em regime de velocidade e duração)

“Por isso, as ações devem assumir um caráter descontínuo, semelhante ao jogo, que contemplem uma grande densidade de ações relacionadas com os subprincípios e os subprincípios dos subprincípios. Os exercícios devem promover uma elevada velocidade de decisão e execução, com uma duração reduzida e em espaços condizentes com os objetivos a serem atingidos.”

(Pivetti, 2012, p. 255)

“Para estruturar a unidade de treino deste dia temos que ter em consideração o desgaste do dia anterior e a proximidade do jogo. Este facto justifica que este seja o dia em que existe menos desgaste mental e emocional. A abordagem do nosso jogo seja ao nível dos Subprincípios. O regime de contração caracteriza -se por uma elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima.”

(Carvalho et al., 2014, p. 24)

Este dia de treino, como afirma do pelo Tobar (2018) tem um caráter especial, sendo considerado o primeiro dia de treino na qual a recuperação começa a ter um papel fundamental, já que o jogo competitivo começa a aproximar-se, sendo também considerado o último dia aquisitivo de treino. Tamarit (2013) afirma que devido ao facto de ser realizado após o dia de treino mais demandante em todas dimensões (treino em regime de duração (macro e meso princípios)) a recuperação tem de ser atingida em todos os aspetos. É uma sessão na qual se maximiza a velocidade da contração muscular, com durações diminuídas e altas tensões no começo do movimento a ser realizado (Tamarit, 2013; Tamarit, 2015; Tobar, 2018).

São realizados exercícios de menor complexidade, com baixa oposição, espaços de dimensões menores, durações de exercitação diminuídas, e um baixo número de integrantes (Tamarit, 2013), fomentando a velocidade na contração, e havendo um desgaste emocional reduzido (Pivetti, 2012; Borges et

al., 2014). Este dia de treino, incidirá primordialmente numa escala mais individual, contudo serão também treinados (meso) subprincípios e subsubprincípios, a nível intersectorial e setorial (Tamarit, 2013; Borges et al., 2014; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). O trabalho realizado neste dia focar-se-á no aprimoramento da coordenação, de forma separada, de cada sector da equipa, onde o maior interesse tático-técnico será a velocidade do jogo, a tomada de decisão em espaços de tamanho médios ou grandes, em situações sem oposição (e.g. 4x0, 5x0, 6x0) ou em cenários de ataque em superioridade numérica (e.g. 3x2, 4x2, 7x3, 10x6) (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Contudo, os mesmos autores (2018) afirmam que com o intuito de fomentar nos jogadores tomadas de decisão rápidas, podem ser criados cenários de elevado número de integrantes e oposição (e.g. 8x8, 9x9, 10x10) em espaços de dimensão reduzida.

O foco estará na velocidade da tomada de decisão e de execução (Pivetti, 2012; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018), incidindo numa resistência específica de forma ligeira (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Realizar-se-ão repetições de duração diminuída (e.g. 2-3 minutos) ou muito diminuída (e.g. 5-30 segundos), onde haverá uma elevada descontinuidade no decorrer da sessão, tentando que as exigências relativas à resistência sejam baixas, incidindo em áreas específicas com uma exigência menor do que nos anteriores dias de treino, já que o momento competitivo está a aproximar-se (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Cabe mencionar que é uma sessão de treino onde a descontinuidade jogará um papel crucial, havendo tempos de descanso consideráveis entre os exercícios realizados (com um baixo número de repetições), já que é uma sessão onde as movimentações se manifestam com alta intensidade e baixa duração, tendo de haver um descanso relevante para que as mesmas possam ser executadas na sua totalidade e intensidade (Tamarit, 2013; Tobar, 2018).

Tendo a sessão de treino uma duração de 90 minutos e $\frac{1}{2}$ do campo de treino, utilizam-se espaços de dimensões intermédias (30mx35; 38mx35m; 30mx55m; 38mx55m) como de dimensões maiores (40mx55m; 55mx46;

55mx72m), com formas jogadas progressivas (1x0; 1x0 => 1x1) (2x1 => 3x2 => 3x3 => 4x3), e com formas jogadas com um elevado número de participantes (8x6(+2); 8x7; 8x8; 9x9; 10x9; 10x10). A duração dos exercícios é superior aos tempos de recuperação, tendo um considerável número de repetições, pormenor que se deve de ter em conta neste dia de treino, como mencionado por Tamarit (2013) e Tobar (2018) onde a descontinuidade deve assumir um papel fundamental nesta sessão. O treinador opta por realizar uma sessão de treino com exercícios e estímulos do regime de velocidade e de duração, sendo este pormenor explicado posteriormente após a apresentação da tipologia dos exercícios. Esta decisão é tomada com o intuito de aprofundar o trabalho de pormenores que não foram treinados no dia anterior, sendo considerado importante por parte do treinador, fazendo ênfase no trabalho da organização ofensiva em escalas maiores com maior número de jogadoras envolvidas. As figuras 13, 14 e 15, exibem a tipologia dos exercícios realizados com maior frequência neste dia da semana de treino:

1 1x1 + (TO+TD)

Obj: Drible/finalização

- Jogo 1x1, após remate tem de defender opositor.
- Tomada de decisão



Tempo exercício:	6 min. 20 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 20 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 10 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	6 min. 40 seg.	

2 Vagas (3x2)

Obj: Atacar a baliza - Finalizar

Jogo de transições em superioridade. Equipa (vermelha) com bola inicia em passe para AV criando superioridade numérica 3x2 elementos com objetivo de finalizar (1 pto).

Equipa verde se recuperar pode ligar com AV da sua equipa e atacar a outra baliza em 3x2 (2ptos).

Inicia nova vaga do lado oposto com a equipa verde a atacar em superioridade.

- Atacar a baliza
- Fixar ADV
- Procurar jogadora livre
- Finalizar
- Mobilidade OF



Tempo exercício:	10 min. 30 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 40 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (3 min. 30 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	11 min. 10 seg.	

Figura 13 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 1. Situação de 1x1. 2. Vagas em superioridade numérica

3 Vagas (3x3 Transições)

Obj; Atacar a baliza - Finalizar

Jogo de transições. Equipa (vermelha) com bola inicia em Drible ou em passe para AV criando superioridade numérica 3x1+ 2 adversários em transição defensiva (perseguição) objetivo de finalizar (1 pto). Equipa verde se recuperar pode atacar a outra baliza ou finalizar nas 2 minibalizas (2ptos).

Inicia nova vaga do lado oposto. Jogadoras vão rodando de posições.

- Atacar a baliza
- Fixar ADV
- Procurar jogadora livre
- Finalizar
- Mobilidade OF



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

4 Vagas (2x1-3x2)

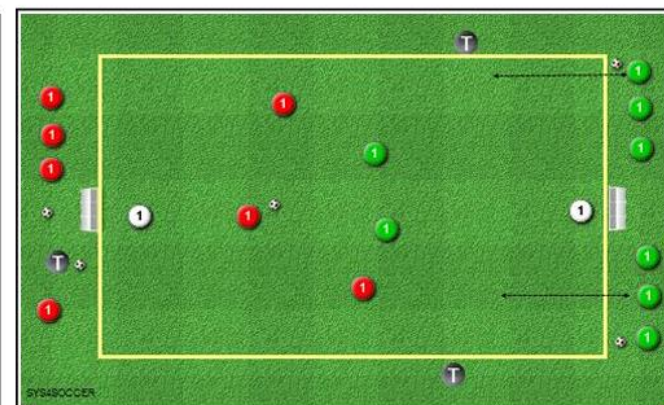
Obj; Atacar a baliza - Finalizar

Ataques alternados

Jogo de transições em superioridade e inferioridade. Equipa com bola inicia em superioridade numérica. Após golo ou a bola sair, fica em inferioridade e de seguida novamente em superioridade. Sempre que uma equipa marcar em inferioridade vale 2 pontos.

- Atacar a baliza
- Fixar ADV
- Procurar jogadora livre
- Finalizar
- Mobilidade OF

Equipa de fora faz trabalho com GOD



Tempo exercitação:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 0 seg.	
Séries:	3	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	1 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 0 seg.)
Tempo total:	14 min. 0 seg.	

Figura 14 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 3. Vagas em igualdade numérica. 4. Vagas alternadas

51ª Fase de Construção_ (GR+10x10+GR)

OBJ: Trabalho da 1ª Fase de construção.

- Equipa verde em posse tenta sair em construção com constante APOIO e MOBILIDADE por parte das MÉDIAS. Jogadoras devem criar superioridade quer nos setores quer nos corredores. Cada vez que equipa sair de forma organizada e chegar a zona de criação (da zona 1 para a zona 2) vale 1 ponto, se finalizar a jogada nas minibalizas vale 2 pontos se finalizar na Baliza de 11 vale 3 pontos.

- Equipa vermelha deve ser intensa na pressão e se recuperar em setor ofensivo o golo vale 2 pontos.
(Se bola sair de campo inicia sempre pelo GR equipa verde)

Treinador pode indicar durante o exercício que mini baliza está fechada para obrigar equipas a ajustarem se ofensiva e defensivamente.



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 40 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	12 min. 40 seg.	

6 Ligação Zona 2 - Zona 3 (GR+10x8)

Obj: Organização OF; Ligação zona2 - zona 3

Situação 10x8+GR em que sempre que a bola sai ou for golo reinicia sempre pela equipa vermelha.

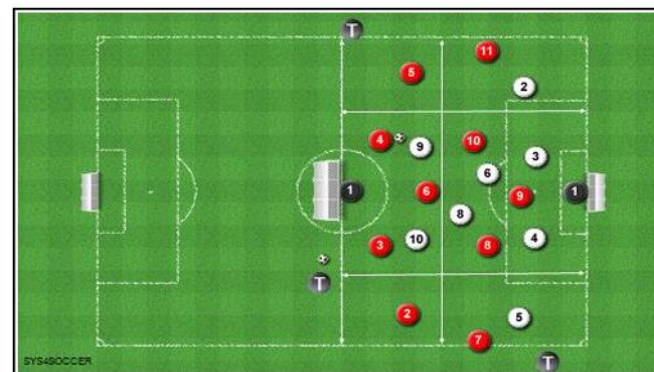
Equipa vermelha - MPB

Equipa Branca - TO

Cada vez que equipa vermelha ligar de forma organizada e chegar a zona de finalização (da zona 2 para a zona 3) vale 1 ponto, se finalizar a jogada na Baliza de 11 vale 2 pontos.

- Equipa Branca deve ser intensa na pressão e se recuperar transita para finalizar. O golo vale 2 pontos.

-Promover ligações interiores e exteriores
-Encontrar jogadora livre
-Privilegiar variações de jogo para desequilibrar ADV
-Circular em velocidade com intenção de criar situação para finalizar
-Bom posicionamento final OF(3 ref. na área em situação de cruzamento - Atacar zonas



Tempo exercício:	12 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	0 min. 40 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	3 x (4 min. 0 seg.)	(0 min. 20 seg.)
Tempo total:	12 min. 40 seg.	

Figura 15 - Exercícios implementados no dia de regime de velocidade e duração. 5. 1ª Fase de construção (3/4 campo). 6. Ligação de setores (1/2 campo)

Neste dia são trabalhados comportamentos ao nível das transições ofensivas e defensivas, tanto em superioridade como em inferioridade numérica. Situações de finalização sem oposição e com oposição são fomentadas de forma frequente (figura 13 – exercício 1). É treinada a disposição das jogadoras perante a superioridade numérica do rival, “fechando o meio” e orientado o espaço para as linhas laterais, como também é trabalhada a procura de espaços livres e a realização de diagonais e sobreposições em situações de superioridade numérica (figura 14 – exercício 3). As jogadoras em superioridade, devem ser objetivas no momento da finalização, circulando a bola de forma rápida com o intuito de procurar a melhor jogadora posicionada para finalizar (figura 13 – exercício 2 e figura 14 – exercício 3), procurando ter como referência a avançada para ter apoio frontal ou para criar superioridade numérica com as extremas. As médias ofensivas são crucias, variando o jogo e atacando de forma imediata o espaço entre as jogadoras da linha rival, abrindo espaços para as extremas ou avançadas finalizarem a jogada (figura 14 – exercício 4). Relativamente às jogadoras em inferioridade, é insistido em orientar o ataque para fora, fomentando que as jogadoras realizem cruzamentos ou tenham de finalizar desde um lugar mais descentralizado, fomentando coberturas defensivas muito próximas perante a jogadora que está a disputar a posse da bola.

Adicionalmente, incide-se novamente no trabalho da primeira fase de construção, as ligações entre os setores do campo e entre linhas, assim como, a circulação da bola entre os vários setores, identificando os espaços livres para fomentar superioridade numérica perante o rival (figura 15 – exercícios 5 e 6). É um treino que num início incide numa escala mais individual e intersectorial, passando depois para escalas de maiores dimensões, trabalhando tanto meso (subprincípios) como princípios (macro) primordiais. É enfatizada a ligação do jogo por parte das defesas centrais com as defesas laterais, com a média ofensiva, e com as médias ofensivas (sendo um dos subprincípios da organização ofensiva), conseguindo progredir através de um ataque posicional em campo adversário, fornecendo diversas e múltiplas opções de passe à portadora da bola (figura 15 – exercício 5). Já numa parte mais avançada, as triangulações tanto no corredor central como nos corredores laterais, são

fomentadas, quer seja para progredir o ataque pelo corredor onde o mesmo está a ser realizado, quer seja para variar o centro de jogo (figura 15 – exercício 6).

3.3.2.6. Sexta-feira (Treino Tático-Estratégico em regime regenerativo – Recuperação direcionada/ativa)

“Os objetivos são promover a recuperação fisiológica e emocional, e pré-ativar a equipe e os jogadores para o jogo do dia seguinte. Assim podem ser desenvolvidos os aspetos mais estratégicos do jogo para que haja uma predisposição singular ao confronto do dia seguinte.”

(Pivetti, 2012, p. 260)

“São exercícios onde se recria o jogo, tendo como pano de fundo o jogar e a possibilidade de que o dito jogar se manifeste no dia seguinte, sendo que o objetivo central deste dia, além da recuperação, passa por atuar sobre os jogadores no sentido de ativar e deixar latentes alguns dos automatismos relativos à dinâmica da equipa.”

(Tobar, 2018, p. 211–212)

Este é o último dia de treino da equipa de Júniores A feminina do SCB antes do dia do jogo no domingo. De acordo com Tamarit (2007) e Tamarit (2015) neste dia serão fornecidos exercícios de baixa complexidade, com certa tensão e velocidade (referente ao padrão da contração muscular) mas que demandam concentração, e com pouco tempo de exercitação. Será uma sessão de treino com espaços de mediana a grande dimensão (e.g. 1/3 do campo, 1/2 do campo), com durações de exercitação curtas (e.g. 30 segundos até 3 minutos) (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Será um dia onde haverá situações com pouca ou nenhuma oposição, é um dia orientado para revisões (desde uma perspetiva tático estratégica) com o intuito de aprontar automatismos referentes à dinâmica da equipa (Pivetti, 2012; Tamarit, 2013; Carvalhal et al., 2014; Tobar, 2018; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018). Pivetti (2012) e Delgado-

Bordonau e Mendez-Villanueva (2018) afirmam que para a preparação do momento competitivo, este será um dia para relembrar os objetivos táticos primordiais trabalhados na semana, ao igual que certos mesos (sub) princípios, treinando ações estratégicas no coletivo.

É um dia onde se poderá realizar uma ênfase mais pronunciada nos esquemas táticos (bolas paradas) (não sendo o único dia para trabalhar este aspeto, devendo dosear o trabalho das bolas paradas no decorrer do morfociclo inteiro) sem exceder no número de repetições das mesmas, salientado que é uma sessão de treino com uma elevada descontinuidade e densidades diminuídas, garantindo o processo recuperativo da equipa e os jogadores (Tamarit, 2013; Tobar, 2018). Borges et al. (2014) vão ao encontro de Tamarit (2013) e Tobar (2018) relativamente à descontinuidade, realizando exercícios de duração diminuída, onde seja fomentada a recuperação ativa dos jogadores em relação aos treinos realizados durante a semana e aprontá-los (pré ativá-los) para o momento competitivo (Pivetti, 2012; Borges et al., 2014; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018) evitando qualquer desgaste emocional ou físico (Carvalho et al., 2014; Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2018).

Sendo uma sessão de treino composta por 90 minutos e com metade do campo de treino, são realizados exercícios em espaços grandes (15mx40m; 35mx55m; 46mx55m; 92mx55m), mas com nenhuma ou pouca oposição (1x0; 1x0+GR), com uma descontinuidade relevante, não exigindo muito desgaste por parte das jogadoras em termos físicos e mentais, mas exigindo uma elevada concentração. As figuras 16, 17 e 18 ilustram a tipologia dos exercícios realizados neste dia de treino.

1 Organização Defensiva - Pressão a 3 e 4

Obj: Estruturação do jogo defensivo

Grupos de 3 e 4 Jogadores.

Ao passe do treinador, o jogador da zona para onde o treinador fez um passe desloca-se com o ajustamento das outras duas colegas. Logo de seguida o jogador devolve a bola ao treinador que de primeira faz um passe para a zona do jogador 2 e novamente realizam a 1ª linha de pressão e a 2ª linha de cobertura e assim sucessivamente.

Depois dos 3 jogadores realizarem o passe ao treinador saem em velocidade rápida (alinhados) até à linha do Treinador e voltam rápido em T.D. até ao ponto inicial.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	3 min. 0 seg.	
Séries:	2	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (3 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	17 min. 0 seg.	

2 Estruturação do jogo defensivo de 0 x 10 + GR

Obj: Organização Defensiva\Transição defensiva

0x10+GR

Treinador fornece referências de posicionamento (Bola na mão do T)) e equipa ajusta face a um posicionamento zonal.

ATENÇÃO: TRANSIÇÕES DEFENSIVAS



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

Figura 16 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 1. Linha defensiva e linha média. 2. Jogo ofensivo sem oposição

3 Finalização Simples

Obj: Finalização

Treinador indica

Situação 1: Jogadoras dispostas em triângulo, executam passe para colega em apoio frontal, e acelera para finalizar. O passe deve ser devolvido para o pé ou para o espaço. Jogadoras vão rodando pelas posições.

Situação 2: Executam passe para colega em apoio frontal (esta deve receber, rodar e colocar no espaço para uma das 2 colegas que aceleraram). Cruzamento para as 2 finalizarem (a que passou e a outra da vaga que não tem bola).

Contar golos.

2 equipas a finalizar para 2 Balizas de 11

4 Vagas - Ataque às zonas

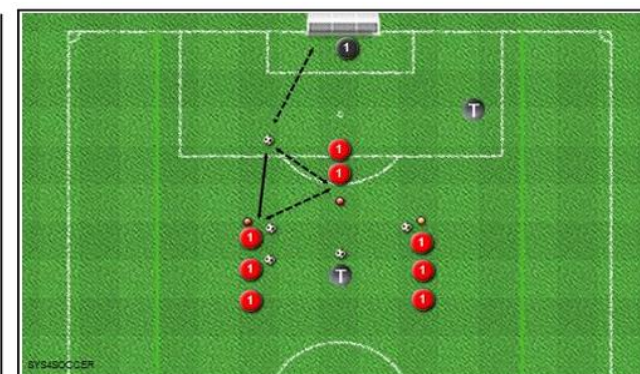
Objetivo - Velocidade + Finalização através de cruzamento

2 equipas

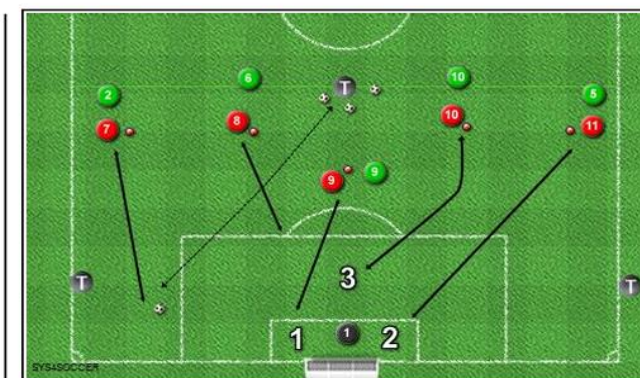
Bola inicia com passe do TREINADOR no espaço para a velocidade do extremo ou lateral que cruza para a área onde as restantes jogadoras devem atacar as zonas 1, 2 e 3. Após cruzamento têm 5 segundos para finalizar.

Contabilizar os golos por equipa.

2a Bola colocada por outro TREINADOR



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



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

Figura 17 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 3. Finalização sem oposição. 4. Ataque às zonas sem oposição

5 Esquemas táticos (10x10)

Obj: Exercitação de Esquemas táticos

Situação de 10x10

1ª Situação - 10x0 para transmissão do esquema (Contabilizar os Golos por equipa)

2ª Situação - 10x10 - Equipa que está a defender deve fazer TO passando a linha. Equipa que estava a atacar deve fazer TD e evitar que equipa passe a linha, Fazer "falta" como recurso.



Tempo exercício:	20 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (10 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	21 min. 0 seg.	

6 Combinações OF (10x0+GR)

Obj: Organização Ofensiva\Finalização

10x0+GR (2 jogadores por posição): Duas equipas. Participa uma de cada vez. Para haver dinamismo cada jogadora pode dar 2 toques máximos.

- 1) GR-3-2-3-4-11 interior - 8 em apoio + 5 a dar largura centro + remate
- 2) GR-4-5-4-3-10-7-10 (Central 3 joga no 10 que toca no extremo 7 aberto. Após toque procura o espaço entre DC e DL. Fazer o mesmo mas com o 9 que permuta com o 10.
- 3) GR-3-2-7-10-11+centro+remate (Zonas Finaliz- 9-10-11-8) _ GR-4-5-11-8-7+centro+remate

V1) Numa 1ª fase sem oposição, numa posterior, 2ª fase, com defesas e avançados, a dificultar a circulação de bola e as movimentações ofensivas.



Tempo exercício:	14 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (7 min. 0 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	15 min. 0 seg.	

Figura 18 - Exercícios implementados no dia de regime de recuperação direcionada/ativa. 5. Esquemas táticos. 6. Combinações + finalização sem oposição

Neste dia a equipa feminina de Juniores A do SCB trabalha aspetos de revisão, orientados numa perspetiva tática estratégica, sem oposição ou com oposição em curtos momentos de exercitação. São trabalhadas dinâmicas do jogo da equipa, tanto a nível setorial, intersectorial, revisando movimentações e comportamentos chave, articulações entre as mesmas jogadoras de um mesmo setor e a ligação com outros setores (figura 18 – exercício 6). Na organização defensiva (impedir construção, impedir criação e impedir finalização) são realizados exercícios sem oposição, simulando diversas situações de acordo à localização do centro de jogo (figura 16 – exercícios 1 e 2).

É trabalhada a disposição das jogadoras relativamente à pressão alta em campo rival, assim como a disposição das mesmas quando a equipa estiver a impedir a criação e finalização rival (figura 16 – exercício 2). A linha defensiva normalmente tem um trabalho isolado, repetindo várias vezes a movimentação das jogadoras de acordo à localização da bola (figura 16 – exercício 1). Relativamente à organização ofensiva, são trabalhadas as triangulações quer seja no corredor central como nos corredores laterais, com o intuito de finalizar as jogadas quer seja em situação de cruzamento (figura 17 – exercício 4), quer seja em situação de 1x0+GR (figura 17 – exercício 3). Finalmente, são trabalhados momentos de finalização sem oposição, assim como, os esquemas táticos (cantos ofensivos e defensivos e livres laterais ofensivos e defensivos) (figura 18 – exercício 5).

3.3.2.7. Sábado (Dia de descanso – Folga)

Esta dia é um dia de descanso tanto para as jogadoras como para a equipa técnica, sendo o último dia antes do jogo competitivo no domingo.

3.4. Participação da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga na Liga Feminina Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol

3.4.1. 1ª Fase – Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol

A primeira fase realizada pela equipa de Juniores A feminina do SCB foi positiva em relação à época desportiva 2022/2023. A equipa, nos 14 jogos da primeira fase, realizou 37 pontos (de 42 pontos possíveis), registando 12 vitórias, 1 empate e 1 derrota, ocupando o 1º lugar. Nesta fase, foi a terceira melhor equipa com o melhor ataque (60 golos marcados – média de 4.3 golos marcados por encontro) e a melhor defesa (11 golos sofridos – média de 0.8 golos sofridos por encontro), obtendo uma diferença de golos de 49 golos (quadro 31).

Quadro 31 – Classificação final da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga no final da 1ª fase da Liga Feminina Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol, na época 2023/2024

Liga Feminina Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol											
1ª Fase											
Posição	Equipa	J	P	V	E	D	GM	GS	DIFG	GM/J	GS/J
1º		14	37	12	1	1	60	11	+49	4.3	0.8
2º		14	33	11	0	3	65	15	+50	4.6	1.1
3º		14	29	9	2	3	61	15	+49	4.4	1.1
4º		14	28	9	1	4	53	20	+33	3.8	1.4
5º		14	18	5	3	6	39	23	+16	2.8	1.6
6º		14	12	4	0	10	27	39	-12	1.9	2.8
7º		14	7	2	1	11	16	63	-47	1.1	4.5
8º		14	0	0	0	14	3	138	-135	0.2	9.9

Nota. J=>Jogos; P=>Pontos; V=>Vitórias; E=>Empates; D=>Derrotas; GM=>Golos Marcados; GS=>Golos Sofridos; DIFG=>Diferença de Golos; GM/J=> Média de golos marcados/jogo; GS/J=>Média de golos sofridos/jogo

Sendo uma competição com poucos encontros, cada vitória foi fundamental para conseguir apurar-se para a seguinte fase. A primeira fase teve início contra um rival considerado forte por parte do SCB, sendo o SCUT. O jogo foi realizado fora de casa, sendo muito disputado, com um rival que possuía uma

média de idade superior (18 anos) à da equipa de Juniores A feminina do SCB (16.55 anos). Além do mais, era a primeira experiência nesta competição para 5 (jogadoras novas no plantel) das 11 jogadoras titulares, e destas 5 jogadoras, só três já tinham estado em contextos nacionais. Neste jogo, evidenciaram-se falhas relativamente às bolas paradas defensivas, havendo muita permissividade por parte das jogadoras, tendo o rival muita facilidade em atacar a baliza rival. Houve dificuldades por parte da equipa de Juniores A feminina do SCB em conseguir ligar as diferentes zonas, procurando como primeiro recurso ligar de forma rápida o jogo na direção da avançada, havendo poucas ligações entre a linha defensiva e a media defensiva e as médias ofensivas. A equipa rival falhou um penálti nos minutos finais do jogo e a equipa de Juniores A feminina do SCB, aproveitou a desorganização defensiva do rival e numa transição ofensiva, conseguiu marcar o único golo do encontro (0–1).

A segunda jornada foi disputada em casa, contra outro rival direto, o SCP. Havendo sido trabalhado durante a semana os aspetos negativos evidenciados na primeira jornada, este segundo encontro evidenciou uma melhoria significativa relativamente à ligação dos diversos sectores na fase ofensiva. Adicionalmente, a pressão alta realizada na primeira fase de construção rival, incomodou muito o rival, conseguindo ganhar a posse da bola em campo rival, condicionando o jogo do SCP. A equipa de Juniores A feminina do SCB dominou o jogo, sendo poucas as vezes que o SCP conseguiu chegar até a baliza rival, e a equipa conseguiu tirar proveito das bolas paradas ofensivas, conseguindo marcar os 3 golos do encontro através desta via (3–0).

A quinta jornada foi realizada em casa contra o SLB, um jogo extremadamente difícil e muito disputado. A pressão alta realizada ao SLB foi muito benéfica, conseguindo condicionar o jogo logo em campo rival, contudo, o SLB apostou mais pelo ataque ao espaço atrás da linha defensiva da equipa de Juniores A feminina do SCB, através de passes longos, e ganhando as segundas bolas na zona central do campo. O golo marcado pelo SLB foi nos primeiros minutos da primeira parte (surgido de um canto ofensivo), causando certa desordem e angústias nas jogadoras, não culminando a primeira parte da melhor

forma. Na segunda parte, a equipa de Juniores A feminina do SCB, continuou a realizar a pressão alta, conseguindo tirar proveito dela através da elevada pressão da MD e das MOD e MOE na primeira fase de construção rival. Finalmente, nos últimos minutos, nos corredores laterais, a equipa de Juniores A feminina do SCB conseguiu aproveitar os espaços livres nos mesmos, realizando triangulações entre as MOE e MOD e as DLE e DLD, conseguindo realizar cruzamentos que foram aproveitados pelas EE e ED, marcando o segundo golo do encontro, ganhando o jogo (2–1).

Após os primeiros 7 jogos desta primeira fase, a equipa de Juniores A feminina do SCB registou 7 vitórias, sendo o melhor começo na história da equipa nesta competição. Não obstante, o início da segunda volta da primeira fase (8^a–14^a jornada), não foi o melhor. A equipa defrontou novamente o SCUT, desta vez em casa, sendo novamente um jogo muito disputado, onde a pressão alta não foi benéfica para a equipa de Juniores A feminina do SCB, conseguindo o SCUT ligar de forma direta com a avançada, aproveitando os espaços entre as defesas centrais e defesas laterais, ficando a linha defensiva em situações de igualdade numérica. Adicionalmente o SCUT insistiu muito nos duelos aéreos e no ganho das segundas bolas na zona central do campo. Após uma primeira parte complexa, ficando 2-1 para a equipa de Juniores A feminina do SCB, a segunda parte foi ainda mais trabalhosa, já que faltando aproximadamente 20 minutos para o final do jogo, a DLD da equipa de Juniores A feminina do SCB foi expulsa, ficando a equipa numa situação desfavorável. Mesmo continuando a realizar uma pressão alta na fase 1^a fase de construção rival, o SCUT aproveitou a vantagem de ter mais uma jogadora, confrontando a linha defensiva da equipa de Juniores A feminina do SCB em situações de igualdade ou superioridade numérica. O SCUT realizou mais 2 golos (oriundos de livres laterais ofensivos), ganhando o encontro (2–3).

Após a primeira derrota na competição, a equipa de Juniores A feminina do SCB teve o desafio de confrontar o SCP na 9^a jornada, fora de casa. A equipa reagiu muito bem, conseguindo ser um jogo muito semelhante ao jogo da 2^a jornada, conseguindo condicionar a construção do jogo rival em campo

adversário. A equipa voltou a ganhar a confiança em ligar o jogo desde a linha defensiva passando pelas médias (MD, MOE e MOD), conseguindo encontrar na profundidade e nos corredores laterais às EE e ED, sempre procurando como referência na frente a AV, sendo esta jogadora crucial neste jogo, já que cumpriu com a sua função de ser apoio frontal para dar espaços para as extremas atacarem os espaços atrás da linha rival. A AV além de cumprir com a sua função de ser apoio frontal, também aproveitou o espaço atrás da linha defensiva, surgindo desta maneira 1 dos 3 golos marcados pela equipa de Juniores A feminina do SCB (ganhando 2–3). A equipa sofreu dois golos, tendo sido um deles através de bola parada (livre lateral ofensivo).

Na 12ª jornada, a equipa de Juniores A feminina do SCB teve um desafio árduo contra o SLB, jogando fora de casa. Foi um jogo no qual tiveram de ser realizadas três mudanças no plantel titular devido às lesões da DCD, DCE e da AV. Uma DLD e uma DLE ocuparam as posições de DCD e DCE respetivamente, e uma MOD ocupou a posição de AV. A equipa reagiu muito bem em campo com as mudanças realizadas, realizando como em todos os jogos, uma pressão alta na fase de construção rival, conseguindo condicionar o rival, conquistando a posse da bola em campo rival, sendo capaz de marcar 1 dos 4 golos desta forma. As mudanças na linha defensiva foram acertadas, conseguindo ser uma linha sólida e segura no decorrer do jogo inteiro. O SLB conseguiu marcar 2 golos, sendo 1 destes através de um canto ofensivo. A equipa de Juniores A feminina do SCB conseguiu aproveitar os espaços entre linhas, sendo fundamental as trocas posicionais da MD com as MOE e MOD, e sendo estas jogadoras o elo entre a linha defensiva e a AV e as EE e ED. Foram aproveitados os espaços atrás da linha defensiva por parte das EE e ED, sendo desta forma que a equipa de Juniores A feminina do SCB realizou 2 dos 4 golos do encontro (2–4).

Faltando duas jornadas (13ª jornada) para acabar a primeira fase da competição, a equipa de Juniores A feminina do SCB registou o seu único empate (2–2) na competição, jogando em casa contra o SCRT. Foi um jogo no qual a equipa evidenciou muitos erros defensivos, a linha defensiva não esteve coordenada, consequentemente, as devidas coberturas defensivas não foram

realizadas de forma bem-sucedida, ficando em situações de inferioridade numérica, sendo este pormenor aproveitado pelo rival. A pressão alta foi realizada de forma certa, fazendo com que o rival jogasse através de bolas compridas, mas a equipa de Juniores A feminina do SCB teve dificuldades em ganhar a 2ª bola na zona central do campo. Adicionalmente, os dois golos marcados pelo SCRT foram realizados através de bolas paradas (canto e livre lateral ofensivo). Em termos ofensivos, a equipa não conseguiu ligar os diferentes sectores do campo, nem através das jogadoras do corredor central, nem através das DLE/DLD ou EE/ED nos corredores laterais. A linha defensiva teve dificuldades em encontrar como referência à AV, não conseguindo fixar a linha defensiva em campo próprio. Foi um jogo que demonstrou tanto para a equipa de Juniores A feminina do SCB como para a equipa técnica, que ainda havia pormenores a serem melhorados, e que por mais que se tivessem tido bons rendimentos do decorrer da competição, tinham de ser aprimorados aspetos essenciais para ter um bom desempenho na segunda fase da competição.

A equipa de Juniores A feminina do SCB finalizou a primeira fase ganhando (0–10) na 14ª jornada contra a última equipa (UFCA). Foi uma primeira fase onde se evidenciaram os pontos fortes do modelo de jogo proposto e trabalhado, onde a pressão alta foi um dos maiores fatores para o sucesso da equipa. Adicionalmente, as relações estabelecidas entre as médias (MD, MOE e MOD), a AV e as EE/ED, foram cruciais para a elaboração de situações de golo, conseguindo haver constantes trocas não só entre as médias (MD, MOE e MOD), mas também entre estas jogadoras e a AV e as EE e ED. Foi uma fase crucial para detetar os pontos a trabalhar para a próxima fase, sendo os esquemas táticos defensivos, o ganho dos duelos aéreos e o ganho das segundas bolas.

3.4.2. 2ª Fase Apuramento de Campeão – Liga Feminina de Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol

A segunda fase (apuramento de campeão) realizada pela equipa de Juniores A do SCB teve um desfecho diferente à primeira fase. A equipa, nos 6 jogos da segunda fase, realizou 10 pontos (de 18 pontos possíveis), obtendo 3 vitórias, 1 empate e 2 derrotas, ocupando o 2º lugar, sagrando-se como a equipa vice-campeã da competição. Nesta fase, foi a segunda melhor equipa com o melhor ataque (12 golos marcados – média de 2 golos marcados por encontro) e a terceira melhor defesa (9 golos sofridos – média de 1.5 golos sofridos por encontro), obtendo uma diferença de golos de 3 golos (quadro 32).

Quadro 32 - Classificação final da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga no final da 2ª fase (Apuramento de Campeão) da Liga Feminina Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol, na época 2023/2024

Liga Feminina Juniores A da Federação Portuguesa de Futebol 2ª Fase Apuramento de Campeão											
Posição	Equipa	J	P	V	E	D	GM	GS	DIFG	GM/J	GS/J
1º		6	14	4	2	0	19	3	+16	3.2	0.5
2º		6	10	3	1	2	12	9	+3	2	1.5
3º		6	9	2	3	1	6	6	0	1	1
4º		6	0	0	0	6	5	24	-19	0.8	4

Nota. J=>Jogos; P=>Pontos; V=>Vitórias; E=>Empates; D=>Derrotas; GM=>Golos Marcados; GS=>Golos Sofridos; DIFG=>Diferença de Golos; GM/J=> Média de golos marcados/jogo; GS/J=>Média de golos sofridos/jogo

Para esta segunda fase (apuramento de campeão) o treinador principal decidiu integrar 8 jogadoras (1 GR, 1 DLE – ou EE, 1 DCE, 2 MD, 1 MOD – ou AV e 2 ED) que no decorrer da época 2023/2024 treinaram com as equipas sénior A e B femininas do SCB. Destas 8 jogadoras, 1 jogadora conseguiu acompanhar todos os treinos da equipa de Juniores A do SCB no decorrer desta fase, 3 jogadoras conseguiram realizar entre 2 e 3 treinos por semana com a equipa, e 4 jogadoras só realizaram 1 treino com a equipa ou por vezes nenhum. As jogadoras vindas dos escalões superiores, iniciaram sempre como titulares nos encontros realizados nesta segunda fase. A primeira jornada foi um desafio muito difícil para a equipa de Juniores A do SCB, jogando fora de casa contra o

SLB. Dentro da equipa titular, 6 das 11 jogadoras eram das equipas sénior A e B femininas do SCB. Foi um jogo no qual a equipa de Juniores A do SCB não conseguiu iniciar a construção do seu jogo em campo próprio, recorrendo de forma frequente à AV em campo rival, não havendo ligação entre os sectores. Adicionalmente a AV não conseguiu desempenhar de forma bem-sucedida a sua função de fixar a linha rival e de servir de apoio frontal. A pressão alta não foi benéfica para a equipa de Juniores A do SCB, já que o SLB apostou por realizar passes longos em direção das avançadas, ganhando os espaços atrás da linha defensiva e também ganhando as segundas bolas na zona central do campo, ficando a linha defensiva em situações de igualdade numérica. No início da segunda parte, o SLB conseguiu marcar o 1º golo do encontro, aproveitando a desorganização da linha defensiva e da inferioridade numérica, conseguindo ganhar a 2ª bola após um cruzamento. A equipa de Juniores A do SCB, teve oportunidades para igualar o resultado, aproveitando as ligações pelo corredor central no último terço rival entre as EE/ED e a AV e as MOE e MOD, mas não conseguiu concretizar nenhuma das situações elaboradas, sofrendo o 2º golo do encontro através de uma transição ofensiva do SLB.

Após a primeira derrota (2–0) nesta segunda fase (apuramento de campeão), a equipa defrontou em casa o SCP. Das 11 jogadoras titulares, 7 jogadoras eram das equipas sénior A e B femininas do SCB. Foi um jogo no qual a equipa de Juniores A do SCB, sofreu o único golo do rival, nos primeiros minutos do encontro. Após este acontecimento, as jogadoras não se mostraram angustiadas, nem se desorganizaram em campo, conseguindo ligar os diferentes sectores do campo através das médias (MD, MOE e MOD), a linha defensiva foi capaz de encontrar opções de passe tanto nos corredores laterais como no corredor central, e também foi capaz de ligar o jogo de forma direta com a AV, atraindo a linha defensiva rival, sendo os espaços livres aproveitados pelas EE e ED. A pressão alta deu o resultado que a equipa de Juniores A do SCB estava à espera, conseguindo recuperar a posse da bola em campo rival, condicionando o jogo do mesmo perto da baliza do adversário. O empate surgiu antes da primeira parte ter acabado, e o 2º e o 3º golo (3–1) foram marcados no início e no final da segunda parte respetivamente, conseguindo as EE/ED e as MOE e

MOD ganhar o espaço atrás da linha defensiva rival (especificamente das defesas laterais), através da circulação rápida pelos corredores, atraindo o rival para o corredor central e aproveitando os espaços livres nos corredores laterais para a realização de cruzamentos.

Tendo a equipa de Juniores A do SCB registado a sua primeira vitória nesta segunda fase (apuramento de campeão) e com o objetivo de ficar mais perto do primeiro lugar, o jogo contra o SCUT em casa foi decisivo. Foi um jogo muito disputado, no qual a equipa de Juniores A do SCB teve maioritariamente o domínio do jogo. Novamente, 6 jogadoras das equipas sénior A e B femininas do SCB foram titulares neste jogo. Tendo já evidenciado que a pressão alta podia trazer riscos para a equipa de Juniores A do SCB, foi optado por não a realizar, mas sim condicionar o jogo rival para os corredores laterais no primeiro terço do campo, com o intuito de fomentar passes longos por parte do rival e ganhar a 2ª bola na zona central do campo. O que foi treinado e estruturado para o jogo, foi o que realmente aconteceu em campo. A equipa de Juniores A do SCB, teve um claro domínio do jogo, condicionando o jogo rival, orientando o mesmo para os corredores laterais e ganhando as segundas bolas, com o intuito de atacar de forma rápida e objetiva o lado contrário pelo qual o rival estava a realizar o ataque. A equipa defrontou um rival que defendeu num bloco muito compacto e baixo durante o jogo inteiro, sendo difícil de entrar na área rival, procurando muito o golo através de cruzamentos ou de transições ofensivas rápidas, já que a equipa adversária ficava muitas vezes descompensada na zona do meio campo, devido a que a equipa rival ficava muita esticada nos momentos de realizar os passes longos em direção à avançada (organização ofensiva), não sendo capaz da linha defensiva encurtar o espaço entre linhas. Foi um jogo no qual a equipa de Juniores A do SCB tentou de diversas maneiras concretizar as situações de golo, contudo, não foi possível, registando o seu primeiro e o seu único empate (0–0) desta segunda fase (apuramento de campeão), ficando ainda mais difícil atingir o objetivo do primeiro lugar.

Estando no 3º lugar com 4 pontos e a 3 pontos do líder (SLB), a equipa de Juniores A do SCB estava na obrigação de ganhar o seguinte encontro em

casa contra o SLB. Como habitual no decorrer desta segunda fase (apuramento de campeão), neste jogo 7 das 11 jogadoras titulares eram das equipas sénior A e B femininas do SCB. Foi um jogo extremadamente complicado, onde a equipa de Juniores A do SCB sofreu os primeiros dois golos (um deste oriundo de uma bola parada) nos primeiros 20 minutos da primeira parte, conseguindo depois a equipa de Juniores A do SCB, marcar um golo antes da primeira parte concluir. A equipa de Juniores A do SCB insistiu em realizar pressão alta, contudo, isto foi benéfico para o SLB e não para a equipa de Juniores A do SCB, já que o rival aproveitou os espaços livres atrás da linha defensiva rival e a superioridade na zona central do campo para ganhar as segundas bolas, conseguindo aproveitar a igualdade ou inclusive a superioridade numérica contra a linha defensiva e MD da equipa de Juniores A do SCB. O SLB teve domínio do jogo inteiro, conseguiu ser superior na zona central do campo, atraindo a equipa de Juniores A do SCB pelos diferentes corredores e aproveitando os espaços livres entre linhas. Adicionalmente, faltando 10 minutos e já tendo realizado todas as substituições, a MD teve de sair do jogo por causa de uma lesão. Foi um jogo muito desafiador, no qual a equipa de Juniores A do SCB registou a sua segunda derrota (1–4) desta fase, não tendo mais possibilidades de conseguir alcançar o 1º lugar do grupo.

Para as restantes duas jornadas (5ª e 6ª) desta segunda fase (apuramento de campeão), o treinador principal optou por deixar de integrar 7 das 8 jogadoras vindas das equipas sénior A e B femininas do SCB. Estes últimos dois encontros fora de casa contra o SCP e depois contra o SCUT, refletiu muito do desempenho evidenciado no decorrer da primeira fase da competição. A equipa de Juniores A do SCB realizou 6 pontos de 6 possíveis, conseguindo ocupar o 2º lugar desta segunda fase (apuramento de campeão). Nestes dois jogos, a equipa foi superior ao rival, conseguindo dominar os dois jogos, sendo capaz de iniciar a construção do seu jogo em campo próprio, ligando os diversos sectores do campo, circulando a bola de forma rápida e objetiva, aproveitando os espaços entre linhas e os espaços livres atrás da linha defensiva rival de ambas as equipas (SCP e SCUT). Tanto na vitória contra o SCP (1–5) como na vitória contra o SCUT (1–3) a equipa de Juniores A do SCB

foi capaz de voltar a estabelecer as diferentes relações entre a AV, as EE/ED, as MOE e MOD em campo ofensivo, conseguindo a AV servir como apoio frontal não só para as EE/ED como também para as MOE e MOD, aproveitando a desorganização da linha defensiva rival, atacando constantemente os espaços livres nos corredores laterais por parte das EE/ED e por vezes, por parte das DLD e DLE. A pressão alta foi benéfica para a equipa, conseguindo recuperar bolas em campo rival ou forçando à equipa rival em enviar a bola fora do campo ou em errar no passe. A linha defensiva esteve muita mais organizada nestes jogos, conseguindo tornar a equipa mais curta e compacta no momento da pressão alta, conseguindo ter um melhor rendimento no ganho das segundas bolas por parte da MD e das MOE e MOD. Foi uma segunda fase (apuramento de campeão) na qual não se atingiu o objetivo principal de ocupar o 1º lugar do grupo, contudo, a equipa de Juniores A do SCB conseguiu culminar esta fase com muito bons rendimentos nos últimos dois jogos, exibindo o que foi trabalhado no decorrer da época desportiva 2023/2024.

CAPÍTULO IV – DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Após a realização do estágio dentro da equipa feminina de Juniores A do SCB, e tendo refletido sobre o meu processo de aprendizagem enquanto treinador estagiário, afirmo que foi um período em que as minhas capacidades como treinador melhoraram de forma significativa. Aprendi a desenvolver diferentes ferramentas para solidificar a minha intervenção como treinador, assim como, a identificar as minhas debilidades e consegui-las tornar em fortalezas no decorrer da época. O meu processo de aprendizagem enquanto treinador estagiário foi acompanhado com as diferentes fontes bibliográficas que foram consultadas no decorrer desta época desportiva. As reflexões frequentemente realizadas sobre a minha intervenção em campo, tanto nas sessões de treino como nos momentos competitivos, foram cruciais para dar seguimento ao meu crescimento como treinador. No decorrer da época desportiva 2023/2024, realizei reflexões após as semanas de treino e após os jogos competitivos realizados pela equipa feminina de Juniores A do SCB. Não obstante, estipulei três momentos nos quais as minhas reflexões foram mais aprofundadas: após a pré-época, depois da primeira fase da competição e após o final da competição e da época desportiva 2023/2024.

Estas reflexões expõem a minha intervenção enquanto treinador estagiário nas sessões de treino e nos momentos competitivos, assim como a relação estabelecida com as jogadoras e com a equipa técnica da equipa feminina de Juniores A do SCB. Adicionalmente, as reflexões foram realizadas com o propósito de interligar as observações realizadas e as diferentes perspetivas surgidas no decorrer da época, com as diferentes funções que tive de desempenhar, e com momentos cruciais do rendimento coletivo da equipa. Através das reflexões empreendidas nestes três momentos, consegui analisar o meu relacionamento com cada um dos integrantes, conseguindo identificar as diferentes perspetivas e comportamentos do treinador principal, e as suas formas de intervenção.

Finalmente, após as reflexões realizadas nos três momentos no decorrer da época desportiva, desenvolvi um último ponto no qual exponho o meu desenvolvimento, crescimento e evolução como treinador estagiário da equipa feminina de Juniores A do SCB. Este tópico descreve as minhas mudanças e transformações enquanto treinador estagiário dentro da equipa em causa, relatando os eventos que impactaram o meu percurso formativo e de aprendizagem. Adicionalmente, identifiquei as minhas ações específicas de intervenção enquanto treinador estagiário dentro da equipa.

4.1. Reflexão – Pré-época 2023/2024

Este período durou 1 mês: agosto de 2023. No decorrer deste período, a equipa realizou 4 jogos de preparação, nomeadamente a equipa feminina de futebol universitário dos Estados Unidos de América (EUA) (NCAA III), a equipa sénior feminina do Boavista Futebol Clube (BFC), 1 contra a equipa feminina de Juniores A do CA, e um último jogo realizado contra a equipa sénior feminina do Futebol Clube Tirsense (FCT). Foi um momento no qual senti muita curiosidade do contexto no qual estava inserido, não só por estar a fazer parte da equipa técnica das Juniores A femininas do SCB (sendo considerado o SCB feminino uma referência a nível nacional), mas também pelo facto de a equipa estar numa competição nacional, onde competiríamos contra equipas como o SCP e o SLB. Senti muito receio e incerteza, devido a que estava inserido numa equipa técnica onde o treinador principal e o treinador de guarda-redes já tinham trabalhado o ano passado juntos, mas o treinador-adjunto, eu (treinador estagiário), e o fisiologista (preparador físico) éramos pessoas completamente novas dentro da mesma. Igualmente, senti receio e incerteza devido a que nunca tinha estado num contexto no qual implementassem uma metodologia de treino com alguns detalhes e elementos da Periodização Tática, o qual criou certa dúvida em mim, sobre saber se era capaz de compreender e implementar o que o treinador colocasse em prática, de acordo à metodologia em causa.

No primeiro dia da pré-época 2023/2024, o treinador principal expressou equipa técnica que tínhamos liberdade em sugerir novos exercícios, e em intervir dentro das sessões de treino quando fosse necessário. A partir deste momento, comecei a observar a forma de agir do treinador principal tanto nas sessões de treino como nos momentos competitivos, com o intuito de compreender a sua forma de se expressar e falar com as jogadoras, e com a equipa técnica, como também a forma de intervir (fornecer *feedback* e explicação de exercícios). Após estas constantes observações, comecei a identificar em mim aspetos semelhantes e diferentes com a forma de agir do treinador principal, procurando estabelecer certa sintonia. De igual forma, procurei inserir-me dentro da equipa técnica com muita precaução, tentando entender as relações estabelecidas entre o treinador principal e o treinador de guarda-redes, e entre o treinador principal e o treinador-adjunto. Esta última relação chamou-me a atenção, já que o treinador-adjunto, mesmo sendo um novo integrante na equipa técnica, conseguiu ter muita mais proximidade e linhas de comunicação com o treinador principal do que os restantes membros da equipa técnica. Isto gerou certo interesse em mim, com o intuito de conseguir ser mais comunicativo nas sessões de treino e jogos, tanto com a equipa técnica como com as jogadoras.

Este contexto não era só novo para mim, como também era novo para 13 jogadoras do plantel, sendo que 4 vinham da equipa feminina de Juniores A (Sub-19B) do SCB e 9 vinham de outros clubes. Neste período, a minha forma de interação com as jogadoras novas do plantel e com as jogadoras que já estavam inseridas no contexto do SCB, foi sempre de forma individualizada, tentando perceber as posições nas quais se sentiam mais confiantes em campo, e compreender as dificuldades no momento de cumprir com as suas funções dentro do mesmo. Comecei a intervir de forma mais frequente nos exercícios de treino (não muito em jogos), fornecendo *feedback* individual às jogadoras quando achava necessário, adicionalmente, colocava questões com o intuito de saber “o porquê” por detrás da ação ou movimento realizado. Identifiquei que o treinador principal era muito expressivo com as jogadoras em treino e em jogo, utilizando de forma frequente “o gritar” como ferramenta de comunicação. Da minha parte, tentei ser mais expressivo no decorrer das sessões, contudo tive

muitas dificuldades em fazê-lo. Nos exercícios em que era responsável por explicar e conduzir o mesmo, senti muita dificuldade em falar em frente das jogadoras, não conseguindo projetar a voz de forma bem-sucedida, sendo pouco assertivo e claro na minha comunicação, precisando por vezes do auxílio do treinador principal, do treinador-adjunto ou até do fisiologista (preparador físico) para concluir a minha explicação e demonstração do exercício.

Foi um período no qual questioneei muitas vezes a minha forma de intervir, devido a que era o treinador que mais falava em campo de forma individualizada, mas era o treinador que não conseguia intervir de forma frequente, e comunicar de forma global para a equipa. Comecei a contar com mais apoio do treinador-adjunto e do fisiologista (preparador físico) nas sessões de treino, encorajando-me a falar com as jogadoras sem ter receio de errar, e fornecendo conselhos para aprimorar a minha forma de exemplificar os exercícios (e.g. escolher uma jogadora para demonstrar; falar em conjunto com todas as jogadoras antes de irem para as posições específicas do exercício). Identifiquei durante este período preparatório, que a minha forma de interagir com as jogadoras de forma mais individualizada provocou com que as mesmas comunicassem mais comigo antes e durante a sessão de treino, procurando esclarecer dúvidas relacionadas com os exercícios realizados ou com as funções que as mesmas tinham de cumprir em campo durante os jogos. Este pormenor criou certa confiança em mim, já que sabendo que tinha dificuldades em expressar-me dentro de campo, foi capaz de estabelecer de forma eficiente linhas de comunicação com as jogadoras, tendo sido muitas vezes o elo entre as jogadoras e o treinador principal, com o propósito de o mesmo saber as dúvidas e as dificuldades específicas de certas jogadoras no decorrer de exercícios de treinos ou mesmo em jogos.

Finalmente, um evento importante no decorrer deste período preparatório foi o jogo contra FCT, no fim-de-semana anterior ao início da 1ª Fase da Liga Feminina Sub-19 da FPF. Tendo o FCT uma média de idade de 25 anos e a equipa feminina de Juniores A do SCB uma média de 16.55 anos, foi o jogo mais difícil deste período, contudo a equipa teve um resultado positivo (2-3) neste encontro realizado fora de casa. Foi um jogo onde o adversário foi superior

fisicamente, e foi o primeiro encontro no qual a equipa feminina de Juniores A do SCB acabou a primeira parte perdendo (2–1). Neste jogo, foi a primeira vez que interagi de forma mais frequente com as jogadoras de forma individual, fornecendo *feedback* relativamente ao seu desempenho, mas também das debilidades do rival. Estar perdendo foi crucial para eu conseguir observar os diferentes comportamentos das jogadoras e do treinador principal neste tipo de cenários. O treinador principal demonstrou ser uma pessoa muito mais expressiva e impulsiva, impactando o rendimento das jogadoras em campo e do banco. Fiquei sem intervir ou falar durante 20 minutos, esperando pela pausa de hidratação da segunda parte. No momento da pausa de hidratação, falei individualmente com as jogadoras do banco, e pedi a opinião delas sobre o jogo, o que elas “achavam que estava a suceder para estarmos a perder”. As jogadoras manifestaram que estavam a sentir dificuldade em jogar pelo corredor central, a MD e as MOE e MOD estavam a ter dificuldade em encontrar a AV, sendo também uma dificuldade que identifiquei.

Após ter falado com as jogadoras, falei com o treinador principal, e expressei a minha visão do que estava a acontecer no jogo, assim como, as dificuldades que as jogadoras (jogadoras do banco) estavam a sentir. Posteriormente, o treinador optou por colocar a AV na posição de MOD (com o intuito de atrair mais às defesas centrais rivais) e insistiu para a equipa fomentar o jogo pelos corredores através do ganho do espaço por detrás das defesas laterais rivais, por parte das ED e EE. A equipa conseguiu aproveitar ditos espaços detrás da linha defensiva rival, conseguindo marcar dois golos nos últimos 10 minutos do jogo. Depois do jogo, detetei que as minhas conversas individualizadas com as jogadoras conseguiam ter um impacto na forma como as mesmas observavam os obstáculos ou dificuldades no jogo (e.g. identificar pontos fortes e fracos das jogadoras rivais; comunicar com outras colegas possíveis soluções). De igual forma, apercebi-me que estava a desempenhar uma função importante, conseguindo transmitir de forma bem-sucedida, a informação vinda das jogadoras para o treinador principal.

Neste período senti que para atingir o patamar de um treinador principal ou de um treinador–adjunto, tinha de trabalhar muito na minha forma de intervir e agir no decorrer das sessões de treino, sendo muito mais comunicativo e mais assertivo nos exercícios implementados. Não obstante, identifiquei em mim a forma de interagir com as jogadoras, através de diálogos mais individualizados, não colocando em causa o rendimento ou a decisão tomada pela jogadora, analisando os motivos das decisões por elas tomadas. Relativamente à equipa técnica, foi um período no qual não consegui adaptar-me por completo à mesma, observando mais os comportamentos dos membros da equipa, mais do que interagindo com eles.

4.2. Reflexão – Após 1ª Fase – Liga Feminina Juniores A FPF

No decorrer do primeiro período competitivo, consegui aprimorar aspetos relacionados com a minha exemplificação de exercícios e a minha intervenção nos jogos. Após as 14 jornadas da primeira fase da Liga, realizadas entre setembro de 2023 e a segunda semana de fevereiro de 2024 (5 meses e meio), fui capaz de fortalecer a minha forma de intervir especificamente no decorrer das sessões de treino. Estabeleci uma relação mais próxima com o fisiologista (preparador físico), já que a área da preparação física tem sido sempre do meu interesse, com o objetivo de perceber os diferentes estímulos (em termos físicos) que devem ser fornecidos às jogadoras para manter o nível de desempenho físico adequado, como também para prevenir a ocorrência de lesões.

De forma progressiva, fui sendo capaz de explicar, conduzir exercícios e esclarecer dúvidas de forma autónoma com um menor auxílio do treinador–adjunto e do fisiologista (preparador físico). Antes de cada sessão de treino, habituei-me a ler o plano da sessão de treino que seria implementado, com o propósito de entender o funcionamento de cada exercício, e de esclarecer, com o treinador principal, as dúvidas relacionadas com o funcionamento ou com a dinâmica inerente a cada exercício implementado. Através da leitura e análise do plano de treino, comecei a organizar de forma autónoma, sem o auxílio do

treinador principal, os exercícios dentro do campo antes do início de cada treino. Adicionalmente, compreendi a sequência na qual os exercícios estavam organizados, sempre partindo de uma dimensão menor (i.e., baixo número de jogadores e espaços mais reduzidos) para uma dimensão maior (i.e., número de jogadores aumentado ao igual que a dimensão dos espaços) no final do treino.

Nos momentos competitivos, aprimorei a minha forma de intervir, tentando comunicar ao treinador o meu ponto de vista, sobre o desempenho individual (i.e., identificar jogadoras que estivessem a ter dificuldades nas suas funções; identificar possíveis substituições) e coletivo da equipa (i.e., manifestar as dificuldades presenciadas nos diferentes sectores da equipa nos momentos do jogo; comunicar possíveis debilidades ou fortalezas do rival) no decorrer dos jogos. A equipa feminina de Juniores A do SCB conseguiu atingir um dos objetivos, ganhando os primeiros 7 jogos da primeira fase. A concretização deste objetivo, fomentou confiança dentro da equipa técnica, identificando que o que estava a ser realizado e treinado nas sessões de treino, conseguia ser evidenciado no campo. Além do mais, no decorrer destas sete vitórias tanto a equipa técnica como a equipa feminina de Juniores A do SCB, teve de lidar com a lesão da DCD titular, sendo um imprevisto de grande dimensão. O treinador principal requereu a cada um dos membros da equipa técnica que fornecêssemos uma possível solução. Da minha parte, dei a sugestão de adaptar uma das DLE como DCE e colocar a DCE titular como DCD. O treinador optou por adaptar a DLD titular na posição DCD, já que esta jogadora na época desportiva passada (2022/2023) já tinha realizado esta posição. Foi um processo no qual a jogadora precisou de tempo para se conseguir adaptar. No decorrer das sessões de treino, estive a fornecer *feedback* de forma constante relativamente ao seu posicionamento na linha defensiva, tentando que não ficasse muito atrasada, prevenindo que o rival aproveitasse este pormenor. Adicionalmente, insisti muito na antecipação das bolas aéreas, com o intuito de não deixar a bola bater em campo próprio para não atrasar mais a linha defensiva (i.e., ter de lutar a posse da bola mais perto da nossa baliza).

Posteriormente a este imprevisto, foi registada a primeira derrota da equipa feminina de Juniores A do SCB frente ao SCUT (2–3), o qual foi crucial para insistir no trabalho da linha defensiva para os próximos jogos. A linha defensiva precisava de ser trabalhada de forma mais pormenorizada devido à integração da DLD na posição de DCD. Adicionalmente, da minha parte comecei a detetar que a equipa tinha certas dificuldades em criar oportunidades de finalização com equipas que aglomerassem um maior número de jogadoras na zona central do campo (e.g. SCUT e SLB) e que defendessem num bloco baixo e compacto (e.g. SCUT), como já tinha acontecido no jogo contra FCT na pré-época, podendo a equipa explorar os corredores laterais através das ligações entre a AV-EE/ED-MOE/MOD ou mesmo com as projeções das DLD e DLE nos seus respetivos corredores. Comuniquei a minha perspetiva ao treinador principal, sempre com o propósito de fomentar alternativas às jogadoras dentro de campo. O treinador principal optou por continuar a fomentar a procura das MOE e MOD no corredor central, sendo estas jogadoras em conjunto com a MD, o elo entre a linha defensiva e as EE/EE e a AV. Adicionalmente, expressei ao treinador a minha preocupação com a dificuldade da equipa conseguir ganhar as segundas bolas na zona do meio-campo, já que foi um pormenor que influenciou o desempenho da equipa contra os rivais mais fortes (e.g. SCP, SCUT e SLB), mesmo tendo conseguido ganhar 5 dos 6 jogos contra as mesmas. O treinador principal não concordou com a minha perspetiva, afirmando que a equipa não possuía dificuldades neste aspeto, tendo eu respeitado o ponto de vista do mesmo.

Após a primeira derrota da equipa feminina de Juniores A do SCB, não foram registadas mais derrotas até o final da primeira fase da competição. Na 13ª jornada a equipa registou o único empate (2–2) referente a esta fase, sendo um acontecimento que provocou desconforto por parte da equipa técnica com o plantel, devido ao desempenho no jogo. Após ter vencido o SLB fora de casa (2–4), a equipa feminina de Juniores A do SCB (já apurada para a fase de apuramento de campeão) enfrentou o SCRT, onde demonstrou muita passividade, subestimando o adversário que estava no 5º lugar, sem possibilidades de se apurar para a fase de campeão. Na semana de treinos a

seguir a este encontro, evidenciou-se um ambiente hostil, no qual as jogadoras assumiram a responsabilidade pelo desempenho no jogo. O treinador principal assumiu uma postura de completo silêncio no decorrer da semana toda, não se comunicando com as jogadoras, sendo o treinador-adjunto e eu, os responsáveis pela explicação e condução dos exercícios, havendo curtos momentos nos quais o treinador principal interveio, fornecendo *feedbacks* curtos e pontuais.

No decorrer desta semana assumi a gestão e condução de diversos exercícios, tendo de intervir dentro dos mesmos e comunicar de forma geral às jogadoras o que podia ser feito de uma melhor forma, e o que estava a ser realizado de forma correta. Foi um grande desafio para mim, já que este tinha sido um dos pontos identificados por melhorar na pré-época. No final desta semana, senti que tinha evoluído nas minhas capacidades comunicativas, conseguindo ter o controlo do exercício, desde a gestão do tempo até aos momentos nos quais foi necessário interromper o exercício para fornecer correções. Por vezes, requeri o auxílio do fisiologista (preparador físico), não na gestão e condução do exercício, mas sim com o intuito de ele fornecer *feedback* individual às jogadoras enquanto eu fornecia um *feedback* mais generalizado para as jogadoras. Contudo, continuei a implementar a minha ferramenta do diálogo mais individualizado com as jogadoras, com o propósito de perceber os diferentes pontos de vista relativamente ao desempenho da equipa no jogo contra o SCRT, assim como, de saber por parte delas em que aspetos a equipa podia melhorar.

Um aspeto com o qual não me identifiquei, foi com a forma como o treinador principal lidou com o empate na 13ª jornada da primeira fase. Na semana posterior ao empate, o treinador optou por deixar de se comunicar com as jogadoras, pormenor que não fez muito sentido para mim, já que as jogadoras foram durante a época inteira muito dependentes da intervenção, do estímulo (“da voz”) e do *feedback* do treinador principal. O facto de ele decidir parar de se comunicar com elas, criou incerteza nas jogadoras, não compreendendo a razão pela qual ele elegeu esta postura durante a semana inteira de treino. O rendimento das jogadoras não foi o melhor, já que elas não estavam a receber

o *feedback* constante por parte do treinador principal. As jogadoras sempre consideraram o treinador principal como o líder da equipa no decorrer da época desportiva inteira. Nos diálogos individualizados que tive com as jogadoras, consegui identificar que as jogadoras sentiam responsabilidade do acontecido no jogo, contudo não entendiam a postura do treinador principal, sabendo que a equipa já se tinham apurado para a segunda fase. Até este momento, a equipa feminina de Juniores A do SCB ocupava o 1º lugar com 34 pontos, estando à frente do SLB, do SCUT e do SCP, possuindo a melhor defesa da primeira fase (11 golos sofridos), registando 12 vitórias, 1 empate e 1 derrota. Da minha parte, nesta semana não interagi de forma constante com o treinador principal, optei por observar mais os seus comportamentos e condutas, e o impacto das mesmas dentro da equipa.

A minha integração dentro da equipa técnica foi melhorando, conseguindo partilhar os meus pontos de vista com os restantes membros. Com a melhor integração, conseguia debater mais sobre diferentes ideias e perspetivas referentes ao rendimento individual e coletivo da equipa, especialmente com o fisiologista (preparador físico, 35 anos). Este possuía uma experiência mais vasta no âmbito do treino desportivo, já que antes de estar a desempenhar a função de fisiologista (preparador físico) na equipa feminina de Juniores A do SCB, foi treinador principal e treinador-adjunto na modalidade de futsal masculino durante aproximadamente 7 anos. Consegui estabelecer com ele discussões no decorrer deste período sobre possíveis soluções perante as dificuldades evidenciadas no desempenho da equipa. Adicionalmente, comecei a perguntar sobre a periodização dos diferentes estímulos físicos no decorrer da época, com o intuito de perceber quando ele tinha de exigir mais às jogadoras e quando tinha de as resguardar com o intuito de prevenir as lesões e potenciar o desempenho físico das mesmas. Mesmo sendo de outra modalidade, aprendi diferentes formas de observar os pontos fortes e fracos do rival, diferentes maneiras de fornecer *feedback* às jogadoras e de intervir nos exercícios de treino, e distintos modos de conseguir interagir com o treinador principal, já que mesmo tendo passado 5 meses e meio, ainda não possuía uma linha de comunicação clara com ele.

Foi um período no qual foram evidentes o trabalho realizado em treino e o esforço feito por parte das jogadoras nos treinos e nos jogos, sendo capaz de perceber que as jogadoras estavam completamente comprometidas com os objetivos da equipa, confiando no trabalho realizado pela equipa técnica. Foi histórico ter ficado no 1º lugar (à frente do SCP e do SLB) na primeira fase da competição, com 4 pontos de vantagem relativamente à equipa no segundo lugar, registando o melhor desempenho na história da equipa feminina de Juniores A do SCB, na primeira fase da Liga Feminina Sub-19 da FPF. Todavia, senti que para conseguir atingir o objetivo de a equipa feminina de Juniores A do SCB serem campeãs nacionais, tinham de ser trabalhados os pontos fracos da equipa antes de iniciar a segunda fase (apuramento de campeão). Considerei como fundamental, fomentar o ataque pelos corredores laterais (na fase de criação) com o intuito de fornecer uma alternativa às jogadoras, quando a zona do meio-campo estivesse com uma elevada densidade de jogadoras. Considerei importante, insistir nas relações entre as EE/ED-MOE/MOD-AV nos corredores laterais, para conseguir atrair o rival, e aproveitar os espaços livres na zona oposta onde o ataque for realizado. Adicionalmente, outro ponto crucial era o trabalho do ganho da segunda bola na zona do meio-campo, o qual foi um aspeto em que a equipa feminina de Juniores A foi superada pelo SCUT e pelo SLB, equipas que iriam ser confrontadas nos jogos da segunda fase (apuramento de campeão). Entendi que era importante, conseguir ter pelo menos duas jogadoras livres (predominantemente a MD e a média ofensiva do lado contrário) para a disputar da segunda bola, com o intuito de ter um maior número de jogadoras perto da zona de disputa. A linha defensiva tinha de estar perto da disputa da bola, com o intuito de diminuir o espaço e o tempo para o rival agir, assim como, para fornecer coberturas defensivas às jogadoras do setor médio (MD, MOE e MOD). Foram estes dois aspetos que eu identifiquei como essenciais no final deste período, com o intuito fornecer alternativas às jogadoras no momento da fase de criação, assim como, conseguir que a equipa pudesse ter uma maior superioridade numérica na disputa da posse da bola e da segunda bola na zona do meio-campo (sector médio).

4.3. Reflexão – Após 2ª Fase Apuramento de Campeão – Liga Feminina Sub-19 e fim da época desportiva 2023/2024

Neste último período da época, consegui de forma autónoma exemplificar e gerir os exercícios que me eram assignados por parte do treinador principal. O auxílio que normalmente era fornecido pelo treinador-adjunto ou pelo fisiologista (preparador físico) durante a pré-época e o primeiro período competitivo, no decorrer da minha explicação e condução dos exercícios nos quais era responsável, foi escasso neste último período. Da minha parte, após terminar de conduzir os exercícios procurava ter um *feedback* por parte das jogadoras (relacionado à compreensibilidade da minha explicação e demonstração) e do fisiologista (preparador físico) (referente à minha forma de intervir, conduzir e realizar correções no decorrer dos exercícios). No decorrer desta última etapa da época, que teve início na terceira semana de fevereiro de 2024 até a penúltima semana de maio de 2024 (3 meses e meio), foram realizadas as 6 jornadas referentes à segunda fase (apuramento de campeão), consegui experienciar uma maior pressão no decorrer dos momentos competitivos. Comecei a ter esta sensação, devido a que o número de jogos nesta fase segunda fase (apuramento de campeão) era significativamente inferior (6 jogos) à primeira, e que cada vitória era crucial para conseguir garantir e assegurar o 1º lugar do grupo, o mais rápido possível.

Para este segundo momento competitivo, o treinador principal integrou na equipa, 8 jogadoras (1 GR, 1 DLE – ou EE, 1 DCE, 2 MD, 1 MOD – ou AV e 2 ED) pertencentes às equipas sénior A e B femininas do SCB, já referido no ponto 3.4.2.. Para esta segunda fase, a equipa feminina de Juniores A do SCB enfrentou o SCP (1:4:2:3:1 ou 1:4:3:3), o SCUT (1:4:4:2) e o SLB (1:5:3:2), três equipas com diferentes estilos de jogo e sistemas táticos diferente. Com a integração destas 8 jogadoras, o objetivo do treinador principal foi incluir jogadoras com mais experiência para esta fase final da competição, sendo habitual fazer este tipo de integrações nesta fase em épocas desportivas anteriores (i.e., na época 2022/2023 foram utilizadas aproximadamente 7–8 de escalões superiores). Sabendo que das 8 jogadoras integradas, só 4 destas

conseguiram comparecer à maioria dos treinos (2–3) da equipa feminina de Juniores A do SCB, considerei a incorporação das jogadoras que não presenciaram os treinos, nos jogos competitivos, como uma decisão que podia impactar o desempenho da equipa. Das 8 jogadoras, 7 jogadoras treinavam maioritariamente (7 meses) com as equipas sénior A e B femininas do SCB no decorrer da época desportiva 2023/2024.

Na primeira jornada (contra o SLB fora de casa) desta segunda fase (apuramento de campeão), como já mencionado no ponto 3.4.2., 6 das 11 jogadoras titulares eram das equipas sénior A e B femininas do SCB. A equipa feminina de Juniores A do SCB não teve um bom rendimento no decorrer do jogo, sendo evidente a superioridade do SLB no decorrer do mesmo (resultado 2–0). Esta derrota expôs os pontos fracos da equipa, já evidenciados no primeiro período competitivo. A equipa rival conseguiu ser superior na luta da segunda bola na zona do meio-campo, fomentando superioridade numérica neste sector, conseguindo recuperar rapidamente a bola, confrontando a linha defensiva em situações de vantagem numérica. Adicionalmente, o adversário conseguiu realizar uma marcação individual sobre a MOE, conseguindo impactar de forma significativa a criação do jogo pelo corredor central, afetando a fase de construção e de criação, procurando de forma direta a AV, jogadora que estava em constantes situações de inferioridade. Na seguinte semana de treino, procurei dialogar de forma individual com as jogadoras, procurando obter a opinião das jogadoras sobre o jogo realizado. As jogadoras manifestaram a dificuldade da ligação da linha defensiva com as jogadoras do sector médio, devido ao elevado número de jogadoras rivais na zona do meio-campo.

Para os seguintes jogos, o treinador principal optou pela integração de uma MD com características mais defensivas (jogadora pertencente à equipa sénior B feminina do SCB), fixando a jogadora a esta posição, não havendo trocas posicionais com a MOD e MOE. Adicionalmente, com a fixação da MD, o treinador procurou destinar esta jogadora para a segunda bola e para as coberturas defensivas das DLE e DLD nos momentos da pressão alta (i.e., no momento da pressão alta e o rival executar uma bola comprida no espaço detrás

das DLE e DLD, a MD foi a responsável por ocupar estes espaços). A jogadora que estava a desempenhar a posição de MD no primeiro jogo, procurou acompanhar de forma constante o ataque, tendo depois dificuldades em retornar nos momentos de transição defensiva. Esta jogadora passou a assumir a posição de MOD nos próximos encontros. Para os próximos jogos, transmiti para o treinador principal que a equipa poderia jogar com duas MD, em vez de uma MD, invertendo o triângulo entre as médias, com o propósito de fortalecer a disputa da segunda bola no sector do meio-campo. O treinador principal, respeitou a minha perspetiva, contudo, considerou que não era necessário realizar essa mudança, devido a que se poderia perder uma jogadora (MOE) no momento do ataque (fase de finalização).

Com a integração da MD na equipa, fixando à jogadora a esta posição, não fomentando muito as trocas posicionais com as MOE e MOD, a equipa conseguiu melhorar no ganho da segunda bola na zona do meio-campo. Nos jogos contra o SCP e contra o SCUT, esta alteração teve um impacto positivo na equipa, conseguindo ser mais forte na luta da posse da bola e das segundas bolas na zona do meio-campo, e dando uma maior liberdade para as MOE e MOD acompanharem a concretização das situações de finalização, com o intuito de fomentar uma maior presença de jogadoras no último terço do campo. Esta alteração não teve o mesmo impacto no jogo realizado contra o SLB, já que o rival foi sempre superior no ganho da segunda bola, fomentando uma superioridade numérica na zona do meio-campo com as três médias, a projeção das defesas laterais e com a presença de uma das avançadas. Neste último jogo, percebi que a equipa se sentia derrotada antes do jogo ter começado, devido a não ter ganho o jogo anterior (contra o SCUT) e ter de enfrentar uma equipa que já tinha ganho o primeiro encontro nesta segunda fase (apuramento de campeão) da competição. Identifiquei que as jogadoras e a equipa técnica sentiam que não havia possibilidades de superar ao rival em campo. Isto foi refletido em campo, com a concretização dos dois primeiros golos da equipa rival nos primeiros 20 minutos (o primeiro golo foi marcado aos 2 minutos) da primeira parte. Com a derrota nesta jornada (1–4), a equipa feminina de Juniores A do

SCB, já não tinha possibilidade em conseguir atingir o primeiro lugar do grupo nesta segunda fase (apuramento de campeão).

No decorrer destas primeiras 4 jornadas, perguntei às jogadoras que tinham sido titulares nos jogos da primeira fase da liga, “o que achavam ou sentiam, com a integração das 8 jogadoras dos escalões superiores, no 11 titular?” As jogadoras que já tinham estado na equipa em épocas desportivas passadas, não manifestaram nenhuma desconformidade ou incómodo, expressando que era frequente que nesta fase da competição, o treinador principal optasse por incorporar jogadoras das equipas sénior A e B femininas do SCB. Contudo, algumas das jogadoras novas (i.e., provenientes de equipas externas) da equipa feminina de Juniores A do SCB, expressaram descontentamento e insatisfação com esta decisão, não compreendendo a necessidade de integrar 8 jogadoras que não tinham treinado com a equipa, no decorrer da época desportiva 2023/2024, na equipa titular. Adicionalmente, as jogadoras perceberam que mesmo que tivessem um bom rendimento no decorrer dos treinos, não iriam começar como titulares no jogo, já que sabiam que as jogadoras vindas dos escalões superiores eram as titulares.

Relativamente a esta situação, senti que não era necessário integrar um elevado número (8) de jogadoras exteriores à equipa titular feminina de Juniores A do SCB. Percebi que era necessário fortalecer a baliza com uma guarda-redes mais desenvolvida e com maior experiência, ao igual que integrar 1 jogadora na posição de MD e 1 jogadora na posição de DCE (devido à lesão da DCE titular no início da época). Contudo, para as restantes posições, não considerei precisa a inclusão de mais jogadoras ao atual plantel. O facto destas 8 jogadoras virem de equipas onde estavam expostas a estímulos e a sistemas táticos diferentes da equipa feminina de Juniores A do SCB, pode ter impactado o desempenho da equipa. Adicionalmente, as jogadoras só integraram a equipa para esta segunda fase (apuramento de campeão), já tendo passado 6 meses e meio da época desportiva 2023/2024. Além disso, algumas delas não conseguiram realizar nenhum treino com a equipa no decorrer da semana, sendo depois jogadoras titulares no dia do jogo. Após o primeiro jogo da segunda fase

(apuramento de campeão), percebi que não era benéfico para a equipa, a incorporação de jogadoras que não realizassem nenhum treino, na equipa titular. Identifiquei que o rendimento das jogadoras que tinham sido titulares na primeira fase, não foi o melhor no decorrer das semanas de treino e das primeiras 4 jornadas desta fase da liga. Considerei que podia ter sido necessário comunicar, de forma antecipada, às jogadoras que tinham sido titulares no decorrer da primeira fase, sobre a decisão de incorporar jogadoras de escalões superiores para esta segunda fase, com o intuito de as mesmas perceberem o propósito desta decisão, não afetando de forma muito significativa o rendimento das mesmas.

No final desta época desportiva, mesmo não tendo atingido o objetivo da equipa feminina de Juniores A do SCB de ser campeã nacional da competição, valorizei muito as últimas duas vitórias na segunda fase (apuramento de campeão) com as jogadoras que tinham sido titulares na primeira fase, conseguindo ser vice-campeãs, registando o melhor desempenho da equipa, desde a criação da Liga Feminina Sub-19 da FPF. Adicionalmente, 4 jogadoras da equipa feminina de Juniores A do SCB foram convocadas pela seleção portuguesa de futebol feminino de Sub-17, para competir no Campeonato Europeu de Futebol Feminino de Sub-17, realizado no mês de maio de 2024 na Suécia. Apercebi-me que tinha conseguido estabelecer linhas de comunicação claras (através dos diálogos individuais no decorrer das sessões de treino) com as jogadoras, conseguindo que as mesmas me expressassem as suas dificuldades relativamente aos seus desempenhos, sendo capaz de as auxiliar no momento de confrontar as mesmas. Fui um dos elos entre as jogadoras e o treinador principal, conseguindo durante a época inteira, transmitir dificuldades, dúvidas, perguntas das jogadoras, relacionadas aos exercícios de treino ou às funções específicas a realizar no jogo, para o treinador principal.

Até o final da época, não consegui estabelecer uma relação forte com o treinador principal. Não me identifiquei nem com o seu perfil de liderança, nem com a sua forma de intervir no decorrer dos treinos e jogos. Contudo, fui capaz de compreender a metodologia de treino implementada pelo mesmo no decorrer

da época desportiva 2023/2024, conseguindo identificar a sequência e a organização dos exercícios implementados nos diferentes dias de treino. Senti que no final desta fase, a minha aprendizagem e conhecimento pela metodologia de treino aplicada foi maior, identificando o propósito e impacto que cada exercício possuía para o modelo de jogo da equipa e do seu próprio desempenho. As constantes conversas com o fisiologista (preparador físico) aumentou o meu interesse na área da preparação física, chegando a esta fase da época com um maior interesse em continuar o meu percurso profissional nesta área, mais do que em me desempenhar como treinador-adjunto ou treinador principal. Nesta última fase da época, consegui evidenciar o meu progresso como treinador, ultrapassando as minhas dificuldades iniciais em gerir, explicar, e demonstrar exercícios de treinos. Fui capaz de comandar de forma autónoma os exercícios da minha responsabilidade, conseguindo falar com as jogadoras de forma individual e de forma geral no decorrer dos exercícios, identificando os momentos nos quais era necessário intervir, ou deixar o exercício continuar para depois falar com as jogadoras. Fui um treinador mais comunicativo e mais participativo nas sessões de treino e nos jogos competitivos no decorrer da época desportiva. Por mais que não tenha conseguido estabelecer uma relação forte com o treinador principal, nesta última parte da época, transmiti as minhas sugestões, opiniões e perspetivas de forma mais objetiva e assertiva ao treinador principal no decorrer dos jogos, conseguindo debater e ser parte das decisões tomadas pelo treinador principal nestes momentos.

Finalmente, no final desta etapa, considerei que como treinador, o conhecimento tático, técnico e físico sobre o futebol, é fundamental para o rendimento da equipa. De igual forma, identifiquei que este conhecimento também tem um impacto no desempenho individual das jogadoras, conseguindo identificar os pontos por trabalhar, como também, potencializando os seus pontos fortes. Igualmente, considerei essencial perceber quais podem ser as posições secundárias que as jogadoras podem realizar em campo, sem prejudicar o rendimento desportiva das mesmas, e mantendo ou melhorando o rendimento coletivo da equipa. Contudo, no final desta época também considerei

muito importante a gestão de “pessoas”, sendo neste caso a gestão das jogadoras. Considerei este último pormenor importante, devido a que no decorrer da época, através dos diálogos individuais com as jogadoras, não só obtive informação relativa ao desempenho das jogadoras, como também fui capaz de entender as razões pelas quais as jogadoras tomavam certas decisões ou agiam de forma específica. Adicionalmente, percebi os motivos pelos quais as jogadoras tinham baixo rendimento nas sessões de treino e nos jogos. Em suma, gostaria de concluir esta reflexão com a seguinte frase de Pepijn Linjders, antigo treinador-adjunto de Jürgen Klopp no Liverpool FC, *“Jürgen creates a family. We always say: 30 per cent tactics, 70 per cent team building”* (Pepijn Linjders, citado por Herbert, 2017).

4.4. Crescimento e evolução como treinador estagiário

No decorrer deste capítulo, nos pontos suprarreferidos, descrevi o meu desenvolvimento como treinador estagiário dentro da equipa feminina de Juniores A do SCB, manifestando os meus pensamentos e perspetivas perante o desempenho da equipa no decorrer da época desportiva, e a minha relação estabelecida com as jogadoras e membros da equipa técnica. As reflexões realizadas nos pontos referidos anteriormente e os eventos vivenciados no decorrer da época, foram essências para a análise e descrição da minha evolução e crescimento como treinador estagiário, tendo um elevado impacto na minha formação e aprendizagem como profissional.

4.4.1. Condução, gestão e explicação de exercícios e intervenção

No decorrer da época desportiva 2023/2024 como treinador estagiário da equipa feminina de Juniores A do SCB, houve diversas mudanças tanto no meu pensamento como treinador, como nas minhas ações, intervenções e nos meus comportamentos. Nos pontos supramencionados neste capítulo, foi evidente a minha evolução na condução, gestão e explicação dos exercícios. No decorrer da época, identifiquei a forma mais adequada para eu conseguir explicar e

intervir nos exercícios, havendo no início alguma dificuldade com as jogadoras perceberem a minha maneira de explicar. No decorrer da época desportiva, usualmente tive sob a minha responsabilidade exercícios com baixos números de integrantes (e.g. 2x2, 3x3, 5x5) nos dias de regime de força e de velocidade-duração, e exercícios de finalização sem oposição, nos dias de recuperação direcionada. Desde um início, no momento de explicar os exercícios, juntava as jogadoras de modo as mesmas conseguirem observar o espaço a ser utilizado, e posteriormente, organizava as jogadoras dentro do espaço do exercício, requerendo que realizassem uma repetição do funcionamento do mesmo, com o intuito de perceber se as jogadoras tinham compreendido a minha explicação. Já no momento de conduzir os exercícios, escolhi por dar continuidade ao mesmo, dando *feedbacks* coletivos e curtos enquanto as jogadoras estavam a realizar os exercícios, optando por fornecer *feedbacks* (prioritariamente individuais) mais compridos nos momentos de pausa ou hidratação. Tendo estipulado como uma das estratégias entender e perceber os motivos e justificações por trás das decisões tomadas pelas jogadoras, priorizei a implementação da mesma no decorrer da época desportiva.

Numa parte inicial, as jogadoras ficavam à espera do meu *feedback* ou da minha intervenção durante o exercício, identificando certa insegurança nas ações e nos comportamentos executados. Por mais insegurança que as jogadoras sentissem nestes momentos, como treinador estagiário, optei por ser paciente, estimulando que as jogadoras não sentissem pressão nem a necessidade de ter uma voz superior a validar cada decisão tomada pelas mesmas. Em momentos mais avançados da época, consegui identificar que as jogadoras no decorrer dos exercícios, deixaram de estar dependentes de uma voz superior para as tomadas de decisão, havendo maior fluidez nas ações e comportamentos adotados pelas jogadoras, sendo as mesmas conscientes de que a minha intervenção e *feedback* era orientado para entender os motivos das decisões tomadas, mais do que criticar ou julgar as decisões escolhidas. No final da época, a minha forma de intervir, realizando conversações e *feedbacks* individuais, teve o impacto esperado conseguindo estimular que as jogadoras se apercebessem das decorrências das suas decisões. Fiquei satisfeito, durante o

decorrer da época desportiva, em conseguir encontrar uma forma de gerir e conduzir os exercícios, assim como de intervir nos mesmos, de forma a estimular a autonomia nas tomadas de decisões das jogadoras, e de incentivar as consequências das mesmas. Como treinador estagiário, consegui identificar a minha forma de explicar e intervir, conseguindo desenvolver as minhas habilidades comunicacionais, deixando de lado a grande parte das dificuldades em falar em público em português.

4.4.2. Pensamentos do treinador estagiário sobre o processo de treino

Como treinador estagiário, desenvolvi o interesse por diferentes sistemas táticos, tentando perceber o funcionamento dos mesmos, assim como as debilidades e fortalezas de cada um. No decorrer da primeira fase da competição, assumi uma postura passiva em relação a este pormenor, já que o desempenho da equipa foi muito positivo em comparação à época 2022/2023. Contudo, o ponto de viragem foi a primeira derrota na segunda fase do período competitivo. Foi neste momento no qual senti como treinador (especificamente como treinador estagiário) que a equipa precisava de modificações relativamente ao seu sistema tático. Neste período, surgiu o interesse da minha parte em procurar (em livros, vídeos e perspetivas de treinadores) sobre sistemas táticos alternativos ao utilizado com a equipa de Juniores A feminina do SCB. De forma autónoma, procurei sistemas táticos específicos (e.g. 1:4:4:2, 1:3:4:3 e 1:3:5:2) que pudessem ser implementados de acordo ao modelo de jogo e às características das jogadoras, com o propósito de povoar o sector médio do campo.

Neste momento, estabeleci conversações e diálogos com o fisiologista (preparador físicos), com o intuito de procurar possíveis soluções tanto dentro do sistema tático já utilizado, como em possíveis alternativas, para resolver inconvenientes inerentes ao rendimento da equipa, e aprimorar pontos fortes da mesma. Independente do desfecho do período competitivo, identifiquei em mim uma mudança significativa na forma de planear a preparação de jogos. Apercebi-

me que deve haver um plano alternativo ao plano principal, com o intuito de fornecer outras soluções para as jogadoras, e não sendo muito previsível para o rival. Identifiquei que perante a adversários e momentos específicos da época, realizar mudanças relativas ao funcionamento e aos comportamentos coletivos da equipa, pode ser uma mais-valia que consiga contra restar as fortalezas dos rivais e possa causar impasses no desempenho dos mesmos.

No transcurso do estágio profissional, a minha postura perante os exercícios executados em treino foi manifestando alterações. No início da época desportiva, evidenciei dificuldades em compreender o significado e a sequência dos exercícios implementados em treino, de acordo ao modelo de jogo em causa. Contudo, fui manifestando interesse em perceber a intencionalidade de cada exercício a ser implementado, conseguindo perceber a ordem e a organização dos exercícios (ponto 4.2.). Não obstante, o meu interesse foi além de compreender só a sequência e o funcionamento dos exercícios. No final da primeira fase do período competitivo, analisava o funcionamento dos exercícios, de acordo ao modelo de jogo desejado pelo treinador. Esta mudança não tinha sido evidente nos primeiros momentos da época desportiva, conseguindo identificar em mim estas alterações no decorrer da mesma.

Estabeleci conversações com o fisiologista (preparador físico), relativamente a este pormenor, conseguindo expressar o meu ponto de vista sobre a concordância dos exercícios implementados com o modelo de jogo da equipa. Posteriormente, fui capaz de dialogar (pouco frequente) com o treinador principal relativamente às decisões que ele tomava dos exercícios a serem implementados. O facto de ter conseguido falar com o treinador, evidenciou em mim uma mudança significativa, conseguindo confrontar o receio de possuir uma perspetiva diferente ao treinador principal. Adicionalmente, optei por uma postura mais crítica relativamente à metodologia implementada pelo treinador, não com o intuito de julgar, mas sim com o propósito de entender a estruturação dos dias de treino e da semana de treinos. De forma seguida, iniciei a leitura de livros, entrevistas, vídeos e artigos relacionados à Periodização Tática.

Após a leitura destes documentos e de esclarecimentos com o professor orientador de estágio, identifiquei pormenores desta metodologia (Periodização Tática) que eram aplicados pelo treinador, assim como de ideias particulares que o mesmo implementava dentro da metodologia de treino. Desta forma, a integração de diferentes regimes num mesmo dia de treino, assim como a duração dos exercícios e os diferentes níveis de descontinuidade nos mesmos, tinham um propósito específico de acordo a certos pormenores e princípios da Periodização Tática, e uma forte ligação aos conceitos específicos do treinador. Tendo a metodologia pormenores da Periodização Tática e ideias próprias do treinador, consegui compreender no final da época desportiva a organização, a estruturação e o funcionamento das sessões de treino e exercícios implementados, com o propósito de aprontar de forma bem-sucedida a equipa para o momento competitivo, de acordo ao modelo de jogo idealizado. Porém, como treinador estagiário, sinto que a compreensão da metodologia de treino implementada pelo treinador principal, deveu ser alcançada de forma prematura na época desportiva, com o propósito de apreender a relação entre a mesma e o modelo de jogo desejado.

4.4.3. Liderança, prioridades e intenções enquanto treinador estagiário

Nesta época desportiva 2023/2024, enquanto treinador estagiário da equipa feminina de Juniores A do SCB, consegui ao longo da mesma identificar a minha forma de liderança. Inicialmente, como treinador (especificamente treinador estagiário), optei por manifestar comportamentos semelhantes ao do treinador principal, tentando ser mais expressivo nos momentos de intervir e de interagir com as jogadoras. Contudo, foi transformando a minha forma de interagir com as mesmas, assim como a manifestação dos meus comportamentos. Priorizei observar constantemente os comportamentos das jogadoras dentro e fora de campo, conversando de forma individual com as mesmas no momento de intervir ou fornecer *feedback*. Fui um treinador mais silencioso e menos expressivo, não utilizando “o grito” como forma de comandar o meu modo de intervenção. Como descrito nos pontos 4.1, 4.2 e 4.3, os diálogos

individuais implementados com as jogadoras, foram essenciais para conseguir compreender os motivos das jogadoras nos momentos de tomar decisões, como também as dificuldades individuais que cada jogadora possuía relativamente às suas obrigações a cumprirem dentro de campo, e os impasses fora do contexto de treino que conseguissem impactar o desempenho das mesmas.

Inicialmente, na minha forma de liderança tive dificuldades em comunicar de forma clara a mensagem ou informação às jogadoras. Não obstante, identifiquei que no momento de transmitir uma informação específica, a honestidade, a sinceridade e o respeito desempenharam um papel fundamental. Desta forma, apercebi-me que as jogadoras começaram a sentir uma maior liberdade em comunicar-me as suas dificuldades relacionadas aos treinos (e.g. funções a cumprir) e extrafutebolísticas (e.g. conflitos pessoais). No final da época desportiva, reconheci que o primordial deve ser auxiliar as jogadoras em potenciar o seu rendimento dentro da equipa, com o intuito de aprimorar o rendimento coletivo, porém considero de suma importância compreender as adversidades individuais, já que estas conseguem impactar o seu rendimento, tanto de forma negativa como de forma positiva. A seguinte frase de Carlo Ancelotti, expõe a importância de estabelecer uma relação sólida com o jogador e entendê-lo de forma integral: *“Me gusta hablar con los jugadores, no sólo de táctica, sino también de asuntos personales y bromear. Me preocupo por cada jugador y esto contribuye a estrechar la relación para cuando llegue el momento, tomar decisiones difíciles”* (Carlo Ancelotti, citado por Alcaide, 2024).

Identifiquei que detrás de uma jogadora, estava sempre uma pessoa, sendo fulcral perceber os inconvenientes, obstáculos, opiniões, perspetivas pessoais, com o propósito de conseguir compreender a personalidade da jogadora, sendo essencial que dentro da equipa, mesmo havendo diferentes personalidades, cada jogadora sinta que faz parte dela. Gostaria de citar a seguinte frase do treinador italiano Carlo Ancelotti, a qual reflete a minha visão sobre a interação com as jogadoras: *“Mi punto de partida es que los jugadores y el personal técnico son primero y ante todo personas: no vienen definidos por*

sus papeles, sus posiciones o sus empleos” (Carlo Ancelotti, citado por Alcaide, 2024).

Desenvolvi uma visão integral perante o rendimento e comportamentos das jogadoras, tentando estabelecer associações entre o desempenho das jogadoras e as adversidades que cada uma tinha dentro e fora de campo. Desta forma, para mim (como treinador estagiário), consegui identificar que a forma como o treinador analisa a informação vinda das jogadoras e como comunica a informação desejada, pode ter um impacto no desempenho de cada indivíduo. Sendo treinador estagiário em processo de formação e aprendizagem, reconheci que os treinadores podem ser modelos a seguir por parte das jogadoras, tendo de estar atento à informação transmitida, procurando ser sinceros, honestos e respeitadores no momento de comunicar a intenção da mensagem que quer ser passada.

Um dos eventos pontais que mais impactou o meu processo de aprendizagem como treinador estagiário, foi a segunda fase do período competitivo. Independente do resultado e como mencionado no ponto 4.3., a descida de jogadoras pertencentes a escalões superiores não foi muito bem recebida por parte das jogadoras da equipa feminina de Júniores A do SCB. Após este período aprendi que como treinador, este tem de ser claro, honesto e sincero com as suas prioridades e intenções perante a sua equipa e as suas jogadoras. Não ser coerente nas mensagens ou informações transmitidas e nos comportamentos exibidos, podem causar incerteza e confusão nas jogadoras. Deve haver concordância entre a filosofia, o discurso e os comportamentos do treinador, com o propósito de este demonstrar para as jogadoras o que ele está a exigir delas em relação aos valores, princípios e espírito de equipa. Desta forma, como treinador estagiário, a informação transmitida para as jogadoras nos momentos dos *feedbacks* e diálogos individuais, foi tornando-se mais clara e específica no decorrer da época desportiva, procurando que a mensagem que estivesse a transmitir, refletisse os meus valores e princípios como treinador e como pessoa. Finalmente, apercebi-me que me tornei num treinador mais confiante no momento de dialogar com as jogadoras, sendo direto e assertivo,

conseguindo que as jogadoras entendessem o significado da informação a ser transmitidas, respeitando a perspectiva e opiniões que de cada uma delas manifestava perante a informação recebida.

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS FUTURAS

Concluída esta época desportiva 2023/2024, tendo feito uma reflexão constante no decorrer deste processo de estágio, sinto que foi uma experiência enriquecedora, que impactou a minha formação como treinador em processo de aprendizagem. Relativamente às minhas expectativas iniciais, estas foram atingidas na sua maioria, tornando-me num treinador com uma maior dedicação para engrandecer o meu conhecimento teórico e prático. Houve momentos nos quais tive dificuldades em conseguir tornar mais vasto o meu conhecimento teórico, não insistindo na procura de diferentes autores e fontes que me fornecessem variadas perspetivas sobre este pormenor. Contudo, no decorrer deste processo e do esforço realizado, consegui tirar um maior proveito nos períodos da procura de livros, artigos e entrevistas, tornando mais enriquecedor este percurso formativo.

No que tange à componente prática, no início deste processo foi um período no qual expressei e identifiquei inúmeras dificuldades relativamente à minha comunicação dentro de campo. No final desta época, consegui evidenciar uma melhoria significativa do meu desempenho nas sessões de treino e nos momentos competitivos, sendo capaz de gerir e conduzir um exercício de forma bem-sucedida, exemplificando o mesmo, esclarecendo possíveis dúvidas por parte das jogadoras, controlando o tempo, e identificando os momentos adequados para intervir. A minha estratégia de desenvolver diálogos individuais com as jogadoras, teve um impacto positivo no meu processo de aprendizagem. Foi essencial para compreender as razões ou justificações das decisões tomadas pelas jogadoras, e perceber as dificuldades individuais de cada uma, com o intuito de identificar diferentes ferramentas para as ultrapassar.

A realização do meu processo de estágio na equipa feminina de Juniores A do SCB, foi essencial para o meu crescimento enquanto treinador em formação. Consegui desenvolver: o meu conhecimento relacionado à metodologia implementada; as minhas habilidades em detetar dificuldades e

pontos fortes no desempenho individual e coletivo de uma equipa de futebol; a minha capacidade em fornecer um *feedback* objetivo e assertivo; a minha capacidade em compreender a implementação de um modelo de jogo; e as minhas habilidades comunicativas como mencionado nas minhas expectativas iniciais. No decorrer da época desportiva 2023/2024, as constantes observações realizadas, em relação aos comportamentos do treinador principal, foram essenciais para a compreensão da sua liderança implementada e das diferentes formas de intervenção operacionalizadas, com o intuito de eu conseguir desenvolver uma intervenção com características semelhantes. O crescimento das jogadoras pertencentes a esta equipa foi notório no decorrer da época, conseguindo que aproximadamente 15 jogadoras da equipa, fizessem presença nos treinos das equipas sénior A e B femininas do SCB, e adicionalmente, entre 4-5 jogadoras fossem convocadas pela seleção portuguesa de futebol feminino de Sub-17, para os diferentes estágios de preparação do Campeonato Europeu de Futebol Feminino de Sub-17 de 2024. Sinto um elevado orgulho pelo desempenho das jogadoras e pelo crescimento das mesmas no decorrer desta época desportiva, sendo jogadoras com uma elevada resiliência, ambição, carácter (garra), e um constante desejo por aprender mais e melhorar.

Foi um processo no qual verifiquei a importância e o impacto da informação transmitida e dos comportamentos adotados pelos treinadores, no rendimento individual das jogadoras. Aprendi durante este período que devem ser respeitadas e compreendidas as dificuldades individuais (e.g. técnicas, táticas, físicas e psicológicas) de cada jogadora, sempre com o intuito de fornecer ferramentas para as superar, e não com o propósito de desanimar ou tornar mais complexo este processo para si. Mesmo não conseguindo ter uma relação forte com a maioria dos membros da equipa técnica, tive o espaço (especificamente no final da época) para manifestar diferentes opiniões e perspetivas, sempre com o propósito de ajudar no desempenho individual das jogadoras e no rendimento coletivo da equipa. Após este processo de estágio identifico-me como um treinador com maior conhecimento teórico e prático da modalidade em causa, mas também como um treinador que valoriza muito a

pessoa que está detrás da jogadora, sendo que o respeito desta componente é essencial para o rendimento individual.

No futuro, perspetivo dar continuidade para desenvolver as minhas capacidades comunicacionais, em continuar a aprender e a aprofundar o meu conhecimento teórico e prático do futebol, respeitando sempre as diferentes perspetivas. Tenciono continuar a auxiliar no desenvolvimento futebolístico e pessoal de jogadores e jogadoras, dentro do contexto no qual estiver inserido, sempre com o intuito de estar aberto para aprender com os mesmos, e com as restantes pessoas que me rodeiam. Pretendo continuar o meu percurso profissional dentro da modalidade em causa, dentro da área da preparação física (área pela qual desenvolvi um elevado interesse no decorrer desta época desportiva), deixando a função de treinador num segundo plano. As constantes conversações com o fisiologista (preparador físico), e o trabalho realizado neste relatório sobre a caracterização física do futebol feminino, suportaram a minha escolha de elaborar o meu percurso profissional dentro desta área. Esta decisão surge com o intuito de aprofundar e enriquecer o meu conhecimento perante a periodização dos diferentes estímulos físicos a serem implementados, com o intuito de aprimorar o rendimento físico para que jogadores e jogadoras consigam lidar eficazmente com as demandas físicas do jogo. Também, com o propósito de identificar os diferentes períodos nos quais a carga tem de ser diminuída ou aumentada, para manter o desempenho físico e prevenir a ocorrência de lesões nos jogadores.

CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaide, F. (2024). Carlo Ancelotti y el liderazgo tranquilo. *Francisco Alcaide*. Consult. 10 Setembro 2024, disponível em <https://www.franciscoalcaide.com/blog-francisco-alcaide-2/363-carlo-ancelotti-y-el-liderazgo-tranquilo>
- Alves, G., Clemente, F. M., Malico Sousa, P., Pinheiro, V., & dos Santos, F. J. L. (2017). How and why do soccer coaches use small-sided games in the training process? *Human Movement Special Issues*, 18(5), 117-124.
- Amaral, G. (2023). Portugal classifica-se para o Mundial e faz história no futebol feminino. *JornalismoPortoNet*. Consult. 10 Out 2023 disponível em <https://www.jpn.up.pt/2023/02/22/portugal-classifica-se-ao-mundial-e-faz-historia-no-futebol-feminino/>
- Asian-Clemente, J. A., Rabano-Muñoz, A., Suarez-Arrones, L., & Requena, B. (2023). Different pitch configurations constrain the external and internal loads of young professional soccer players during transition games. *Biology of Sport*, 40(4), 1047-1055.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., Prudente, J., & Anguera Argilaga, M. T. (2014). Evolución del ataque en el fútbol de élite entre 1982 y 2010: Aplicación del análisis secuencial de retardos. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 139-146.
- Barreira, J., & Da Silva, C. E. (2016). National teams in Women's Soccer World Cup from 1991 to 2015: participation, performance and competitiveness. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 795-799.
- Benavides Roca, L., Santos Vásquez, P., Diaz Coria, G., & Benavides Roca, M. (2018). La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 19(1), 1-10.

- Bettega, O. B., Galatti, L. R., Schmitz Filho, A. G., Tozetto, A. V. B., Pérez, B. L., & Scaglia, A. J. (2016). Planificación táctica en el fútbol: aspectos generales y específicos. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 45-52.
- Bettega, O. B., Scaglia, A. J., do Nascimento, J. V., Godoy, S. J. I., & Galatti, L. R. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 112-117.
- Borges, P. H., Antonello, A., Pereira, V. R., Teixeira, D., Oliveira, J. R., & Rinaldi, W. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol. *Cinergis Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc*, 15(2), 81-86.
- Borges, P. H. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões*, 13(1), 180-204.
- Borghi, G., Borges, P. H., Menegassi, V. M., & Rinaldi, G. S. W. (2017). Relationship between preferred leadership style and motivation in young soccer regional players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2599-2603.
- Branquinho, L., de França, E., Teixeira, J. E., Paiva, E., Forte, P., Thomatieli-Santos, R. V., & Ferraz, R. (2024). Relationship between key offensive performance indicators and match running performance in the FIFA Women's World Cup 2023. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–15.
- Brasil, V. Z., Ramos, V. & do Nascimento, J. V. (2015). Propostas conceituais a respeito do conhecimento profissional do treinador esportivo. [Versão Eletrônica] *Revista da Educação Física / UEM*, 26(3), 483–493.

- Brink, M. S., Frencken, W. G., Jordet, G., & Lemmink, K. A. (2014). Coaches' and players' perceptions of training dose: not a perfect match. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 497-502.
- Canan, F., Taborda, D. dos S., & Silva Júnior, A. P. da. (2019). Aproximações e distanciamentos entre concepções de ensino-aprendizagem-treinamento dos jogos esportivos coletivos. *Caderno De Educação Física E Esporte*, 18(1), 125–132.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer* (2ª Ed.). Estoril: PRIME BOOKS
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Marí, F. J., & Losada, J. L. (2017). Possession Zone as a Performance Indicator in Football. The Game of the Best Teams. *Frontiers in Psychology*, 8, 1176, 1-11.
- Casal, C.A., Losada, J.L., Maneiro, R., & Ardá, A. (2021). Gender differences in technical-tactical behaviour of La Liga Spanish football teams. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1), 37-52.
- Casamichana, D., Barba, E., Gantois, P., Nakamura, F., Erkizia, B., & Castellano, J. (2024). Match-play running demands in a female soccer professional club: From academy to professional team. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1-11.
- Chaves, P. H. T., & da Silva, J. K. R. M. (2020). Treinamento de futebol: a influência dos jogos reduzidos e condicionados no processo de aprendizagem do jogador de futebol– uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 12(2), 57-73.
- Chow, J. Y., Komar, J., & Seifert, L. (2021). The Role of Nonlinear Pedagogy in Supporting the Design of Modified Games in Junior Sports. *Frontiers in psychology*, 12, 1-10.

- Cidade Desportiva. (s.d.(c)) *Sporting Clube de Braga*. Consult. 10 Out 2023 disponível em <https://scbraga.pt/cidade-desportiva/>
- Cintado J. A., Borrego, V., & Meléndez, J. (2022). *Desgranando el Juego. Tomo I. Construcción de identidad de juego desde la fase de nos disposición del balón* (2ª Ed.). Vigo: Moreno y Conde Sports, S.L.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2019). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of physical education and sport*, 12(1), 93-102.
- Comité de Emergência da Federação Portuguesa de Futebol. (2020). Regulamento Liga Feminina Sub-19. *Federação Portuguesa de Futebol*, 1-60. Consult. 12 Set 2023 disponível em <https://www.fpf.pt/>
- Datson, N., Drust, B., Weston, M., Jarman, I. H., Lisboa, P. J., & Gregson, W. (2017). Match Physical Performance of Elite Female Soccer Players During International Competition. *Journal of strength and conditioning research*, 31(9), 2379-2387.
- Delgado-Bordonau, J. L., & Mendez-Villanueva, J. A. (2012). Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret. *Soccer Journal*, 57(3), 28-34.
- Delgado-Bordonau, J. L., & Mendez-Villanueva, J. A. (2018). *Tactical periodization: A proven successful training model*. London: SoccerTutor.com Ltd.
- Departamento de Futebol Feminino. (2023). *Manual de Acolhimento e Boas Práticas*. Braga: Sporting Clube de Braga.
- De Jong, L. M., Gastin, P. B., Angelova, M., Bruce, L., & Dwyer, D. B. (2020). Technical determinants of success in professional women's soccer: A wider range of variables reveals new insights. *PloS one*, 15(10), 1-12.
- De Queiroz Thomaz de Aquino, R. L., Rodrigues Marques, R. F., Cruz Gonçalves, L. G., Palucci Vieira, L. H., de Sousa Be-do, B. L., de Moraes, C., ... & Puggina, E. F. (2015). Proposta de sistematização de ensino do futebol

baseada em jogos: desenvolvimento do conhecimento tático em jogadores com 10 e 11 anos de idade. *Motricidade*, 11(2), 115-128.

Díaz-Seradilla, E., Rodríguez-Fernández, A., Rodríguez-Marroyo, J. A., Castillo, D., Raya-González, J., & Villa Vicente, J. G. (2022). Inter- and intra-microcycle external load analysis in female professional soccer players: A playing position approach. *PloS one*, 17(3), 1-14.

Espada, M., Fernandes, C., Martins, C., Leitaó, H., Figueiredo, T., & Santos, F. (2018). Goal characterization after ball recovery in players of both genders of first league soccer teams in Portugal. *Human Movement Special Issues*, 19(5), 73-81.

Estrutura. (s.d.(b)) *Sporting Clube de Braga*. Consult. 10 Out 2023 disponível em <https://scbraga.pt/estrutura/>

Ferraz, R., Marques, A., Forte, P. M. G., de Araújo Teixeira, J. E., & Branquinho, L. (2022). Da conceptualização à operacionalização: a importância da especificidade da intervenção no exercício em futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 1–14. Consult. 5 Nov 2023 disponível em <https://efdeportes.com/>

Garganta, J. (2015). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*, 1–6. Consult. 05 Nov 2023 disponível em <http://www.formacao.comiteolimpicoportugal.pt>

Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 7(40), 1–9. Consult 8 Nov 2023 disponível em <https://efdeportes.com/>

Garganta, J. & Gréhaigne, J. F. (2007). A bordagem sistemática do jogo de futebol: moda ou necessidade? [Versão Eletrónica] *Movimento*, 5(10), 40–50.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares

(Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gonçalves, L. G., Silva, A. F., Augusto, D., Pasquarelli, B., Pastor, A., de Okato Plato, F., Bedo, B. L. S., Vasconcellos, F., & Aquino, R. (2024). Attack, defense, and transitions in soccer: analyzing the running performance of match-play. *Sport Sciences for Health*, 1-14.

Harkness-Armstrong, A., Till, K., Datson, N., Myhill, N., & Emmonds, S. (2022). A systematic review of match-play characteristics in women's soccer. *PloS one*, 17(6), 1-46.

Herbert, I. (2017). Liverpool coach reveals Jürgen Klopp's methods and says he is '30% tactics, 70% team building. *Independent*. Consult. 05 Maio 2024, disponível em <https://www.independent.co.uk/sport/football/premier-league/liverpool-news-jurgen-klopp-coach-reveals-methods-tactics-team-building-epl-a7529936.html>.

Hewitt, A., Norton, K., & Lyons, K. (2014). Movement profiles of elite women soccer players during international matches and the effect of opposition's team ranking. *Journal of sports sciences*, 32(20), 1874–1880.

Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.

História (s.d.(a)). *Sporting Clube de Braga*. Consult. 10 Out 2023 disponível em <https://scbraga.pt/historia/>

Høigaard, R., Haugen, T., Johansen, B. T., & Giske, R. (2017). Team identity in youth soccer: The role of coaches' feedback patterns and use of humour. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(6), 697-707.

Ibáñez, S. J., Pérez-Goye, J. A., Courel-Ibáñez, J., & García-Rubio, J. (2018). The impact of scoring first on match outcome in women's professional football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(2), 318–326.

- Iván-Baragaño, I., Maneiro, R., Losada, J. L., & Ardá, A. (2021). Multivariate analysis of the offensive phase in high-performance women's soccer: a mixed methods study. *Sustainability*, 13(11), 1-16.
- Iván-Baragaño, I., Maneiro, R., Losada, J.L. & Ardá, A. (2022). Tactical Differences Between Winning and Losing Teams in Elite Women's Football. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 45-54.
- Iván-Baragaño, I., Ardá, A., Anguera, M. T., Losada, J. L., & Maneiro, R. (2023). Future horizons in the analysis of technical-tactical performance in women's football: a mixed methods approach to the analysis of in-depth interviews with professional coaches and players. *Frontiers in psychology*, 14, 1-13.
- Iván-Baragaño, I., Maneiro, R., Losada, J. L., & Ardá, A. (2025). Technical-tactical evolution of women's football: a comparative analysis of ball possessions in the FIFA Women's World Cup France 2019 and Australia & New Zealand 2023. *Biology of Sport*, 42(1), 11-20.
- Januário, N., Rosado, A., Mesquita, I., Gallego, J., & Aguilar-Parra, J. M. (2016). Determinants of feedback retention in soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 51, 235-241.
- Keatlholetswe, L., & Malete, L. (2019). Coaching Efficacy, Player Perceptions of Coaches' Leadership Styles, and Team Performance in Premier League Soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(1), 71-79.
- Kim, J., James, N., Parmar, N., Ali, B., & Vučković, G. (2019). The Attacking Process in Football: A Taxonomy for Classifying How Teams Create Goal Scoring Opportunities Using a Case Study of Crystal Palace FC. *Frontiers in Psychology*, 10, 2202, 1-8.
- Krug, H., Haslam, S. A., Otto, K., Safi, G., & Steffens, N. K. (2021). Doing it for the team: Soccer coaches' identity leadership predicts players' effort, turnover intentions, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 1-17.

- Kubayi, A., & Larkin, P. (2020). Technical performance of soccer teams according to match outcome at the 2019 FIFA Women's World Cup. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), 908–916.
- Lavandero, G. C., Torrens, A. F. R., Analuiza, E. F. A., Sánchez, C. P. C., & Morales, P. A. R. (2017). El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(234), 1-9.
- Lisá, E., Sousa, J., Morais, C., & Gomes, A. R. (2023). Leadership cycles, styles, and antecedent factors: the perspective of coaches and young soccer athletes from national Slovak leagues. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10.
- Liu, H., Gómez, M. A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 509-518.
- Lord, F., Pyne, D. B., Welvaert, M., & Mara, J. K. (2020). Methods of performance analysis in team invasion sports: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(20), 2338-2349.
- Maneiro, R., Sanjurjo, C.A., Ardá, A., & López, J.L. (2019). Identificación de variables significativas en el saque de esquina en fútbol femenino: comparación con el fútbol masculino. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15, 91-106.
- Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, 47(1), 1-10.
- Mitrotasios, M., González-Rodenas, J., Armatas, V., & Aranda Malavés, R. (2022). Creating Goal Scoring Opportunities in Men and Women UEFA Champions League Soccer Matches. Tactical Similarities and Differences. *Retos*, 43, 154–161.
- Mota, T., Silva, R., & Clemente, F. M. (2023). Holistic soccer profile by position: a theoretical framework. *Human Movement*, 24(1), 4-20.

- Muñoz, S. P. & Alonso, D. F. (2015). Influencia de las acciones a balón parado en el fútbol de élite nacional e internacional: Análisis de los factores competición y jugar como local o visitante. [Versão Eletrónica] *EmásF: revista digital de educación física*, 6(32), 41-52.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2017). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 39-47.
- Olaizola, A., Errekagorri, I., Lopez-de-Ipina, K., María Calvo, P., & Castellano, J. (2022). Comparison of the External Load in Training Sessions and Official Matches in Female Football: A Case Report. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 1-10.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V., 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 & Coaching*, 13(6), 1200-1214.
- Palade, T., Grigore, G., & Barrel, G. (2020). Women vs men-technical and tactical efficiency in football. *Discobolul: Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(3), 289-300.
- Pereira, A. L. L. ., Haiachi, M. de C. ., & Oliveira, A. F. S. de. (2021). Analysis of the goals of the brazilian women's football championship 2020. *Research, Society and Development*, 10(16), 1-8.
- Pereira, L. R., Lopes, R. J., Louçã, J., Araújo, D., & Ramos, J. (2021). The soccer game, bit by bit: An information-theoretic analysis. *Chaos, Solitons & Fractals*, 152, 1-12.
- Pérez, E. E., Nivela, M. L. H., & Expósito, R. E. (2014). La resolución de problemas como estrategia de enseñanza para el aprendizaje de la táctica

ofensiva en la categoría prebenjamín de fútbol 8. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 209-217.

Pimpim, J. (2023). O incrível crescimento do futebol feminino em Portugal. *A Bola*. Consult. 10 Out 2023 disponível em <https://www.abola.pt/nnh/2023-04-25/futebol-feminino-o-incrivel-crescimento-do-futebol-feminino-em-portugal/985134>

Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização Tática: o futebol–arte alicerçado em critérios*. São Paulo: Phorte Editora.

Praça, G. M., Soares, V. V., Matias, C. J. A. D. S., Costa, I. T. D., & Greco, P. J. (2015). Relationship between tactical and technical performance in youth soccer players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17, 136-144.

Práxedes, A., Del Villar, F., Pizarro, D., & Moreno, A. (2018). The Impact of Nonlinear Pedagogy on Decision-Making and Execution in Youth Soccer Players According to Game Actions. *Journal of Human Kinetics*, 62, 185-198.

Quina, J. D. N., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência tática. In *3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Jogos Desportivos Coletivos: Treino, formação, performance*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Desporto.

Ramos, J. P., Lopes, R. J., & Araújo, D. (2020). Interactions between soccer teams reveal both design and emergence: Cooperation, competition and Zipf-Mandelbrot regularity. *Chaos, Solitons & Fractals*, 137, 1-7.

Randell, R. K., Clifford, T., Drust, B., Moss, S. L., Unnithan, V. B., De Ste Croix, M. B. A., Datson, N., Martin, D., Mayho, H., Carter, J. M., & Rollo, I. (2021). Physiological Characteristics of Female Soccer Players and Health and Performance Considerations: A Narrative Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(7), 1377–1399.

- Redação. (2023). Francisco Neto: “Era um objetivo difícil, mas só tínhamos de o concretizar”. *zerozero.pt*. Consult. 12 Out 2023 disponível em <https://www.zerozero.pt/news.php?id=446734>
- Ribas, J. F. M. (2005). Praxiologia Motriz: construção de um novo olhar dos jogos e esportes na escola. [Versão Eletrónica] *Motriz: Revista de Educação Física*, 11(2), 113–120.
- Rodrigues, B. (2023). FPF aponta aos 400 mil federados em 2023. *O Jogo*, 270, 21.
- Romero-Moraleda, B., Nedergaard, N. J., Morencos, E., Casamichana, D., Ramirez-Campillo, R., & Vanrenterghem, J. (2021). External and internal loads during the competitive season in professional female soccer players according to their playing position: differences between training and competition. *Research in sports medicine (Print)*, 29(5), 449–461.
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The Transition from Match Analysis to Intervention: Optimising the Coaching Process in Elite Futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488.
- Scanlan, M., Harms, C., Cochrane Wilkie, J., & Ma’ayah, F. (2020). The creation of goal scoring opportunities at the 2015 women’s world cup. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5-6), 803-808.
- Staufenbiel, K., Lobinger, B., & Strauss, B. (2015). Home advantage in soccer-A matter of expectations, goal setting and tactical decisions of coaches? *Journal of Sports Sciences*, 33(18), 1932-1941.
- Super, S., Verkooijen, K. & Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. [Versão Eletrónica] *Sport, Education and Society*, 23(2), 173-185.

- Suárez, T. A., Dios, R. M., Boubeta, A. R., López, J. L. L., & Sanjurjo, C. A. C. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas. [Versão Eletrónica] *Revista de Psicología del deporte*, 23(1), 165-172.
- Szedlak, C., Smith, M. J., Day, M. C., & Greenlees, I. A. (2015). Effective Behaviours of Strength and Conditioning Coaches as Perceived by Athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 967-984.
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la “Periodización Táctica”? Vivenciar el “juego” para condicionar el juego* (4ª Ed.). Vigo: Moreno y Conde Sports, S.L.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización Táctica vs Periodización Tática*. Valencia: MB Football.
- Tamarit, X. (2015). *What is Tactical Periodization?* (C. Fernandez e I. Samaniego, trad.). Staffordshire: Bennion Kearny Limited.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática – Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol*. (C. R. P. Coelho, trad.). Lisboa: Sociedade Editorial, Lda.
- Tozetto, A. B., Palheta, C. E., Brasil, V. Z., Salles, W. N. & Milistetd, M. (2020). A concepção de estudantes de Educação Física sobre a importância do esporte e os papéis do treinador no desenvolvimento positivo de jovens. [Versão Eletrónica] *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 19(2), 7–15.
- Tristán, J., Ríos-Escobedo, R. M., López-Walle, J. M., Zamarripa, J., Narváez, M. A., & Alvarez, O. (2020). Coaches' Corrective Feedback, Psychological Needs, and Subjective Vitality in Mexican Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-8.
- Vales-Vázquez, A., Areces-Gayo, A., Arces-Fernández, C., & Torrado-Quintela, J. (2017). Comparación del grado de especificidad de dos microciclos de

entrenamiento en fútbol correspondientes a un equipo profesional ya un equipo en formación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 14-18.

Vescovi, J. D., Fernandes, E., & Klas, A. (2021). Physical Demands of Women's Soccer Matches: A Perspective Across the Developmental Spectrum. *Frontiers in sports and active living*, 3, 1-12.

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42(1), 1-10.

Winther, A. K., Baptista, I., Pedersen, S., Brito, J., B Randers, M., Johansen, D., & Pettersen, S. A. (2024). An analysis of training load in highly trained female football players. *PloS one*, 19(3), 1-12.

Zeferino, A. (2023). Futebol de formação cresce sem limites. *Record*, 16.267, 24.

CAPÍTULO VII – ANEXOS

Anexo A - Ficha de Avaliação Individual das Jogadoras da equipa de Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.

CIDADE DESPORTIVA		FICHA DE AVALIAÇÃO INDIVIDUAL ÉPOCA 2023-24 AVALIAÇÃO INTERMÉDIA								SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
		ME COMPLI		DE NASCIM							
		ALTURA (M)	PESO (KG)	SSA GORDA	JPF	POSICAO	PE DOMINANTE	NIVEL			
					SIM						
		PO JOGO OFF	O JOGO AMH	TITULAR	LENTE UTILIZ	LENTE A UTILI	BO CONVOCAC	DIA AVALIAC			
		COMPETÊNCIAS TÁTICO-TECNICAS 0-20 1 - É criativa e imprevisível nas ações ofensivas, em benefício do 2 - Em situações tática defensivas, efetua contenção e espera pelo 3 - Adota os comportamentos solicitados pelo modelo de jogo em 4 - Em velocidade consegue executar com qualidade ações de 5 - Em situações tática defensivas, posiciona o seu corpo e os apoios 6 - Consegue executar com qualidade ações com pé não dominante 7 - Percebe e age de acordo com as zonas de segurança e de risco 8 - Defensiva e ofensivamente, ocupa de forma racional os espaços 9 - Recebe a bola de forma orientada e localiza a baliza adversária 10 - Procura e executa com qualidade remates de meia distância 11 - Em função da situação observada decide pela melhor opção 12 - Tem boa eficácia em ações de passe longo ou cruzamento 13 - Resolve com qualidade e eficácia situações de tática ofensivas 14 - Em zona de finalização é eficaz Média 0,00								A - Jogador com elevado potencial 17-20 B - Jogador com potencial para integrar a equipa SCB do seu escalão 14-16 C - Jogador com algum potencial. Diferirá ser alvo de ponderação a seu 10-13 D - Jogador sem potencial, nem rendimento no presente para integrar 7-9	
		COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS/EMOCIONAIS 0-20 1 - Mantém controlo emocional com colegas, adversários e árbitros 2 - Demonstra atitude, carácter e vontade de quem quer vir a ser 3 - Mantém postura e concentração adequadas, independentemente 4 - Revela capacidade de liderança e influência positiva sobre as 5 - Aborda qualquer lance com ambição e como um desafio que 6 - Tem capacidade de superação em situações de adversidade 7 - Capacidade para ouvir e refletir sobre críticas construtivas que 8 - Atleta comotmetida e pro-ativa no processo de potencialização Média 0,00								ASPETOS TÁTICOS A MELHORAR	
		COMPETÊNCIAS FÍSICAS/ANTROPOMÉTRICAS/COORDENA 0-20 1 - É uma jogadora com capacidade de impulsão e tempo de salto 2 - Altura adequada ao posto específico que ocupa, tendo em conta 3 - Tem boa técnica de corrida não apresentada dificuldades de 4 - Suporta a intensidade exigida pelo posto específico durante o 5 - Possui boa velocidade de deslocamento 6 - Tempo de reação ajustado ao nível competitivo 7 - Robustez física adequada a posição específica 8 - Demonstra potência no remate Média 0,00								ASPETOS TÉCNICOS A MELHORAR	
		COMPETÊNCIAS SOCIAIS 0-20 1 - Relaciona-se de forma positiva com colegas, treinadores, 2 - Comportamento extrafutebol que se coaduna com a exigência de 3 - Comportamento humilde perante colegas, treinadores e 4 - Está atenta e concentrada durante os treinos 5 - Compreensão do impacto que as suas intervenções/publicações 6 - Sensibilidade para perceber o outro 7 - Ser considerada pelos outros em momentos de tomada de decis 8 - Disponível para intervir positivamente em momentos adversos d Média 0,00								ASPETOS FÍSICOS A MELHORAR	
										ASPETOS PSICO-COMPORTAMENTAIS A MELHORAR	
TREINADOR(A)											

Anexo B - Ficha de Relatório de Jogo (Competição) da equipa Juniores A feminina do Sporting Clube de Braga.

SC BRAGA		RELATÓRIO DE JOGO				SC BRAGA CIDADE DESPORTIVA	
		ÉPOCA 2023/2024					
EQUIPA SCB	DATA				HORA		
	DD MM AAAA						
COMPETIÇÃO	CAMPEONATO	FASE		ESCALÃO			
JORNADA	SÉRIE		PISO				
ÁRBITRO	A. F.						

LOCAL	CAMPO
-------	-------

SISTEMA TÁTICO SCB	JOGADORES	Nº	Pos. I	Pos. II	TEMPO	GOLOS	CARTÕES		AVALIAÇÃO	
1:4:3:3									1-10	A-D
VARIANTE										
										
SISTEMA TÁTICO ADV										
VARIANTE										

ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO SCB										
ALTERAÇÕES AO SISTEMA TÁTICO ADV										
PADRÃO DE PROBLEMAS EVIDENCIADOS NO JOGO										
JOGADORES ADV EM DESTAQUE										
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA									
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA									
Nº/NOME	AVALIAÇÃO QUALITATIVA									

ADAPTABILIDADE AO CONTEXTO - ANÁLISE E REFLEXÃO										
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA										
1º Sub-Momento (1ª e 2ª Fase de Construção)										

2º Sub-Momento (Fase de Criação de Situações de Finalização)
3º Sub-Momento (Finalização)
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
1º Sub-Momento (Reorganizar Estrutura)
2º Sub-Momento (Criar zona de Pressão)
TRANSIÇÕES
Transição Ofensiva
Transição Defensiva
ESQUEMAS TÁTICOS
Ofensivos
Defensivos

Braga,	de	de
RELATOR:		

Anexo C - Folha de presenças do mês de março da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.

Mapa Presenças																																			
Março																																			
Nº	Atleta	Presente	Ausente	T. T.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	#	#	#	#	#	#	#	#	31		
		5	17	###	P	J	S	S	S	P	P			P	OE	OE	OE					P	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	
		10	7	###	L				P	P	P	P		P	OE	OE	OE			S	S		P	P	P		S	OE	P	P					
		7	15	###	P	J	S	S	S	OE	P		J	P	P		P	P			J		P	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
		0	0	0	L			L	L	L	L			L	L		L	L			L		L	L	L		L	L	L	L	L	L	L	L	
		17	0	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
		16	0	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
T. T.	Tempo total de treino em minutos	10	9	###	OE	OE		P	P	P	P			S	P	OE	OE			S	S		P	P	P		S	OE	P	P					
P	Presente	5	6	###	L			L	L	L	L			L	P	P	P	P			J		P	P	OE	FJ		FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	
F	Falta	8	14	###	P	J	S	S	S	S	P	P		J	P	P	P	P			J		P	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
FJ	Falta Justificada	8	14	###	P	J	S	S	S	S	P	P		J	P	P	P	P			J		P	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
OE	Outro Escalão	14	5	###	P	J		P	P	P	P		J	S	P	P	P	P			S	S		P	P	P	OE	S	P	P	P				
S	Seleção	0	0	0	L			L	L	L	L			L	L		L	L			L		L	L	L		L	L	L	L	L	L	L	L	
J	Jogo	12	1	###	L			L	L	L	P			P	P	P	P	P			P		P	P	P		FJ	P	P	P					
L	Lesão	14	3	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P		FJ	FJ	P	FJ				
		17	0	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
		3	0	###	L			L	L	L	L			L	L		L	L			L		L	L	L		L	L	L	L	L	L	L	L	
		16	1	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	FJ	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
		14	3	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P		FJ	FJ	P	FJ				
		17	0	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
		15	2	###	P			P	P	P	P			P	P	P	P	P			P		FJ	FJ	P		P	P	P	P					
		0	0	0	L			L	L	L	L			L	L		L	L			L		L	L	L		L	L	L	L	L	L	L	L	
		10	9	###	OE	OE		P	P	P	P			S	P	OE	OE			S	S		P	P	P		S	OE	P	P					
		14	3	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	OE	OE		OE	P	P	P	P				
		16	1	###	P			P	P	P	P			P	P	P	P	P			P		P	P	P		FJ	P	P	P					
		17	0	###	P	J		P	P	P	P		J	P	P	P	P	P			J		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	

Anexo D - Calendarização dos jogos competitivos da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024.

Liga Feminina Sub-19 da Federação Portuguesa de Futebol				
1ª Fase				
Jornada	Jogo	Data	Hora	Campo de Jogo
1ª	 vs. 	10/09/2023	15:00	Academia Torreense 2/Complexo Desportivo Arenes
2ª	 vs. 	16/09/2023	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
3ª	 vs. 	01/10/2023	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
4ª	 vs. 	07/10/2023	15:00	Estádio Municipal António Augusto Martins Pereira
5ª	 vs. 	15/10/2023	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
6ª	 vs. 	05/11/2023	15:00	Complexo Desportivo Rio Tinto
7ª	 vs. 	12/11/2023	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
8ª	 vs. 	25/11/2023	18:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
9ª	 vs. 	03/12/2023	15:00	Estádio Universitário Campo Nº 5
10ª	 vs. 	09/12/2023	11:00	Complexo Desportivo SCM – Campo Nº 2
11ª	 vs. 	07/01/2024	17:15	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
12ª	 vs. 	14/01/2024	16:00	Benfica Campus – Campo Nº 7
13ª	 vs. 	28/01/2024	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
14ª	 vs. 	11/02/2024	15:00	Estádio Municipal de Almeirim
2ª Fase (Apuramento de Campeão)				
Jornada	Jogo	Data	Hora	Lugar
1ª	 vs. 	03/03/2024	16:30	Estádio Universitário de Lisboa Campo Nº 3
2ª	 vs. 	10/03/2024	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
3ª	 vs. 	17/03/2024	15:00	Campo Nº 2 – Cidade Desportiva SCB
4ª	 vs. 	14/04/2024	15:00	Campo Nº2 – Cidade Desportiva SCB
5ª	 vs. 	21/04/2024	16:00	Estádio Universitário Campo Nº5
6ª	 vs. 	27/04/2024	16:00	Academia Torreense 2/Complexo Desportivo Arenes

Anexo E – Sessão de treino em regime de força nº 112 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024

1 Ativação Funcional Obj: Ativação para as solicitações do treino. GOD	 Tempo exercício: 15 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 1 x (15 min. 0 seg.) Tempo total: 15 min. 0 seg.
2 Jogo 3x3 Obj: Organização defensiva Ganho da bola em meio campo OF mais golo vale 2ptos. - Pressão (Forte, intensa e determinada) \ Coberturas - Fechar o meio - Identificar os indicadores de pressão - Forte reação à perda e agressivas sobre a bola - Olhar em Frente quando recupera bola	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 2 Repetições: 2 x (13 min. 0 seg.) Tempo total: 13 min. 10 seg.
3 1x1 + (TO+TD) Obj: Drible/finalização - Jogo 1x1, após remate tem de defender opositor. - Tomada de decisão 2a Rep - SCAN EX em simultâneo com o ex2	 Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.
4 _Jogo do RIO (GR+6(+1)x3(+3)+GR) Obj: MPB/TO+TD Equipa em posse de bola (VERMELHA) joga entre si e pode usar o joker e os 2 elementos da equipa da área central na posse de bola. Após realizar 6 passes consecutivos deve ligar com um dos 2 elementos da área central (1pto), e transferir para o lado contrário (ESPAÇO B) para atacar a baliza contrária em 2x1. (1pto) Se a equipa que defende conseguir recuperar a posse de bola pode finalizar na Baliza de 11 (2ptos), finalizar nas minibalizas (1pto) ou ligar em passe com os colegas colocados na área central e estes colocarem no ESPAÇO B para iniciar a posse de bola (1pto). JOKER transita nos 2 espaços T pode definir entrada de outro elemento para ajudar na pressão.	 Tempo exercício: 10 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 40 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (13 min. 20 seg.) Tempo total: 11 min. 10 seg.
5 _JCorredores (Pressão 1º momento) Obj: MPB/Pressão alta e intensa - 2 equipas de 5 elementos cada mais 2 Jokers nos corredores laterais e um no corredor central. - Equipa BRANCA deve superar a pressão e LIGAR o jogo para finalizar ou na Baliza de 11 ou nas minibalizas. Interpretar qual das balizas está mais livre e ser rápida na tomada de decisão. - Equipa VERMELHA deve ser forte e intensa na pressão. Após conquistar a bola deve ser rápida e eficaz a finalizar para a baliza de 11 (2ptos) - Ver longe e ligar o jogo. OLHAR EM FRENTE; Enganar - Guardar a bola quando não der para atacar - Equipa sem bola compacta e organizada, fechando sempre o meio e tapando a baliza. Treinador pode indicar uma baliza como estando fechada para obrigar a tomar outras decisões.	 Tempo exercício: 10 min. 30 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 40 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (13 min. 20 seg.) Tempo total: 11 min. 10 seg.
6 _Jogo (Gr+6x6+Gr+J) Objetivo: - Desenvolver os princípios do jogo - Desenvolver nas jogadoras a percepção do campo grande campo pequeno, ganho e perda da bola. - Desenvolver a percepção de bola coberta e descoberta. - Identificar os indicadores de pressão. - Identificar o espaço e a jogadora livre Ganho da bola em meio campo OF + golo vale 2 pontos Sempre que T indicar, jogo inicia em: (Cantos, livres, lançamentos)	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 Repetições: 3 x (4 min. 0 seg.) Tempo total: 13 min. 0 seg.

Anexo F - Sessão de treino em regime de duração nº 113 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024

1 Ativação Funcional

Obj: Ativação para as solicitações do treino.
GOD



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

2 Passe em Losango I

Obj: Trabalho da técnica do passe

Os vértices do losango distam de 30 metros.

1. O jog. azul executa um passe curto, raso e diagonal para o jog. amarelo e desloca-se rapidamente para tabelar com ele. Depois passa a bola para o jog. vermelho e assim sucessivamente.

A meio da Rep. inverte-se o sentido



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

3 Passe em Losango II

Obj: Trabalho da técnica do passe

Os vértices do losango distam de 30 metros.

1. O jogador azul executa um passe curto, raso e diagonal para o jogador amarelo e este depois de realizar uma desmarcação de apoio com tabela, realiza uma desmarcação de apoio deslocando-se rapidamente por trás do colega sem perder o contacto visual com a bola.
2. Depois de receber a bola no espaço realiza passe curto no pé e passe curto no espaço com o jogador vermelho.

A meio da Rep. inverte-se o sentido



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

4 _MPB (7x7+2J)

Obj: Largura OF/Velocidade de circulação/ Coberturas OF

Equipa em posse deve circular a bola com intensão de criar o maior número possível de situações de finalização, podendo utilizar os apoios em largura para abrir espaço na linha DEF contrária.
Se a bola for aos 2 apoios em largura e marcarem gol - (2 pts)
Equipa que defende deve proteger espaço interior (Batalha) e, recuperando bola, se não poder atacar a batiza, salvar por jogadora livre ou apoios exteriores - (SAIR DE ZONAS DE PRESSÃO).

- Mostrarem-se para jogar
- Identificar espaço e jogadora livre.
- Assertivas no momento de pressão sobre a bola (Indicadores de pressão)
- Largura OF
- Variar centro de jogo
- Olhar em frente



Tempo exercício: 12 min, 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min, 0 seg.
Séries: 1 (0 min, 0 seg.)
Repetições: 2 x (12 min, 0 seg.) (1 min, 0 seg.)
Tempo total: 25 min, 0 seg.

5 _Jogo Pressing 1º MOMENTO

Obj: Pressão alta; Ligação zona2 - zona 3/Ligação zona1 - zona 2

Situação GR+8x8+GR em que sempre que a bola sai ou for gol reíncia sempre pela equipa Branca.

Cada vez que equipa Branca ligar de forma organizada e chegar a zona 2 (da zona 1 para a zona 2) (1pto).

Se finalizar a jogada numa das Batizas de 11 vale (2 pts).

- Equipa Vermelha deve ser intensa na pressão (fechar o meio e orientar o jogo da adversária para os corredores laterais. Forte nesse momento de pressão).
Se recuperar a posse de bola IDENTIFICA-se salva a bola ou transita rápido para finalizar (Aproveitando o desequilíbrio da equipa adversária. O gol vale (2 pts).

- Pressão alta (Fechar o meio - Comunicar - Salta na pressão, colegas ajustam)
- Encontrar jogadora livre
- Privilegiar variações de jogo para desequilibrar ADV
- Circular em velocidade com intenção de criar situação para finalizar
- Bom posicionamento final OF (3 ref. na área em situação de cruzamento - marcar zonas)



Tempo exercício: 16 min, 0 seg.
Tempo de recuperação: 1 min, 0 seg.
Séries: 1 (0 min, 0 seg.)
Repetições: 2 x (16 min, 0 seg.) (1 min, 0 seg.)
Tempo total: 33 min, 0 seg.

6 _Jogo (GR+8x8+GR)

Objetivo:

- Desenvolver os princípios do jogo
- Desenvolver nas jogadoras a percepção do campo grande campo pequeno, ganho e perda da bola.
- Desenvolver a percepção de bola coberta e descoberta.
- Identificar os indicadores de pressão.
- Identificar o espaço e a jogadora livre

Ganho da bola em meio campo OF + gol vale 2 pontos

Sempre que T indicar, jogo inicia em: (Cantos, livres, lançamentos)

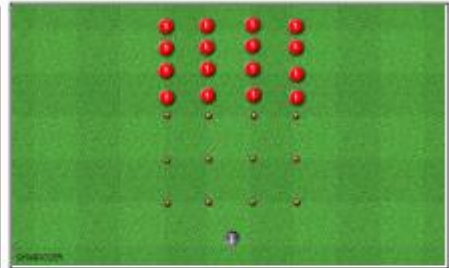


Tempo exercício: 12 min, 0 seg.
Tempo de recuperação: 0 min, 0 seg.
Séries: 1 (0 min, 0 seg.)
Repetições: 1 x (12 min, 0 seg.) (0 min, 0 seg.)
Tempo total: 12 min, 0 seg.

Anexo G - Sessão de treino em regime de velocidade e duração nº 114 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024

1 Ativação Funcional

Obj: Ativação para as solicitações do treino.
GOD



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

2 Vagas (2x1-3x2-4x3)

Obj: Atacar a baliza - Finalizar

Jogo de transições em superioridade e inferioridade. Equipa com bola inicia em superioridade numérica. Após gol ou a bola sair, fica em inferioridade e de seguida novamente em superioridade. Sempre que uma equipa marcar em inferioridade vale 2 pontos.

- Atacar a baliza
- Fixar ADV
- Procurar jogadora livre
- Finalizar
- Mobilidade OF



Tempo exercício:	9 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	1 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(0 min. 0 seg.)
Repetições:	2 x (4 min. 30 seg.)	(1 min. 0 seg.)
Tempo total:	10 min. 0 seg.	

3 _Jogo Formal 11x11

Jogo formal de 11x11 a campo inteiro

Equipa Vermelha: SCB
Equipa Branca: SLB

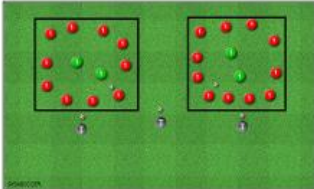
Objetivo: Trabalho e ajustes nos diferentes setores, e todos os momentos de jogo: Organização Ofensiva, Organização defensiva, Transição Ofensiva e defensiva e esquemas táticos.

- Mostrarem se para jogar, MOBILIDADE!
- Identificar os Indicadores de pressão (Pressão forte intensa e determinada).
- Percepção do campo grande e campo pequeno, ganho e perda da bola; bola coberta e descoberta.
- Comunicação constante, ajustes e coberturas.
- Recupera "Olha em frente" - Diagonais - Rutura (AV Referência)



Tempo exercício:	25 min. 0 seg.	
Tempo de recuperação:	4 min. 0 seg.	(0 min. 0 seg.)
Séries:	1	(1 min. 0 seg.)
Repetições:	5 x (5 min. 0 seg.)	
Tempo total:	29 min. 0 seg.	

Anexo H - Sessão de treino em regime regenerativo nº 115 da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024

1 Meinhos Aquecimento Obj: MPB/Roubar e salvar bola - 2 quadrados em situação igual - 2 jogadoras ao meio, só podem sair se roubarem e se salvarem a bola, ou alguém entrar o passe e a bola sair. - vão ao meio as 2 jogadoras intervenientes na perda da bola (quem passa e quem recebe mal)	 Tempo exercício: 8 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (8 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 8 min. 0 seg.
2 Ativação Funcional Obj: Ativação para as solicitações do treino. GOD	 Tempo exercício: 12 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (12 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 12 min. 0 seg.
3 Estruturação do jogo ofensivo / defensivo de 10 x 0 + GR e 0 x 10 + GR Obj: Organização defensiva posicional / interpretação sobre o que fazer no momento de conquista da bola 0x10+GR 1ª Variante - T fornece referências de posicionamento (cones de dif. cores) e equipa ajusta face a um posicionamento zonal. 10x0+GR 2ª Variante - Mantém-se o funcionamento anterior mas T também dá indicação para entrada em posse de bola nos diferentes posicionamentos para ensaio da TO. ATENÇÃO: TRANSIÇÕES DEFENSIVAS - Falar da pressão nos 3 setores.	 Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (10 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 10 min. 0 seg.
4 Vagas - Ataque às zonas Objetivo - Velocidade + Finalização através de cruzamento 2 equipas Bola inicia com passe frontal que é devolvida e esta coloca bola no espaço para a velocidade do extremo ou lateral que cruza para a área onde as restantes jogadoras devem atacar as zonas 1, 2 e 3. Após cruzamento têm 5 segundos para finalizar. Contabilizar os golos por equipa.	 Tempo exercício: 10 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (5 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 11 min. 0 seg.
5 Finalização Simples Obj: Finalização Treinador indica Situação 1: Jogadoras dispostas em triângulo, executam passe para colega em apoio frontal, e aceleram para finalizar. O passe deve ser devolvido para o pé ou para o espaço. Jogadoras vão rodando pelas posições. Situação 2: Executam passe para colega em apoio frontal (esta deve receber, rodar e colocar no espaço para uma das 2 colegas que aceleraram). Cruzamento para as 2 finalizarem (a que passou e a outra da vaga que não tem bola). Contar golos. Em simultâneo com ex4.	 Tempo exercício: 0 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 0 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 1 x (0 min. 0 seg.) (0 min. 0 seg.) Tempo total: 0 min. 0 seg.
6 Esquemas táticos (10x10) Obj: Exercitação de Esquemas táticos Situação de 10x10 1ª Situação - 10x0 para transmissão do esquema (Contabilizar os Golos por equipa) 2ª Situação - 10x10 - Equipa que está a defender deve fazer TD passando a linha. Equipa que estava a atacar deve fazer TD e evitar que equipa passe a linha. Fazer "falta" como recurso.	 Tempo exercício: 20 min. 0 seg. Tempo de recuperação: 1 min. 0 seg. Séries: 1 (0 min. 0 seg.) Repetições: 2 x (10 min. 0 seg.) (1 min. 0 seg.) Tempo total: 21 min. 0 seg.

Anexo I - Microciclo nº 32 (abrangendo sessões de treino nº 112, nº 113, nº114 e nº115) da equipa feminina de Juniores A do Sporting Clube de Braga na época 2023/2024

MICROCICLO _31_ 26/02 – 03/03							
SUB 19	SEGUNDA 26/02	TERÇA 27/02	QUARTA 28/02	QUINTA 29/02	SEXTA 01/03	SÁBADO 02/03	DOMINGO 03/03
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	Jogo
REGIME	Força (Tensão)	Resistência (Duração)	Folga	Velocidade	Velocidade (Reação)	Folga	 16H00' 
VÍDEO							
ESPAÇO	+	+++		+	+		
TEMPO	+	+++		+	+		
Nº JOGADORES	+	+++		++	++		
FORMAS	2x2 - 4x4	11x11		11x11	Vantagem numérica		
DIMENSÃO ESPAÇOS							
MODELO DE JOGO	Org. Defensiva - MPB - Pressão e marcação apertada - Reação à perda	Organização Ofensiva\DD - Primeira fase de pressão - Ligação zona 2-zona3		Organização Ofensiva - 1ª Fase de construção - Ligação zona 2-zona3	Org. Ofensiva - Bolas Paradas OF. - Bolas Paradas DEF. - Zonas de ataque		
PLANEAMENTO	- Meinhos - Posse de bola - Jogos Reduzidos	- Posse de bola 10x10 - Jogo Gr+10x10Gr		- Meinhos - Jogo estruturado - Jogo Gr+10x10+GR	- Finalização - Mobilidade - Bolas Paradas		
 							

31