LUÍS MANUEL TORRES RAMALHO

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORT LISBOA E BENFICA
Futebol Feminino Formação

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD
Seniores Masculinos

Presidente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador: Professora Mestre Filipa Santos Patão

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

LUÍS MANUEL TORRES RAMALHO

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORT LISBOA E BENFICA
Futebol Feminino Formação

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD
Seniores Masculinos

ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 23/06/2021, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 204/2021, com a seguinte composição:

Presidente: Professora Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Arguente: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Co-Orientador: Professora Mestre Filipa Santos Patão

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Dedicatória

Dedicado a quem como eu vive esta paixão desde menino…

> "Tentei fazer as contas das horas que dediquei ao futebol.
> Guardo o número para mim, mas confiem em mim, são muitas.
> Uma fatia da minha vida entregue para sempre.
> Uma parte que ninguém me vai devolver.
> E como podemos definir tudo isto em amor?
> É uma viagem sem destino, sempre com os olhos fechados, e os pulmões cheios de ar, sacrificando o recurso mais precioso que nos foi concebido: o tempo.
> Com uma certeza, que mais tarde ou mais cedo vai acabar, é inevitável.
> Nesse dia só nos restará um punhado de memórias, ainda assim, felizes.
> O futebol é como um livro que muitos leram e acreditam que entenderam até ao fim.
> Tentam explicar.
> Não é assim tão fácil.
> Só preciso de uma bola. Nada mais.
> As palavras deixo para os bons."
>
> Autor: PM

Agradecimentos

No final de uma mais uma fase tão importante da minha vida, que tem estado cheia de desafios e desafios não só a nível profissional, mas também pessoal, não posso deixar de agradecer àqueles que sempre estiveram ao meu lado, dando-me força para mais uma etapa da minha vida. Foram dois anos de grande qualidade, onde posso afirmar que hoje sou ainda melhor profissional, melhor treinador, e sem dúvida uma pessoa ainda melhor. Agradecer a todos os meus professores desta etapa, agradeço-vos imensamente pela vossa contínua disponibilidade e pela transmissão constante da vossa sabedoria.

Aos meus colegas de faculdade, pelo espirito de trabalho, pelas novas amizades para o futebol e para a vida, e que todos eles tenham o sucesso desejado, em especial aos companheiros de muitas horas, o João e o Gonçalo.

Levo o melhor de cada um deles; pois foi um percurso intenso e especial, mas agradecer especialmente à minha Orientadora e Professora, Filipa Santos Patão, pela disponibilidade inigualável, respeito, admiração e pelas muitas horas passadas a falar de futebol e a viver futebol.

Ao grande professor António Fonte Santa e ao Sport Lisboa e Benfica, por me terem ajudado e permitido voltar a estar nessa casa que sempre foi minha também, para aprender, para evoluir e para estar agora num projeto fantástico do futebol feminino.

A todos aqueles colegas e treinadores que se cruzaram comigo e que de certa forma me ajudaram a partilhar momentos únicos, agradeço-lhes sempre pelos momentos que partilhámos e pelas experiências que vivemos juntos, eles fizeram-me perceber outras perspetivas diferentes, e isso não tem preço. A minha vénia ao Tiago, Amorim, Bárbara, Rita, Joana, Rilany, Fábio, Francisco, Mário, André, Nuno, Sérgio e ao Vítor.

Para finalizar, à minha família, que tanto perde com a minha presença em treinos, estágios, jogos, em tudo aquilo que é relacionado com esta paixão, que me deu sempre a força necessária para viver toda esta parte da minha vida, espero de todo o coração, fazer-vos sentir sempre orgulhosos do pai e marido que está sempre com vocês no coração

Para a minha esposa Ângela, obrigado por tudo, pois sem ti seria muito mais complicado. Aos amores da minha vida, Carolina e Lucas, que sintam sempre orgulho de mim.

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na estrutura do futebol de formação feminino do Sport Lisboa e Benfica (SLB), nomeadamente na equipa de sub-19 que disputou o campeonato nacional de futebol de nove da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) na época de 2019/2020 e na estrutura profissional da SAD do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD, nomeadamente na equipa sénior masculina que disputou o Campeonato Nacional de Seniores, na Série D da Federação Portuguesa de Futebol.

No presente Relatório de Estágio, apresentar-se-ão as orientações conceptuais, organizacionais e operacionais do treino e da competição da equipa júnior Feminino do Sport Lisboa e Benfica e da equipa sénior masculina do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad na época desportiva 2019/2020, equipas que disputam o Campeonato Nacional de Futebol 9 feminino e o Campeonato de Portugal, provas da Federação Portuguesa de Futebol. respetivamente. Este relatório, encontra-se dividido em oito capítulos, através dos quais se explicará o projeto individual de estágio, a realidade contextual das equipas e as competições que disputaram. Os diferentes segmentos do relatório contarão com uma análise e reflexão sobre os modelos de jogo e treino que se levaram a cabo durante a temporada desportiva ao longo dos 20 jogos oficiais, o que se traduz num volume competitivo de cerca de 1550 minutos.

Finalmente, baseado nas minhas convicções e naquilo que tenho analisado sobre o futebol feminino, foi preparado um modelo de desenvolvimento da atleta para o futebol feminino em Portugal, com a intenção de potenciar um documento de orientação para os agentes desportivos que trabalham na modalidade e uma proposta de possível reorganização dos quadros competitivos. Este modelo incide sobre os conteúdos, como introdução e pré-requisitos de recrutamento no futebol, a jogadora jovem, a jogadora adulta, os aspetos físicos, técnicos e táticos, as etapas da preparação desportiva e planeamento e organização dos modelos competitivos.

Palavras-chave: futebol 9, futebol 11, masculino, feminino, desenvolvimento.

Abstract

This report is part of the professional training of the Masters in Football - from Training to High Competition, of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, carried out in the structure of women's football training of Sport Lisboa e Benfica (SLB), namely in the under-19 team that competed in the Portuguese Football Federation (FPF) national championship of nine in the 2019/2020 season and in the professional structure of the Lusitano Ginásio Clube, Fuebol, SAD, namely in the senior men's team that competed in the National Senior Championship, in the D Series of the Portuguese Football Federation.

This Internship Report will present the conceptual, organisational and operational guidelines for the training and competition of the Sport Lisboa e Benfica junior women's team and the senior men's team of Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD in the 2019/2020 sports season, teams that compete in the Women's National Football Championship and the Portuguese Championship, competitions of the Portuguese Football Federation. respectively. This Report is divided into eight chapters, through which the individual training project, the contextual reality of the teams and the competitions they have competed will be explained. The different segments of the report will have an analysis and reflection on the game and training models that have been carried out during the sports season throughout the 20 official matches, which translates into a competitive volume of around 1550 minutes.

Finally, based on my convictions and on what I have analysed about women's football, an athlete development model for women's football in Portugal was prepared, with the intention of providing a guidance document for sports agents working in this sport and a proposal for a possible reorganisation of the competitive frameworks. This model focuses on the contents, such as the introduction and prerequisites of recruitment in football, the young player, the adult player, the physical, technical and tactical aspects, the stages of sports preparation and the planning and organisation of competitive models.

Key words: football 9, football 11, male, female, development.

Abreviaturas

ACWR - Acute Chronic Workload Ratio

AFL - Associação de Futebol de Lisboa

AV - Avançado

CMJ - Countermovement jump

COD - Change of Direction Performance

CRC - Corredor Central

CRL - Corredor Lateral

DD - Defesa Direito

DC - Defesa Central

DE - Defesa Esquerdo

DL - Defesa Lateral

DGS - Direção Geral de Saúde

DMO - Densidade Mineral Óssea

ET - Esquemas Táticos

EXT - Extremo

FIFA - Fédération Internationale de Football Association

FC - Frequência Cardíaca

FUT.7 - Futebol 7

FUT.9 - Futebol 9

FUT.11 - Futebol 11

FPF - Federação Portuguesa de Futebol

GPS – Global Positioning System

GR - Guarda-redes

IDP – Instituto do Desporto de Portugal

IMC - Índice Massa Corporal

IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude

ISAK - International Society for the Advancement of Kinanthropometry

JR - Jogos Reduzidos

KPH - Kilómetros por Hora

LR - Lúdico/Recreativos

LT - Lateral

MC - Microciclo

MD - Médio Defensivo

MEP - Métodos Específicos de Preparação

MEPG - Métodos Específicos de Preparação Geral

MIN - Minutos

MO - Médio Ofensivo

MPB - Manutenção da Posse da Bola

MPG Métodos de Preparação Geral

MPH - Milhas por Hora

M/S – Metro por segundo

PCO - Pílula Contracetiva Oral

PL - Ponta de Lança

PSE - Percepção Subjetiva de Esforço

PVC - Pico Velocidade Crescimento

RPE - Rate of Perceived Exertion

SAD - Sociedade Anónima Desportiva

SAQ - Speed, Agility and Quickness

SLB - Sport Lisboa e Benfica

TL - Training Load

TRIMP - Training Impulse

UAC - Unidade Arbitrária de Carga

UEFA - Union of European Football Associations

VCJ - Variação centro de jogo

Indice Geral

Dedicatória I
Agradecimentos II
Resumo III
Abstract IV
Abreviaturas V
Indice Geral VIII
Índice de Tabelas XIII
Índice de Figuras XVI
Índice de Gráficos XXI
Introdução 1
Perfil Treinador de Futebol Formação 1
Perfil Treinador de Futebol Feminino 5
Perfil de Treinador de Futebol de Alta Competição 6
Números do Futebol Feminino Mundialmente 8
Números do Futebol Feminino e Masculino em Portugal 10
CAPÍTULO I - Caracterização da Instituição de Estágio 13
1.1. Enquadramento Histórico do Sport Lisboa e Benfica 14
1.1.1. Caracterização geral do clube 18
1.1.2. Recursos espaciais e estruturais 20
1.1.2.1. Estádio da Luz 20
1.1.2.2. Escola de Futebol Benfica Estádio 22
1.1.2.3. Sport Lisboa e Benfica - Pupilos do Exército 23
1.1.3. Recursos humanos 23
1.1.4. Recursos materiais 24
1.2. Enquadramento Histórico do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD 25
1.2.1. Recursos espaciais e estruturais 29
1.2.1.1. Complexo Desportivo de Évora e Parque Desportivo Eng.º Joaquim António Moreira Carneiro (Sport Lisboa e Évora). 29
CAPÍTULO II – Plano Individual de Estágio 32
2.1. Instituição do Estágio 33
2.2. Objetivos Gerais de Formação do Estagiário 34
2.3. Objetivos específicos de formação do estagiário 38

2.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador 42
2.5. Funções do treinador estagiário 42
2.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário 43
CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo 45
3.1. Caracterização da estrutura das Sub-19 B e Sub-15 Femininas 46
3.1.1. Caracterização da equipa técnica 46
3.1.2. Caracterização da equipa das Sub-19 B e Sub-15 47
3.1.3 Objetivos específicos para a equipa Sub-19 B e Sub-15. 53
3.1.4. Avaliações Inicial e Final 56
3.1.5. Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa irá participar 63
3.2. Caracterização da estrutura dos seniores masculinos do Lusitano GC, Futebol, SAD. 68
3.2.1. Caracterização da equipa técnica 68
3.2.2. Caracterização da equipa sénior masculina 69
3.2.3. Objetivos específicos para a equipa. 71
3.2.4. Avaliações Inicial e Final 72
3.2.5. Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa irá participar 72
CAPÍTULO IV – Modelos 75
4.1.A importância do modelo de jogo. 76
4.1.1. O plano do Sport Lisboa e Benfica 77
4.1.2. O modelo do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 89
4.1.2.1. Organização ofensiva 94
4.1.2.1.1. Organização estrutural 95
4.1.2.1.2. Princípios gerais 95
4.1.2.1.3. Criação de situações de finalização 104
4.1.2.1.4. Finalização 106
4.1.2.2. Organização defensiva 108
4.1.2.3. Transição Ofensiva 114
4.1.2.4. Transição Defensiva 118
4.1.2.5. Esquemas Táticos 119
4.1.2.5.1. Cantos ofensivos 119
4.1.2.5.2. Livres ofensivos 121
4.1.2.5.3. Cantos defensivos 122
4.1.2.5.4. Livres defensivos 123

4.1.2.6. As missões táticas individuais no Lusitano GC, Futebol, Sad. 124
4.2. A importância do modelo de treino. 128
4.2.1. O método de treino do Sport Lisboa e Benfica – Ensinar a executar e a decidir o jogo. 133
4.2.2. Os métodos de treino e o Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 139
4.3. Modelos de observação. 151
4.3.1. Modelos de observação do Sport Lisboa e Benfica. 152
4.3.2. Modelos de observação do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 154
4.3.2.1. A análise aos adversários do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 154
4.3.2.2. A análise da equipa do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 161
4.4. Modelos de recrutamento. 162
4.4.1. Modelos de recrutamento do Sport Lisboa e Benfica 162
4.4.2. Modelos de recrutamento do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. 164
CAPÍTULO V – Processo de Treino 165
5.1. Planeamento e Periodização a Época Desportiva 167
5.1.1. Planeamento e Periodização da Época Desportiva do Sport Lisboa e Benfica. 167
5.1.1.1. Período pré-competitivo 168
5.1.1.1.1. Pressupostos fundamentais 168
5.1.1.1.2. Microciclos 170
5.1.1.1.3. Sessões de treino 174
5.1.1.1.4. Relação entre parte inicial, fundamental e final 183
5.1.1.1.5. Lesões 185
5.1.1.2. Período Competitivo 185
5.1.1.2.1. Pressupostos fundamentais 186
5.1.1.2.2. Microciclos 187
5.1.1.2.2.1. Microciclo padrão 187
5.1.1.2.3. Sessões do treino 188
5.1.1.2.3.1. Volume total de treino 188
5.1.1.2.4. Disciplina 192
5.1.1.2.5. Lesões 194
5.1.1.2.6. Controlo do treino 194
5.1.1.2.7. Período pré-competitivo vs período competitivo. 204
5.1.1.2.8. Período pós início de pandemia. 207

5.1.2. Planeamento e Periodização da Época Desportiva do Lusitano GC, Futebol, Sad. 208
5.1.2.1. Período Competitivo 209
5.1.2.1.1. Pressupostos fundamentais 209
5.1.2.1.2. Microciclos 210
5.1.2.1.2.1. Microciclo padrão 210
5.1.2.1.3. Sessões do treino 212
5.1.2.1.3.1. Volume total de treino 212
5.1.2.2.3. Disciplina 216
5.1.2.1.4. Lesões 218
5.1.2.1.5. Controlo do treino 218
5.1.2.1.6. Período pré-competitivo vs. período competitivo. 218
CAPÍTULO VI – Processo Competitivo 219
6.1. Microciclo semanal, da conceção à operacionalização - Sport Lisboa e Benfica 220
6.1.2. Análise das competições oficiais. 234
6.1.3. Análise competitiva individual 238
6.1.4. Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato 241
6.1.5. Volume competitivo coletivo e individual. 244
6.1.6. Rotinas de dia de jogo 246
6.2. Microciclo semanal, da conceção à operacionalização – Lusitano GC, Futebol, Sad 248
6.2.2. Análise das competições oficiais. 258
6.2.3. Análise competitiva individual 261
6.2.4. Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato 264
6.2.5. Volume competitivo coletivo e individual. 267
6.2.6. Rotinas de dia de jogo 268
CAPÍTULO VII – Um Modelo para o Desenvolvimento da Atleta de Futebol 271
7.1. Resumo 272
7.2. Introdução 274
7.2.1. Parâmetros para a análise de desempenho no futebol masculino e feminino 274
7.2.2. Perfil morfológico, maturação biológica e aptidão funcional. 278
7.2.3. Crescimento, composição corporal e desempenho funcional. 279
7.2.4. Progressividade no futebol formação – Futebol 7, 9 e 11 280
7.3. Objetivo do estudo 282

7.4. Método 283
7.4.1. Amostra 283
7.4.2. Participantes 283
7.4.3. Desenho do Estudo e Procedimentos 283
7.4.4. Protocolos 284
7.4.5. Equipamento 285
7.4.6. Procedimentos estatísticos 286
7.5. Resultados 287
7.6. Conclusões Finais 297
Referências Bibliográficas 302
CAPÍTULO VIII – Considerações Finais 306
8.1. Conclusões 307
8.2. Reflexões 315
Referências Bibliográficas 320

Índice de Tabelas

Tabela 1- Palmarés do Lusitano Ginásio Clube 28
Tabela 2 -Informação geral do plantel sub-19 B 50
Tabela 3 - Informação geral do plantel sub-15 52
Tabela 4 - Análise performance plantel sub-19 B 58
Tabela 5 - Resumo das avaliações inicial e final de atletas e treinador 62
Tabela 6 - Caracterização do plantel sénior masculino 71
Tabela 7 - Processo defensivo, ofensivo e estratégicos do SLB 84
Tabela 8 - Esquemas táticos ofensivos - cantos 120
Tabela 9 - Missões táticas individuais Lusitano GC, Futebol, Sad 124
Tabela 10 - Meios e métodos SLB, operacionalização 137
Tabela 11 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010) 139
Tabela 12 - Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola (Adaptado Castelo, 2009) 143
Tabela 13 - Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objetivo de jogo) (Adaptado Castelo, 2009) 145
Tabela 14 - Subdivisões dos métodos de treino setoriais (Adaptado Castelo, 2009) 147
Tabela 15 - Subdivisões dos métodos de treino competitivos (Adaptado Castelo, 2009) 149
Tabela 16 - Resumo da dimensão horizontal e vertical (adaptado de Castelo 2009). 150
Tabela 17 - Período pré-competitivo 168
Tabela 18 - Organização estágio Melgaço 173
Tabela 19 - Métodos de treino - dimensão horizontal pré-competitivo 174
Tabela 20 - Distribuição métodos de treino pré-competitivo 176
Tabela 21 - Distribuição de acordo com meios e métodos de ensino e treino SLB 176
Tabela 22 - Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes. Castelo e Matos (2013) 183
Tabela 23 - Estrutura da Sessão de Treino das Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica 184
Tabela 24 - Lesões no Período Pré-Competitivo 185
Tabela 25 - Período competitivo 185
Tabela 26 - Volume de treino durante o período competitivo 188

Tabela 27 - volume de cada método de treino no período competitivo 189
Tabela 28 - Disciplina da Equipa de Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica..... 193
Tabela 29 - Lesões no Período -Competitivo 194
Tabela 30 - Escala de Borg adaptada por Foster (1998)..... 195
Tabela 31 - Cálculo da carga de treino (UAC)..... 196
Tabela 32 - Índice de monotonia 197
Tabela 33 - Índice de fadiga 197
Tabela 34 - Mic padrão..... 198
Tabela 35 - Exemplo da monitorização do Training Load (TL) através da PSE ao longo de 17semanas..... 201
Tabela 36 - Rácio A-C pro atleta e microciclo..... 203
Tabela 37 - Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo..... 204
Tabela 38 - Período Competitivo Lusitano GC, Futebol, Sad..... 209
Tabela 39 - volume de treino durante o período competitivo relativamente aos três métodos de treino. 212
Tabela 40 - volume de cada método de treino no período competitivo 213
Tabela 41 - Disciplina da Equipa sénior do Lusitano GC, Futebol, Sad..... 217
Tabela 42- lesões do plantel durante o período competitivo..... 218
Tabela 43 - Relatório do treino nº43 225
Tabela 44 - Relatório treino nº44 229
Tabela 45- Relatório de treino nº45..... 233
Tabela 46 - Síntese de resultados. 234
Tabela 47 - Assiduidades plantel sub-19B Sport Lisboa e Benfica 239
Tabela 48 - Evolução dos jogos e resultados..... 244
Tabela 49 - Volume de jogo oficial plantel 245
Tabela 50 - Síntese de resultados 258
Tabela 51 - Assiduidade plantel sénior 261
Tabela 52 - Mapa de utilização do plantel sénior..... 263
Tabela 53 - Evolução de resultados..... 267
Tabela 54 - Mapa utilização plantel sénior..... 268
Tabela 55 - Diferenças entre futebol feminino e masculino de elite 277
Tabela 56 - Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite 277

Tabela 57 - Diferenças entre futebol 7, 9 e 11 282
Tabela 58 - Categorias propostas para o estudo 285
Tabela 59 - Dados relativos à distância total percorrida 287
Tabela 60 - Dados relativos à velocidade máxima 290
Tabela 61 - Dados relativos às ações de potência 293
Tabela 62 - Dados relativos a sprints 295
Tabela 63 - Resumos dos resultados 297
Tabela 64 - Estatísticas da primeira volta, primeira fase 1
Tabela 65 - Estatísitcas da segunda volta, primeira fase 2
Tabela 66 - Características dos 6 estudos selecionados, que analisam características antropométricas e composição corporal de jovens futebolistas. 38
Tabela 67 - Características dos 7 estudos selecionados, que analisam testes de desempenho em jovens futebolistas. 41
Tabela 68 - Diferenças entre futebol feminino e masculino de elite 48
Tabela 69 - Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite 48
Tabela 70 - Modelo Desenvolvimento da Atleta 7-13-7 (Elaboração Própria) 75
Tabela 71 - Modelo de Desenvolvimento da Atleta 7-13-7 (Elaboração Própria) 76

Índice de Figuras

Figura 1 - Cosme Damião, fundador, jogador, capitão, técnico e dirigente do Sport Lisboa e Benfica....14
Figura 2- Emblema do Sport Lisboa....15
Figura 3- Emblema do Grupo Sport Benfica....15
Figura 4 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1908 e 1930....15
Figura 5- Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1930 e 1999....15
Figura 6 - Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica desde 1999 16
Figura 7 - Taça Latina (1)....17
Figura 8 –Taça dos Clubes Campeões Europeus (2)....17
Figura 9- Campeonato Nacional Português (37) 17
Figura 10 - Taça de Portugal (26)....17
Figura 11 - Taça da Liga (7)....17
Figura 12 - Supertaça Cândido de Oliveira (8)....17
Figura 13- Campeonato de Portugal (3) 17
Figura 14- Campeonato de Lisboa (10)....17
Figura 15- Taça de Honra de Lisboa (18) 17
Figura 16 - Taça de Portugal Feminino (1) 17
Figura 17 - Supertaça Feminino (1)....17
Figura 18 - Organograma estrutura do Sport Lisboa e Benfica....19
Figura 19 - Organograma da estrutura do futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica 20
Figura 20- Estádio da Luz 21
Figura 21 - Benfica Campus - Centro Estágio....22
Figura 22- Escola Futebol Benfica Estádio 22
Figura 23- Campo futebol dos pupilos do exército 23
Figura 24- Equipamento de Jogo Principal e Equipamento de Jogo Alternativo....24
Figura 25 - Primeiro emblema do Lusitano....25
Figura 26 - Organograma estrutura Lusitano GC, Futebol, SAD....29
Figura 27- Complexo Desportivo de Évora e Parque Desportivo Eng.º Joaquim António Moreira Carneiro 30
Figura 28 - Exemplo de avaliação de aleta, adaptado de Caldeira (2018) 61

Figura 29 - Sistema jogo 1-2-4-2 82
Figura 30 - Sistema jogo 1-3-2-3 82
Figura 31 - Esquemas táticos ofensivos 87
Figura 32 - Esquemas táticos defensivos 88
Figura 33 – Sistemas de jogo 1-4-3-3 e 1-4-2-3-1 93
Figura 34 - Macro princípios 93
Figura 35 - Macro princípios descritivos 94
Figura 36 - Organização ofensiva estrutural 95
Figura 37 - Princípios gerais da organização ofensiva 96
Figura 38 - Princípios gerais da organização ofensiva continuação 97
Figura 39 - 1ª fase de construção, saída curta contra 1-4-3-3 97
Figura 40 - 1ª fase de construção, saída curta contra 1-4-4-2 98
Figura 41 - 1ª fase de construção, saída média contra 1-4-4-2 99
Figura 42 - 1ª fase de construção, saída longa 100
Figura 43 - Saídas de construção 101
Figura 44 - Organização ofensiva, princípios gerais 101
Figura 45 - organização ofensiva, princípios gerais continuação 102
Figura 46 - Organização ofensiva, princípios gerais continuação 103
Figura 47 - Organização ofensiva, princípios gerais continuação 103
Figura 48 - Organização ofensiva, situações de finalização 105
Figura 49 - Organização ofensiva, situações de finalização continuação 106
Figura 50 - Organização ofensiva, finalização 107
Figura 51 - Organização ofensiva, finalização continuação 108
Figura 52 - Organização defensiva, princípios gerais 109
Figura 53 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 109
Figura 54 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 110
Figura 55 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 111
Figura 56 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 111
Figura 57 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 112
Figura 58 - Organização defensiva, princípios gerais continuação 113
Figura 59 - Transição ofensiva, princípios gerais 115
Figura 60 - Comportamentos com bola por pressão ou interceção. 116

Figura 61 - Comportamento por interceção....117
Figura 62 - Comportamento por interseção continuação....117
Figura 63 - Transição defensiva, princípios gerais....118
Figura 64 - Livre ofensivo....122
Figura 65 - Canto ofensivo esquerdo e direito....122
Figura 66 - Livres defensivos direita e esquerda....123
Figura 67 – Exemplo de modelo de relatório de observação de jogo....153
Figura 68 - Descrição normal, esquema ofensivo e estrutura tática....158
Figura 69 - Lista do plantel, últimos onzes e onze provável....159
Figura 70 - Organização ofensiva em construção....159
Figura 71 - Princípios coletivos, princípios setoriais e pontos menos fortes....160
Figura 72 - Bolas paradas ofensivas adversários....161
Figura 73 - Bolas paradas defensivas adversários....161
Figura 74 - Modelo recrutamento do SLB....163
Figura 75- Macrociclo Sport Lisboa e Benfica 2019/2020....167
Figura 76 - Microciclo 2 a 9....170
Figura 77 - Exemplo microciclo padrão do período pré-competitivo....172
Figura 78 - Microciclo Padrão do período competitivo....187
Figura 79- - Macrociclo Lusitano GC, Futebol, Sad, 2019/2020....208
Figura 80 - Microciclo Padrão Competitivo Lusitano GC, Futebol, Sad....210
Figura 81 - Microciclo semanal padrão 7ª jornada....220
Figura 82 - Unidade de treino nº43....221
Figura 83 - jogo de setores....222
Figura 84 - Finalização com 3 variantes....223
Figura 85 - Jogo do primeiro toque por zonas....224
Figura 86 - Unidade de treino nº44....226
Figura 87 - Jogo dos setores....226
Figura 88 - Finalização com passe aéreo e oposição....227
Figura 89 - Jogo ténis express....228
Figura 90 - Unidade de treino nº45....230
Figura 91 - Vagas 5x3 timing fora de jogo....230
Figura 92 - Jogo das mil bolas....231

Figura 93 - Jogo dos matraquilhos 232
Figura 94 . Tabela classificativa final da 13ª Jornada – fonte FPF 234
Figura 95 – Análise de dados dos remates 1ª e 2ª parte 235
Figura 96 - Análise remates e golos das 2ª partes 237
Figura 97 - Análise remates e golos das 1ª partes 237
Figura 98 - Gráficos remates e golos e diferenças entre partes 238
Figura 99 - Tabela classificativa final da 1ª volta da 1º fase, fonte: fpf.pt 242
Figura 100 - Tabela classificativa final na interrupção devido pandemia, fonte: fp.pt 243
Figura 101 -Microciclo semanal padrão 20ª jornada 248
Figura 102 - Unidade de treino nº82 249
Figura 103 - Ativação e meinhos 249
Figura 104 - 1x1 em circuito 250
Figura 105 - MPB em superioridade 250
Figura 106 - Unidade treino nº83 251
Figura 107 - Ativação geral inicial 251
Figura 108 - Atrair e ver mais longe 252
Figura 109 - Recuperar a posse para transitar 252
Figura 110 - Combinar para finalizar 253
Figura 111 - Unidade de treino nº84 253
Figura 112 - Ativação geral em passe e estrutura 254
Figura 113 - Basculação defensiva + superioridade 3x2 254
Figura 114 - Organização ofensiva + transição ofensiva 255
Figura 115 - Jogo formal 11x11 255
Figura 116 - Unidade de treino nº85 256
Figura 117 - Meinhos + ativação 256
Figura 118 - Coberturas defensivas e finalização 257
Figura 119 - Finalização em dois momentos 257
Figura 120 - Tabela classificativa na 18ª e 25ª jornada, fonte: fpf.pt 259
Figura 121 - Tabela classificativa após a 25ª jornada, fonte: fpf.pt 266
Figura 122 - Calendário com os jogos oficiais de futebol 9 (cruz vermelha) e os jogos oficiais de futebol 11 (cruz verde), onde foram realizadas recolhas de dados de GPS. 284
Figura 123 - Zonas de calor 288

Figura 124 - Comparação por parte da velocidade máxima nos 6 jogos.....291
Figura 125 - Comparativo de ações de potência por parte nos 6 jogos.....294
Figura 126 - Comparativo de ocupação de zonas por parte nos 6 jogos.....296
Figura 127 - Benefícios do futebol misto.....10
Figura 128 - Alargamento do quadril.....34
Figura 129 - Definição das exigências físicas do jogo.....45
Figura 130 - Percentagem de distância percorrida em cada faixa de velocidade.....49
Figura 131 - Plano desenvolvimento futebol feminino (Elaboração Própria.....57
Figura 132 - Objetivos do desenvolvimento futebol feminino (Elaboração Própria).....58
Figura 133 – Planeamento de Estratégias.....58
Figura 134 - PDCA para o futebol feminino (Elaboração Própria).....60
Figura 135 - Ilustração do 7-13-7, Modelo Desenvolvimento da Atleta (Elaboração própria).
.....62
Figura 136 - Interação Ecológica e Estratégica da FPF (2018).....80

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Número praticantes femininos 2016-2020 em Portugal 11
Gráfico 2 - Número de praticantes masculinos 2016-2020 em Portugal 11
Gráfico 3 - Internacionalizações equipa sub-19 48
Gráfico 4 - Principais nacionalidades do plantel sénior masculino 69
Gráfico 5 - Último clube dos atletas 70
Gráfico 6 – Volume de atividades por microciclo pré-competitivo 171
Gráfico 7 - Distribuição dos métodos de treino na sua dimensão horizontal 175
Gráfico 8 - Gráfico geral meios e métodos de ensino e treino SLB 179
Gráfico 9 - Métodos de preparação geral - subdivisões 180
Gráfico 10 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões 181
Gráfico 11 - Métodos específicos de preparação - subdivisões 182
Gráfico 12 - Volume de atividades por microciclo competitivo 188
Gráfico 13 - Distribuição métodos treino período competitivo 189
Gráfico 14 - Métodos de preparação geral - subdivisões 190
Gráfico 15 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões 191
Gráfico 16 - Métodos específicos de preparação -- subdivisões 192
Gráfico 17 - intensidade (PSE) do microciclo “padrão”. 199
Gráfico 18 - volume (minutos) do microciclo “padrão” 199
Gráfico 19 - do Training Load (UCA) do microciclo “padrão 200
Gráfico 20 - Valores médios de PSE por microciclo 201
Gráfico 21 - . Gráfico da monitorização do Training Load (TL) através da PSE ao longo de 17 semanas 202
Gráfico 22 - Evolução semanal da carga de treino com os valores de RPE 203
Gráfico 23 - Rácio de carga aguda e crónica 204
Gráfico 24 - Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo 205
Gráfico 25 - Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo 206
Gráfico 26 - Volume de atividades por microciclo pré-competitivo 211
Gráfico 27 - Distribuição métodos de treino dimensão horizontal 213
Gráfico 28 - Métodos de preparação geral - subdivisões 214

Gráfico 29 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões.....215
Gráfico 30 - Métodos específicos de preparação - subdivisões.....216
Gráfico 31 - Evolução classificativa na 1ª volta da1ª fase 242
Gráfico 32 - Evolução classificativa na 2ª volta da 1ª fase 243
Gráfico 33 - Evolução classificativa pré-chegada 265
Gráfico 34 - Evolução classificativa pós-chegada.....266

Introdução

Para um melhor enquadramento do que é apresentado no presente relatório de estágio, esta introdução alargada irá focar temas pertinentes como o perfil de treinador de futebol de formação, de futebol feminino, de futebol de alta competição, a realidade do futebol feminino mundial e nacional e a sua especificidade e o trabalho desenvolvido ao longo do estágio.

Perfil Treinador de Futebol Formação

Desde o século XX que o desporto é apresentado como sendo indiscutivelmente um traço caracterizador da nossa sociedade.

Na opinião de Neves (2003), o desporto é atualmente e nos últimos tempos, um dos principais representantes de fenómenos culturais, mas também ao nível social, económico e político, sendo que todos estes desígnios são fundamentais para que a junção dos mesmos se torne eficaz na sociedade. Desta forma, e tal como referiu Costa (1997), constata-se que o desporto se encontra presente nas grandes estruturas sociais familiares, escolares, autárquicas e empresariais, e tudo aquilo que envolve os meios de comunicação, sendo atualmente um dos fenómenos sociais mais importantes.

Verifica-se mesmo que toda esta relevância dada ao desporto em geral e ao papel do treinador em particular é ainda mais exponencial e que segundo Bento (1998), o treino desportivo se afirma cada vez mais como a forma mais racional e científica, com uma verdadeira eficácia naquilo que são as componentes principais na formação corporal e desportiva, e que tudo o que é transmitido e aprendido, constitui um ponto de orientação para todos os domínios da cultura corporal e desportiva, sendo que a educação para as atividades físicas e desportivas é, na sua quase totalidade, efetuada nos clubes através dos treinadores.

No entanto, e sendo do conhecimento público, facilmente nos apercebemos de que essa espontaneidade e prática livre são, nos dias atuais, cada vez mais raras. Este facto fica a dever-se a vários e diferentes fatores, estando entre eles o crescimento desenfreado das cidades associado à progressiva redução de espaços verdes e aumento da insegurança, à redução de locais para a prática de atividades físicas bem como à ocupação massiva do horário escolar e

extraescolar e à existência de novos passatempos. Como refere Garganta (2004), actualmente a quantidade elevada de matérias e de horas letivas que a escola constantemente impõe às crianças, associado a um crescimento urbano desenfreado e desordeiro, retiram, cada vez mais, o direito à prática dessas atividades tão importantes para o seu crescimento e caminhando na direção do seu desaparecimento.

Hoje, na nossa atualidade, as crianças e jovens não jogam futebol de rua, pois ou devido à falta de espaços próprios, devido ao frenetismo desenfreado de desenvolvimento da sociedade e das cidades, ou porque nas escolas, já não o podem fazer como antigamente, pois nós antigamente quando os professores faltavam passávamos horas a jogar, e hoje em dia a dura realidade é que os alunos são encaminhados para salas de aulas, para terem aquilo a que se chamam aulas de substituição com outros professores.

Verifica-se assim que 'neste tipo de escolas' está em causa a formação desportiva de crianças e jovens, sendo esta formação bastante complexa, multivariada e extremamente dinâmica. Como refere Loureiro (2008, p.2), "apesar de não existir um conceito suficientemente robusto e consensual acerca do que é realmente a formação, parece ser inequívoco que a formação é a base do alto rendimento e que neste domínio o processo de ensino-aprendizagem se assume como a 'célula base' do processo". Tal como afirma Fernandes (2004), a evolução do desporto profissional e tudo auqilo que são as suas exigências de rendimento constante, levaram a que na atualidade a formação de jogadores no futebol seja vista como algo indispensável para potenciar o aparecimento futuro de atletas de rendimento superior e elevado.

Sendo o treino um processo altamente complexo, no qual interagem distintas variáveis de forma constante e dinâmica, pode considerar-se que, e tal como afirma Macedo (2002), a forma como o treinador procede ao manuseamento de determinadas variáveis e como consegue estabelecer interações entre elas, pode condicionar em grande medida aquilo que poderá ser o sucesso do treinador na orientação do processo de ensino e de aprendizagem e naquilo que será a evolução ou não dos atletas.

Constata-se então que toda essa complexidade inerente quer ao processo de treino quer ao processo formativo, coloca grandes exigências e implica um vasto leque de conhecimentos ao treinador como por exemplo, conhecimentos técnicos, biológicos e psicopedagógicos. Como refere Araújo (1995), a exigência de ser treinador deverá orientar o mesmo para um conhecimento multidisciplinar, tornando-se imprescíndivel os seus conhecimentos no plano

tático, técnico e naquilo que a preparação condicional do jogo diz respeito, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um motivador no processo de aprendizagem dos seus atletas.

Perante esta situação, defende-se que a formação de jogadores de futebol no clube, seja organizada e orientada pelos agentes desportivos (treinadores) mais competentes (Marques, 1991). Num desporto cada vez mais desenvolvido e profissionalizante o treinador deve então ser um agente embrenhado e consciente das suas tarefas: que concebe (planeia), orienta a ação (comanda os treinos e jogos) e faz o enquadramento geral das ações executadas (avalia o processo) pois tal como diz Bento (1993), a prática, seja ao nível do treino seja do jogo, por parte do treinador, é um campo de realização pessoal de decisões tomadas e plenas de consciência, resultantes de momentos de reflexão, análise, avaliação, planeamento e preparação para esses momentos.

Pacheco (2001) afirma que o treinador de futebol ideal para os jovens será aquele que, simultaneamente, tenha a experiência como praticante desportivo e que junte a ela, uma formação própria e específica que o habilite a treinar jovens futebolistas no seu dia-a-dia. O mesmo o autor considera ainda que o treinador de formação deverá ser um educador que, possua sólidos conhecimentos de futebol, que goste de trabalhar e que consiga estabelecer relações com os jovens; com conhecimento profundo das suas diferentes fases de desenvolvimento e que conheça facilmente os meios e os métodos mais adequados para o desenvolvimento integral dos jovens durante as suas etapas de desenvolvimento. Posto isto, podemos considerar que o treinador de crianças e jovens deverá reunir um conjunto de competências em três grandes domínios: saber; saber fazer e saber fazer com que os outros façam.

De acordo com Martens (1987), o treinador tem um papel preponderante junto dos jovens atletas, sendo que atualmente, ao treinador é exigida competência para orientar corretamente o processo de ensino/aprendizagem e de treino, assim como, a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento dos jovens atletas.

Costa (2006) enuncia também um conjunto de dez pontos que se constituem como as principais normas de conduta de um treinador que desenvolva a sua ação junto de jovens praticantes. Estes são:

- elogiar os jovens;

- evidenciar os aspetos positivos da sua participação;
- manter a calma quando os jovens cometem erros;
- ter expectativas razoáveis e realistas;
- tratar os jovens com respeito;
- procurar fazer com que os jovens sintam prazer na prática do desporto;
- não assumir comportamentos excessivamente sérios durante as competições;
- manter a ideia de que a alegria e o prazer são componentes obrigatórias da atitude dos jovens que praticam desporto;
- enfatizar o trabalho em equipa;
- ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo.

Teques (s.d.) considera que no sentido de promover uma formação benéfica quer a nível desportivo quer a nível social, os treinadores de crianças e jovens devem ter em conta as seguintes diretrizes:

a) distinguir as diferenças de desenvolvimento das crianças;
b) utilizar a comunicação positiva, sendo esta uma das áreas que o treinador, em qualquer nível competitivo, deverá saber dominar;
c) criar situações que desenvolvam a tomada de decisão;
d) identificar e perseguir os verdadeiros valores da formação desportiva de crianças;
e) procurar receber *feedbacks* do seu comportamento em treino;
f) aceitar a espontaneidade e o caos que caracterizam as atividades com crianças.

Catita (2002) propõe como linhas orientadoras para o treino de crianças e jovens os seguintes aspetos: recompensar, tanto o esforço como o resultado; manter os treinos estimulantes; utilizar progressões adequadas; ser honesto e entusiasta.

Comprova-se então que, e após análise de tudo aquilo que foi descrito e enunciado anteriormente, treinar crianças e jovens providencia uma excelente oportunidade para os influenciar positivamente, nas suas vidas. Este facto, é extremamente importante, quando o treinador compreende o desenvolvimento das crianças em relação às suas capacidades desportivas, vê as crianças como únicas e individuais e interessa-se, constantemente, pela evolução dos processos de ensino aprendizagem.

Em síntese, o treinador de crianças e jovens deve procurar que a prática desportiva e,

neste caso mais específico o futebol, consiga promover o desenvolvimento global dos jovens a vários níveis, através de serem participativos nas atividades propostas, bem como na sua capacidade de formar uma consciência social e cívica (Catita, 2002). A formação deve por isso tratar-se de um processo a longo prazo em que sejam desenvolvidas, simultaneamente, as capacidades motoras e as capacidades intelectuais.

Perfil Treinador de Futebol Feminino

Ainda são poucas as treinadoras que vemos a fazerem parte da equipa técnica do futebol feminino, e mesmo aquelas que conseguem grandes feitos, são escassas as que chegam a patamares de excelência. A quase ausência de treinadoras nos níveis mais elevados de competição limita as possibilidades de carreira no desporto e reforça estereótipos sobre as capacidades de direção das mulheres, como referiu Helena Costa (2014) na sua apresenteção no Clermont Foot, "sei que o impacto é enorme, mas peço que me olhem como um treinador normal, avaliado pelos resultados e pelo trabalho, não por ser mulher. Quero apenas ser avaliada pelo trabalho e pelos resultados" referiu a atual conselheira e observadora da UEFA. Se pretendemos aumentar o número e o nível de intervenção das treinadoras, ou a participação de raparigas e mulheres no desporto, não devemos encarar as mulheres, ou os homens, como «o» problema. Do mesmo modo, será insensato afirmar que não é necessária uma abordagem diferente para que as coisas prossigam um rumo mais correto.

Num estudo realizado pelo Sindicato de Jogadores na época de 2017/2018, com o objetivo de estudar o perfil das jogadoras que atuam na principal Liga Portuguesa (Liga Allianz), verificamos os seguintes dados:

Razões para o abandono da modalidade:

- Outra oportunidade de carreira: 43,8 %
- Constituir família / Vida pessoal: 37,2%
- Razões financeiras: 24,8%

Assim, as principais razões que levam a jogadora portuguesa ao abandono da modalidade são maioritariamente a opção por outra oportunidade de carreira, em que muitas jogadoras trabalham noutra área e treinam/jogam ao mesmo tempo, optando muitas vezes por aquela lhes dará melhores condições de vida. Também o facto de quererem constituir família,

aspetos relacionados com a vida pessoal e também razão financeiras, levam a que a jogadora portuguesa abandone o futebol

No entanto, acredito que o treinador quando é competente consegue sempre ultrapassar todos os obstáculos. Esse domínio da ciência, neste caso, deverá ser feito por parte do treinador, que terá de encontrar o equilíbrio no meio do caos. O treinador deve procurar constantemente desenvolver e refinar as suas intervenções, sendo que devem ser contextualizadas, porque existem várias formas de treinar e de jogar. Para além disso, acrescento o fato de ter de existir uma relação entre treinador e jogador, onde Pacheco (2002) defende que a preparação dos jogadores se faz principalmente através do treino, e que treinar bem implica o estabelecimento de comunicações eficientes entre o treinador e os jogadores.

Perfil de Treinador de Futebol de Alta Competição

Em todos os sectores da sociedade, encontramos indivíduos que demonstram consistentemente performances a níveis superiores em relação aos seus contemporâneos, fazendo com que se destaquem da maioria. Estes indivíduos são frequentemente rotulados de excecionais, superiores, dotados, talentosos, especiais ou *experts* (Ericsson e Smith, 1991), sendo que 'o treinador *expert'* se caracteriza por ter consigo um conjunto de características estáveis e dignas de si, independentemente da situação que possa ocorrer no momento.

Lyle (2002) reforça esta definição considerando que "um treinador *expert* tem necessariamente que apresentar uma efetividade elevada no desenvolvimento do seu trabalho nas mais variadas circunstâncias".

Para Pacheco (2001), uma das características dos bons treinadores, é o constante desejo e vontade permanente de se atualizarem, de aprenderem mais e melhor, e que constantemente passa por uma formação contínua, através da participação em debates, colóquios de treinadores, ações de formção, leitura de especialidade e da procura constante de observar e trocar de experiências de metodologias de treino.

Pérez Ramirez (2002, p 32) "caracteriza um treinador de alto rendimento desportivo como "uma pessoa que tem um conhecimento profundo do desporto e da sua especialidade, para além de uma alta motivação para a prática da sua profissão e que sabe organizar, planear e integrar de forma criativa a estratégia, tática e técnica desportivas para conseguir o máximo

rendimento dos atletas".

Para Schempp et al. (s.d., cit. por Jones, 2006), o treinador para ser considerado de excelência deve apresentar as seguintes características importantes para o desempenho da sua atividade: conhecimento alargado, intuição, capacidade de planeamento, automatismo de comportamentos, tendência para o atípico, capacidade de resolução de problemas e autocontrolo.

Na opinião de Barreto (1998), o treinador deve ser um técnico especializado na sua modalidade, possuindo conhecimento profundo da mesma nas suas principais dimensões, e ter a capacidade de análise crítica do treino e da competição, permitindo-lhe descobrir os pontos fundamentais para a sua aprendizagem, aperfeiçoamento e consolidação tanto para si, como para os aspetos individuais do jogador e da equipa no teu todo.

Defende-se, então como fundamental, que os treinadores dominem competências verbais e não verbais de comunicação. Segundo Costa (2006), e no que a aspetos de comunicação se refere, o treinador deverá ser um comunicador nato de diversas formas, demonstrando a preocupação por questões individuais do atleta, mas tendo presente uma conduta de isenção, igualdade e justiça no tratamento que tem para os seus atletas, antes, durante e após o treino e competição.

Ser treinador implica por isso gerir uma equipa e jogadores e para tal, é necessário que o treinador desempenhe um conjunto de funções (Araújo e Henriques, 1999), tais como: líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, domínio do saber/conhecimento, habilidade para ensinar, qualidades próprias, saber criar um clima de sucesso, entre outros.

Bompa[1] (2005) enumera as atitudes e capacidades necessárias para se ser um treinador de sucesso:

- carácter firme;
- capacidade de motivar;
- ser um excelente professor;
- psicologia;

[1] Bompa, T. (2005), *Barcelona:* Editorial Hispano Europea in Evangelista, H. (2007). *A avaliação da formação de treinador: contributo para identificar os indicadores de qualidade da actuação do treinador de Basquetebol nível 1*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- ter um alto nível educacional e ser bem informado;
- liderança e organização;
- habilidades intelectuais. (Evangelista, 2007)

Duarte (2009) destaca também alguns fatores que caracterizam a excelência desportiva do treinador como por exemplo, ter carácter, ser competente, assumir o compromisso, ser cuidadoso, ser um potenciador de confiança, ser comunicador e consistente.

Evangelista (2007) destaca, no seu trabalho monográfico, os estudos realizados por alguns investigadores, no sentido de descreverem as principais características dos treinadores peritos. Eis as principais características enunciadas:

- possuem um conhecimento profundo e especializado;
- organizam o seu conhecimento hierarquicamente;
- possuem uma grande capacidade prospetiva e de resolução de problemas;
- apresentam um quase automatismo durante a análise e a instrução;
- desenvolveram técnicas de autocontrole e avaliação do seu trabalho.

Para além de tudo isto, convêm salientar que o comportamento de mestria do treinador vai para além do especialista no seu desporto, na metodologia de treino e na competição, uma vez que desempenha outras funções, tais como gerir recursos humanos, financeiros, relações públicas, elaborar planeamentos e organizar atividades (Serpa, 1990).

Constata-se então que os treinadores necessitam de possuir extensos conhecimentos técnicos, técnicas de aconselhamento, atributos de liderança e formação em ciências do desporto, de forma a ultrapassar os problemas com o maior sucesso possível. Nesta linha de pensamento, Macedo (2002) refere que a tomada de decisões em situações de incerteza, ou sob pressão temporal, é uma constante no processo de treino, o que requer, por parte do treinador, uma elevada capacidade de escolha e de capacidade de antecipar e prever cenários que possam influenciar a qualidade do seu trabalho.

Números do Futebol Feminino Mundialmente

O futebol feminino tem tido uma existência instável e incerta (Williams, 2003). Mas foi através da globalização que o Desporto, e o futebol em particular, começaram a fazer parte

da vida de um número cada vez maior de crianças, adolescentes e adultos do sexo feminino, apesar da prática neste grupo ainda ser um fenómeno recente, conseguimos verificar que a sua evolução está cada vez mais presente e o facto de uma mulher praticar futebol já começa a ser algo incutido na sociedade. A popularidade do futebol cresceu e transcendeu a barreira de géneros, o que aumentou o interesse das mulheres em praticá-lo. Essas circunstâncias foram determinantes para criação de campeonatos mundiais e olímpicos onde a participação feminina pudesse ser efetivada, perfazendo níveis de jogo que incluíssem determinação e técnica equivalente à dos homens. Independente do género, para prática do futebol de alto nível é necessário o desenvolvimento de numerosas capacidades motoras, técnicas, táticas e psicológicas (Dauty, Bryand & Potiron-Josse, 2002). Segundo a Fédération Internationale de Football Association no ano de 2007 (Tscholl, O'Riordan, Fuller, Dvorak & Junge, 2007) estavam federadas cerca de 40 milhões de jogadoras. Ora no ano presente de 2020, o número de jogadoras será ainda maior. Na Alemanha, por exemplo, a taxa percentual de crescimento foi de 160%, existindo 520.000 atletas a jogar oficialmente (Tscholl et al., 2007).

Nos últimos anos, o futebol feminino desenvolveu-se de tal forma que podemos dizer que se trata de um crescimento explosivo em termos de participação e organização a nível mundial. O relatório da FIFA de 2019 menciona que 13,36 milhões de raparigas e mulheres jogam hoje formalmente futebol. Sendo quase um milhão de futebolistas adultas e 3,12 milhões de jogadoras com menos de 18 anos, que são federadas e devidamente registadas na FIFA. Os países com o maior número de jogadoras registadas são os Estados Unidos, o Canadá, a Alemanha, a Suécia, a França, a Inglaterra, os Países Baixos e a Austrália, todos registando mais de 100.000 e os Estados Unidos é o único país com mais de 1,5 milhões de jogadores adultos e menores de idade ativos (FIFA, 2020).

Devido à globalização, a expansão do futebol feminino espalhou-se por muitos países, com ligas muito bem organizadas, com cada vez mais cobertura por parte da imprensa e patrocinadores oficiais, o que levou a uma maior popularidade e interesse dentro da sociedade, e com ela a um maior apoio económico.

No entanto, existem ainda poucas federações e clubes que tenham conseguido a profissionalização do futebol feminino, dado que se trata de uma modalidade que ainda está a quebrando esquemas e conseguindo um crescimento significativo em todo o mundo. A missão para o futebol feminino é promover o seu desenvolvimento e oferecer mais (e melhor)

oportunidades e condições para jogadores, treinadores, clubes, federações, árbitros e outros agentes desportivos. Por conseguinte, são organizados cursos para estes grupos, para além do apoio financeiro para a sustentabilidade desta modalidade, bem como para a divulgação e cobertura deste desporto (FIFA, 2020).

A promoção e divulgação do futebol feminino será fundamental para o desenvolvimento do desporto. Este crescimento significará que (principalmente) as raparigas mais jovens e as gerações futuras terão um maior número de futebolistas (femininos) de classe mundial para seguir e levar exemplo de que é possível 'ganhar a vida' com o futebol como mulher, e que é possível tornar-se uma profissional do desporto.

Números do Futebol Feminino e Masculino em Portugal

Em 2014, a Diretora da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) para o Futebol Feminino, numa publicação no site da UEFA (2014) anunciou a implementação de um plano de desenvolvimento a longo prazo para o Futebol Feminino em Portugal, revelando começarem já a ver-se alguns resultados nas seleções jovens e no aumento do entusiasmo em redor do Futebol Feminino, em especial nas raízes, considerando ser mais aceite pelos pais que as jovens pratiquem a modalidade. Para além da restruturação dos campeonatos jovens e seniores, uma das medidas criadas foi a abertura da principal competição nacional a quatro clubes da Liga NOS, principal competição masculina. Foi dado o primeiro passo para uma visibilidade diferente à modalidade e logo na época de estreia, ainda em março, a FPF noticiou no seu site que bateu o recorde de atletas federadas com um aumento de cerca de 33% em relação ao período homólogo da época anterior (FPF, 2020).

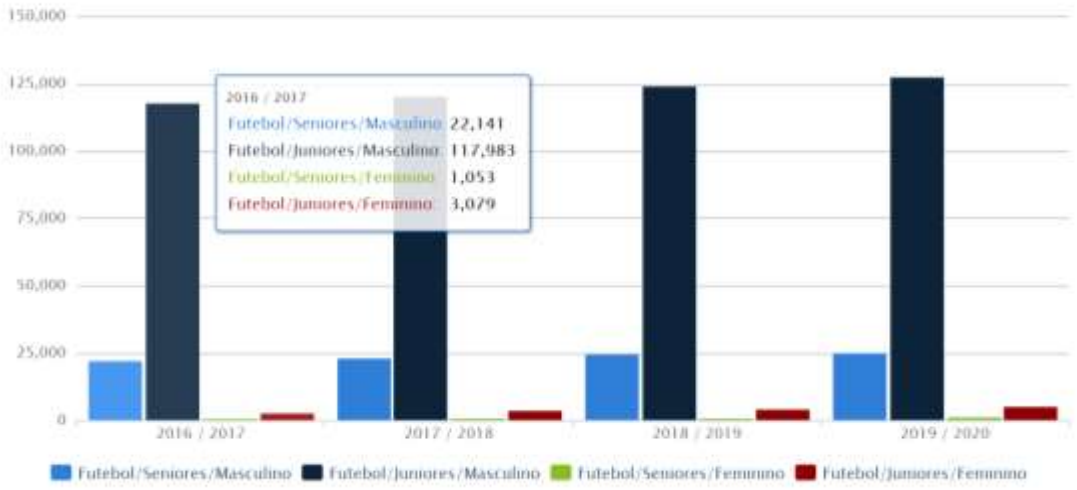


Gráfico 1 - Número praticantes femininos 2016-2020 em Portugal

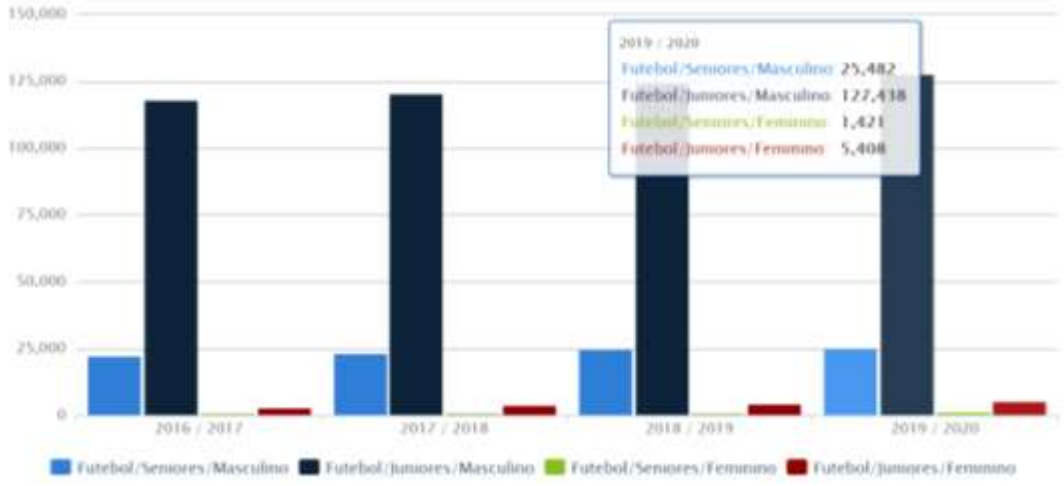


Gráfico 2 - Número de praticantes masculinos 2016-2020 em Portugal

As figuras 1 e 2 demonstram o crescimento de praticantes federadas e federados em Portugal nos últimos 5 anos, sendo visível um crescimento contínuo, em especial nas duas últimas épocas, ainda assim com valores incomparáveis entre futebol feminino e futebol masculino que na época de 2019/2020, teve 152.920 praticantes federados em Portugal, contra 6.829 no feminino. (FPF, 2020)

É notório o trabalho desenvolvido junto dos clubes portugueses, assim como o contributo da Federação Portuguesa de Futebol no que toca à promoção e desenvolvimento do futebol feminino. No entanto, Portugal ainda é um dos países com um número bastante pequeno de jogadoras, e se no masculino representa o 7º lugar no ranking FIFA (junho 2020), no

feminino, Portugal ocupa a 32ª posição (junho 2020), o que nos faz refletir sobre o investimento que deve ser feito no Futebol Feminino Português.

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) aponta para um crescimento sólido, uma vez que os números de jogadoras registadas aumentaram 85,5% nas últimas dez épocas. Numa publicação no website da FPF, a Diretora de Desenvolvimento do Futebol Feminino em Portugal, Mónica Jorge, sublinha que a evolução está a ser muito sustentável, uma vez que 8 em cada 10 jogadoras têm menos de 23 anos de idade, e que houve um aumento de mais de 70% no número de jogadores na faixa etária entre os Sub-11 e os Sub-19 (FPF, 2020). Declarações que afirmam a aposta que existe na FPF para alcançar o desenvolvimento do futebol feminino no país, e também afirmar a intenção de todas aquelas raparigas que praticam o desporto, sendo a margem de crescimento imensa e sem limites.

Quanto às competições oficiais de futebol feminino conduzidas pela FPF em 2019/2020, existiam: a Liga BPI (Primeira Divisão) com 12 equipas, o Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão (Segunda Divisão) com 46 equipas, a Taça de Portugal de Futebol de Futebol Feminino, a Taça da Liga, a Liga Nacional de Juniores de futebol (8 equipas) e Campeonato Nacional de Juniores de Futebol 9 com 66 equipas previstas.

Vale a pena notar que nenhum dos campeonatos é ainda profissional, mas que já existem equipas com um plantel totalmente profissional ou semiprofissional.

Até à data, não há dados oficiais publicados pela FPF que analisem o perfil do jogador em cada uma das competições.

Um estudo realizado pelo Sindicato de Jogadores na época de 2017/2018, verifica que 70,1% das jogadoras da Liga BPI praticam futebol de forma amadora, 23,4% são semiprofissionais e apenas 7,3% são profissionais. É referido também que 66, 7% dos jogadores não recebem um salário mensal, e dos que recebem (33,3%), 94% recebem menos do que o salário mínimo nacional, o que leva a grande maioria a abandonar a prática do desporto durante a idade adulta.

CAPÍTULO I - Caracterização da Instituição de Estágio

No capítulo que se segue, pretende-se descrever a instituição onde se realiza o estágio, começando no passado que a tornou a instituição de referência que é na atualidade e partindo depois para aquelas que são na atualidade as suas características, assim como os diversos recursos de que dispõe.

1.1. Enquadramento Histórico do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado a 28 de fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, considerados os fundadores do Clube.



Figura 1 - Cosme Damião, fundador, jogador, capitão, técnico e dirigente do Sport Lisboa e Benfica

A ideia da formação de um clube foi sendo criada nos meses anteriores pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da Farmácia Franco, a que se juntaram Manuel Gourlade e Daniel dos Santos Brito, empregados da farmácia, que se juntaram para jogar futebol.

Em 13 de dezembro de 1903, o grupo dos Catataus, reforçado por alguns elementos da Associação do Bem, conseguiu uma inesperada vitória (1-0) num jogo frente ao Grupo dos Pinto Basto (mais tarde CIF ou Internacional).

Na manhã do dia 28 de fevereiro de 1904, realizou-se um treino, nos terrenos da CP entre a linha férrea Cais do Sodré-Cascais e as traseiras da casa de praia do Duque de Loulé, onde fica atualmente o Centro Cultural de Belém.

Ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes, foram-se definindo os símbolos do Clube (nome, cores, emblema) fruto da junção do Sport Lisboa com o Grupo Sport Benfica que originou o clube da atualidade, Sport Lisboa e Benfica.



Figura 2- Emblema do Sport Lisboa

Fundado em 28/02/1904 e que juntamente com o Grupo Sport Benfica, deram origem ao Sport Lisboa e Benfica.



Figura 3- Emblema do Grupo Sport Benfica

Fundado em 26/07/1906 e que juntamente com o Sport Lisboa, deram origem ao Sport Lisboa e Benfica



Figura 4 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1908 e 1930

Este símbolo resulta da união entre o Sport Lisboa e o Grupo Sport Benfica, levando apenas a que se juntasse a roda de bicicleta ao emblema do Sport Lisboa.



Figura 5- Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1930 e 1999

Ao longo o tempo, o emblema foi sofrendo algumas alterações de reajustamento estilístico e, a partir de 1930, o emblema ganha praticamente a estética final que conhecemos hoje em dia. Em 1999 é ligeiramente reformulado respeitando, ainda assim, as linhas originais. Ganhou, nessa alteração, um reposicionamento da águia



Figura 6 - Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica desde 1999

O emblema do Benfica tem uma composição fortemente simbólica:

- *Escudo bipartido com as cores do equipamento: vermelho e branco, que significam alegria, colorido e vivacidade como base de entusiasmo na luta em desporto;*
- *Listão com a sigla do nome do Clube, sobre uma bola de futebol: representa a associação dos dois grupos desportivos;*
- *Águia de asas abertas: animal nobre com o significado de autoridade, força, vitória e orgulho;*
- *Faixa com E Pluribus Unum: apologia da união e do espírito de família que caracterizou a criação do Clube.*

Relativamente ao futebol feminino, atualmente é uma das secções do clube. A sua equipa profissional foi fundada e formada em dezembro de 2017.

A partir desse momento o crescimento foi brutal, com vários títulos e subida ao escalão principal e participação na Liga dos Campeões feminina. Nestes cincos anos, além da equipa principal, foram criadas estruturas ao nível de recursos humanos, materiais e infraestruturas para atualmente ter uma equipa B a competir na 3ª Divisão Nacional senior, uma equipa de sub-19-A de futebol 11 e sub19 B de futebol 9, equipa de sub-17, sub-15 A e B e sub-13, uma organização que permite potenciar jogadoras desde muito novas até chegarem à equipa principal.

PALMARÉS DO FUTEBOL DO SPORT LISBOA E BENFICA



Figura 7 - Taça Latina (1)



Figura 8 –Taça dos Clubes Campeões Europeus (2)



Figura 9- Campeonato Nacional Português (37)



Figura 10 - Taça de Portugal (26)



Figura 11 - Taça da Liga (7)



Figura 12 - Supertaça Cândido de Oliveira (8)



Figura 13- Campeonato de Portugal (3)



Figura 14- Campeonato de Lisboa (10)



Figura 15- Taça de Honra de Lisboa (18)



Figura 16 - Taça de Portugal Feminino (1)



Figura 17 - Supertaça Feminino (1)

1.1.1. Caracterização geral do clube

Ao longo da sua história o Sport Lisboa e Benfica já teve, como casa, vários campos e estádios. O campo Terras do Desembargador, Campo da Feiteira, Campo de Sete Rios, Campo do Benfica, Estádio das Amoreiras, Estádio do Campo Grande, Estádio do Sport Lisboa e Benfica (Luz) e o novo Estádio da Luz. Este tem uma construção moderna e vai ao encontro das mais exigentes normas de segurança e recomendações da FIFA e da UEFA. Constituído por 4 anéis, tem capacidade para mais de 65.000 lugares sentados.

O complexo desportivo do clube (nas imediações do estádio) engloba dois pavilhões e uma piscina para a prática de diversas modalidades. Podemos ainda encontrar um *Health Club*, zona de restauração com um restaurante panorâmico com vista para o relvado, uma zona comercial, onde está situada a *megastore* do clube. É possível estacionar dentro do complexo Desportivo. Como não poderia deixar de ser, o Sport Lisboa e Benfica tem junto ao Estádio da Luz o Museu do Benfica - Cosme Damião. Este museu prima por ser um espaço interativo onde se pode conhecer o passado e o presente do clube.

O Sport Lisboa e Benfica como instituição eclética, para além da sua modalidade mais representativa, o futebol, apresenta uma grande diversidade de modalidades desportivas, como: o futsal, hóquei patins, basquetebol, andebol, voleibol, atletismo, artes marciais, bilhar, canoagem, ginástica, boxe olímpico, golfe, karting, kickboxing, judo, lutas olímpicas, natação, patinagem artística, a pesca desportiva, rugby, ténis de mesa, triatlo, vela, xadrez e campismo.

No futebol masculino, o SLB tem três equipas profissionais (equipa A, B e sub-23), e treze equipas no futebol formação (desde petizes até aos juniores - sub.19)

No futebol feminino, o SLB tem uma equipa profissional (A) e cinco equipas no futebol de formação (desde sub-13 até sub-19).

O Caixa Futebol Campus situa-se no Seixal, a poucos quilómetros da cidade de Lisboa. Esta infraestrutura é a casa do futebol do clube desde os escalões de formação ao futebol sénior. Com quinze hectares integra um edifício com três andares para cento e trinta jogadores, seis campos com relva natural mais um de uso intensivo e dois sintéticos. Paralelamente existem dois auditórios, três ginásios (formação, equipa sub-23, equipa B e equipa A) e mais recentemente construi-se um edifício que aloja o simulador 360S. Tem ainda áreas técnicas, ginásios, salas de tratamento, piscina, refeitório, serviços administrativos do futebol

profissional e de formação, um hotel, auditórios, zonas para a imprensa, entre outras valências.

Recentemente o Caixa Futebol Campus foi reconhecido com o segundo prémio "*Best Academy of the Year*" na edição dos "*Globe Soccer Awards*" pelo trabalho desenvolvido no centro de formação do clube.

O Sport Lisboa e Benfica detém dois órgãos de comunicação, são eles a Benfica TV e o Jornal do Benfica. O *site* do clube www.slbenfica.pt também é, sem dúvida alguma, uma fonte de comunicação e promoção para sócios e adeptos do clube. As redes sociais, muito em voga nos dias de hoje, são muito utilizadas para promover a marca SL Benfica.

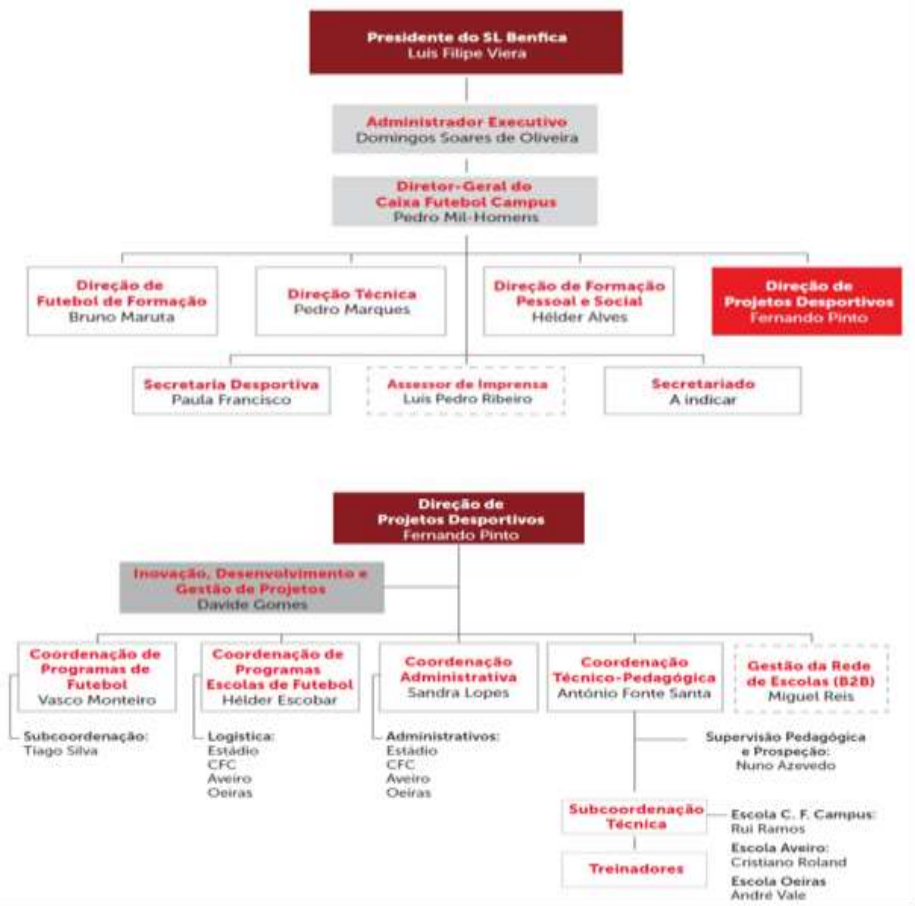


Figura 18 - Organograma estrutura do Sport Lisboa e Benfica

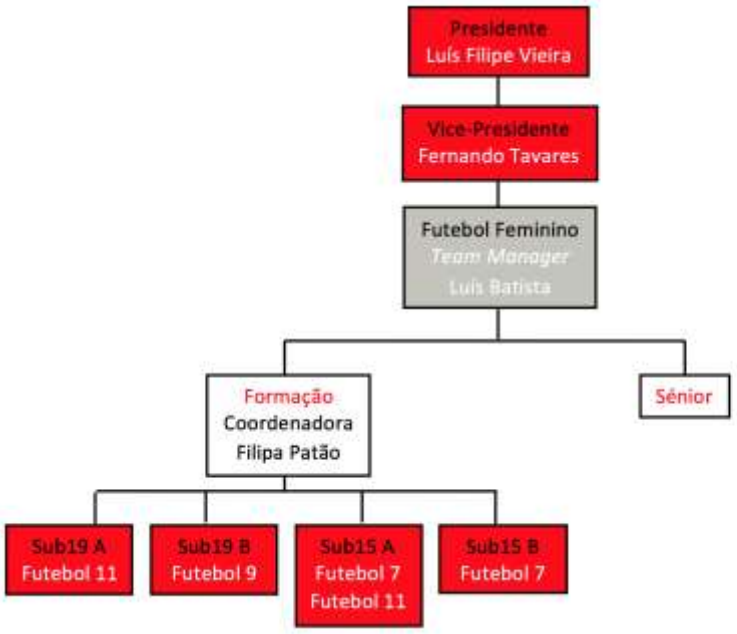


Figura 19 - Organograma da estrutura do futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica

1.1.2. Recursos espaciais e estruturais

1.1.2.1. Estádio da Luz

O novo Estádio do Sport Lisboa e Benfica foi inaugurado no dia 25 de outubro de 2003. Foi erguido de acordo com os princípios e técnicas mais inovadoras para a construção de estádios modernos e vai ao encontro das mais exigentes normas de segurança e recomendações da FIFA e da UEFA. Anel VIP com mais de 7.000 lugares especiais quer pela sua localização, quer pelo tipo de cadeiras de elevado conforto e restantes benefícios associados.

- ✓ 65.000 lugares sentados e cobertos;
- ✓ 56 camarotes;
- ✓ 2 ecrãs gigantes visíveis de qualquer lugar do estádio;
- ✓ 3 pisos subterrâneos;

PISO 0

- ✓ 21.800 lugares
- ✓ 12 bares
- ✓ Lugares para pessoas com deficiências motoras Piso Relvado

- ✓ Balneários

PISO 1

- ✓ 7.300 lugares
- ✓ 12 bares
- ✓ Salas de apoio exclusivas
- ✓ Tribuna Presidencial
- ✓ Health Club
- ✓ Restaurante Panorâmico

PISO 2

- ✓ 2.500 lugares
- ✓ 8 bares
- ✓ Camarotes de Empresa
- ✓ Camarotes de Sócios
- ✓ Business Center e Corporate Center
- ✓ Health Club
- ✓ Restaurante Panorâmico

PISO 3

- ✓ 33.600 lugares
- ✓ 23 bares
- ✓ Health Club.



Figura 20- Estádio da Luz

Localizado no Seixal, o Benfica Campus (centro de formação e treino) tem estado ligado ao crescimento do futebol do Clube nos últimos anos. Além de acolher a equipa principal sénior do Sport Lisboa e Benfica, é o local onde as principais equipas de futebol de formação realizam o seu desenvolvimento.

- ✓ 9 Campos de futebol;

- ✓ 62 Quartos;
- ✓ 16 Balneários;
- ✓ 2 Auditórios;
- ✓ 2 Ginásios;
- ✓ 1 Sala de conferências;
- ✓ 1 Sala de refeições;
- ✓ 1 Sala de Convívio;
- ✓ Gabinetes médicos e técnicos



Figura 21 - Benfica Campus - Centro Estágio

1.1.2.2. Escola de Futebol Benfica Estádio

A Escola de Futebol Benfica Estádio é uma das principais escolas de futebol do Benfica em todo o país, com faixas etárias dos 4 aos 13 anos de idade, bem como diferentes contextos competitivos e pedagógicos.

Complemento parte do meu processo de evolução enquanto treinador nesta Escola de Futebol, na equipa técnica do escalão de competição C08 SUB12 masculino.

- ✓ 1 Campo sintético Futebol 11;
- ✓ 3 Balneários;
- ✓ 1 Bar/Restaurante;
- ✓ 1 Sala de Material Desportivo;
- ✓ 1 Espaço Médico;
- ✓ 1 Sala de Convívio;
- ✓ 1 Gabinete.



Figura 22- Escola Futebol Benfica Estádio

1.1.2.3. Sport Lisboa e Benfica - Pupilos do Exército

O espaço de treinos e jogos do Instituto Pupilos do exército é utilizado pelo Sport Lisboa e Benfica na sequência de um protocolo celebrado e proposto pelo mesmo. Este protocolo visa o facilitamento de recursos temporais e espaciais das numerosas camadas jovens do clube.

É neste local que realizo 3 dos treinos semanais do meu estágio curricular (oficial) – nas equipas femininas de Sub-15 e Sub-19 B do Sport Lisboa e Benfica.

- ✓ 1 Campo Futebol 11;
- ✓ 4 Balneários;
- ✓ 1 Bar;
- ✓ 2 Gabinetes;
- ✓ 2 Salas de Material



Figura 23- Campo futebol dos pupilos do exército

1.1.3. Recursos humanos

Os recursos humanos que colaboram com a equipa feminina de Sub-19 B de futebol do Sport Lisboa e Benfica são muito amplos. Estando inserida numa estrutura enorme, a equipa tem o apoio de todo o pessoal afeto ao clube nos mais variados departamentos.

Diretamente no contacto com a equipa estão dez elementos técnicos, onde se incluem a Treinadora Principal, Treinadores Adjuntos, Treinador de GR, Preparador Físico e estagiários.

Para além deste temos a colaboração essencial do técnico de saúde que faz a ligação com o Fisioterapeuta e restante corpo médico, dos dirigentes ligados à estrutura do Sport Lisboa e Benfica, temos também o apoio dos elementos da parte administrativa, médica, do recrutamento, do gabinete de nutrição, tendo uma nutricionista do desporto que acompanha pontualmente a equipa, de segurança, entre outros. A relação foi sempre bastante profissional para que nada nos faltasse no dia de treino e no dia de jogo. A equipa técnica por ser grande, conseguíamos organizar e estruturar todo o trabalho quer ao nível do treino quer dos jogos. No entanto se tivéssemos um elemento só dedicado à análise e observação de jogo e de adversários teria sido ainda mais benéfico para todo o trabalho realizado.

1.1.4. Recursos materiais

Equipamentos de jogo



Figura 24- Equipamento de Jogo Principal e Equipamento de Jogo Alternativo

- ✓ Equipamento de treino;
- ✓ Fato de Treino
- ✓ Malas Desportivas;

Material de treino:

- Bolas;
- Sinalizadores Coloridos;
- Barreiras;
- Escadas de coordenação;
- Cones;
- Arcos;
- Varas;
- Elásticos;
- Bonecos;
- Bebedouros;
- Coletes
- Mini Balizas, Balizas de Futebol 5, 7 e 11;
- Marcas Rasas;
- Trampolim para bolas aéreas e rasteiras;

1.2. Enquadramento Histórico do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD

O Lusitano Ginásio Clube cumpriu um século de vida no meio do desencanto e quase indiferença da esmagadora maioria dos adeptos da coletividade, que a pouco e pouco se foram dissociando da sua existência e de quem a dirigia. Gestões polémicas, a que se juntou o desbarato do seu património, levaram ao descalabro da mais antiga e conhecida agremiação desportiva do Alentejo. Não se pense que a situação é virgem na história do clube, que entre 1934 e 1938 esteve à beira da extinção e não festejou as Bodas de Prata, apesar de ter sido galardoado com a Comenda da Ordem Militar de Cristo

Fundado por um grupo de estudantes e marçanos a 11/11/1911, a coletividade começou por se chamar Luzitano Futebol Clube, dado ser o pontapé na bola que esteve na génese da sua constituição. Sob o lema "fazer forte fraca gente", o clube consolidou estruturas a partir de finais de 1913 com a desagregação do Sport Vitória Lusitano Ginásio Clube condecoração por bons serviços (1933) Física e pugilista amador, foi eleito presidente, cargo que manteve na temporada seguinte. Entretanto, no início da temporada de 1921/22, foi decidido mudar as cores do equipamento: a camisola passa a ser metade branca e metade verde, alternando as cores nas mangas, e os calções tornam-se pretos.

No princípio de 1925, com a situação política a degradar-se, o ambiente nos quartéis fervilhava em conspirações visando o derrube da República, o qual se percebia estar na ponta das baionetas. José do Pêso Benchimol viu-se compelido a abandonar a presidência do Luzitano, embora continuasse a ser o grande mentor e conselheiro de Cultura Física do clube. Sucedeu-lhe no cargo o grande proprietário, advogado e professor do Liceu Mário Ribeiro de Lemos, antigo integralista e apoiante de Sidónio Pais, nacionalista fervoroso e admirador do ditador fascista Benito Mussolini.



Figura 25 - Primeiro emblema do Lusitano

O grupo dos "jovens tenentes" e outros militares que, entretanto, haviam aderido ao clube, viriam a propor a realização de uma Assembleia Geral visando a alteração do nome. A reunião efetuou-se a 4 de setembro de 1925 na esplanada do Eden Teatro e levou à aprovação, por maioria, da nova designação de Lusitano Ginásio Clube, abrindo a porta à prática de novas modalidades, nomeadamente as que reclamavam a existência de um recinto interior.

Para o alargamento da atividade desportiva o Lusitano teve que procurar outra sede, em edifício que alugou no Largo do Paraíso e veio a ser inaugurada a 29 de dezembro, ainda nesse ano. Em pouco tempo ali foi construído um magnífico ginásio, excelentemente apetrechado, e que podia considerar-se um luxo, mesmo a Académico, a primeira grande formação desportiva da cidade. Muitos elementos do Vitória passaram para o Luzitano, cujo equipamento era nessa altura composto por camisola violeta escuro, gola preta com cordões pretos, punhos pretos e calções brancos.

Em 1915 o número de sócios chegou a 48, incluindo já não jogadores. A sua sede transferiu-se então para a Travessa do Bola, dado que a primeira, na rua das Fontes, era demasiado exígua para acolher o inesperado acréscimo de membros. Na época de 1917/18 o clube ganha o 1º. Campeonato Regional de Évora, organizado oficialmente e lançado pela Liga Eborense de Futebol, criada no primeiro daqueles anos com o objetivo de organizar torneios e competições. A partir de 1920 a vida do Luzitano vai mudar. Os estatutos originais do clube não o punham a coberto de qualquer tentativa de apropriação exterior. Quem pagasse um valor de entrada de 5$00 era aceite como sócio sem discussão, o que não acontecia com quem se queria inscrever sem o pagamento de qualquer contrapartida, que era sujeito a avaliação e seleção da direção do clube. Foi desta forma que o clube passou para as mãos dos jovens tenentes, ex-cadetes formados por Sidónio Pais e que continuavam fascinados pelo seu ideário antiliberal e antidemocrático.

A maioria desses jovens oficiais, em serviço nos seis quartéis da cidade, decidiram procurar o clube para praticar, não só futebol como outras modalidades que estavam dispostos a implantar no seio da agremiação. Entre o final de 1922 e janeiro de 1923 o número de sócios do Luzitano passa repentinamente de 60 para 126. Cerca de 80 por cento dos novos membros eram militares. Ultrapassados pelas circunstâncias, os fundadores perderam o controlo da coletividade. Sem surpresa, o tenente de Infantaria 11, José do Pêso de Souza Benchimol, natural de S. Tomé e Príncipe, educado na Casa Pia de Lisboa, mestre militar de Educação nível de todo o país. Toda esta operação de ocupação do Lusitano por parte das suas gentes teve o beneplácito do General Óscar Fragoso Carmona, futuro Presidente da República e Comandante da 4ª. Região Militar (sede em Évora), entre 1922 e 1925.

Só mais tarde, na revista comemorativa do 18º. Aniversário (1929), Benchimol explicou claramente os fundamentos que estiveram na base dessa mutação na orientação do

Lusitano, «que não quer ser um simples agrupamento de carácter desportivo como tantos que se limitam a encher as vitrinas de taças e troféus e pretende antes assumir-se como uma coletividade que por direito se intitule de "Instituição de Educação Física" e se projete nos princípios basilares e científicos em que assenta o revigoramento da Raça».

O futebol fora relegado para segundo plano. Mas as razoáveis participações no Campeonato de Portugal, a pressão dos fundadores e a construção do campo de futebol por banda do Juventude, em 1928, obrigaram Mário Ribeiro de Lemos a encontrar solução para o problema. Por escritura de 3 de fevereiro de 1931 o poderoso presidente comprou por 30 contos, às proprietárias Maria Inácio Fernandes Homem e Maria Luísa Freire de Mattos Fernandes, o campo Estrela, alugado desde 1913 ao Ateneu Eborense, entretanto extinto. Na vida política, porém, Mário Lemos, presidente da representação local da Liga 28 de Maio, e os seus amigos militares e civis, iam perdendo pontos dada a aproximação daquela formação política aos sectores mais radicais de direita. Carmona e Salazar estavam alerta. O primeiro pensou então que a outorga de uma condecoração ao Clube, face aos bons serviços prestados à ditadura militar, traria ao bom caminho as suas principais figuras.

Em 5 de Outubro de 1932 é anunciada a concessão da Comenda da Ordem Militar de Cristo ao Lusitano Ginásio Clube. A entrega da distinção honorífica só se verifica, porém, a 4 de junho de 1933, na Praça do Giraldo, em cerimónia de pompa e circunstância presidida pelo próprio Presidente da República. Rodeado de 200 atletas em parada, o General Carmona apôs a condecoração no estandarte do Clube, colocado no tabuleiro da Praça, «ouvindo-se nesse momento uma entusiástica ovação», segundo o relato do "Notícias de Évora". Estava-se no início do Estado Novo. Ao contrário do esperado, o galardão não demove os dirigentes lusitanistas dos seus propósitos e opções políticas. Acabam por aderir ao Partido Nacional-Socialista (de índole fascista), liderado por Rolão Preto. Isto acirra os ânimos do governador civil Gomes Pereira, que os persegue com denodo. Em 1934 o governo de Salazar extingue o partido opositor de direita, dispersa pelo país os militares com ele identificados e dificulta a vida aos civis que nele se revêm.

Sem condições para prosseguir, Mário Ribeiro de Lemos abandona o comando do clube. Seguem-se no cargo ainda dois militares: capitão Clemente José Juncal e Mário Guimarães Palha, ex-chefe da Comissão de Censura em Évora (1928). Nenhum deles aquece o lugar; o primeiro queixa-se, inclusive, que nem os jogadores o querem conhecer. Em desespero

de causa, o antigo homem forte do clube volta à chefia da direção. O Lusitano começa a encarar a hipótese de cerrar portas ao dobrar as suas Bodas de Prata, efeméride que não chega a celebrar. No final desse ano de 1936 o "Notícias de Évora", em pequeno apontamento, lastima o facto e fala «de uma direcção defunta e de perspetivas negras para o futuro». O clube será salvo do desaparecimento em 1938, quando o republicano moderado Joaquim Manuel Câmara Manuel, homem de grande cultura e intocável prestígio na cidade, assume a condução dos seus destinos.

No dia 14 de julho de 2016, foi criada uma SAD (Sociedade Anónima Desportiva). O clube transferiu a gestão de direitos profissionais de futebol para essa entidade recém-criada, ficando apenas com 10% da quota de gestão da SAD. O objetivo principal era trazer o Lusitano de volta aos grandes palcos, mais uma vez. No entanto, o acordo entre Lusitano Ginásio Clube e Lusitano Ginásio Clube, SAD foi "enfraquecendo" criando uma relação cada vez menos harmoniosa entre clube e a administração da SAD. Na época desportiva 2018-2019 o clube assumiu os encargos com a equipa de futebol sénior e conseguiu mesmo perante todas as dificuldades financeiras vencer a Liga Century 21, conquistando por direito próprio a subida aos campeonatos nacionais. Na época desportiva 2019-2020 a administração do Lusitano Ginásio Clube, SAD decidiu voltar a apostar na SAD e assumiu a equipa no Campeonato de Portugal, criando assim um litigioso conflito entre clube e SAD.

Tabela 1- Palmarés do Lusitano Ginásio Clube

Palmarés	
Taça de Portugal	Meias-Finais (1): 1952-53
Campeonato Nacional da Segunda Divisão	Títulos (1): 1951–52
Campeonato da AF Évora	Títulos (13): 1917–18, 1921–22, 1922–23, 1926–27, 1927–28, 1928–29, 1930–31, 1932–33, 1933–34, 1934–35, 1939–40, 1940–41, 2018-19
Taça Dinis Vital	Títulos (3): 2015-16, 2016-17 e 2017-18
Taça dos Campeões	Títulos (2): 2017 e 2019

Por sua vez, o Lusitano Ginásio Clube, SAD, fundado em 14 de julho de 2016 é liderado pelo seu administrador Nuno Madeira Rodrigues.

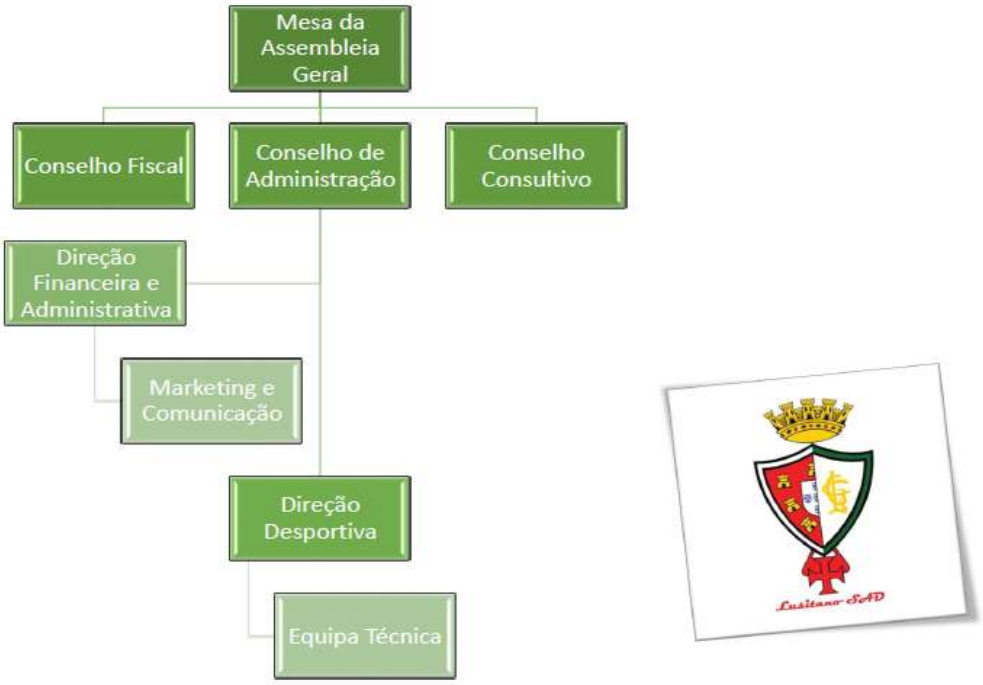


Figura 26 - Organograma estrutura Lusitano GC, Futebol, SAD

1.2.1. Recursos espaciais e estruturais

1.2.1.1. Complexo Desportivo de Évora e Parque Desportivo Eng.º Joaquim António Moreira Carneiro (Sport Lisboa e Évora).

O Complexo Desportivo de Évora foi inaugurado a 27 de julho de 2016.

A gestão do espaço é assegurada pela Câmara Municipal de Évora através de contrato de comodato celebrado entre o Município e o IPDJ, proprietário do complexo desportivo.

Este equipamento é composto por:

- pista de atletismo standard de seis corredores de 400 m;
- pista de salto em comprimento/triplo e de salto com vara;
- campo de grandes jogos em relva sintética;
- instalações de apoio para atletas, técnicos e público: quatro unidades vestiários-balneários para atletas; duas unidades completas para atletas de mobilidade condicionada; duas unidades para árbitros/juízes/técnicos permitindo a utilização pelos

dois sexos; ginásio/sala de musculação para preparação física de atletas e prevenção de lesões; arrecadações de material desportivo e de produtos de manutenção; sala técnica; posto médico; instalações sanitárias destinadas a público espectador e sala de forças de segurança;

- bancada com 180 lugares de capacidade.
- circuito de manutenção com 1500 metros.

Já o Parque Desportivo do Sport Lisboa e Évora, teve a sua inauguração no dia 18-07-1995, que coincidiu com a colocação no respetivo campo e à entrada do portão, de uma lápide de homenagem ao seu maior obreiro, cuja legenda é, "PARQUE DESPORTIVO ENG. JOAQUIM ANTÓNIO MOREIRA CARNEIRO". Atualmente conta com uma capacidade para cerca de 2000 espectadores. Além de um pavilhão para a prática de desportos de interior, conta com o campo de jogo com bancada e 3 balneários afetos a este espaço, mais uma sala de arrumos e uma sala de rouparia. O facto de não pudermos utilizar o estádio do clube de relva natural para treinar e para jogar, foi um fator limitativo, pois na preparação de jogos fora neste tipo de piso teria sido muito importante conseguirmos ter um espaço físico para realizar este tipo de treinos.



Figura 27- Complexo Desportivo de Évora e Parque Desportivo Eng.º Joaquim António Moreira Carneiro

Os recursos humanos que colaboram com a equipa sénior masculina são diversos. Estando inserida numa estrutura de sociedade anónima desportiva, a equipa tem o apoio de todo o pessoal afeto ao clube nos mais variados departamentos.

Diretamente no contacto com a equipa estão quatro elementos técnicos, onde se incluem o Treinador Principal, Treinador Adjunto, Treinador de Guarda-redes e Preparador Físico.

Para além deste temos a colaboração essencial do técnico de saúde, dos dirigentes ligados à estrutura da SAD e temos também o apoio dos elementos da parte administrativa.

Relativamente ao dia-a-dia, na minha ótica para que o trabalho pudesse ser de maior competência ainda, deveríamos ter um treinador de guarda-redes especialista na matéria, e não um treinador adjunto que não tem essa especialização, e um analista-observador dos nossos jogos e dos adversários para preparar para a equipa técnica o que fosse necessário nessa matéria, pois foi algo que eu próprio tive de realizar além de todas as tarefas já inerentes, para dar outro contributo mais técnico aos jogadores.

A parte do controlo de pré-treino e treino, também foi algo que a este nível não foi muito trabalhado, pois quando cheguei foi logo um dos pontos que me chamou mais a atenção e da pouca capacidade para se resolver esta questão também. Conseguimos realizar um bom trabalho na mesma, mas estes recursos humanos acabavam por ser uma mais valia para o grupo, numa estrutura de Sad, semiprofissional e num campeonato muito exigente.

CAPÍTULO II – Plano Individual de Estágio

No capítulo que se segue, pretende-se descrever a instituição onde se realiza o estágio, começando no passado que a tornou a instituição de referência que é na atualidade e partindo depois para aquelas que são na atualidade as suas características, assim como os diversos recursos de que dispõe.

2.1. Instituição do Estágio

O estágio foi realizado na equipa de Juniores B Femininos (sub-19) e juniores C Femininos (sub-15) do Sport Lisboa e Benfica, SAD e na equipa de Seniores Masculinos do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD.

A equipa sub-19 B competia no Campeonato Nacional de Juniores (sub-19), na variante de futebol 9, na fase 1, na série E da FPF. Neste escalão também realizámos particulares semanalmente, assim como torneios em Portugal, Espanha, pelo que os horários aos fins-de-semana variavam semanalmente, excetuando o Campeonato que se disputou quase sempre ao sábado à tarde. A equipa treinava três vezes por semana. Durante a semana os treinos tinham lugar às segundas-feiras e quartas-feiras no horário das 20h15 às 22h00 no Campo dos Pupilos do Exército em São Domingos de Benfica, sempre em metade do campo de futebol 11 à disposição e quintas-feiras no horário das 20h15 às 22h00 no sintético do estádio da Luz, em campo inteiro.

Relativamente à equipa de sub-15, a mesma competia no Campeonato Distrital de Iniciados (sub-15), na 3ª divisão, série 4, na variante de futebol 11, da AFL. Neste escalão acompanhei durante seis (6) semanas/microciclos a equipa para o meu enriquecimento curricular ao nível da competição de futebol 11, que, entretanto, foi interrompida com o convite para a equipa sénior do Lusitano GC, Futebol, SAD. Os jogos de futebol 11 foram normalmente disputados nas manhãs de domingo. A equipa treinava três vezes por semana. Durante a semana os treinos tinham lugar às terças-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras no horário das 20h15 às 22h00 no Campo dos Pupilos do Exército em São Domingos de Benfica, sempre em metade do campo de futebol 11. Era durante as quartas-feiras, que o treino da equipa de iniciadas cruzava com o treino da equipa de juniores B, que acompanhei durante estes microciclos mais de perto o treino da equipa de iniciadas para ter uma presença física perante o grupo para que ao domingo, nos jogos de competição, existisse um elo de ligação com as mesmas.

Relativamente ao Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD, a mesma competia no Campeonato Nacional de Seniores, Série D, na variante de futebol de 11 da FPF. Neste escalão

realizávamos normalmente os jogos do campeonato ao domingo de tarde, sendo que a equipa treinava 4 vezes por semana. Os treinos tinham lugar às terças-feiras, quartas-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras no horário das 10h00 às 11h45 no Complexo Desportivo de Évora ou no Campo do Sport Lisboa e Évora em campo inteiro e os jogos oficiais em casa a serem disputados no Parque Desportivo Eng.º. Joaquim António Moreira Carneiro.

2.2. Objetivos Gerais de Formação do Estagiário

São muitas as perceções do que é ser treinador e quais deverão ser as suas competências.

Para Weineck (1986), o treinador deve:

- conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino;
- coordenar uma equipa de intervenientes;
- desenvolver estratégias e organizar a descobertas de talentos;
- formular as necessidades a colocar em matéria de pesquisa;
- cooperar na formação dos quadros, concebendo os programas e produzindo documentos didáticos;
- conceber, organizar e promover a atividade desportiva, e seguir a evolução dos conhecimentos.

Para Sarmento (1991), o treinador, para além de ser um conselheiro e um homem que deve saber comunicar ao atleta toda a sua confiança e saber, tem de dominar os aspetos técnicos e científicos da modalidade, pois os atletas acabam por perceber essas limitações e a sua confiança pode diminuir, naturalmente, com todas as inerentes consequências ao nível da motivação para o esforço que é pedido em treino e competição.

Por seu lado, Antonelli e Salvini (citados por Serpa, 1996) observam que a ação do treinador deve subscrever a realização de quatro papéis fundamentais no contexto desportivo:

- "Técnico", dependendo o seu desempenho da sua experiência, competência específica e capacidade adquiridas, assim como competências criativas;
- "Educador", pois tem influência na formação da personalidade dos jovens com quem interage;
- "Gestor", no que concerne aos aspetos técnicos e sociais;
- "Líder", devendo ser aceite, naturalmente, pelos atletas.

Acresce assim a importância do treinador: além de ser um técnico, é igualmente um

educador e um líder, que interfere na formação global do atleta.

Segundo um estudo apresentado por Cassidy, Jones e Potrac (2008), e onde duzentos atletas foram questionados sobre as características, que na opinião deles, descrevem um *"bom"* treinador, recolheram-se as seguintes características:

- Paciente, Experiente, Bom Comunicador, Conhecedor das Habilidades, Motivador, Sentido de Humor, Gestor de Pessoas, Organizado, Capacidade para Ensinar, Bom Ouvinte, Bom Gestor do Tempo, entre outras.

Apesar de haver diferenças ao nível da intervenção dos treinadores com diferente categoria hierárquica, numa perspetiva holística, é possível definir atividades, tarefas e competências transversais à atividade de qualquer treinador, independentemente do seu grau profissional, tal como mostra o quadro seguinte.

ATIVIDADES	TAREFAS	COMPETÊNCIAS
As principais atividades dos treinadores são:	**Em cada atividade, as principais tarefas do treinador são:**	**As competências necessárias para realizar com sucesso as tarefas relacionadas com cada atividade são:**
Ao nível do Treino: Preparar desportistas para a competição, através do planeamento, organização e condução e avaliação do programa e sessões de treino.	***Planear:*** Tarefa de definir um programa passo a passo para atingir um objetivo num exercício, numa sessão, série de sessões, época, ou série de épocas.	***No domínio do conhecimento:*** Uso da teoria e dos conceitos, bem como do conhecimento informal e tácito ganho com a experiência.
Ao nível da competição: Planear, organizar, avaliar e conduzir a participação competitiva dos desportistas.	***Organizar:*** Tarefa de coordenar e diligenciar, no sentido de assegurar que o objetivo será atingido de forma eficiente e efetiva.	***No domínio das aptidões:*** Desempenho das funções (saber fazer) que uma pessoa deve ser capaz de fazer quando desempenha uma atividade numa dada área de trabalho, educação, ou social.
Ao nível da gestão: Liderar, dirigir, ou controlar pessoas relacionadas com o desporto.	***Conduzir:*** Tarefa de executar uma tarefa planeada e organizada.	***No domínio da ética pessoal e profissional:*** Comportar-se com propriedade numa situação específica e possuir certos valores pessoais e profissionais.
Ao nível da educação / formação: Ensinar, instruir ou tutorar pessoas relacionadas com o desporto.	***Avaliar:*** Tarefa de estudar, analisar e decidir acerca da utilidade, valor e significado ou qualidade de todo o processo.	***Genéricas / basilares / chave:*** Comunicação na língua materna, comunicação noutra língua, competências básicas em matemática, ciência e tecnologia, competência digital, competência de aprendizagem autónoma, competências cívicas e interpessoais, empreendedorismo e expressão cultural.
Investigar e refletir		

Fonte: IDP - Programa Nacional de Formação de Treinadores (2010)

O exercício da função de treinador comporta princípios orientadores comuns, que remetem para uma formação eclética do praticante desportivo, e que não deverão ser discriminados. Contudo, em função de alguns fatores, como por exemplo, a missão da organização desportiva, o nível competitivo e escalão etário dos atletas, o treinador pode trabalhar de forma mais incisiva uma determinada componente (técnico-tática, social ou psíquica), em detrimento de outra. Neste sentido, o contexto revela-se determinante para a definição do programa de intervenção do treinador. Numa análise comparativa entre o papel do "treinador de formação" e o papel do treinador de atletas seniores inseridos na alta-competição, facilmente se percebe que os objetivos definidos para ambos serão diferentes.

Treinar jovens é acompanhar um estado de crescimento a vários níveis, quer físico (o seu corpo cresce, os músculos ficam mais fortes), quer intelectual (o atleta começa a refletir acerca do seu desempenho), quer social (começa a adquirir comportamentos adequados à vida em sociedade). É neste período crítico que o atleta se forma como pessoa responsável, ciente dos valores e princípios fundamentais para uma vida em sociedade. Na verdade, o papel do treinador dos escalões mais jovens é extremamente complexo, portanto pode variar de acordo com uma infinidade de fatores contextuais e de acordo com as características idiossincráticas de cada atleta. Por esta razão, pode dizer-se que estabelecer um conjunto de normas orientadoras para o treino de jovens não é tarefa fácil. A abordagem do treino e da competição difere de treinador para treinador; uns valorizam mais a diversão e a função social do desporto, outros estabelecem como prioridade o alcance de bons resultados desportivos. Apesar de ser unanimemente aceite que a formação social e cognitiva do jovem é imperativa nesta fase, por vezes, é vilipendiada (Gilbert & Trudel, 2004).

Existe uma tendência generalizada para se relacionar o grau de competência de um treinador com o escalão desportivo onde treina. É frequente, por isso, que os treinadores de equipas/atletas seniores, que participam em níveis competitivos superiores, sejam reconhecidos como mais competentes. Lyle (2002) contrapõe este dogma lembrando que um treinador de elevado potencial se distingue dos restantes, não pelo nível competitivo em que está inserido, mas antes pelas seguintes características:

- Muito comprometimento com as tarefas que lhe estão incumbidas, procurando sempre desempenhar o seu papel o melhor possível;

- Relações com os atletas estáveis, evitando um mau ambiente para com o

grupo/equipa;

- Preocupação não só com o presente, mas também com o futuro, como tal, têm uma visão dos objetivos a realizar a médio e a longo prazo;

- Muito controlo e monitorização das atividades;

- Grande poder de tomada de decisão;

- Competências de gestão que facilitam o controlo das variáveis do desempenho.

Mallet & Côté (2006) reforçam o exposto, afirmando que o treinador de alta performance vai muito além da transmissão de conhecimentos técnicos e táticos: ele domina as tarefas de planeamento dos treinos e competições, as tarefas organizacionais e ainda se assume como o mentor dos atletas.

Para Pacheco (2005), o nível de proficiência que um atleta poderá futuramente atingir está inteiramente relacionado com a qualidade do desempenho do treinador. O autor acrescenta que para se ser um bom treinador é imperioso possuir um conhecimento profundo acerca da modalidade que se está a treinar. Só com esse conhecimento é que o treinador consegue identificar as falhas dos seus atletas e propor soluções para ultrapassá-las.

Nesta fase da minha vida como treinador, depois de muitos anos como jogador amador e profissional, e com diversas experiências enriquecedoras já como treinador em diversos contextos, diria que há certas capacidades que eu deveria valorizar e incidir mais que outras, principalmente por ser uma época desportiva com dois contextos tão ricos mas tão diferenciados um do outro, por um lado um futebol feminino num contexto de formação ao nível da vertente do futebol nove num clube de dimensão mundial e numa equipa sénior masculina de futebol 11 ao nível dos campeonatos mais competitivos que temos em Portugal. Duas realidades novas para mim enquanto treinador e que certamente serão extremamente enriquecedoras. Apostaria claramente e indo de encontro ao programa nacional de treinadores do IDP (2010), nos seguintes objetivos:

1. Ao nível do treino/competição
    - Adaptar e organizar o planeamento do treino em diferentes contextos, preparando os atletas para a competição e desenvolvendo as minhas competências técnicas.

- Desenvolver a capacidade de planear, organizar, conduzir e avaliar a participação competitiva das equipas;
- Aperfeiçoar a capacidade de leitura e perceção do jogo em diferentes contextos.

2. Ao nível da gestão
   - Desenvolver as capacidades de liderar, comunicar, conduzir e controlar atletas em diferentes contextos;
3. Ao nível educacional/formativo
   - Desenvolver a capacidade de ensinar, educar e instruir em diferentes contextos, na minha língua materna e noutras línguas;
   - Estudar, analisar e avaliar todo o processo realizado em diferentes contextos.

2.3. Objetivos específicos de formação do estagiário

Tendo em conta os objetivos gerais acima descritos, todos os objetivos específicos serão delineados em função dos mesmos.

Como refere Araújo (1995, p.123) "ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis os conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à preparação condicional do jogo em que o treinador se especialize, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam"

"Treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos. Para treinar jovens, é necessário ter motivação, e ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens, e conhecer os métodos e os meios mais adequados para o seu desenvolvimento" (Pacheco, 2001, p.43).

Relativamente ao primeiro ponto, e ao nível do treino e competição, segundo Oliveira (2005) qualquer treinador, quando prepara uma nova época desportiva, deve-se reger por três parâmetros: a Programação a Periodização e Planificação, para conseguir consolidar todo o processo.

Os objetivos específicos associados foram:

- Definir e programar todo o processo de operacionalização da época desportiva, tendo em conta todas as necessidades ao nível de recursos humanos, materiais, infraestruturas e organizacional, com o objetivo de criar uma forma de jogar;

- Criar uma forma de jogar com base nos pressupostos associados às ideias da equipa técnica, daquilo que são as características dos jogadores que constituem o plantel e todos aqueles com potencial para vir a acrescentar qualidade ao plantel, dos princípios que pretendemos implementar no nosso jogar, e de todo o contexto que envolve, a preparação de uma época desportiva, fundamentados nos quatro pilares essenciais: o clube que representamos, a constituição do plantel, o processo de treino e na obtenção de uma taxa de rendimento segundo objetivos traçados e que podem ser ajustados durante a época desportiva.
- Organizar e época desportiva por períodos de tempo, de modo a controlar a operacionalização do processo de treino, através de uma periodização organizada e evolutiva. Definindo assim para cada período objetivos de modo a melhorar capacidade de rendimento desportivo dos jogadores e da equipa, de modo a conseguirem o rendimento máximo. Esse rendimento máximo só é possível se os jogadores conseguirem um total domínio das ações técnicas e táticas, uma boa adaptação fisiológica aos esforços intensos e uma habituação às exigências psicológicas e emocionais relativamente ao contexto onde estão inseridos;
- Planear, a importância de um plano de ação forte e com bases sólidas, de modo a poder construir e desenvolver uma equipa, um grupo, definindo um plano estratégico que vise potenciar o máximo de eficácia na concretização dos objetivos que definimos anteriormente, para que consigamos atingir uma taxa de sucesso elevada de cumprimento;
- Elaborar planeamentos de unidades de treino e refletir sobre os mesmos em cada momento da época desportiva;
- Refletir sobre os jogos dos diferentes contextos a que irei estar exposto, pois sabendo que a realidade feminina de formação será certamente diferente da realidade sénior masculina;
- Analisar e realizar uma análise detalhada de pelo menos sete adversários do campeonato nacional de seniores, para apresentar aos jogadores, nos jogos a realizar em casa, na concentração para os mesmos.

Para a equipa de juniores feminina estes objetivos serão realizados mais em forma de acompanhamento e com a ajuda dos meus feedbacks, sendo que ao nível da equipa sénior masculina de uma forma mais direta e operacional.

Relativamente ao segundo ponto, e às capacidades de liderar e comunicar, conduzir e controlar os atletas, terei como maiores preocupações aquilo que as minhas equipas técnicas e jogadores me possam transmitir verbal e não-verbalmente e conseguir transmitir e comunicar da melhor forma, tendo em conta a o género, o escalão e a língua materna de cada um.

Segundo Rosado (2017, p.234), "a liderança em treino desportivo é uma liderança especial, dando resposta a problemas específicos determinados pelo(s) contexto(s) desportivo(s). Na realidade, o contexto desportivo não é uniforme antes multifacetado e complexo, partilhando, com os outros sistemas complexos, um elevado grau de não-linearidade e de comportamento caótico. Destaquemos, ainda, que o contexto desportivo está em mudança, está mais complexo, volátil, imprevisível e ambíguo".

Tal coloca diversos problemas às lideranças. As novas gerações, por seu lado, são também diferentes sob muitos aspetos (diferentes valores e expetativas), determinando novos desafios a qualquer forma de liderança tradicional. A liderança focada no líder e elitista desloca-se, atualmente, para uma conceção de liderança vista como um processo distribuído pelos diversos intervenientes, exigindo aos líderes maior adaptabilidade, autoconsciência, colaboração, criatividade, capacidade de pensamento estratégico e de gestão da mudança e tolerância à ambiguidade.

Segundo Santos (2003), sabemos que comunicar é a forma que o treinador utiliza para dar as suas indicações e transmitir de uma forma organizada as suas ordens, ideias e conhecimentos. Os bons treinadores se são de sucesso, diferenciam-se dos restantes devido à sua capacidade de comunicação (Hotz, 1999).

Saber comunicar é a forma que o treinador desportivo tem para transmitir os seus conhecimentos e ideias, dispondo todo a sua capacidade técnica e desportiva acessível a todos os praticantes da modalidade (Castelo, 2002). É importante que o sistema de comunicação entre o treinador e os jogadores seja eficaz, tendo em conta que a informação transmitida fornece indicações acerca da execução de ações técnico-táticas, o que influencia o rendimento individual e da equipa (Pina e Rodrigues, 1994).

O "The Official US Youth Soccer Coaching Manual" (Fleck, Quinn, Carr, Buren, e Stringfield, 2002) salienta que para um processo de comunicação adequado é necessário que a informação verbal e não-verbal (linguagem corporal e gestos) seja apropriada. O referido

manual também defende a importância de a linguagem utilizada pelos treinadores ser apropriada relativamente às palavras utilizadas, tom de voz, volume, ritmo e articulação.

Portanto ao nível dos objetivos específicos associados a este ponto temos:

- Conseguir prever cenários e dúvidas resultantes do processo de treino, antes, durante e após o mesmo;
- Preparar feedbacks que possa dar em treino e competição, através da capacidade de antecipar, e programar mentalmente uma resposta adequada, na minha língua materna ou noutra, ou através da minha comunicação não-verbal;
- Capacitar a minha figura enquanto treinador de formas de elogiar, criticar construtivamente, evidenciar comportamentos e aspetos positivos, ponderar calmamente sobre situações de erro que aconteçam, enfatizar o respeito e a cordialidade entre todas as figuras da modalidade, encorajar ao prazer pela prática desportiva, promover o trabalho de equipa e a resiliência dos atletas e exemplificar da melhor forma possível comportamentos respeitadores e adequados da ética e do espírito desportivo.

Relativamente ao último ponto, ao nível educacional e formativo, é essencial saber principalmente se os meus atletas foram bem conduzidos durante todo este processo, como evoluíram no seu processo formativo e no seu processo educativo (formação e profissionalismo) com a interiorização da ideia e princípios de jogo idealizadas para cada uma das realidades. É importante observar a sua evolução nos aspetos também mais macros e não só naqueles que normalmente identificamos como processos mais micro, como a técnica e a tática e outras análises mais simplista que possam ser feitas.

Os meus objetivos específicos para este ponto foram:

- Avaliação dentro do possível, do desenvolvimento dos jogadores (avaliação por períodos e global), bem como da sua percepção relativamente ao seu desempenho enquanto atletas e ao seu crescimento durante a época desportiva.
- Análise de jogos da equipa, tentando perceber se a forma de jogar que idealizámos e os princípios de jogo estão a ser adquiridos, e de que forma poderemos melhorar tendo em conta os contextos, analisando tendências de resultados e da performance durante a época.

2.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Os objetivos abordados nos pontos anteriores, relacionam-se com o meus locais de estágio e as minhas funções. Este ponto está relacionado com a minha formação pessoal e com aquilo que poderá ser importante para me valorizar enquanto ser humano e treinador.

Portanto decidi definir assim três estratégias:

- Participação em ações de formação e organização de pelo menos uma ação de formação creditada (através da minha vertente empresarial);
- Observação direta quanto possível de outros contextos de treino e jogo;
- Continuar a elaborar o documento que serve de base para o livro para treinadores de formação, iniciado em 2018.

Com a primeira estratégia pretendo manter-me atualizado sobre o que é feito noutras equipas e noutros contextos, bem como tentar potenciar com um projeto pessoal empresarial, a organização de momentos formativos e interativos para os treinadores.

Com a segunda pretendo através da observação conhecer novas metodologias de treino e intervenção e também diferentes formas de jogar para aumentar o meu portfólio de conhecimentos e ideias.

Com a terceira, pretendo dar continuidade a um documento que tenho estado a elaborar e trabalhar desde 2018, para editar em forma de livro, que servirá fundamentalmente para ajudar todos os treinadores de formação a terem um auxílio diferente para o trabalho a realizar nos escalões de iniciação até uma fase mais adiantada do desenvolvimento dos atletas, e que certamente irei aproveitar o estudo do capítulo 7 e o desenvolvimento do modelo da atleta para completar ainda mais este processo que venho a realizar.

2.5. Funções do treinador estagiário

Como treinador estagiário no Sport Lisboa e Benfica, estive à disposição do clube para as tarefas que forem necessárias. O principal enfoque do meu estágio foi a equipa de Juniores Femininas (Sub-19 B), na qual dispenso grande parte do meu tempo e atenção e na qual desempenho a função de treinador estagiário, mas também na equipa de sub-15 A feminina ao nível do futebol 11, durante determinado tempo até integrar a estrutura sénior do Lusitano GC, Futebol, SAD, bem como dos C08 na escola de futebol, participando ativamente nos treinos e jogos oficiais deste escalão. Todas estes estímulos internos do clube, e percebendo que quanto

mais tempo usufruísse do conhecimento e relações dentro do clube, maior seriam as minhas capacidades para aprender, desenvolver e evoluir como treinador.

A capacidade de trabalho, espírito de sacrifício, espírito crítico e a lealdade são os quatro pilares do treinador estagiário no clube e sem estes dificilmente se obterá sucesso no mesmo. Capacidade de trabalho porque é preciso trabalhar muito, tendo em conta a exigência existente e o nível que se pretende atingir; espírito de sacrifício, pois é uma atividade profissional que exige muito tempo pessoal e que nem sempre é muito bem recompensada financeiramente; espírito crítico, no sentido em que é necessário ter uma mentalidade de crescimento, saber efetuar uma autoavaliação e saber também aceitar uma crítica; lealdade, pois sem ela dificilmente alguém nos verá como sendo um colega de confiança, especialmente numa modalidade coletiva.

Ao nível do Lusitano GC, Futebol, SAD, quando o convite surgiu em Janeiro de 2020, e para trabalhar num contexto bastante difícil, como é o Campeonato de Portugal, onde ao trabalhar com atletas já formados num contexto muito exigente e complexo na altura em que a equipa atravessava um momento menos bom, estando no último lugar e na constante luta pela manutenção, mais do que organizar todo um trabalho técnico e tático no imediato e que começasse a dar resultados, onde até final de Fevereiro vivemos com a constante possibilidade de saída e entrada de novos jogadores, foi fundamentalmente na parte psicológica e cognitiva que centrámos as nossas atenções, fazendo acreditar os jogadores numa primeira fase na equipa e no trabalho e nas ideias que estavam a ser passadas, e depois numa segunda fase no potenciar das suas qualidades individuais em prol do coletivo e dos objetivos pretendidos para a 2ª metade da época desportiva.

2.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário

Relativamente ao Sport Lisboa e Benfica, as minhas tarefas enquanto estagiário, ao nível do trabalho de campo durante o tempo de treino, foram participar ativamente em tudo aquilo que envolve a conceção e operacionalização dos exercícios de treino. Geralmente quando tinhamos mais que um exercício em simultâneo, a treinadora principal observava e dava feedbacks para ambos os exercícios, sendo que os adjuntos e estagiários preparavam e operacionalizavam os exercícios, tendo a liberdade e autonomia para adaptar o que fosse necessário (espaço, condicionantes, entre outras), desde que dentro daquilo que eram os objetivos gerais e específicos da unidade de treino. Fora de campo fui também responsável por

realizar o controlo e avaliação do treino através da Perceção Subjetiva de Esforço, bem como de outros registos importantes para a equipa, como presenças e assiduidade, dados estatísticos dos jogos e campeonato, entre outros.

Outra tarefa que tive no clube foi a de treinador dos C08 (2008), que participaram no campeonato distrital de futebol sete e futebol nove, participando ativamente nos treinos e assumindo muitas vezes as equipas como treinador principal durante as competições oficiais ao fim de semana. Para mim enquanto estagiário, foi muito enriquecedor passar por diversas experiências, sendo que acompanhar uma equipa de competição, com esta qualidade e nível, principalmente no contexto do futebol nove, onde competem num escalão acima, sem dúvida possibilitou-me passar por contextos fantásticos de aprendizagem.

Ainda relativamente ao clube, foi me dada a possibilidade de participar durante 6 microciclos e 6 jogos competitivos a equipa de sub-15 feminina no campeonato distrital de iniciados misto da 3ª divisão da AFL, ao nível do futebol 11, para ter outro contexto de treino e de jogo que seriam fantásticos para o meu crescimento enquanto treinador.

Para finalizar, aquando do convite a meio da época desportiva para representar o Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD, no campeonato nacional de seniores, mantive o meu estágio com as sub-19 B femininas e com os C08, abdicando de acompanhar as sub-15 femininas, pois a exigência e obrigação profissional de passar a representar uma sociedade anónima desportiva, num contexto tão complexo e difícil como o que foi encontrado, onde passei a desempenhar ao nível do campo a responsabilidade do processo de treino, organizando e orientando em todos os momentos o mesmo, numa total harmonia com toda a equipa técnica para juntamente com eles planearmos e operacionalizarmos o melhor possível toda a estrutura inerente a este desafio.

Fora de campo, fui responsável pelo planeamento do treino e preparação do jogo juntamente com toda a equipa técnica, bem como da análise e observação dos adversários para preparamos o melhor possível os jogos seguintes. Ao acompanhar todas estas equipas de competição em contextos tão diferenciados como observado, vai me permitir uma grande capacidade de organização e um grande espírito de sacrifício para ser um treinador com uma mente pró-ativa e com grande capacidade de adaptação e de análise diferenciada para todos os momentos.

CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Na caracterização da equipa e do contexto competitivo, procuramos explorar a constituição da equipa técnica e do plantel das sub-19 B, sub-15 e dos seniores masculinos do Lusitano GC, Futebol, SAD, assim como as características das jogadoras e jogadores e a avaliação que permitiu traçar o seu perfil. Também as competições onde as equipas estavam inseridas são descritas neste capítulo, assim como os objetivos que as equipas tinham para os seus atletas.

3.1. Caracterização da estrutura das Sub-19 B e Sub-15 Femininas

3.1.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica das sub-19 B, foi constituída por 11 elementos. Apesar de extensa, a equipa técnica contém 6 elementos efetivos do clube, sendo acrescida de 5 estagiários de diferentes realidades.

- Treinador principal (FP), 31 anos de idade, licenciada em Educação Física e Desporto Escolar, Mestre em Ensino da Educação Física, nos ensinos básicos e secundários, Mestre em Treino de Futebol – da formação à alta competição. Grau II / UEFA B de treinador. Ex-internacional portuguesa sub19 e AA e 8 vezes campeã nacional, 7 taças de Portugal e 1 supertaça como jogadora.
- Treinador de guarda-redes (FS), 25 anos de idade, tendo sido 16 anos praticante, sendo que 12 foram como federado, tendo formação académica ao nível do 12.º ano no curso profissional de técnico de gestão de equipamentos informáticos, tendo o grau treinador UEFA C e estando a tirar o UEFA B na Associação de Futebol de Lisboa;
- Treinador adjunto (TC), 25 anos de idade, formação académica de 12º ano, estando a realizar o estágio do UEFA C.
- Treinador adjunto/delegado (JA), 21 anos de idade, praticou futebol durante 15 anos, formação académica ao nível do 9º ano, estando atualmente no 2º ano do curso profissional de apoio à gestão desportiva.
- Treinadora adjunta/delegada (RE), 24 anos, praticou futsal durante 5 anos, licenciada e atualmente a frequentar o Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana e com o grau I/UEFA C.
- Técnica Administrativa e Logística (AC), 30 anos, estando ligada há cerca de 13 anos ao clube, sempre em áreas ligadas a comunicação e ao museu Cosme Damião nos últimos 6 anos. Licenciada em ciências da comunicação e marketing.

- Treinadora estagiária (JM) da licenciatura de treino desportivo da Faculdade de Motricidade Humana – acompanhamento, apoio ao treino e estatísticas de jogo.
- Treinadora estagiária (BR) da licenciatura de treino desportivo da Escola Superior de Educação de Rio Maior
- Treinador estagiário (FS), 30 anos de idade, com 13 anos de praticante no futebol. Ao nível da função de treinador, 2 anos no Brasil, 2 anos em Portugal e 3 anos na Alemanha, sendo licenciado no Brasil pela Universidade Estadual de Londrina em Desporto, atualmente mestrando na Universidade Lusófona (Treino Desportivo), atualmente ainda sem grau qualquer grau de treinador.
- Treinadora estagiária (RS), 33 anos de idade, praticante de futebol durante 16 anos, formação académica com licenciatura em educação física pela UNIP – Universidade Paulista e atualmente a frequentar o curso UEFA C de treinador na Associação de Futebol de Lisboa.

A equipa técnica das sub-15 A foi constituída por um treinador principal (MS), um treinador de guarda-redes (CC), um treinador adjunto (RS), um delegado (JA) e uma treinadora estagiária (CS).

Para além destes elementos, o clube teve à disposição fisioterapeutas que acompanharam todos os jogos e treinos, e outros elementos ligados à estrutura do futebol feminino.

Normalmente todas as terças-feiras durante as tardes, eram realizadas a reuniões da equipa técnica, para análise dos jogos, adversários, abordar planeamentos e avaliações necessárias a realizar. A convocatória foi decidida entre todos os treinadores antes dos jogos, bem como o nove inicial.

3.1.2. Caracterização da equipa das Sub-19 B e Sub-15

O plantel da equipa sub-19 B foi constituído pelas melhores jogadoras ao nível nacional, oriundas da equipa de competição de sub-17 do SL Benfica da época 2018/2019, vencedora da taça nacional e de outros clubes onde foram criteriosamente observadas e selecionadas para integrar o plantel desta época.

A equipa sub-19 B contou no total com 24 atletas, em que normalmente 6 atletas

durante a semana alternaram o treino entre as sub19-B e as sub19-A. Uma das atletas por ter idade ainda de sub-15, em termos competitivos, por vezes foi a este escalão para jogos mais importantes de futebol 7 feminino ou de futebol 11 misto, para ajudar e valorizar ainda mais o seu desenvolvimento e crescimento.

Com uma média de idades de 15.70 anos, à data do primeiro jogo oficial, era um plantel bastante jovem, mas de grande potencial, contando com 11 jogadoras, das 24, que já foram internacionais, entre os escalões nacionais de Sub-15 e Sub-17, além de muitas presenças nas seleções distritais a nível nacional. Outro dado interessante, o plantel tem 3 jogadoras internacionais nos 3 escalões referenciados (Sub-15, Sub-16 e Sub-17), sendo que no total temos 11 jogadoras internacionais pela seleção nacional portuguesa.



Gráfico 3 - Internacionalizações equipa sub-19

A equipa tinha uma altura média de 161 cm, um peso médio de 56 Kg e uma média das 8 pregas subcutâneas de 107 nas avaliações iniciais.

No decorrer da época a equipa foi reforçada com duas jogadores portuguesas, uma proveniente da equipa sub-19 A (DT) e outra de uma equipa francesa e já sendo internacional portuguesa de sub-15 (TS).

Outra alteração na constituição do plantel foi a passagem de uma das nossas jogadoras mais influentes (MM) em definitivo para a equipa de sub-19 A para a Liga Nacional de Juniores, antes do primeiro jogo oficial da época e a saída de uma das avançadas (MP) no final do ano

de 2019 para uma equipa sénior feminina do Campeonato Nacional da 2ª Divisão.

Sendo que várias jogadoras podiam fazer mais do que uma posição, tinhamos um plantel com uma distribuição base de 3 GR, 6 Defesas, 6 Médias, 4 Alas e 5 Avançadas. Destas apenas quatro têm o pé esquerdo como pé dominante, uma delas guarda-redes, uma defesa, uma média e uma avançada.

Devido ao facto de a Federação ter cancelado o campeonato de sub-17, existente na época anterior, este plantel foi inserido no campeonato nacional de juniores sub-19, na variante de futebol 9, explicando o facto de praticamente todas as atletas terem idade de sub-17, ainda assim, a maturidade de jogo e capacidade individual e coletiva deste plantal, traduziu-se numa superioridade notável ao longo do campeonato.

Tabela 2 -Informação geral do plantel sub-19 B

Nº	ID	Posição na Equipa	Data Nasc.	Idade inicio Época	Idade Fim Época	Altura	Peso	Soma 8 Pregas INI	Pé Dominante	Clube Anterior	INT.SUB15	INT.SUB16	INT.SUB17	CARACTERÍSTICAS
1	AM	DC/MDC/MC	13-2-2004	15	16	163	55.3	135	DIREITO	SLB	1 (54 MIN)			Forte fisicamente e com boa leitura de jogo
2	AO	MD/MC/ME/AVA	16-1-2006	13	14	158	50.5	108	ESQUERDO	VALADARES GAIA				Grande capacidade técnica e tática, jogadora de habilidades excepcionais
3	BN	MD/MC/ME/AVA	23-3-2004	15	16	156	47	93	DIREITO	CASA PIA AC	4 (167 MIN) 1G	3 (190 MIN)	4 (81 MIN)	Grande qualidade técnica e com muita intensidade, finalizadora
4	BP	GR	26-8-2004	15	16	159	50.7	65	DIREITO	PAIO PIRES FC				Com presença na baliza, calma e segura
5	CM	MD/AV	31-7-2004	15	16	164	46.9	96	DIREITO	FUTEBOL BENFICA				Rápida e com sentido de baliza
6	CLM	DC/MDC/MC	6-9-2003	16	17	161	66.7	156	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS	3 (190 MIN)	6 (350 MIN)	9 (257 MIN)	Forte fisicamente e com uma grande capacidade de leitura de jogo
7	DS	DC/MDC/MC	18-2-2004	15	16	169	60.3	101	DIREITO	PRAINHA FC	4 (141 MIN) 1G	2 (80 MIN)		Imponente fisicamente e com grande capacidade tática
8	DT	MD/ME/AV	23-01-2002	17	18	169,5	54		DIREITO	SLB				Velocidade, drible e capacidade técnica
9	EV	MDC/MC/AV	6-2-2004	15	16	160	58.6	128	DIREITO	ÂNCORA PRAIA	4 (177 MIN) 1G	3 (80 MIN)	6 (261 MIN) 1G	Grande capacidade de trabalho e qualidde técnica
10	FD	MD/ME	30-9-2003	16	17	162	54	85	DIREITO	SLB		2 (46 MIN)		Velocidade, e forte fisicamente
11	IS	MD/AVA	13-8-2001	18	19	167	66.6	115	DIREITO	SLB				Forte fisicamente e finalizadora
12	JN	DC	24-4-2004	15	16	159	59.5	114	DIREITO	MALVEIRA				Forte fisicamente e capacidade tática
13	LS	MC/AV	16-1-2004	15	16	157.5	52	88	DIREITO	TORREENSE				Combativa, qualidade técnica
14	MAS	MC/AV	3-6-2004	15	16	158	50	79	ESQUERDO	SPORTING CP	4 (168 MIN)	3 (195 MIN)		Grande qualidade técnica e drible.
15	MM	MC/AV	10-5-2003	16	17	155	59.8	141	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS		6 (267 MIN) 2G		Fisicamente muito forte, e com organização e criação fantástica
16	MAM	GR	10-5-2001	18	19	164	70.3	103	ESQUERDO	SPORTING CP				Trabalhadora, calma e muito forte entre postes.
17	MP	AV	22-3-2002	17	18	165	51.8	88	DIREITO	SLB				Forte nos apoios frontais e roturas
18	MAP	MD/ME/AV	12-9-2003	16	17	163.5	59.6	101	DIREITO	AC MALVEIRA				Forte fisicamente, velocidade e finalizadora
19	MS	MD/ME	17-1-2004	15	16	158	49.3	74	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS	3 (138 MIN)			Velocidade, combativa e taticamente equilibrada
20	MD	GR	23-5-2001	18	19	158	50	99	ESQUERDO	SLB				Trabalhadora, corajosa e com bom jogo de pés
21	RC	DC/MDC/MC	6-5-2004	15	16	161	54	140	DIREITO	SLB	3 (106 MIN)			Taticamente muito forte, equilibrada e assertiva
22	SF	DC/ME	28-11-2003	16	17	160	54.9	137	ESQUERDO	SLB				Combativa e boa leitura de jogo
23	ST	DC	30-10-2003	16	17	171	65	104	DIREITO	SLB				Forte fisicamente e com grande capacidade de luta e jogar simples
24	TS	MD/ME/AV	12-08-2004	15	16	161	61,5		DIREITO	FLEURY FC 91	1 (16 MIN)			Avançada possante e com grande capacidade de luta
		Valores médios		15.71	16.71	161.30	55.95	106.82						

Relativamente às sub-15, o plantel foi constituído pelas melhores jogadoras ao nível nacional, a maioria vindas de outros clubes e algumas dos escalões sub-13 e sub-17 do Sport Lisboa e Benfica da época 2018/2019. Para além das jogadoras referidas na tabela seguinte, existem atletas da equipa sub-15 B e da equipa sub13 (num total de 9 jogadoras) que, ao longo da época e, mediante a sua prestação, poderão vir a realizar alguns treinos e jogos com a equipa sub15 A, sendo chamadas principalmente para os jogos de futebol 11, onde o número de jogadoras convocadas era maior. O contrário também poderia ocorrer, havendo a abertura para que jogadoras do nosso plantel pudessem ir fazer os jogos pela equipa sub-15 B. A equipa sub-15 A contava com o total de 15 atletas, em que 5 jogadoras não realizavam a totalidade de treinos durante a semana (por serem de fora de Lisboa, realizavam apenas um treino semanal com a equipa e os jogos ao fim-de-semana) e, 1 jogadora não estava inscrita para competir oficialmente pelo clube (não esteve presente em todos os treinos e não esteve presente nos jogos).

Tabela 3 - Informação geral do plantel sub-15

Nº	ID	Posição na Equipa	Data Nasc.	Idade inicio Época	Idade Fim Época	Altura	Peso	Pé Dominante	CARACTERÍSTICAS
1	CF	MÉDIO DIREITO	14-06-2005	14	15	160	50	DIREITO	Muito intensa e agressiva, com capacidades técnicas e físicas muito acima da média.
2	BP	MÉDIO	10-11-2006	13	14	150	39	AMBOS	Tecnicamente muito dotada, necessita de intensidade e de melhorar a tomada de decisão, mas tem um grande potencial. Ambidestra, acrescenta qualidade.
3	LP	MÉDIO ESQUERDO	28-01-2006	13	14	155	42	ESQUERDO	Muito inteligente na leitura do jogo, fisicamente apta e tecnicamente muito competente, provavelmente devido à sua personalidade mais fechada não se consegue destacar mais
4	VF	GUARDA-REDES	10-12-2005	14	15	173	50	DIREITO	GR de estatura muito alta, com capacidades condicionais acima da média, muito rápida, muito ágil e um jogo de pés muito forte.
5	SC	DEFESA DIREITO	22-02-2005	14	15	162	52	DIREITO	Fisicamente apta e tecnicamente competente, é uma jogadora equilibrada.
6	BD	GUARDA-REDES	11-10-2006	13	14	157	49	DIREITO	GR de estatura média, com limitações no jogo de pés e um pouco lenta a reagir e a deslocar-se, mas com uma grande capacidade de trabalho.
7	SG	MÉDIO CENTRO	27-12-2006	13	14	160	50	DIREITO	Jogadora muito completa, tecnicamente muito dotada e com velocidade, força e potência muito acima da média.
8	BO	MÉDIO CENTRO/ESQUERDO	09-02-2004	15	16	162	50	DIREITO	Com algumas lacunas ao nível técnico, compensa com a sua estatura alta.
9	JÁ	DEFESA-ESQUERDO	16-10-2005	14	15	153	53	DIREITO	Muitas dificuldades técnicas, lenta na reação à bola, mas com grande capacidade de trabalho.
10	MC	DEFESA DIREITO	16-06-2005	14	15	163	50	DIREITO	Estatura alta e forte no jogo aéreo, no entanto tecnicamente e taticamente menos capaz.
11	MAC	DEFESA ESQUERDO	16-06-2005	14	15	161	48	ESQUERDO	Estatura alta e forte no jogo aéreo, no entanto tecnicamente menos capaz.
12	CR	MÉDIO/AVANÇADO DIREITO	14-03-2005	14	15	159	49	DIREITO	Velocidade, força e potência inigualáveis, muito acima da média. Necessita de melhorar a tomada de decisão.
13	NS	MÉDIO CENTRO ESQUERDO	18-05-2006	13	14	158	46	ESQUERDO	Muito competente tecnicamente e competente fisicamente, com um grande potencial.
14	CS	DEFESA DIREITO/MÉDIO CENTRO	28-11-2005	14	15	157	47	DIREITO	Tecnicamente muito competente, necessita de intensidade. Tem uma grande margem de evolução.
15	EC	MÉDIO DIREITO	26-12-2006	13	14	157	46	DIREITO	Tecnicamente soberba, acrescentando muita qualidade. Criativa e imprevisível, mas psicologicamente e emocionalmente instável.
		Valores médios		13.67	14.67	159.13	48.07		

3.1.3 Objetivos específicos para a equipa Sub-19 B e Sub-15.

Os principais objetivos da época da equipa de Sub-19 B são:

1. **Competitivos**

- Vencedoras da Série E da 1ª fase, só com vitórias, ultrapassando os 100 golos e não sofrendo mais do que 5 golos;
- Vencedoras da Zona Sul da 2ª fase do Campeonato Nacional;
- Conquista do Campeonato Nacional de Futebol Feminino sub-19.

2. **Formativos/Educativos**

- Formar jovens atletas para o mais elevado nível competitivo com base nos melhores princípios metodológicos, numa formação integral e na mística que caracteriza o Sport Lisboa e Benfica.
- A evolução das jogadoras em todas as dimensões do jogo, para que se consigam aproximar dos patamares de excelência, com vista a integrar as próximas equipas do Sport Lisboa e Benfica.

3. **Pedagógicos**

- A educação das jogadoras, formando não somente atletas, como também formando boas cidadãs, para que no futuro sejam bem-sucedidas nas mais diversas áreas;
- Ensinar, educar e sensibilizar atletas transmitindo valores e condutas indispensáveis na sua vida pessoal e desportiva. Ambição, Compromisso, Humildade, Solidariedade e Determinação.

4. **Individuais**

- Desenvolver atletas imprevisíveis e criativas capazes de analisar e raciocinar o jogo em diferentes momentos e contextos, tomando as melhores decisões consoante os respetivos constrangimentos, incrementando a qualidade do jogo coletivo através do individual.

Relativamente à equipa de sub-15, os principais objetivos da época são:

- A evolução das jogadoras em todas as dimensões do jogo, para que se consigam aproximar dos patamares de excelência, com vista a integrar as próximas equipas do Sport Lisboa e Benfica;
- A educação das jogadoras, formando não só atletas, como também formando boas cidadãs, para que no futuro sejam bem-sucedidas nas mais diversas áreas, contribuindo para um mundo melhor;
- A conquista do Campeonato Distrital Feminino Juniores "C" Futebol 7;
- A conquista da Taça Nacional de Futebol Feminino sub-15.

Num clube como o Sport Lisboa e Benfica, a cultura de vitória está inerente e, os objetivos passam pela conquista das duas competições onde a equipa está inserida, nunca menosprezando os valores do clube e a evolução sustentável das jovens atletas tanto a nível desportivo como social.

Os objetivos assumem, assim, uma perspetiva de formação integral e individualizada, atendendo às características e necessidades de cada atleta. Não existem objetivos parcelares definidos ao longo da época, existem sim objetivos gerais baseados nas dimensões do jogo e com vista no desenvolvimento das jogadoras:

- **Técnicos**- passe, receção, remate, drible, finta, simulação, cabeceamento ofensivo e defensivo, 'tackle', desarme, interceção, condução e proteção da bola, técnica de guarda redes.
- **Táticos**- ensinar a decidir executando, garantindo um maior conhecimento do jogo e uma ocupação mais racional do espaço de jogo, que originará um aperfeiçoamento da tomada de decisão. Para isto, temos como linhas orientadoras:
    - **Princípios Gerais**- criar superioridade, evitar igualdade, recusar inferioridade;
    - **Princípios Específicos do ataque**- progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço;
    - **Princípios da desmarcação**- desmarcação de apoio, de rotura e com trajetória circular;
    - **Princípios Específicos da defesa**- contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

- **Físicos**
    - **Capacidades coordenativas**- apreciação das trajetórias, coordenação óculo-pedal, capacidade de observação, orientação espacial, coordenação óculo-manual, coordenação espaço- temporal, lateralidade, equilíbrio, controlo motor, ritmo, técnica de corrida, sensibilidade propriocetiva do pé;
    - **Capacidades condicionais**- resistência específica do jogo, velocidade de reação, execução e deslocamento, força rápida, flexibilidade, agilidade e destreza.
- **Psicológicos, sociais e afetivos**- relações interpessoais, atitudes, valores, normas, regras, solidariedade, altruísmo, coesão de equipa, espírito de equipa, atenção, concentração, autocontrole, educar a coragem e dominar o medo, auto- estima, auto-confiança, humildade, combatividade, determinação, caráter, postura, vontade de vencer, estabilidade, mentalidade forte, atitude positiva, persistência, competitividade, capacidade de sofrimento e resistência psicológica à fadiga, tenacidade, fair- play, formar a estabilidade psicológica, confiança e respeito mútuos entre elementos da equipa, integridade (honestidade nas palavras e coerência nas ações), preocupação com o próximo.
- **Estratégicos**- através de formas jogadas integradas para:
    - Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas;
    - Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações defensivas;
    - Racionalização do espaço do jogo;
    - Evitar a aglomeração;
    - Descentração do jogo;
    - Dispersão em relação à bola;
    - Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração;
    - Estimular a iniciativa individual;
    - Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação);
    - Educar e desenvolver a imprevisibilidade;
    - Educar e desenvolver a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão;
    - Aprender as regras do jogo.

- **Cognitivos**
    - Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e perceção;
    - Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de antecipação/ Prever os comportamentos dos colegas e oponentes na sua relação com o móbil do jogo;
    - Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade de decisão;
    - Educar a criatividade tática;
    - Educar e desenvolver a improvisação;
    - Educar e desenvolver a imprevisibilidade;
    - Condicionar a ação do adversário através da sua própria ação.

3.1.4. Avaliações Inicial e Final

Não foram realizadas avaliações físicas, e uma vez que a informação retirada por este tipo de testes poderia ser significativa na caracterização da equipa e dos perfis das jogadoras e que serviriam de base para a caracterização física das jogadoras, pois poderiam ser utilizadas para tentar conhecer as capacidades das jogadoras a vários níveis, como: Aceleração; Velocidade; Agilidade; Força; Resistência e Flexibilidade. Os testes normalmente a utilizar para as diversas capacidades poderiam ter sido por exemplo: a velocidade aos 10 e 30 metros, que pretendia avaliar a aceleração e velocidade respetivamente; a velocidade em "L", para avaliar a agilidade; a força isométrica máxima em prensa de pernas e a carga em supino horizontal na execução de 10 repetições máximas (rpm), para avaliar a força; o teste Yo-yo nível II, que pretende avaliar a resistência; e o teste "Sit and Reach", onde se pretende aferir a flexibilidade.

Decidimos então para comparação no início e final da época, retirar os dados da altura das jogadoras bem como o seu peso (todas as medidas foram retiradas no mês de setembro de 2019). Na tabela abaixo, para além do peso inicial e altura de cada atleta, a soma das 8 pregas iniciais (não dispomos dos valores de todas, pois a DT e TS entraram neste grupo com o decorrer da época, os objetivos a curto prazo de cada uma delas, e depois os valores de fevereiro, março e abril) meses que coincidiram com o início da pausa da atividade devido à pandemia Covid-19. Estes valores foram fornecidos pelo Human Performance Department Sports Nutrition do Sport Lisboa e Benfica.

De referir que o Somatório de Pregas Cutâneas: Soma de 8 pregas cutâneas, foram obtidas de acordo com as normas da sociedade de antropometria internacional (ISAK). É

atualmente considerado um dos métodos mais práticos e credíveis para avaliar as alterações na massa gorda e não sofre influência do estado de hidratação, sendo os valores de referência de somatório 8 pregas cutâneas (∑PC): GERAL: < 100 mm

Conseguimos através nos resultados iniciais retirados em setembro de 2019, que existiam algumas atletas com excesso de Peso/Massa Gorda significativos: AO, AM, CLM, DS, EV, IS, JN, MM, MAM, MAP, RC, SF e ST.

Por outro lado, tínhamos algumas atletas com Peso/Massa Magra significativamente baixos: BN, CM, MP e MS.

Tabela 4 - Análise performance plantel sub-19 B

Nº	ID	Posição na Equipa	Data Nasc.	Idade inicio Época	Idade Fim Época	Altura	Peso	Soma 8 Pregas INI	Objetivo curto prazo	FEV 20	MAR 20	ABR 20	PESO MIN	PESO MÁX	EV.ATUAL	VARIAÇÃO PESO (%)	EVOL (ATUAL. INICIAL)	OBSERVAÇÃO
1	AM	DC/MDC/MC	13-2-2004	15	16	163	55.3	135	54	54.7	54.4	54.1	52.9	55.1	-0.3	-0.6	-1.2	Peso dentro de valores recomendado
2	AO	MD/MC/ME/AVA	16-1-2006	13	14	158	50.5	108	52	52.1	52.7	52.8	51	53	0.1	0.2	2.3	Peso dentro de valores recomendado
3	BN	MD/MC/ME/AVA	23-3-2004	15	16	156	47	93	47	X	X	45.6	46.1	47.9	X	X	-1.4	Peso dentro de valores recomendado
4	BP	GR	26-8-2004	15	16	159	50.7	65	52	52.3	52.3	52	51	53	-0.3	-0.6	1.3	Peso dentro de valores recomendado
5	CM	MD/AV	31-7-2004	15	16	164	46.9	96	50.5	50.8	50.6	50.2	49.5	51.5	-0.4	-0.8	3.3	Peso dentro de valores recomendado
6	CLM	DC/MDC/MC	6-9-2003	16	17	161	66.7	156	64	X	64.8	65	62.7	65.3	0,2	0.3	-1.7	Peso dentro de valores recomendado
7	DS	DC/MDC/MC	18-2-2004	15	16	169	60.3	101	62	67	62.5	62.5	60.8	63.2	0	0	2.2	Peso dentro de valores recomendado
8	DT	MD/ME/AV	23-01-2002	17	18	169,5	54		54	53	51.5	X	52.9	55.1	X	X	X	Atleta não enviou peso
9	EV	MDC/MC/AV	6-2-2004	15	16	160	58.6	128	59	59.9	x	59.8	57.8	60.2	X	X	1.2	Peso dentro de valores recomendado
10	FD	MD/ME	30-9-2003	16	17	162	54	85	55	57.3	X	X	53.9	56.1	X	X	X	Atleta não enviou peso
11	IS	MD/AVA	13-8-2001	18	19	167	66.6	115	66	68.9	X	67	64.7	67.3	X	X	0.4	Peso dentro de valores recomendado
12	JN	DC	24-4-2004	15	16	159	59.5	114	57	58.4	57	57.1	55.9	58.1	0.1	0.2	-2.4	Peso dentro de valores recomendado
13	LS	MC/AV	16-1-2004	15	16	157.5	52	88	51	51	50.9	50.8	50	52	-0.1	-0.2	-2.4	Peso dentro de valores recomendado
14	MAS	MC/AV	3-6-2004	15	16	158	50	79	50	X	49	50	49	51	0	0	-1	Peso dentro de valores recomendado
15	MM	MC/AV	10-5-2003	16	17	155	59.8	141	60	X	X	X	58.8	61.2	X	X	X	Atleta não enviou peso
16	MAM	GR	10-5-2001	18	19	164	70.3	103	66.5	69.3	67.5	67	65.2	67.8	-0.5	-0.7	-3.3	Peso dentro de valores recomendado
17	MP	AV	22-3-2002	17	18	165	51.8	88	52.5	X	X	X	51.5	53.6	X	X	X	Atleta não enviou peso
18	MAP	MD/ME/AV	12-9-2003	16	17	163.5	59.6	101	59	59.7	58	59.7	57.8	60.2	1.7	2.9	0.1	Peso dentro de valores recomendado
19	MS	MD/ME	17-1-2004	15	16	158	49.3	74	51	50.1	X	X	50	52	X	X	X	Atleta não enviou peso
20	MD	GR	23-5-2001	18	19	158	50	99	50	50.2	49	50	49	51	1	2	0	Peso dentro de valores recomendado
21	RC	DC/MDC/MC	6-5-2004	15	16	161	54	140	55	54.3	55.1	54.9	53.9	56.1	-0.2	-0.4	0.9	Peso dentro de valores recomendado
22	SF	DC/ME	28-11-2003	16	17	160	54.9	137	54	53.7	54.2	54.6	52.9	55.1	0.4	0.7	-0.3	Peso dentro de valores recomendado
23	ST	DC	30-10-2003	16	17	171	65	104	65	66.7	65	65.5	63.7	66.3	0.5	0.8	0.5	Peso dentro de valores recomendado
24	TS	MD/ME/AV	12-08-2004	15	16	161	61,5		61.5	61.5	59.5	X	57.8	60.2	X	X	X	Atleta não enviou peso
		Valores médios		15.71	16.71	161.30	55.95	106.82	56.17	57.42	56.12	56.59	54.95	57.18				

De seguida, apresentamos a legenda de codificação de cores para caracterizar cada uma das atletas dentro dos parâmetros definidos:

ATLETA COM EXCESSO DE MASSA GORDA

ATLETA COM BAIXO PESO

ATLETA NO LIMITE DOS VALORES DE REFERÊNCIA DE MASSA GORDA

ATLETA DENTRO DOS VALORES DE REFERÊNCIA

No entanto, e como estes dados, sendo importantes, acabam por ser insuficientes do ponto de vista global do rendimento das jogadoras, foi elaborada uma ficha individual na qual se efetua uma avaliação subjetiva de vários itens.

Existem alguns testes que poderiam ser utilizados, mas num desporto que envolve uma complexidade tão grande, é difícil de quantificar.

A avaliação técnico-tática individual de cada jogadora da equipa foi conduzido pelo treinador estagiário da equipa. Na ausência de um documento que possa servir de instrumento para avaliar os atletas nesta dimensão, foi adaptado um formulário de avaliação utilizado por Caldeira (2018), que permite uma avaliação dos indicadores de desempenho desportivo, através de uma medição de indicadores de desempenho de 0 a 5 pontos, (sendo 0 a pontuação mínima e 5 a máxima) dos atributos em questão. O formulário de avaliação (Anexo A) divide os atributos em três áreas de medição:

a) Indicadores técnico-táticos específicos

b) Indicadores físicos,

c) Indicadores psicológicos.

Nestas fichas (Anexo 1), constam:

• Dados da jogadora como data de nascimento, altura peso, pé dominante, se é internacional.

• Avaliação inicial e final de 1-5 em três domínios: Técnico-tático, Físico e Psicológico, num total de 41 itens.

• Gráfico de radar representativo dos atributos avaliados.

• Gráfico representativo do nível de desempenho por posição no terreno.

De referir que a avaliação foi realizada para cada atleta, e que todas as atletas fizeram a sua autoavaliação segundo os mesmos parâmetros, para que resultasse uma análise mais

sensível, em que nos desse bases também para perceber se a nossa forma de olhar e analisar as atletas ia de encontro à sua realidade, e também de perceber na atleta, a sua capacidade de se autoavaliar e autoanalisar, e esta foi uma das inovações criadas do documento adaptado de Caldeira (2018).

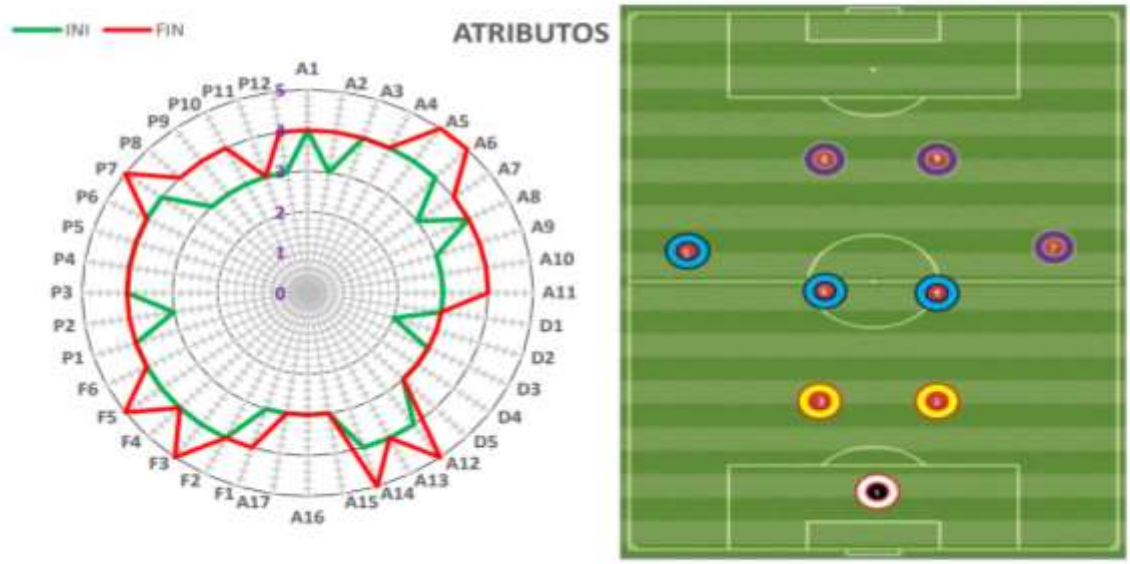
FICHA INDIVIDUAL

8	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	DT	23-1-2002	169,5	54		DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/ME/AV
A1	Passe curto	4	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	4	4	
A4	Recepção	4	4	
A5	Controlo de bola	4	5	
A6	Drible	4	5	
A7	Cruzamento	3	4	
A8	Finalização	4	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	2	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	4	5	
A13	Desmarcações em apoio	4	4	
A14	Desmarcações em rotura	4	5	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.4	3.8	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.8	4.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	4
P2	Velocidade decisão	4	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	4
	Média	3.5	4.0
	Média total	3.3	3.9



Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

Figura 28 - Exemplo de avaliação de aleta, adaptado de Caldeira (2018)

Tabela 5 - Resumo das avaliações inicial e final de atletas e treinador

			TÉCNICO-TÁTICO				FISICOS				PSICOLÓGICOS				MÉDIA FINAL			
			LR		ATLETA		LR		ATLETA		LR		ATLETA		LR		ATLETA	
Nº	ID	Posição na Equipa	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	AM	DC/MDC/MC	2.68	3.18	3.59	4.00	2.60	3.20	3.00	3.67	3.08	3.62	3.69	4.23	2.92	3.27	3.43	3.97
2	AO	MD/MC/ME/AVA	3.36	4.05	2.27	3.59	3.00	4.00	2.33	3.50	3.46	4.31	2.69	3.69	3.28	4.12	2.43	3.59
3	BN	MD/MC/ME/AVA	3.32	3.91	3.18	3.45	3.40	4.40	3.67	3.83	3.62	4.46	4.00	4.38	3.31	4.12	3.62	3.89
4	BP	GR	3.10	4.05	2.70	3.40	3.00	3.40	2.83	3.50	3.38	3.85	2.69	3.54	3.16	3.97	2.74	3.48
5	CM	MD/AV	2.55	3.14			2.80	3.40			3.00	3.31			2.85	3.48		
6	CLM	DC/MDC/MC	3.27	3.82	2.41	3.50	3.40	4.20	2.00	3.50	3.85	4.31	3.08	4.00	3.71	4.04	2.50	3.67
7	DS	DC/MDC/MC	3.45	3.86	3.27	4.09	3.40	4.20	3.33	4.17	3.69	4.15	3.31	4.23	3.72	4.01	3.30	4.16
8	DT	MD/ME/AV	3.36	3.82	3.45	3.00	3.80	4.40	3.33	2.83	3.54	4.00	2.92	2.62	3.30	3.94	3.24	2.82
9	EV	MDC/MC/AV	3.77	4.14	3.05	3.45	4.00	4.20	3.17	3.67	3.69	4.31	3.00	3.62	3.82	4.15	3.07	3.58
10	FD	MD/ME	3.32	3.64	3.41	3.59	3.80	4.40	3.33	3.50	3.08	3.92	3.92	3.46	3.47	3.85	3.56	3.52
11	IS	MD/AVA	2.86	3.05	3.91	4.09	3.20	3.20	3.50	3.67	3.00	3.46	4.00	4.31	3.29	3.50	3.80	4.02
12	JN	DC	2.82	3.41	3.23	4.05	3.20	3.60	3.17	4.17	3.23	3.54	3.08	3.85	3.35	3.65	3.16	4.02
13	LS	MC/AV	3.00	3.73	3.27	4.00	3.40	4.00	3.33	4.33	3.46	4.08	3.15	4.23	3.49	3.93	3.48	4.41
14	MAS	MC/AV	3.59	4.27			4.00	4.20			3.69	4.31			3.76	4.19		
15	MM	MC/AV	3.82	4.36			4.00	4.40			3.85	4.54			3.89	4.30		
16	MAM	GR	3.50	4.40	3.40	4.15	3.60	4.20	3.00	4.17	4.00	4.38	3.62	4.38	3.83	4.26	3.34	4.23
17	MP	AV	2.86	3.36			3.00	3.80			2.69	3.46			3.19	3.61		
18	MAP	MD/ME/AV	3.00	3.64	3.41	3.86	3.60	4.40	3.50	3.83	3.00	3.62	3.31	3.85	3.33	3.75	3.41	3.85
19	MS	MD/ME	3.32	4.00	2.95	3.95	4.00	4.60	3.00	3.83	3.46	4.08	3.31	3.92	3.59	4.03	3.09	3.90
20	MD	GR	3.30	4.20	3.45	4.20	4.00	4.60	3.00	3.83	3.46	4.15	3.62	4.23	3.59	4.12	3.36	4.09
21	RC	DC/MDC/MC	3.36	4.05	2.64	3.86	3.60	4.20	2.50	4.00	3.85	4.54	3.31	4.62	3.74	4.19	2.81	4.16
22	SF	DC/ME	3.23	3.68	2.55	3.59	3.40	4.00	2.33	3.67	3.54	4.08	2.85	3.77	3.59	3.92	2.57	3.68
23	ST	DC	3.27	3.55	3.64	4.09	3.60	4.40	3.33	4.00	3.38	3.85	4.08	4.23	3.55	3.80	3.68	4.11
24	TS	MD/ME/AV	2.86	3.36	2.73	3.18	3.40	4.20	3.67	3.83	2.85	3.62	2.54	3.23	2.90	3.66	2.98	3.42

Analisando estes dados, conseguimos perceber que as jogadoras por vezes têm dificuldades em se auto avaliar e perceber em que ponto do seu desenvolvimento estão. Tivemos alguns casos claramente de uma autoavaliação nivelada por baixo, em relação à do treinador, o que nos poderá indicar que a jogadora poderá não ter real consciência já do seu

valor e qualidade. Tivemos casos inversos, onde claramente nós verificámos que as jogadoras foram audazes demais na sua avaliação para aquilo que era a sua realidade. Isto pode-nos indicar também os diferentes egos que tinhamos dentro do um grupo, onde algumas jogadoras usam-no para se autopromoverem e auto potenciarem e quando acontecem estes momentos de avaliação tendem a ir pelo mesmo caminho, de que as minhas capacidades são mais fortes do que as minhas colegas. Todas as jogadoras tiveram da sua avaliação individual inicial para a final, um crescimento reconhecido tirando dois casos que na sua avaliação, baixaram a média da avaliação inicial para a final, nos casos da DT e FD. Na nossa análise, todas as jogadoras tiveram uma evolução entre os dois momentos de avaliação, pois faz sentido, pois da forma como todo o planeamento e trabalho diário foi organizado, a este nível e neste contexto, todas as jogadoras claramente passados uns meses iriam ter um desempenho melhor, pois o objetivo de tudo aquilo que fizemos ia de encontro ao sustentar desse crescimento gradual, mais rápido numas jogadoras do que noutras.

Estes dois casos, poderão ser casos que devido às suas expetativas para a época, não se sentissem no momento da avaliação confortáveis com o seu desempenho e o tivessem desvalorizado entre avaliações.

3.1.5. Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa irá participar

Neste ponto iremos abordar a realidade e contexto da equipa de Sub-19 B durante a época desportiva, fazendo uma pequena alusão à equipa de Sub-15, só pela presença em 6 jogos de futebol 11 com este grupo e para contextualizar os seus campeonatos.

A equipa sub-15 A irá participar no Campeonato Distrital Feminino de futebol 7. Este campeonato é constituído por duas séries e, a nossa equipa está inserida na primeira série juntamente com o Futebol Benfica, Malveira, União Almeirim, Torreense e Sporting. Na segunda série conseguimos encontrar a equipa sub-15 B do SL Benfica, bem como o Rio Mouro, Vila Verde, Sintrense e Estoril Praia. No total, o campeonato é constituído por 11 equipas. A primeira fase é disputada até ao dia 18 de janeiro de 2020 e, consoante a tabela classificativa é definida a segunda fase do campeonato.

Teoricamente, SL Benfica e o Sporting CP são os favoritos a vencer a prova. A época passada, o SL Benfica venceu o campeonato em sub-17, e com isto quer revalidar o título agora neste campeonato sub-15. Destaco ainda que o SL Benfica venceu também a taça nacional de

futebol 7 feminino sub-15 na época passada. O Sporting CP apenas conseguiu o segundo lugar em ambas as competições referidas, e nesta época certamente que quer melhorar este registo.

Para além destas duas equipas, destaco também o Futebol Benfica que conseguiu alcançar o terceiro lugar no campeonato sub-17 feminino, sendo uma equipa forte.

Para além do Campeonato Distrital Feminino de Juniores C (futebol 7), a nossa equipa irá participar no Campeonato Distrital de Juniores C misto da III Divisão (futebol 11), na série 4, onde as atletas irão ser expostas a um nível de exigência bem mais elevado, em comparação com a sua realidade habitual e que vai de encontro ao caminho de evolução que perspetivamos para as nossas atletas que ambicionamos que alcancem um nível de excelência.

CASA PIA AC "B"	CIF "B"	CD ESTRELA "B"	ALGÉS "B"	EF BELÉM "B"
A.FOOTEVOLUTION	ATLÉTICO CP	FUNDAÇÃO SALESIANOS	CDL ÁGUIAS	CF OS BELENENSES "D"

Fisicamente os rapazes na maior parte dos casos eram mais capazes o que iria obrigar as nossas atletas a desenvolver outro tipo de capacidades, nas quais ressalvo a velocidade de raciocínio e a velocidade de execução que será o que as poderá aproximar do sucesso nos confrontos com atletas mais aptos fisicamente.

Teve também um impacto muito positivo em todas as ações técnico-táticas, quer ofensivas quer defensivas, pois o acerto foi obrigatoriamente maior, por exemplo um passe com um desvio de 2/3 metros quando se encontram a jogar contra o género feminino, na generalidade acaba por ser corrigido porque em regra geral as nossas atletas são mais capazes fisicamente e permanecem com a bola, no entanto este desvio nesta realidade competitiva masculina implica uma perda de bola que trará as suas consequências. Outro exemplo prático, uma contenção que não seja realizada perto da perfeição em regra geral na realidade feminina irá ser compensada, isto pelo desnível qualitativo que existe e não trará consequências práticas, nesta realidade já

não será assim. É neste patamar de exigência com uma exposição ao erro mais frequente e com constantes consequências que acreditamos que iremos estar a potenciar as nossas atletas não só nas dimensões técnicas e táticas como também na dimensão física onde irão ter de se superar constantemente mas também na dimensão psicológica desde logo com o cuidado de não criar uma aversão ao erro mas sim uma elevada apetência pela tentativa, como o treinador menciona muitas vezes "quem conseguiu tentou mas quem tentou nem sempre conseguiu". Por sua vez confrontadas nesta realidade competitiva pela primeira vez, o sucesso será diminuto e muitas vezes surgirá a frustração o que vai de encontro aos nossos objetivos de superação constante, resiliência, tenacidade e espírito de sacrifício inigualável, que aliados a uma ideia de jogo de valorização individual e coletiva irá aproximar a equipa do sucesso.

Ao nível da equipa feminina sub-19 B a sua participação no Campeonato Nacional de Futebol Nove, iniciou na Série E da 1ª fase.

ACR MACEIRINHA

AR MEIRINHAS

GD ILHA

GD OS VIDREIROS

CA OURIENSE

GD EREIRA

ADRC VASCO DA GAMA



Relativamente ao campeonato nacional de sub-19 de futebol 9, e depois de realizarmos 13 jogos numa 1ª fase que não chegou a ser concluída, um dos pontos importantes a reter, é que além das 13 vitórias que obtivemos, sentimos que a primeira fase não nos trouxe, pelo contexto onde estávamos inseridos, a competitividade necessária, tirando no jogo contra o Ouriense e um pouco nos jogos com o Maceirinha. Pelo contrário, como pudemos ver com as sub-15, onde jogando contra rapazes, num contexto muito exigente, o nível e qualidade dos estímulos iria ser um fator de crescimento muito importante, neste caso chegarmos a um campeonato nacional onde, em 14 jogos, temos um ou dois de nível médio alto, além de na minha opinião, não promover nas jogadoras um nível de exigência e crescimento sustentado, ainda para mais no escalão mais próximo da alta competição. Uma das ferramentas que utilizamos e íamos promovendo nas jogadoras, eram os jogos todas as quintas-feiras contra equipas de iniciados A ou juvenis B masculinos, de futebol 9 ou 11, para nesse ponto conseguirmos aproximar aquilo que queríamos em termos de exigência e responsabilidade e que sabíamos de antemão que no fim semana elas nunca estariam expostas a estímulos tão fortes como estes. Serviria também de preparação para uma 2ª fase e 3ª fase que sabíamos que iriamos ter jogos mais complicados e que as jogadoras poderiam não estar preparadas a vários níveis, para essas dificuldades, que não encontraram na 1ª fase, sendo o nosso objetivo claro de ser campeões nacionais.

Olhando para a organização do campeonato, de acordo com o Comunicado Oficial nº CO-00163 de 18/09/2019, o formato da prova do Campeonato Nacional Feminino de Sub-19 B de futebol nove é composto por 3 fases, a 1.ª fase, a 2.ª fase e a fase final.

As equipas participantes nesta competição, que pertençam a um clube que dispute também a Liga Feminina Sub-19 de futebol 11, não podem aceder a essa Liga.

O Campeonato Nacional Feminino de Sub-19 é disputado na 1.ª fase por 66 clubes, que estão divididos em quatro séries de nove equipas cada e três séries de oito equipas cada, distribuídos de acordo com a sua localização geográfica e a série madeira, com seis equipas.

- ✓ Série A – 9 equipas
- ✓ Série B – 9 equipas
- ✓ Série C – 9 equipas
- ✓ Série D – 9 equipas
- ✓ Série E – 8 equipas
- ✓ Série F – 8 equipas
- ✓ Série G – 8 equipas
- ✓ Série Madeira – 6 equipas

Em cada série, todos os clubes jogarão entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.

Em caso de empate classificativo para o apuramento dos participantes para a 2.ª fase, aplicar-se-ão os critérios dispostos no art.º 12.º do Regulamento da Prova.

Apuram-se para a 2.ª fase os 1.º classificados de cada uma das séries.

Caso existam mais de mais de duas equipas participantes nesta competição que pertençam a um clube que dispute também a Liga Feminina Sub-19, em 1.º lugar da tabela classificativa de cada série, apenas acedem à 2.ª fase os dois melhores classificados, apurados segundo o seguinte critério:

1. Maior coeficiente de pontos obtidos na 1.ª fase da prova;
2. Maior coeficiente entre a diferença de golos marcados e golos sofridos na 1ª fase da prova;
3. Maior coeficiente de vitórias obtidas na 1.ª fase da prova;
4. Maior coeficiente de golos marcados na 1.ª fase da prova.

Caso estejam classificadas em primeiro lugar nas séries mais de duas equipas participantes nesta competição, que pertençam a um clube que dispute também a Liga Feminina Sub-19, e que, devido ao disposto no ponto anterior, não passem à 2.ª fase, a vaga será ocupada pelo clube subsequentemente melhor classificado da respetiva série.

A 2.ª fase é disputada por oito clubes, divididos em duas séries de quatro equipas e distribuídos de acordo com a sua localização geográfica (Zona Norte e Zona Sul).

Em cada série, todos os clubes jogarão entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitado e outra na qualidade de visitante.

Em caso de empate classificativo para o apuramento dos participantes para a fase final, aplicar-se-ão os critérios dispostos no art.º 12.º do Regulamento da Prova.

Apuram-se para a fase final as equipas vencedoras de cada uma das duas séries da 2.ª fase.

A fase final é disputada por duas equipas que jogarão entre si duas vezes, uma na qualidade de visitada e outra na qualidade de visitante, para apuramento do Campeão Nacional.

Sobem à Liga Feminina Sub-19 os 2 primeiros classificados do Campeonato Nacional Feminino de Sub-19, exceto se alguma das equipas em causa pertencerem a clube que já dispute a Liga Feminina Sub-19. Nesse caso, sobe à Liga Feminina Sub-19 o clube subsequentemente melhor classificado na mesma série da 2.ª fase da prova.

3.2. Caracterização da estrutura dos seniores masculinos do Lusitano GC, Futebol, SAD.

3.2.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos seniores masculinos é constituída por 4 elementos. Um treinador principal/estagiário Grau II/UEFA B, um treinador adjunto, um treinador de guarda-redes e um treinador adjunto/preparador físico.

- Treinador Adjunto (NO), 36 anos de idade, com 12º ano de escolaridade, treinador DE Grau I / UEFA C de treinador e ex-jogador de futebol.
- Treinador de Guarda-Redes (SM), 37 anos de idade, atualmente ainda jogador nos campeonatos amadores de Santarém, com o Grau I/UEFA C de treinador.
- Treinador adjunto/preparador físico (VP), 32 anos de idades, deixou recentemente de jogar e encontra-se a frequentar o curso de treinadores da Associação de Futebol de Évora de Grau I/UEFA C.

Além destes, dispúnhamos de um fisioterapeuta, três diretores técnicos, uma secretária técnica e a presença constante do presidente da Sad.

3.2.2. Caracterização da equipa sénior masculina

A equipa sénior masculina após o fecho do mercado de inverno conta no total com 22 atletas, onde predominam as nacionalidades portuguesa com 11 atletas, dois nigerianos, dois brasileiros, 1 cabo-verdiano, 1 são tomense, 1 sul africano, e alguns jogadores com dupla nacionalidade, como espanhola/costa marfinense, angolana/portuguesa, venezuelana/portuguesa e portuguesa/cabo verdiana.



Gráfico 4 - Principais nacionalidades do plantel sénior masculino

Apesar das várias nacionalidades, é de salientar a não existência de nenhum problema no que diz respeito à comunicação com os atletas – uma vez que a maioria falava e percebia o português, exceto um ou outro jogador, que tínhamos de utilizar a língua inglesa. Contudo, uma vez que todos os elementos da equipa técnica falavam inglês, a situação não representou nenhum problema a nível comunicacional

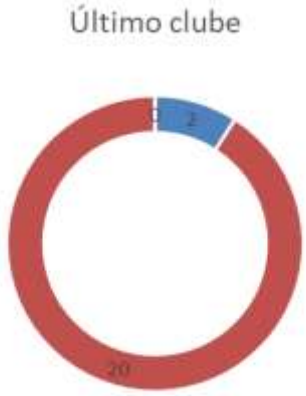


Gráfico 5 - Último clube dos atletas

Com uma média de idades de 22.09 anos, à data da nossa entrada no clube, trata-se de um plantel bastante jovem, com qualidades, mas também com poucos jogadores com experiência de campeonato de Portugal. A equipa tinha uma altura média de 181 cm, um peso médio de 74.73 Kg, não sendo uma equipa muito forte fisicamente, com exceção dos dois centrais e do guarda-redes principal. Destes vinte e dois atletas, só dois representaram o clube na última época anterior, não existindo muitos elementos dentro da equipa que pudessem dar aos novos jogadores que chegavam alguma identidade do clube, sendo que os restantes vintes jogaram em clubes portugueses (a maioria de escalões mais baixos) e com pouca experiência de nacionais.

Tabela 6 - Caracterização do plantel sénior masculino

Nº	ID	Posição na Equipa	Data Nasc.	Idade inicio Época	Idade Fim Época	Altura	Peso	Pé Dominante	Clube Anterior	Nacionalidade
22	PG	GR	1997.08.14	21	22	1.95	90	DIREITO	JUVENTUDE ÉVORA	PORTUGAL
24	PR	GR	1999.11.19	19	20	1.8	90	DIREITO	LUSITANO GC	PORTUGAL
1	AP	GR	1999.09.28	19	20	1.8	70	DIREITO	UNIÃO MONTEMOR	PORTUGAL
3	JN	DF C	1995.05.14	24	25	1.8	77	ESQUERDO	LUSITANO GC	PORTUGAL
4	GS	DF C	1988.06.20	30	31	1.92	82	DIREITO	SC IDEAL	BRASIL
23	DP	DF C	1998.02.21	21	22	1.87	81	DIREITO	ESTRELA VENDAS NOVAS	PORTUGAL
5	RP	DF E	09-01-199	20	21	1.73	70	ESQUERDO	GUADALUPE	PORTUGAL
13	WB	DF C	1983.12.18	35	36	1.9	85	DIREITO	ESTRELA VENDAS NOVAS	SÃO TOME
30	MM	DF D	2000.07.17	19	20	1.85	75	DIREITO	PINHALNOVENSE S19	ÁFRICA SUL
77	NP	DF D	1995.10.24	23	24	1.81	67	DIREITO	ALMANCILENSE	PORTUGAL
7	DB	DF D /MED INT	2000.02.25	19	20	1.76	70	DIREITO	GS LOURES	PORTUGAL
21	MT	MED/MED ALA	2000.01.30	19	20	1.75	70	DIREITO	OLHANENSE	COSTA MARFIM/ESPANHA
6	SA	MED DEF	1995.05.14	24	25	1.77	75	DIREITO	RIO AVE SUB23	NIGÉRIA
16	MP	MED INT	1995.04.15	24	25	1.75	69	ESQUERDO	DESP. OLIVAIS MOSCAVIDE	BRASIL
23	SS	MED DEF	1996.09.25	22	23	1.86	78	DIREITO	SC IDEAL	ANGOLA/PORTUGAL
17	RJ	MED ALA	1998.04.16	21	22	1.65	65	DIREITO	ARMACENENSES	VENEZUELA/PORTUGAL
25	AG	MED OFE	1995.02.16	24	25	1.76	65	DIREITO	ALVERCA	PORTUGAL
20	JL	MED ALA / AV	1998.03.28	21	22	1.78	68	DIREITO	BELEM SAD	PORTUGAL
10	RN	AVA.	1999.12.06	19	20	1.72	66	DIREITO	AD OLIVEIRENSE	PORTUGAL
27	ER	MED ALA / AV	1995.10.14	23	24	1.86	74	DIREITO	FC ALVERCA	CABO VERDE
9	DA	MED ALA /AV	2000.08.04	19	20	1.82	77	ESQUERDO	SINTRENSE	PORTUGAL/CABO VERDE
99	FO	MED ALA /AV	1999.05.13	20	21	1.85	80	DIREITO	VILAR DE PERDIZES	NIGÉRIA
		Valores médios		22.09	23.09	1.81	74.73			

3.2.3. Objetivos específicos para a equipa.

Os principais objetivos da época da sénior masculina do Lusitano GC, Futebol, Sad, e visto termo chegado em janeiro de 2020, com a prova a entrar na altura da 2ª volta do campeonato nacional de seniores, passavam essencialmente por:

1. **Competitivos**

- Sair da zona de despromoção, alcançando o 13º lugar (desciam os últimos 5 classificados);
- Nos 16 jogos em falta para terminar o campeonato, atingir 24 pontos que nos davam garantias totais da manutenção, pois na altura a equipa encontrava-se em 17º lugar com 9 pontos na tabela classificativa.

2. **Psicológicos**

Relativamente a esta área, para nós além da competitiva, este era o principal ponto onde o nosso trabalho seria mais importante. Definimos como principais objetivos:

- Gerir emocionalmente todo o plantel com as constantes entradas e saídas de jogadores até ao fecho do mercado;

- Gerir animicamente todo o grupo, para uma árdua tarefa que nos esperava de alcançar uma manutenção cada vez mais difícil;
- Motivar e potenciar capacidades e qualidades individuais em prol do coletivo;
- Transformar todo o grupo numa unidade só, fazendo-o perceber das suas qualidades enquanto atletas e equipa, e que se trabalhassem arduamente e acreditassem na nossa mensagem, as coisas iriam correr dentro do previsto.

3.2.4. Avaliações Inicial e Final

Relativamente a estas avaliações, e como não iniciamos a época com o clube, a nossa principal preocupação seria estabilizar todo o grupo numa primeira fase, até porque o plantel estava em constante atualização, e a sucessiva entrada e saída de jogadores não nos deixava muita margem de manobra para estas atividades. Decidimos centrar as nossas atenções e forças na recuperação da equipa noutras vertentes e não entramos por esta parte, até porque no fim de março, inicio de abril a época terminou devido à pandemia.

3.2.5. Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa irá participar

De acordo com o Artigo 11º do Regulamento de provas da FPF da época 2019/2020, o Campeonato de Portugal foi constituído por duas fases, de acordo com o estabelecido nos números seguintes.

1. O campeonato de Portugal foi disputado por 72 Clubes, que são divididos em 4 séries de 18 Clubes, jogando entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.
2. O agrupamento das séries foi elaborado de acordo com a localização geográfica dos Clubes, em conformidade com critério publicitado por Comunicado Oficial da FPF.
3. Tratando-se de Clubes da Região Autónoma da Madeira, todas as equipas são:

   a) Inseridas numa única série, até ao máximo de três equipas, alternadamente, época a época, nas séries a Norte;

   b) Na eventualidade de serem mais do que três equipas, as restantes serão distribuídas numa outra série, nos mesmos moldes referidos na aliena anterior.
4. Os Clubes da Região Autónoma dos Açores devem:

a) Ser agrupados nas séries mais a Sul e, sempre que possível, em função da Associação regional onde se encontram inseridos;

b) Sem prejuízo do disposto na alínea anterior, a inclusão de todas as equipas da Região Autónoma dos Açores deverá ser feita numa única série, até ao máximo de 3 ou 4 das equipas, alternadamente, época a época, nas séries mais a Sul;

c) Na eventualidade de serem mais do que 3 ou 4 das equipas, as restantes serão distribuídas numa outra série, nos mesmo moldes referidos na alínea anterior.

5. Se face à limitação prevista para os Clubes das Regiões Autónomas os seus representantes não tiverem acesso direto ao Campeonato, as séries são preenchidas com Clubes representantes das Associações Distritais do continente, com maior número de Clubes a disputarem provas oficiais de Seniores em futebol 11 masculino.
6. Os 2 Clubes melhor classificados em cada uma das séries qualificam-se para disputar um play-off, de forma a determinar os dois clubes que sobem à competição profissional. Na primeira eliminatória, os primeiros classificados das séries jogam contra os segundos classificados das séries, tendo os primeiros classificados a condição de visitante na 1ª mão. Os clubes da mesma série da fase regular não podem jogar entre si.
7. No play-off, os 8 clubes disputam uma eliminatória, definida por sorteio, a duas mãos, qualificando-se os 4 vencedores para a eliminatória seguinte.
8. Os 4 Clubes vencedores disputam uma eliminatória, definida por sorteio, a duas mãos, qualificando-se os 2 vencedores para subirem à competição profissional e para disputarem uma final, em campo neutro, destinada a determinar o campeão de Portugal.
9. Os 6 clubes vencidos nas eliminatórias referidas nos números 6 e 7, bem como os 44 Clubes classificados do 3º ao 13º lugar de cada uma das séries mantêm-se no Campeonato de Portugal.

Relativamente ao campeonato de Portugal, sendo uma série na zona sul com 18 equipas, onde sabíamos de antemão que o principal objetivo seria a manutenção, e que com cinco descidas tínhamos em mãos uma tarefa complicada. Conseguimos perceber claramente por um lado, que alguns investimentos de determinadas equipas, como Olhanense, FC Alverca, Oriental, Real, eram claramente superiores ao nosso e com condições diferenciadas, mas que por outro lado iriamos estar na luta com muitas equipas, pois num campeonato tão extenso a diferença muitas das vezes entre o último classificado e o décimo classificado chega a ser

diminuta. A experiência mostrou-nos também que com 2 vitórias seguidas sais de uma zona de despromoção, mas que com outras tantas derrotas se for preciso estás no último lugar. E olhando para todos estes clubes, sabíamos que na maioria deles existem muitos anos de nacionais, muitas pessoas competentes e habituadas a estas andanças e que no nosso caso, até por ser um clube/sad recente, ainda para mais a trabalhar um pouco como a casa às costas, teríamos de ser muitos fortes e com um espirito enorme para ultrapassar esta árdua tarefa.

O Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad encontra-se inserido na série D do Campeonato de Portugal com as seguintes equipas 17 equipas.

GS LOURES

SG SACAVENENSE

C.OLÍMPICO MONTIJO, SAD

REAL SC, SDUQ

GD FABRIL

SU SINTRENSE, SAD

CF OS ARMACENENSES

FC ALVERCA

SC OLHANENSE, SAD

SC M. ALJUSTRELENSE

LOULETANO DESPORTOS CLUBE

CD PINHALNOVENSE, SAD

CF ESP.LAGOS

AMORA FC, SAD

C ORIENTAL l, SDUQ

C. SINTRA FOOTBALL

SU 1º DEZEMBRO

CAPÍTULO IV – Modelos

Os modelos de uma equipa, são referenciais de comportamento e orientadores do trabalho realizado, quer pelos (as) jogadores (as), quer pela equipa técnica e staff do clube. No capítulo IV procura-se fazer uma exposição dos modelos de jogo, treino, observação e análise, e recrutamento da equipa feminina do SL Benfica e sénior masculina do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, SAD.

4.1.A importância do modelo de jogo.

O modelo de jogo é algo que para diversos autores é essencial à edificação de todo o processo de treino, sendo ele que conduz toda a especificidade do trabalho realizado, treinando em respeito pelas ideias de jogo que o treinador pretende implementar no sentido de modelar a equipa para aquilo que se pretende ver manifestado na prática (Carvalhal, 2002; Castelo & Matos, 2013; Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006; Serrano, 2012; Silva, 2008; Tobar, 2013). O trabalho em especificidade é o garante de que os jogadores treinam de acordo com as ações que queremos que executem em jogo, assim o treino tem de ser pensado em consonância com as necessidades que cada um tem, tendo em conta as suas funções e ações típicas, uma vez que a resposta aos estímulos provocados pelos exercícios é distinta de indivíduo para indivíduo (Aroso & Rebelo, 2003).

Segundo Garganta (2016), "falar do modelo do jogo é invocar um conjunto de ideias, referências/princípios que orientam a intervenção do treinador e dos comportamentos dos jogadores e das equipas em busca da eficácia. Portanto, o modelo de jogo funciona como um mapa que guia o caminho a aprofundar nos domínios de preparação e da competição. Nesse sentido, ele enquadra e dá sentido à metodologia de treino que se elege para especificar". Segundo o mesmo autor, o conceito de "modelo" vincula-se, sobretudo, aos processos que permitem descrever e entender os fenómenos. Qualquer que seja o nível a que se situa, todo o modelo pode ser considerado um mediador entre um campo teórico, que é o da problematização e da conceptualização, e um campo empírico, que é o da observação e da operacionalização.

Para Frade, em entrevista a Tobar (2013), o modelo de jogo surge como questão central do planeamento do treino, sendo essencial para o treino em especificidade, mas para ele este é mais do que a conceptualização de uma ideia de jogo, é aquilo que se reflete em termos estruturais e funcionais e que permite que uma equipa se identifique regularmente como equipa e mesmo que os contextos mudem ela tenha um padrão comportamental que seja identificável por quem a observa. Mais do que algo do plano conceptual do como pensamos jogar é algo do

plano operacional que resulta do treino em especificidade.

Para Lima (2014) a transformação decorrente do treino deverá promover e consolidar uma comunicação recíproca entre os jogadores para que estes estabeleçam entre eles relações inter-individuais capazes de reforçar uma participação coletiva, uma perceção, reconhecimento e aceitação de interesses comuns para resolução dos problemas e tarefas de cada um e da equipa.

O modelo de jogo estipulado pela equipa técnica, surge então como o referencial do modelo de treino que se tenta colocar em prática, para que seja possível treinar os jogadores consoante as suas necessidades em jogo e ao mesmo tempo desenvolver essa capacidade de comunicação e entendimento comum dos problemas e soluções resultantes do jogo, criando um padrão comportamental individual e coletivo que seja identificável (Carvalhal, 2002; Castelo & Matos, 2006; Oliveira et al., 2006; Serrano, 2012; Silva, 2008; Tobar, 2013).

4.1.1. O plano do Sport Lisboa e Benfica

Existe um plano de perspetiva traçados para os alunos da Escola de Futebol do S.L.Benfica e que está inerente também naquilo que é o futebol de formação do futebol feminino, e que passam pela aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento da noção de equipa e sua organização num ou vários sistemas, assentes numa estrutura, segundo um determinado modelo e de acordo com determinados princípios e regras de atuação. Os meios, métodos e estratégias a utilizar passam pelo (a):

a) Educar um conjunto de valores éticos, morais e cívicos.

b) Educar as noções de cooperação, solidariedade, espírito coletivo e entreajuda.

c) Educar o espírito de organização e disciplina pela própria aceitação das regras do jogo, da arbitragem e disciplina (tática e de treino).

d) Desenvolvimento do espirito de iniciativa, combatividade e vontade necessárias para vencer as dificuldades, educando a capacidade de sofrimento.

e) Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo o raciocínio prático através de uma metodologia própria de ensino, de forma a habilitar a criança a analisar variadíssimas situações de jogo, a compará-las e a tirar conclusões práticas com a máxima rapidez.

Todo este processo de raciocínio leva ao desenvolvimento da atenção e concentração,

sustentados na capacidade de observação de forma a prever as ações e acontecimentos, desenrolando-se em condições de forte tensão física e afetiva e educando o controle das emoções.

f) Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios gerais (fundamentais) e específicos do jogo, sustentados na aplicação de formas jogadas integradas de acordo com o modelo de jogo a construir e de forma a desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas e defensivas. (jogos corredores; jogos de sectores, jogo formais tipo GR+4/5/6 + GR; jogos de desequilíbrio pouco e (ou) muito acentuado (s) sobre 2 ou mais balizas).

g) Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração através dos nossos jogos de princípios (jogos de corredores, de sectores, de inferioridade acentuada, jogos de imprevisibilidade com várias possibilidades de solução, associados a ações técnico-táticas, entre outras. Racionalização do espaço de jogo, evitando a aglomeração e descentrando o jogo na fase ofensiva (jogos de corredores e corredores com sectores e jogos de largura acentuada tipo 3gr + 4/5 x 6/7 + 1/2/3gr) com os alvos ora relativamente perto ora longe; jogos com várias balizas pequenas dispostas em largura e com diversos constrangimentos).

h) Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento da capacidade e diversidade do drible/finta e a sua estreita ligação ao remate, ao passe e á condução, numa associação à lateralidade (saber sair do drible ora pela direita com o pé direito ora para a esquerda com o pé esquerdo) e á velocidade de reação, de execução e do deslocamento, educando e desenvolvendo na sua integralidade, a imprevisibilidade e a improvisação com traços de genialidade e fantasia (Jogos do drible sobre 2, 3 e 4 balizas, jogos do drible com remate cruzado; com GR adiantado; jogos do drible associados ao guarda da linha com e sem tabela e com defesa atrás; jogos de drible com 1 x 2 e 1 x 3 para os alunos mais aptos; Jogos sobre 2 balizas em igualdade numérica ou desigualdade e com os alvos a distâncias de10/ 15/20/25m e ou com mais que 1 gr por baliza; Jogos de drible e sua diversidade associados ao cruzamento para remate e golo com diferentes ângulos, entre outras).

i) Desenvolver e aperfeiçoar as diferentes formas e tipos de remate, associando-os á velocidade de execução, do deslocamento e da diversidade do drible, à velocidade resistente, aos equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, ao passe, em paralelo com as condições de pressão acentuada, às diferentes distâncias e ângulos, à lateralidade (saber rematar com o esquerdo e com o direito), à maior ou menor concentração de colegas e adversários e educando

a sua espontaneidade.(Gr + 4 x 6 + 3Gr; Gr + 3 x 5 + 2GR; Gr + 2 x 4 + 2/3Gr;GR + 2 x 5 + 3 Gr; Jogos de remate através da forma de 1 e 2 x 0 + Gr com remates frontais e de outros ângulos, após receções orientadas e em troca pés e após cruzamentos; Jogos do "Remata e defende" nas suas imensas variantes; jogos de perseguição com obstáculos pelo caminho, tipo minas e varas com remate final; combinações diretas e indiretas com remate final através de jogos tipo guarda da linha e do remata e defende: concursos de dribles e sua diversidade associada a remate final em zonas frontais e laterais; jogos de finalização sobre uma baliza tipo 2 x 1 +gr, 3 x 1 + gr, 3 x 2 + gr, 4 x 2 + gr; jogos do remate com ambos os pés antecedidos de passe e receção à rede de ressaltos a diversas distâncias e diversos ângulos, entre outras.

j) Desenvolver e aperfeiçoar uma grande segurança na manutenção de posse de bola, sabendo protege-la e circulá-la pacientemente e esperando um desequilíbrio na estrutura adversária para finalizar de forma eficiente e prática. Neste sentido, além das nossas formas jogadas coletivas, devemos desenvolver e aperfeiçoar até à exaustão, a posse e proteção de bola de forma individualizada de forma a que esta seja parte integrante do corpo do jogador e não um apenso, libertando o "olhar" para decidir com mais qualidade, com mais eficiência e com genialidade. (Ex: caça bolas; jogo dos quadrados; meinho a 3 cores com maior ou menor desequilíbrio numérico, meinho com progressão espacial, meinho com contagem de recuperações e com balizas; meinhos com os jogadores a trocar de espaço; jogo do passa balizas, jogos de inferioridade numérica acentuada na fase inicial de aprendizagem e depois com redução significativa da inferioridade, jogo do quadrados).

Queremos desenvolver uma atitude nos jogadores, que se baseia em responder rápida e eficazmente à perda da bola. Como o que queremos é atacar, procuramos recuperá-la onde e assim que a perdemos. Defendendo zonalmente e pressionando zonalmente (pressionar portador da bola e linhas de passe mais próximas e tendo os princípios fundamentais sempre presentes), com esta atitude, além de maior eficácia defensiva, garantimos uma transição ofensiva mais rápida, segura e versátil, ou seja, saber sair para o contra-ataque, ataque rápido ou ataque posicional.

Portanto jogar segundo conceitos, e não segundo sistemas, dá efetivamente aos jogadores a liberdade de tomarem as decisões que lhes pareçam mais corretas relativamente a cada situação de jogo, sem, no entanto, lhes permitir que o façam contrariando os princípios básicos que devem presidir a cada uma das soluções a empregar, ou seja, permitir aos jogadores

que atuem em cada situação de jogo com plena liberdade, mas disciplinadamente.

Quanto maior for a diversificação de funções a desempenhar, mais criativos e inteligentes se tornam os nossos jogadores, sabendo de antemão que ser criativo não é ser indisciplinado nem individualista, mas sim decidir em cada situação de jogo, com responsabilidade e eficácia, conforme a movimentação dos adversários e dos companheiros de equipa. Ora, queremos a construção do modelo de forma a criar um conjunto de orientações e regras, de maneira a gerar uma linguagem comportamental comum. Esta perspetiva de construção define-se nas seguintes vertentes:

- Jogador com bola decide;

-Apelar a este jogador à razão e compreensão das várias soluções táticas à sua disposição (observar, analisar, interpretar e decidir...);

- A equipa deve ter sempre presente uma organização que lhe permita ter, sempre que possível, o centro de jogo definido e estruturado em função dos princípios específicos ofensivos e defensivos;

- Uma dinâmica permanente da equipa fora do centro de jogo em função dos princípios ofensivos e defensivos (enorme mobilidade).

Em termos práticos, este construir do modelo, ou melhor, este projeto coletivo de construção interminável, exprime-se em algumas máximas (orientações e regras) de construção e de hierarquização que deverão de ser assimiladas por todos:

• **Máximas defensivas coletivas** – Educar a atitude agressiva. "A defesa" deve tentar transformar os jogadores adversários em atacantes à defesa (jogando para trás), tal é a atitude pressionante e a agressividade demonstradas. Por isso há que educar, desenvolver e aperfeiçoar este comportamento desde as mais tenras idades. Atenção que ser agressivo não significa ser faltoso, maldoso, mal-educado nem desrespeitar os adversários na sua integridade física e psicológica. Tem de haver pressão imediata por parte do jogador mais próximo do portador da bola (maior aproximação entre os jogadores).

"Basculação" da equipa para o lado onde se desenrola o ataque adversário, preenchendo-o e povoando a zona central da nossa baliza, sem, no entanto, "esquecer totalmente" o lado que ficou mais vulnerável, ou seja, impedir a penetração da bola pelo

corredor central, forçando a sua rotação "por fora" e o mais longe possível da baliza.

• **Máximas ofensivas coletivas** – Criar espaço entre os jogadores da equipa, jogadores sempre em movimento com centro de jogo definido. Variar o centro de jogo ofensivo. Alternar o jogo, jogando ora em profundidade ora em largura, alternar o jogo direto com o apoiado e saber impor diferentes ritmos. Portanto, só é possível a concretização deste projeto coletivo através da escolha de estruturas como ponto de partida e referencia para a organização da equipa. Os sistemas táticos escolhidos são:

1. GR+3+1+2 (Fut.7);
2. GR+3+2+1 (Fut.7);
3. GR+2+3+1 (Fut.7);
4. GR+2+4+2 (Fut.9);
5. GR+3+2+3 (Fut.9).

O meio de ensino a utilizar é o jogo (situações de jogo desde as mais simples às mais complexas). Utilizamos formas jogadas orientadas para objetivos operacionais práticos e de acordo com a lógica interna do jogo, que ajudem os jogadores a identificar, analisar e interpretar problemas táticos concretos. Devemos criar situações problema, sistematizando todas as informações pertinentes de apoio à tomada de decisão, pelos jogadores em jogo. A isto chama-se ensinar os jogadores a decidir no contexto do jogo, construindo os referenciais individuais e coletivos para a sua atuação. Fazendo respeitar os princípios a observar no centro de jogo ofensivo e defensivo. É necessário dar coerência coletiva a todos os comportamentos táticos individuais dos jogadores, de forma a criar laços comuns entre eles, permitindo-lhes saber o que vai ser feito a seguir e desta forma antecipar as decisões a tomar (ensinar a decidir individual e coletivamente).

Em termos práticos, todos devem conhecer as funções a desempenhar em todos os lugares, ou seja, treinar, executar, jogar, em quase todas as posições, sabendo cumprir as regras de atuação no ataque, na defesa e nas diferentes zonas de atuação de forma a estabelecer e consolidar a mesma linguagem comportamental. Dai no nosso modelo não olharmos tanto às missões individuais, e essas muitas vezes eram dadas, para determinado jogo, situações muito simples e de fácil identificação ou muitas de forma mais motivacional, pois para nós o mais

importante era que todas as jogadoras conseguissem jogar em todas as posições e adaptar-se. Como referimos anteriormente, quanto maior for a diversificação de funções a desempenhar, mais criativos e inteligentes se tornam as nossas jogadoras, sabendo de antemão que ser criativo não é ser indisciplinado nem individualista, mas sim decidir em cada situação de jogo, com responsabilidade e eficácia, conforme a movimentação dos adversários e dos companheiros de equipa. Ora, queremos a construção do modelo de forma a criar um conjunto de orientações e regras, de maneira a gerar uma linguagem comportamental comum entre todas as jogadoras e que todas saibam o que poderão fazer em cada zona do campo. Dai não atribuirmos muita importância às missões táticas individuais, mas sim que as jogadoras tivessem uma organização grupal ofensiva, defensiva e nos esquemas táticos, com indicadores precisos para cada momento, para que todas percebessem o que a colega estava a realizar e todas seguirem o mesmo caminho.

O sistema de jogo preferencial da equipa de sub-19 B feminina do SL Benfica é o 1-2-4-2, tendo como sistema alternativo o 1-3-2-3.



Figura 29 - Sistema jogo 1-2-4-2



Figura 30 - Sistema jogo 1-3-2-3

Relativamente ao processo ofensivo e defensivo, bem como a transição ofensiva e defensiva e os esquemas táticos utilizados, iremos abordar estas questões no quadro seguinte.

No processo ofensivo, definimos em três grandes fases a nossa intervenção: fase de construção, criação e finalização.

No processo defensivo as três fases definidas foram: reequilíbrio defensivo, equilíbrio defensivo e defesa propriamente dita. Ao nível dos esquemas táticos, tanto ofensivos como defensivos definimos quatro fases específicas de abordagem: pontapé de baliza, lançamentos laterais, livres laterais e cantos.

Tabela 7 - Processo defensivo, ofensivo e estratégicos do SLB

Processo Ofensivo		
Fase de construção	**Fase de criação**	**Fase de finalização**
GR deve ter linhas de passe próximas, curtas e longas, sendo primordial o jogo curto e em segurança; A ligação entre setor defensivo e ofensivo deve ser feita através da existência de inúmeras linhas de passe e extrema mobilidade por parte da linha média e avançada;	Nesta Fase é de extrema importância a enorme mobilidade da linha média e avançada, com ênfase para criatividade e imprevisibilidade imposta pela jogadora com bola, decidindo conforme o espaço, pressão dos adversários, linhas de passe próximas e proximidade com a baliza; De extrema importância a variação rápida do centro de jogo criando desequilíbrios na estrutura defensiva adversária; Promover jogo exterior, libertando corredor central, atraindo o adversário para "fora" e de seguida jogar "dentro";	É primordial a presença de muitas atletas em zonas de finalização, com enorme foco na baliza adversária e extrema acutilância ofensiva; Objetivo Principal – Visar baliza;
Processo Defensivo		
Fase de reequilibrio defensivo	**Fase de equilíbrio defensivo**	**Fase de defesa**
Simular bloco recuado, incentivando o adversário a jogar curto, após a saída de bola, é realizada de imediato uma pressão rápida e agressiva sobre o portador da bola e aproximação rápida às linhas de passe mais próximas;	Em caso de equilíbrio defensivo é executada uma zona pressionante constante em todo o campo com coberturas defensivas constantes;	Nesta fase é necessário não dar qualquer tipo de espaço á atleta adversária com bola, partindo do princípio de proteção da baliza com uma maior aglomeração de jogadoras no setor defensivo e uma constante intenção de direcionar

A pressão aos defesas laterais e realizada de dentro para fora, obrigando a realização do jogo exterior, no entanto existe uma adaptação do sentido da pressão consoante os comportamentos da equipa adversária e consequentemente ao nosso sucesso;	Em situação de desequilíbrio é de extrema importância o retardamento do processo ofensivo adversário através de uma contenção passiva e próxima, direcionando o adversário para zonas de menor perigo, aguardando o posicionamento das restantes atletas	adversárias e bola para os corredores laterais e para fora do setor defensivo;

Transição Ofensiva	Neste momento de jogo é pretendida uma largura máxima e maior número de jogadoras perto da portadora da bola, transitando de forma sustentada e o mais rápido possível, tirando partido do desequilíbrio da estrutura defensiva adversária criando superioridade; jogadora com bola decide e tem liberdade para ser criativa e imprevisível;
Transição Defensiva	A transição defensiva deve ser feita á máxima velocidade observando o espaço envolvente e detetando a zona desequilíbrio, tentando colmatar o desfalque existente através de uma pressão sob a portadora da bola coberturas defensivas e preparação para proteção de zonas vitais, tentando transitar para o momento de organização defensiva ou transição ofensiva o mais rápido e da melhor forma possível.

Esquemas Táticos – Ofensivos

Pontapé de Baliza	**Livres Laterais**	**Lançamentos Laterais**	**Cantos**
Valorizamos sempre o jogo curto através da ligação GR-Defesas ou Jogo entre linhas com os médios.	Varia mediante a proximidade da baliza, sendo que valorizamos mais a tentativa de golo através do livre direto. Não sendo a melhor opção saímos a jogar curto e passamos a organização ofensiva.	Mobilidade e permutas enganando o adversário, seguido de uma variação rápida do centro de jogo tentando criar um desequilíbrio no corredor oposto.	Valorizamos o canto curto para atrair jogadoras adversárias, libertar a aglomeração de atletas na zona de finalização e abrir espaços entre linhas;

Esquemas Táticos – Defensivos

Pontapé de Baliza	**Livres Laterais**	**Lançamentos Laterais**	**Cantos**

Simular bloco recuado, incentivando o adversário a jogar curto, após a saída de bola, é realizada de imediato uma pressão rápida e agressiva sobre o portador da bola e aproximação rápida às linhas de passe mais próximas; Caso seja bola longa mantemos a posição ajustando consoante a direção do passe, mantendo linhas próximas e bloco compacto.	Posicionamos 2 Jogadoras na Barreira, caso o livre lateral exceda o limite da área, guiamo-nos pela linha da barreira. Fora da linha da área subimos a linha impedindo que as jogadoras adversárias permaneçam na mesma. A disputa da bola área deverá ser rápida e impetuosa.	Todas as jogadoras preparadas para pressionar imediatamente e recuperar a posse de bola. No lado do lançamento uma marcação mais individual e no lado contrário marcando sobre vigilância.	Guarda redes destemida e agressiva a sair dos postes. Defesas laterias protegem o 1ª poste. No curto saí no atleta que recebe a bola. Médios centros protegem a 1º zona. Defesa lateral contrário protege 2ª zona. Médio centro protege 3ª zona. Médio centro protege zona de penálti. Médio lado contrário disputa ressaltos à entrada da área, evita o passe direto para essa zona e no canto curto sai no atleta que bate o canto curto. Avançados direito e esquerdo prontos para contra-ataque e servem para fixar mais adversários longe da área.

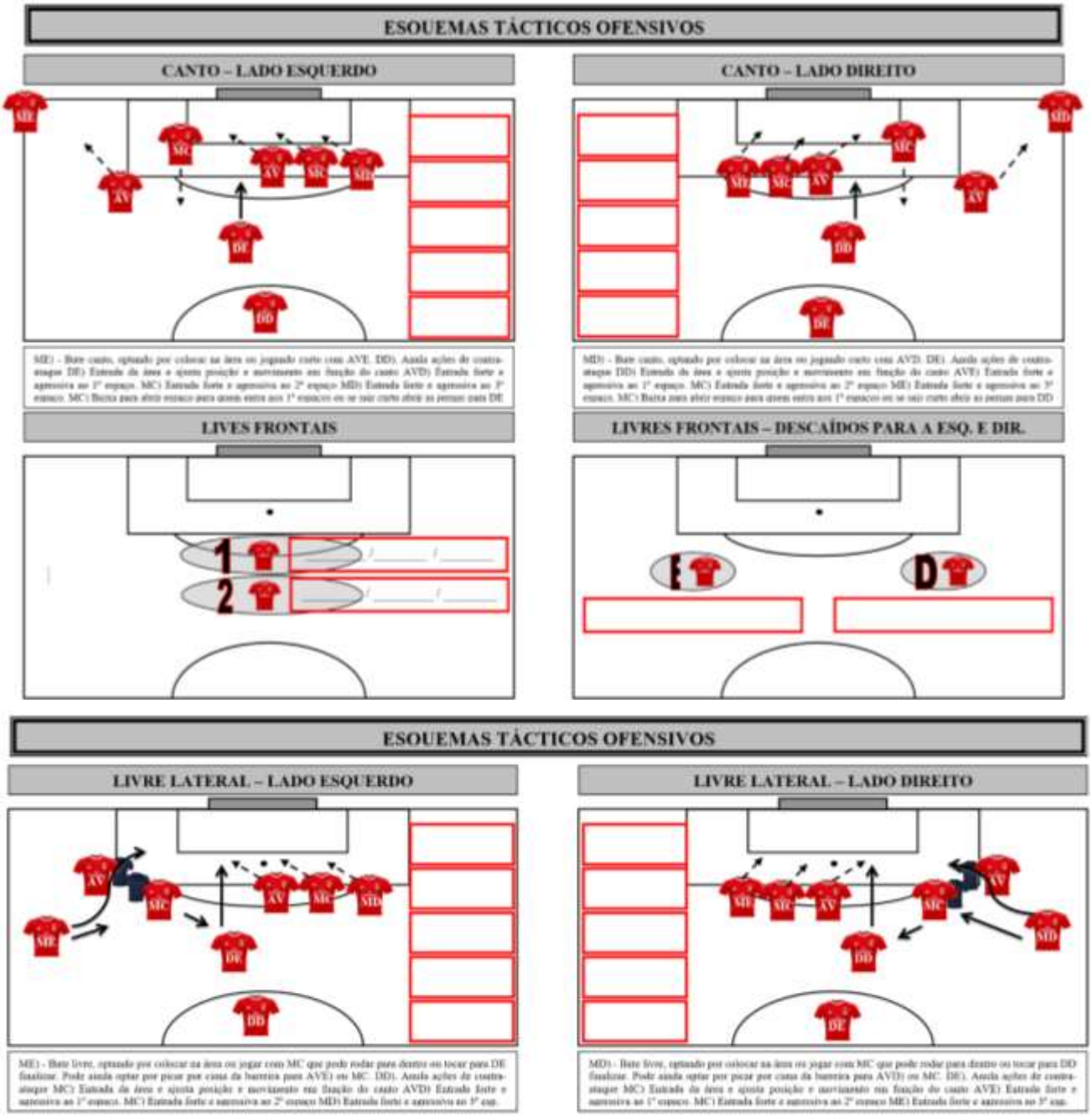


Figura 31 - Esquemas táticos ofensivos

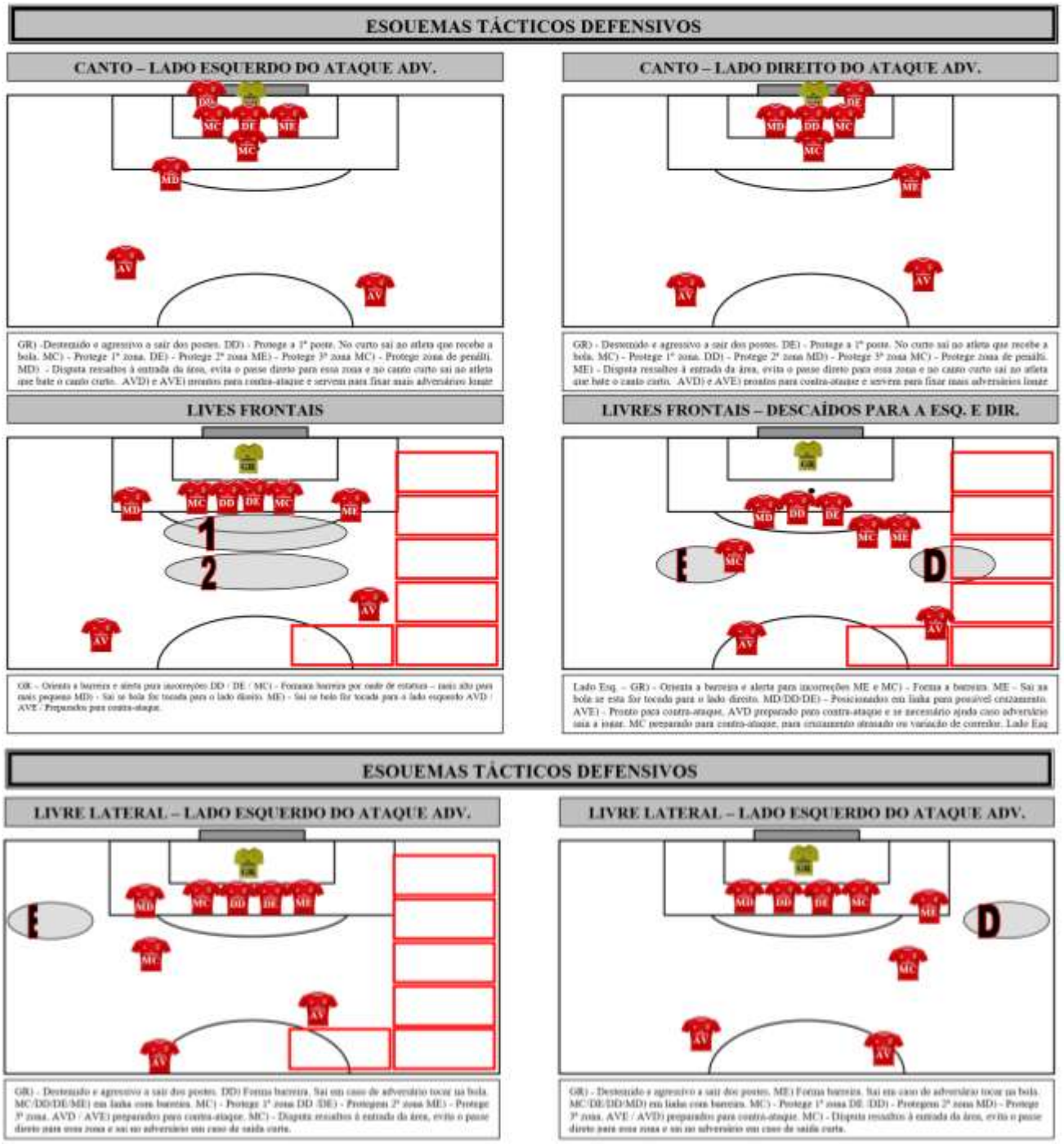


Figura 32 - Esquemas táticos defensivos

4.1.2. O modelo do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

O modelo de jogo reflete os pensamentos e ideias da equipa técnica, em comunhão com as características dos jogadores. São comportamentos idealizados pelo treinador que serão executados em campo pelos jogadores nos mais variados momentos do jogo. Deve haver comportamentos metódicos e organizados pela parte dos jogadores, algo que só se adquire com o trabalho em processo de treino, que deve ir de acordo com as pretensões da equipa técnica. Deve haver também uma definição clara dos processos e das tarefas, sejam eles coletivos ou individuais. Para Garganta (2004), o modelo de jogo é constituído pelas convicções e conceções por parte do treinador, desenvolvido na dinâmica de um projeto consciente, sobre a forma mais eficaz de interpretar e operacionalizar o jogo de uma dada equipa de futebol.

Segundo Castelo (2009), o modelo de jogo assume-se como um mapa que, orienta o processo de treino das equipas numa direção específica, promovendo o desenvolvimento de atitudes e traços comportamentais, através dos quais induzem os jogadores à forma de jogar pretendida. O mesmo autor, refere que o modelo de jogo atribui uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores que possibilita a cada um deles em particular e à equipa no geral o recurso a um código específico de leitura de cada contexto. Assim, o modelo de jogo atribui tarefas específicas aos jogadores que os responsabilizam perante os colegas e treinador, fazendo com que todos sejam parte integrante do processo, desde a equipa técnica, até aos jogadores. É tido em conta também para a formação do modelo de jogo, as características dos jogadores, o número, os constrangimentos envolventes e claro, a qualidade e capacidade individual e coletiva.

É fundamental que o treinador, partindo do modelo de jogo evoluído, tenha uma ideia precisa das tarefas missões táticas dos jogadores dentro da equipa. O grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Após esta resumida contextualização teórica do modelo de jogo, será importante operacionalizar o modelo de jogo enquanto variável dependente do estudo. Através da revisão bibliográfica efetuada a diversos autores (Frade, 1985; Castelo, 2004; Carvalhal, 2000; Resende, 2002; Oliveira, 2003 e 2004; Santos, 2006;) podemos afirmar que a variável modelo de jogo, derivado da sua elevada complexidade, será sempre constituída por um conjunto de sub-variáveis que se podem converter em dimensões, categorias e possíveis sub-categorias.

Pelas referências bibliográficas considerámos que as dimensões possíveis da variável serão os diferentes momentos do jogo. Segundo Santos (2006), um momento do jogo é uma sequência de ações do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum e que se baseia na sua organização do jogo. Congregando os diversos autores supracitados, temos: Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ataque-Defesa; Transição Defesa-Ataque; e Fragmentos constantes do jogo (Esquemas táticos).

Na Organização Ofensiva, poderemos sistematizar as seguintes categorias e subcategorias:

- Sistemas de jogo
- Fases do Ataque
    - Construção do processo ofensivo
    - Criação de situações de finalização
    - Finalização
- Métodos de Jogo
    - Ataque posicional
    - Ataque rápido
    - Contra-ataque
- Racionalização do espaço de jogo
- Portador da bola
- Apoios ao portador da bola
- Largura e profundidade
- Temporização ofensiva
- Combinações táticas diretas e indiretas
- Ângulos de jogo
- Ritmo e tempo de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e avançados)

Na Organização Defensiva, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Sistemas de jogo
- Fases da defesa

    - Equilíbrio defensivo
    - Recuperação defensiva
- Métodos de jogo
    - Defesa individual
    - Defesa à zona
    - Defesa mista
    - Defesa zona pressionante
- Pressão no portador da bola
- Coberturas defensivas
- Concentração defensiva (largura e profundidade)
- Anulação das linhas de passe
- Organização da última linha defensiva
- Articulação da última linha defensiva
- Participação total ou parcial de todos os jogadores
- Oscilação defensiva (largura e profundidade)
- Temporização defensiva
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e avançados)

Na Transição Defesa-Ataque, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Jogo direto
- Jogo indireto/apoiado
- Recuperação da posse da bola
- Concentração vs Espaço (largura e profundidade)
- Alteração do processo defensivo para o ofensivo
- Temporização ofensiva
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e avançados)

Na Transição Ataque-Defesa, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Pressão sobre o portador da bola
- Coberturas defensivas
- Perda da posse de bola
- Concentração defensiva
- Alteração do processo ofensivo para o defensivo
- Recuperação defensiva
- Temporização defensiva
- Temporização com interrupção de jogo
- Missões e funções específicas dos jogadores (Guarda-redes; Defesas laterais; Defesas centrais; Médios centro; Médios ala e avançados)

No momento, fragmentos constantes do jogo, ou seja, situações de bola parada, poderemos elencar as seguintes categorias e subcategorias:

- Lançamento de linha lateral
- Livres direto e indireto
- Pontapés de cantos

Indo de encontro ao modelo de jogo da equipa, o sistema de jogo principal foi o 1-4-3-3, mas apesar de este ter sido o sistema de jogo utilizado em praticamente todos os jogos, a equipa, tinha como plano B para alguns jogos o 1-4-2-3-1 (Figura 34). No entanto, como refere Oliveira (cit. por Silva, 2008), o mais importante não é a forma como os jogadores estão posicionados no campo no início do jogo, mas sim a forma como se relacionam entre si quando colocados nestas posições.



Figura 33 – Sistemas de jogo 1-4-3-3 e 1-4-2-3-1

Os nossos macro princípios passavam por ser sempre uma equipa equilibrada e concentrada em todos os momentos do jogo. A organização dos nossos processos passava pelas tarefas defensivas (união e agressividade) e tarefas defensivas (velocidade e mobilidade).



Figura 34 - Macro princípios

Todos estes pressupostos, orientavam as nossas ideias e forma de estar no jogo, e sabíamos perfeitamente que chegando numa fase da época difícil para o clube, a iniciar uma 2ª volta do campeonato nacional de seniores, teríamos de ter alguns pontos importantes nos nossos

princípios e estruturação do resto da época, como referido na figura 35.

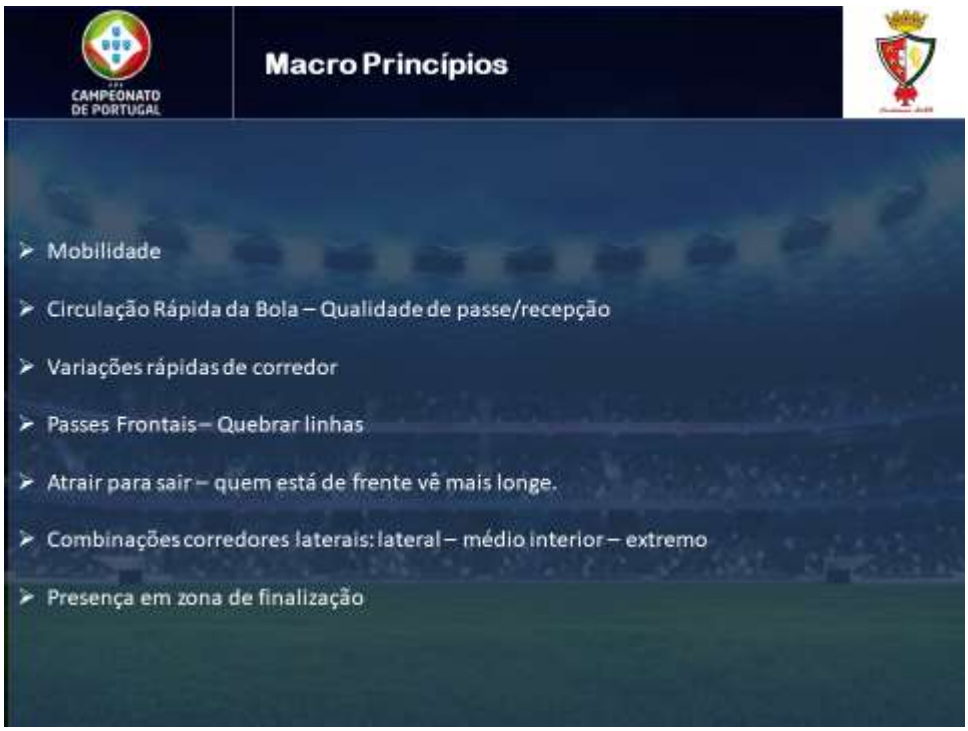


Figura 35 - Macro princípios descritivos

Passaremos, desta forma, a explicar mais detalhadamente a conceção da equipa técnica sobre essas interações.

4.1.2.1. Organização ofensiva

Segundo Dietrich (cit. por Castelo, 1994), o processo ofensivo está dividido em 3 fases. A primeira fase do processo ofensivo, também designado como construção de ações ofensivas, é a fase mais fácil e frequentemente observável, consumindo, geralmente, maior tempo para a sua concretização. A segunda fase, criação de situações de finalização, é a fase do processo ofensivo que visa assegurar a desorganização da equipa adversária em zonas predominantes de finalização. A última fase, finalização, é a fase do processo ofensivo que visa culminar todo o trabalho de equipa, com vista à obtenção de um golo através de uma ação técnico-tática individual (Castelo, 1994).

Dado que a equipa pretende jogar em situações de ataque rápido e contra-ataque, tentando aproveitar a velocidade e mobilidades dos nossos jogadores mais ofensivos, no entanto não descurando a saída organizada e posicional sempre que necessário, foram estabelecidos os seguintes princípios de jogo:

4.1.2.1.1. Organização estrutural

Como referido anteriormente, a equipa organizava-se com um guarda-redes, dois defesas laterais, dois defesas centrais, um pivot defensivo e um médio esquerdo e um médio direito, um médio ala direito e um médio ala esquerdo e um ponta de lança. Com bola muitas das vezes devido às dinâmicas da equipa, o sistema assemelhava-se a um 1-2-3-2-3, com os laterais projetados e ficando na linha do pivot defensivo e com o médio alas a subirem para a linha do ponta de lança formando uma linha de três, com os dois médios interiores a servirem de ligação interior.



Figura 36 - Organização ofensiva estrutural

4.1.2.1.2. Princípios gerais

Relativamente aos princípios gerais ofensivos da nossa equipa, definimos algumas ideias e comportamentos que achámos serem importantes para atingir os nossos objetivos e que poderiam beneficiar as qualidades individuais em prol do coletivo, sendo elas:

- Proteção da bola: tendo a posse, somos donos do jogo. Não perder a bola, mas quando acontecer não perder posições em campo, fazendo uma ocupação racional do espaço.
- Triângulo como referência para os posicionamentos ofensivos dos médios e na sua relação com os avançados. A importância dos jogadores tem de quebrar linhas adversárias (sair das suas linhas normais de funcionamento), mas mantendo por norma os mesmos vértices do triângulo, em que o "6" corresponderá ao vértice mais recuado.



Figura 37 - Princípios gerais da organização ofensiva

- Construção curta e apoiada procurando através dos princípios descritos anteriormente e encontrar linhas de passe dentro da estrutura adversária que permita a penetração da equipa no espaço defensivo adversário;

- **1ª fase construção:** 2 defesas centrais abertos pela linha da bola, defesas laterais profundos, um médio (6) entre os defesas centrais para construção, os outros 2 médios a ocuparem o espaço central, na procura de linhas de passe. Os 3 avançados, encostados numa primeira fase à linha defensiva adversária e posteriormente os extremos a fazerem movimentos interiores coordenados com os movimentos dos médios e a profundidade dos laterais;
- Circulação segura da bola procurando jogo exterior numa 1ª fase, procurando movimentações sem bola que libertem espaço interior na estrutura do adversário;



Figura 38 - Princípios gerais da organização ofensiva continuação

- **1ª fase construção a partir do pontapé de baliza**: decidimos introduzir nesta fase duas movimentações para conseguir sair com bola e que de acordo com o sistema do adversário, se pressionava com 2 ou 3 avançados nós variávamos o tipo de saída.



Figura 39 - 1ª fase de construção, saída curta contra 1-4-3-3



Figura 40 - 1ª fase de construção, saída curta contra 1-4-4-2

- **1ª fase construção a partir do pontapé de baliza**: decidimos introduzir nesta fase duas movimentações para conseguir libertar jogadores em zona intermédia ou mais avançada, e que nos poderiam dar várias soluções de passe, de acordo com as movimentações defensivas adversárias. Era importante também a capacidade do Guarda-redes em conseguir colocar a bola no lado contrário à zona de pressão permitindo que a equipa saia dessa zona e progrida no terreno de jogo.



Figura 41 - 1ª fase de construção, saída média contra 1-4-4-2

- Quando o guarda-redes ou os defesas centrais estão pressionados e não encontram linhas de passe curtas, colocar a bola num dos avançados que deve tentar segurar ou desviar para um colega procurando aproveitar os espaços livres nas costas dos laterais adversários.



Figura 42 - 1ª fase de construção, saída longa

1ª fase construção: se conseguirmos sair a jogar curto, utilizávamos muitas vezes o alinhamento dos dois defesas centrais em linha com o nº6 e o nº8 em linha também a formar um quadrado assimétrico para saída em construção. Laterais projetados principalmente o do lado da bola, com alas e nº10 próximo do avançado dentro para juntar equipa adversária e criar espaço entre linhas.

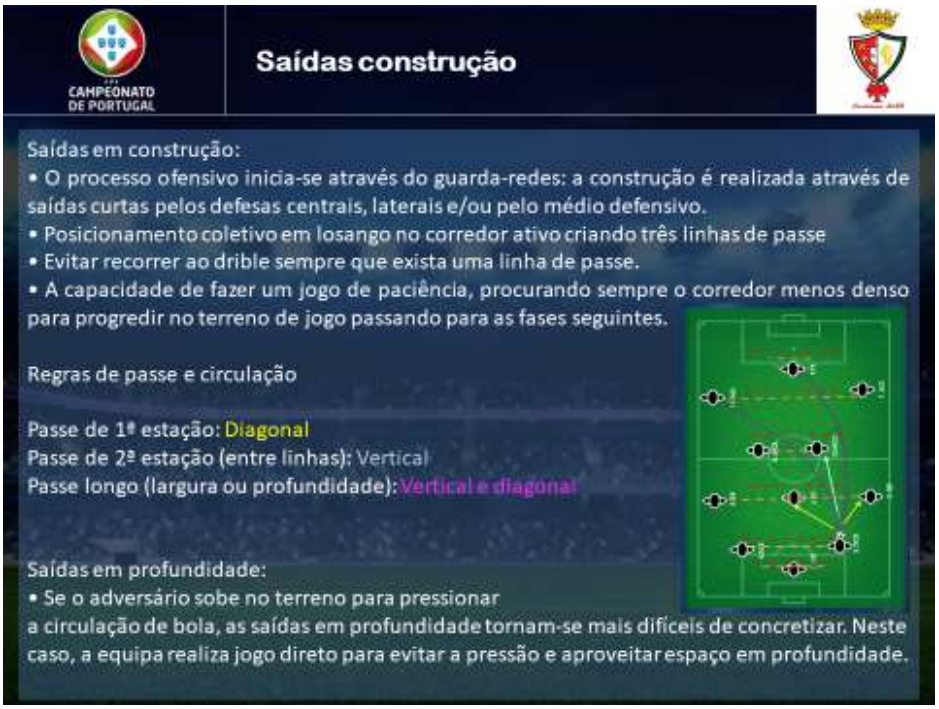


Figura 43 - Saídas de construção



Figura 44 - Organização ofensiva, princípios gerais

<u>1ª fase construção</u>: bola no lateral. O nº6 próximo numa diagonal curta e o nº8 numa diagonal mais longa para rapidamente ser solução variar centro jogo. Central lado da bola numa linha passe para retaguarda, para organizar a partir detrás. Quatro jogadores mais ofensivos por

dentro para juntar equipa adversária por dentro.



Figura 45 - organização ofensiva, princípios gerais continuação

- Entrando a bola num dos corredores (receção orientada do lateral) relacionam-se fundamentalmente 3 jogadores (DL, ALA; MO); fazendo constantemente triângulos ofensivos para combinações diretas ou indiretas, quer em profundidade (passes frontais – quebrar linhas); O MC (6), os 2 DC e DL não envolvido na ação ofensiva (muitas vezes subindo à posição de médio, ocupando uma posição na linha do MD), dão cobertura à circulação e equilibram o espaço, vigiando transição contrária e oferecendo solução para VCJ;



Figura 46 - Organização ofensiva, princípios gerais continuação

- Trocas de posição entre os MO e ALA: movimento interior do ALA na procura de receção da bola em zona difícil de controlar pelo DL e nas costas dos médios adversários e movimento de rutura do MO no espaço deixado livre ou apoio (triângulo ofensivo) para combinação com movimento em profundidade do lateral;



Figura 47 - Organização ofensiva, princípios gerais continuação

4.1.2.1.3. Criação de situações de finalização

Ocupação do terreno de jogo na máxima largura e profundidade. No entanto, em determinados jogos quando a capacidade ofensiva adversária puder causar dificuldades, apenas o lateral do lado da bola deve dar a máxima largura e, por sua vez, o lateral do lado contrário recua um pouco no terreno de jogo, para espaços mais interiores. Desta forma, introduzimos alguns princípios importantes, como:

- Aumento da velocidade, mobilidade e agressividade ofensiva no momento de criação de desequilíbrio;
- Relações predominantes nos CLS:
  1. Ala interior – Ala vem para espaço interior para receber e jogar entre linhas (passes para diagonais curtas) ou aclarar espaço exterior para entrada de DL ou MO;
  2. Ala exterior – recebe em largura para explorar situações de 1x1: movimento interior para remate ou exterior para cruzamento, ou para combinações curtas com MO ou DL explorando as diagonais entre DC e DL do adversário;
- Alternância constante entre jogo interior / exterior com os 2 MO oferecem constantemente linhas de passe interiores no CRC que permitam que o jogo evolua entre linhas. O extremo do corredor contrário ao qual se está a jogar, atua como quarto médio;

Regras de posicionamento no sector médio-defensivo

- Se o médio interior está “longo”, o outro médio interior está “curto”

Regras de posicionamento no sector médio-ofensivo e ofensivo

- Se o médio ala está “longo”, o médio interior está “curto”
- Se o médio ala está “curto”, o médio interior está “longo”
- Se o médio ala está “Fora”, o médio interior está “dentro”
- Se o médio ala está “dentro”, o médio interior está “fora”



Figura 48 - Organização ofensiva, situações de finalização

- Numa 1ª fase da criação de situações de finalização, os 3 jogadores mais avançados (2 ALA e AV e por vezes também o MO) encostam na linha defensiva adversária (ganhando o máximo de profundidade possível), iniciando a partir daí os movimentos entre linhas dos 2 ALA (troca com o MO ou profundidade do LT) e de apoio do AV;
- O espaço do AV é preferencialmente o CRC, oferecendo linhas de passe em apoio (combinações diretas ou indiretas) e soluções para diagonais curtas entre DC e DL;
- A equipa evolui no terreno de forma compacta e apoiada; os DCs e MD têm papel importante nas ações de VCJ após saída da bola de uma zona de pressão e através preferencialmente de passes curto e médio (frontais quando possível);



Figura 49 - Organização ofensiva, situações de finalização continuação

4.1.2.1.4. Finalização

Nesta fase temos:

- Explorar a qualidade, criatividade e velocidade dos jogadores, potenciando a sua capacidade, quer em ações individuais (1x1 interior para remate ou 1x1 exterior para cruzamento) quer em combinações a 2 ou 3 jogadores (triângulo DL-ALA-MO/PL), mantendo sempre os princípios da equipa;
- Alternância da zona e tipo de cruzamentos; cruzamentos de 1ª linha (mais perto da linha de fundo) que alternem a trajetória pelo solo e aérea; ou 2ª linha ("cruzamento das meias") explorando espaço entre linha defensiva e GR adversário;
- Ocupação racional dos espaços de finalização de modo a cobrir os três espaços de baliza (1º poste, 2º poste e zona central da baliza) mais uma linha atrasada (grande penalidade); Esta ocupação pretende-se que seja efetuada em linhas diferentes de modo que a trajetória da bola tenha sempre um destino possível; O PL ocupará preferencialmente o 1º poste e zona central, o ALA contrário no 2º poste e o MO sobre a zona de grande penalidade; os jogadores podem e devem permutar posições (garantindo a ocupação das zonas) de modo a dificultar as marcações do adversário;



Figura 50 - Organização ofensiva, finalização

- A segunda vaga que suporta a primeira linha, aparece 1 ou 2 MO, dando soluções para VCJ e garantir a 2ª bola, o DL que não participa na ação ofensiva um pouco atrás e se não tiver marcações a efetuar, sempre preparado numa VCJ para combinar com o ALA ou ação 1x1;
- O DL do lado da bola relaciona-se com ALA e MO na procura de desequilíbrios na estrutura adversária;
- O GR, DCs e MD têm um posicionamento final ativo, vigilante, encurtando os espaços entre setores, compactando a equipa na sua fase ofensiva;

Regras de deslocamento no sector ofensivo

- Deslocamento em diagonal dos avançados

Regras de posicionamento no cruzamento

- Os jogadores adotam um posicionamento em diagonal preenchendo os seguintes espaços: primeiro poste; zona de penálti; segundo poste, fora da área de baliza (vértice da pequena área).

Tipo de cruzamento

- Cruzamento fora da área: 1º poste
- Cruzamento dentro da área: 2º poste e entrada da área



Figura 51 - Organização ofensiva, finalização continuação

4.1.2.2. Organização defensiva

Dietrich (cit. por Castelo, 1994) divide o processo defensivo em 3 fases, com os objetivos de cada uma delas definidos:

- a primeira fase, tem como objetivo de impedir a progressão para espaços que possam desequilibrar a organização da equipa;
- a segunda fase, tem como objetivo dificultar a criação de situações de iminente perigo;
- a terceira fase, tem como objetivo proteger as zonas de possível finalização dos adversários.

Neste sentido, foram estabelecidos os seguintes princípios de jogo para cada um destes contextos de jogo.

Como princípios gerais defensivos temos:

- Definição de defender em 1 corredor e 2 corredores;



Figura 52 - Organização defensiva, princípios gerais

- Existem 4 "buracos" no campo, delimitados entre o bico da grande área, linha lateral e linha de fundo.



Figura 53 - Organização defensiva, princípios gerais continuação



Figura 54 - Organização defensiva, princípios gerais continuação

- Estrategicamente e de uma forma geral, defendemos sempre no sentido de conduzir os jogadores da equipa adversária para onde nós queremos de modo a tirar vantagem depois nas transições. Para isso temos posicionamentos e ações subsequentes a esses posicionamentos;



Figura 55 - Organização defensiva, princípios gerais continuação



Figura 56 - Organização defensiva, princípios gerais continuação

- O DC do lado da bola e o MD só em necessidade extrema se deslocam ao CRL (se tiverem certeza que vão ganhar a bola) - Proteção da zona central (fundamental) para que no momento que o adversário tente fazer VCJ temos jogadores bem colocados.



Figura 57 - Organização defensiva, princípios gerais continuação

- Assumimos uma divisão "funcional", (1) uma estrutura do lado da bola que deverá assumir um tipo de comportamentos perante a bola (pressão no portador da bola, coberturas defensivas, concentração defensiva -largura e profundidade, anulação das linhas de passe, organização e articulação da última linha defensiva,) ao qual a (2) estrutura do lado oposto deverá dar uma resposta imediata em termos de ajuste posicional (oscilação defensiva em largura).
- Os dois centrais que sob o lado da bola, se movimentam como representado em (3) e a estrutura de 5 jogadores para lá da zona verde e evidentemente, todos os restantes (4) têm resposta imediata em termos de ajuste posicional.



Figura 58 - Organização defensiva, princípios gerais continuação

- Criação e manutenção de triângulos defensivos, como uma referência que deve orientar os ajustes posicionais defensivos, assegurando constantemente as coberturas defensivas.
- O método defensivo escolhido é a zona. Em todos os treinos estamos à zona e todos os posicionamentos defensivos (regras de ação individuais e coletivas que os jogadores devem cumprir) que dão corpo à zona (boas coberturas defensivas, bons equilíbrios, "marcamos" o espaço e não o adversário, bons posicionamentos individuais). Referências constantes no comportamento zonal (bola – espaço de jogo - colega – adversário).
- Relativamente a bons posicionamentos defensivos, definimos posição lateral ou apoios laterais (nunca frontais) perante o adversário, com este tipo de orientação de apoios, quando o passe entra é mais fácil de dominar até porque já estou em movimento.
- Com o oponente em posse de bola, a nossa equipa baixa para um bloco médio, tentando orientar o jogo adversário para jogo exterior, quando a bola entra no DL ou EXT, a bola fica pressionada (fechada), a equipa assume uma atitude mais pressionante sobre o CRL, impedindo VCJ pelo CRC.
- Bloco defensivo deverá oscilar entre um posicionamento mais subido ou mais recuado no terreno de jogo, orientado coletivamente e individualmente por estímulos

identificados por todo o grupo (passe atrasado, bola a ser disputada no ar, adversário a receber a bola de costas para o jogo). Nestas tomadas de decisão do bloco defensivo, tem especial importância quando se encontra "aberta" ou "fechada", ou seja, quando o portador da bola tem ou não possibilidade de verticalizar o jogo da sua equipa.

- Sempre que a bola esteja sem pressão (aberta) a zona e os posicionamentos mais profundos devem estar mais presentes, para evitar a utilização da equipa adversária de espaços mais profundos.
- Por norma os médios defendem fora da área e, de preferência, respeitando as referências posicionais (o triângulo) entre os três jogadores do meio campo. Estando, ao mesmo tempo: (1) preparados para a segunda bola e (2) depois tentar fazer a transição. A exceção a esta "regra" diz respeito a necessidade de acompanhamento de movimentos de rutura dos adversários que ocupam as zonas de responsabilidade defensiva dos médios. Esta é a um dos únicos momentos, que há necessidade de marcação individual, acompanhar até ao fim os movimentos de rutura, afim de não surpreender os DC com estes movimentos.
- Nestes momentos os outros dois médios efetuam os ajustes necessários para manter o equilíbrio. Já a resposta, coletiva e individual, perante outros movimentos dos adversários que não de rutura, deverá ser de manutenção posicional, contemplando o acompanhamento dos adversários pelos jogadores responsáveis pela zona onde eles se encontram até entrarem na zona de responsabilidade de outro jogador, sendo ativados os sistemas de coberturas e equilíbrios defensivos, tendo em conta referências posicionais, nomeadamente o que designamos triângulos defensivos.

4.1.2.3. Transição Ofensiva

Este momento do jogo procede da recuperação da posse de bola, sendo que durante os segundos que se seguem são de extrema importância, uma vez, que as duas equipas podem se encontrar momentaneamente desorganizadas (Oliveira, 2004). Desta forma, foram estabelecidos os seguintes princípios, assentes em dois pontos importantes na transição:

(1) diminuir o tempo de transição e

(2) controlar o jogo.

Portanto, ao diminuir o tempo, deveremos ter sempre, o controlo do jogo. A situação exige uma tomada de decisão entre (1) ataque rápido ou (2) ataque posicional. Exige aprender a observar e o compreender o jogo, elegendo a melhor resposta para cada situação – não queremos dar a bola ao adversário para ele atacar novamente.

- Constante incidência na tomada de decisão: após ganhar a bola, decidir para a frente, decide permanentemente para atacar, aqui sobressai um aspeto muito treinado: receções orientadas, receções para a frente.

Esta ação tática individual (mesmo sob pressão) é crucial, porque se no momento da recuperação o jogador, recebe com a cara para trás e joga para B, perdemos tempo e espaço. Se o mesmo jogador recebe com a cara para a frente (zona cinzenta na figura seguinte) com o campo visual representado, pode jogar para C ou VCJ para 2 ou 3.



Figura 59 - Transição ofensiva, princípios gerais

- Na organização defensiva, existem 5 a 6 jogadores que estão em dupla posição, posição de cobertura defensiva e equilíbrio e posição para 1ª ação ofensiva. No momento que ganhamos a bola, temos jogadores nos três corredores (1, 2 e 3 na figura seguinte) temos a maior largura possível (3 na figura), um jogador livre (4 na figura seguinte) para poder

receber fora de pressão e tomar a melhor decisão. Os 3 avançados deverão assumir tarefas, conquistar espaços e fazer uma adequada gestão do tempo.



Figura 60 - Comportamentos com bola por pressão ou interceção.

- Ganhar a bola por pressão ou por interceção implica comportamentos diferentes:

- Um jogador ganhou a bola por **pressão** e ficou com a bola dominada – progredir (a equipa adversária perdeu um elemento);

Temos que "os matar", isto é, provavelmente do lado da bola, não vai aliviar a carga, se levar a bola e jogo para o outro lado é deixar de provocar o erro. Este movimento obriga a duas coisas, à mobilidade da nossa equipa e à resposta do adversário a essa mobilidade, com uma dificuldade, os adversários (zona A na figura) passam a estar alerta e não podem tomar decisões erradas.



Figura 61 - Comportamento por interceção

- Ganhei a bola por uma **interseção** – pensar, decidir bem, não perder (a equipa adversária mantém a estrutura). Consegui intercetar (jogador 2 na figura) um passe do jogador 1 (figura), mas ele não perdeu posição. A equipa adversária está fechada, mantêm os quatro defesas, os três médios e nós os três avançados. Temos de ler bem a situação quando não se cria as duas coisas fundamentais numa transição, tempo e espaço, então muitas vezes temos de jogar no "controlo", ficar com a bola.



Figura 62 - Comportamento por interseção continuação

4.1.2.4. Transição Defensiva

A transição defensiva é caraterizada pela perda da posse de bola. Assim, foram estabelecidos os seguintes princípios que os jogadores devem adotar:

- Interpretação, compreensão e tomada de decisão em função de cada situação, no mais curto espaço de tempo;
- Posicionados em qualquer momento para que no momento da perda, estarmos bem posicionados. Os dois DCs, o DL não envolvido no processo ofensivo ocupa uma posição no meio campo, na linha do MD ou mais à frente em caso de não haver jogadores adversários;
- Reação rápida sobre o portador da bola e linhas de passe próximas pelos jogadores mais próximos de modo a poder recuperá-la rapidamente ou provocando o erro ao adversário – sem bola toda a equipa corre;
- Se a equipa adversária sair da pressão ou por erro da nossa equipa, em igualdade ou inferioridade numérica, e não havendo a possibilidade imediata de pressão sobre o portador da bola, manter a concentração defensiva, temporizando para regresso ajudas (se possível a temporização permita uma falta com interrupção do jogo), que leve o adversário a uma decisão precipitada e perda da posse de bola.



Figura 63 - Transição defensiva, princípios gerais

- Nas ações ofensivas, há a preocupação de existir sempre cobertura ofensiva, e de manter a equipa equilibrada em termos numéricos e espaciais, de forma a assegurar o equilíbrio defensivo.
- No equilíbrio defensivo: basculação horizontal do médio centro e do interior que não integra o processo ofensivo, para o corredor em que o lateral subiu no terreno de jogo e deixou o seu espaço momentaneamente desocupado, no sentido de garantir equilíbrio posicional e concentração.
- No equilíbrio defensivo: basculação horizontal da defesa quando um defesa lateral integra o processo ofensivo para o devido corredor mantendo-se a uma distância de 10 metros da linha formada pelo médio centro e interior.
- No equilíbrio defensivo: as linhas de cobertura e equilíbrio defensivo distam em 10 metros e que os jogadores que participam mantêm uma distância de 10-12 metros entre si.

4.1.2.5. Esquemas Táticos

Embora, durante a época desportiva 2019/2020, os esquemas táticos não tenham sido treinados com muita frequência, dado o pouco tempo de treino existente, bem como a fase da época que entramos para trabalhar com a equipa, no entanto foram estabelecidos alguns comportamentos, nomeadamente nos cantos e livres ofensivos e defensivos.

4.1.2.5.1. Cantos ofensivos

Nos cantos ofensivos foram estabelecidos 3 tipos de cantos: o canto curto, o canto ao 1º poste e o canto para a área. Para mais fácil entendimento, iremos explicar detalhadamente a forma de intervir em cada canto

Tabela 8 - Esquemas táticos ofensivos - cantos



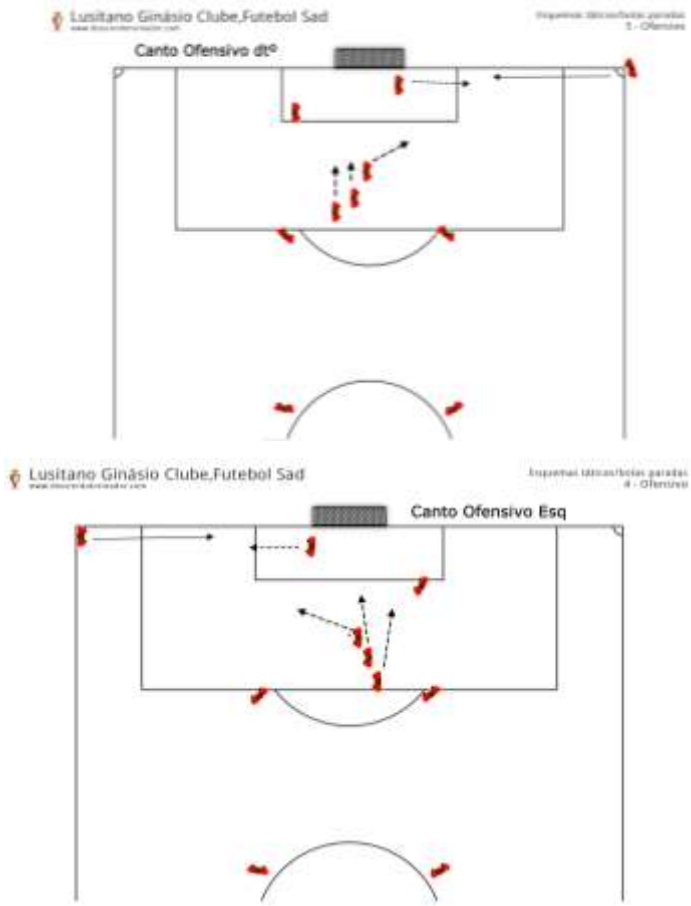
Canto curto -2

Entrada de 4 jogadores, ficando 1 na zona de penalti e outra fora da área para segunda bola. Ficam 2 jogadores em zona defensiva. No caso do adversário deixar 2 jogadores na frente, o jogador que está fora da área recua para zona defensiva e o que está na zona de penalti recua para fora da área.



Canto 1º Poste - 3

Canto ao primeiro poste, para o jogador pentear para a entrada dos restantes, ficando 1 jogador na zona de penalti e outro fora da área para uma segunda bola. Ficam 2 jogadores em zona defensiva. No caso do adversário deixar 2 jogadores na frente, o jogador que está fora da área recua para zona defensiva e o que está na zona de penalti recua para fora da área.



Canto Misto – 4/5

Canto onde sai um jogador da zona do 1º poste. Se não for acompanhado com marcação o canto sai curto ou para rodar ou devolver ao colega de frente para cruzamento para a área. Se for com marcação o canto sai por alto para a área, onde os 3 jogadores atacam zonas diferentes. Ficam 2 jogadores em zona defensiva. No caso de o adversário deixar 2 jogadores na frente, um dos jogadores fora da área recua para zona defensiva e o que está na zona da pequena área recua para fora da área.

4.1.2.5.2. Livres ofensivos

Nos livres ofensivos laterais, posicionávamos a equipa da seguinte forma: um jogador com pé forte sobre o corredor do livre, uma linha formada por seis jogadores posicionados ao longo da linha defensiva do adversário, um jogador atrás desta linha de seis jogadores para segundas bolas e ficam dois jogadores em zona defensiva. No caso de o adversário deixar 2 jogadores na frente, um dos seis jogadores da área recua para zona de segundas bolas e o que está na zona das segundas bolas recua para juntos dos outros dois defesas. Funciona de igual forma para os dois lados

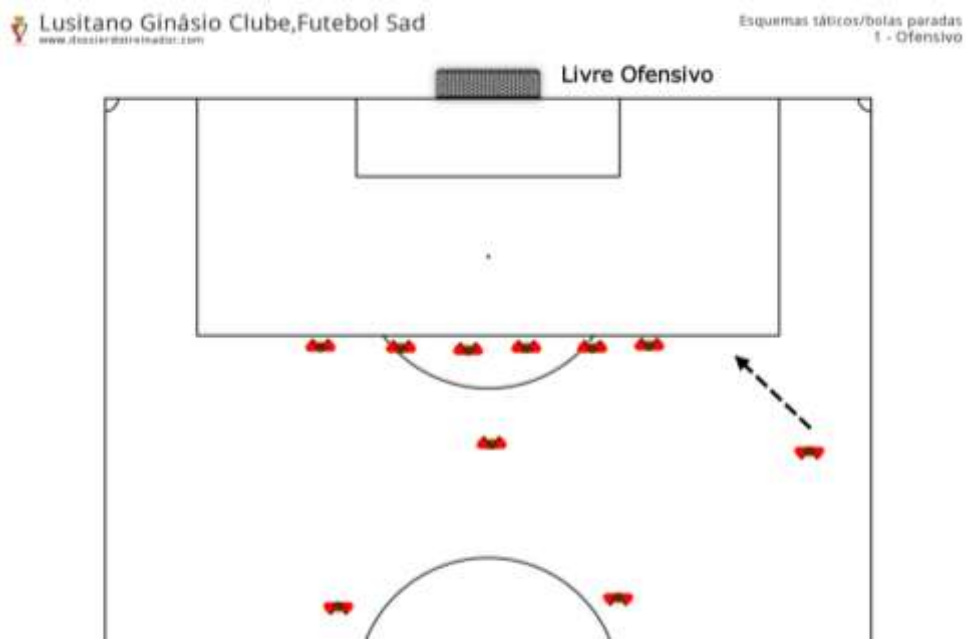


Figura 64 - Livre ofensivo

4.1.2.5.3. Cantos defensivos

Nos cantos defensivos, a equipa defendia à zona, com: um jogador no primeiro poste, um jogador logo à frente na linha da pequena área do lado do canto, uma linha formada por quatro jogadores posicionados ao longo da linha da pequena área, três jogadores na zona de penálti em linha, um jogador à entrada da grande área para possíveis situações de contra-ataque. Optámos por este esquema na altura, pois a equipa precisava de pontos e queríamos estabilizar em termos defensivos, e nos esquemas táticos a equipa para não sofrer golos.

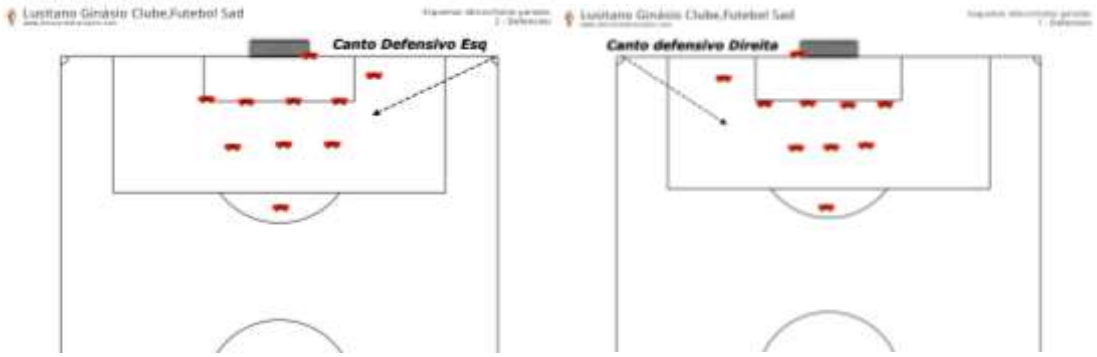


Figura 65 - Canto ofensivo esquerdo e direito

4.1.2.5.4. Livres defensivos

Nos livres defensivos, a equipa defendia à zona, com: dois jogadores na barreira, uma linha formada por seis jogadores posicionados ao longo da linha da barreira, um jogador à frente desta linha de seis jogadores para segundas bolas e um jogador na frente para possíveis situações de contra-ataque.

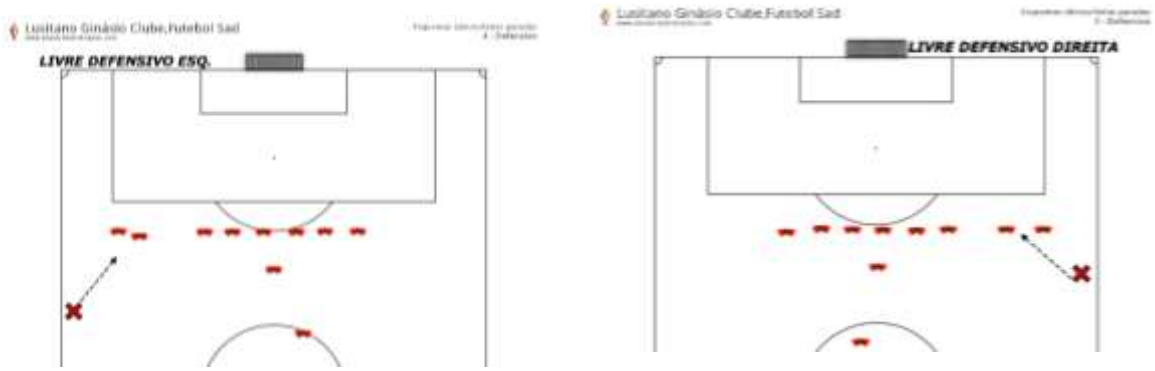


Figura 66 - Livres defensivos direita e esquerda

Para a construção do modelo de treino é importante também compreender a natureza complexa do jogo, sendo que a separação artificial dos fatores que participam no rendimento desportivo não parece ser produtiva (Garganta, 2008). Para Mourinho, em declarações a Oliveira, Amieiro, Resende e Barreto (2006), é possível trabalhar todas as dimensões do treino, inclusivamente a física, de forma contextualizada, tendo a tática como supra dimensão que guia o trabalho de todas as outras na exata medida que o jogo necessita, algo também referido por Maciel (2011). A modelação dos exercícios de treino com base no modelo de jogo idealizado, procurando fazer corresponder os exercícios com as exigências específicas da competição, potencia o efeito destes no desenvolvimento das jogadoras, conseguindo desta forma orientar a prática numa direção em que os comportamentos não sejam predeterminados, apesar de antecipáveis, mas sim ocorram em respeito com imprevisibilidade e complexidade do jogo (Castelo & Matos, 2006). O treino em especificidade é para Maciel (2011) um imperativo na procura de tornar a equipa capaz de um saber sobre o saber fazer, que consiste em fazer emergir nos jogadores uma consciência tática sobre um determinado jogar. Os jogos reduzidos (JR) sendo muito utilizados no nosso processo de treino, são importantes nesta procura de especificidade e a eles são apontadas aos vantagens desde a intensidade que é possível de alcançar, e que permite melhorar a capacidade de resistência de forma específica, assim como desenvolver grupos musculares específicos e melhorar as capacidades técnicas e táticas sob

condições que assumem grande transferibilidade para o jogo (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, & Chamari, 2014).

4.1.2.6. As missões táticas individuais no Lusitano GC, Futebol, Sad.

As missões de cada jogador foram definidas pelo treinador principal e apresentado posteriormente à equipa técnica que o analisou e deu a sua opinião, tendo sido realizado vários ajustes. Na minha opinião trata-se de um documento importante, mas que na fase da época onde estávamos, era mais importante nesta fase estabelecer as atitudes e comportamentos tático-técnicos específicos dos jogadores, ou seja, estabelecer um conjunto de atitudes que os jogadores devem tomar, em função da sua posição no sistema tático, na fase ofensiva e defensiva e ajudá-los nesse processo dando-lhes algumas bases para os ajudar a atingir os nossos objetivos. No quadro seguinte, iremos realizar uma pequena abordagem às missões táticas individuais, em termos de processo ofensivo e defensivo dos guarda-redes, defesas laterais, defesas centrais, médios centros, médio-alas e pontas de lança.

Tabela 9 - Missões táticas individuais Lusitano GC, Futebol, Sad

Processo Defensivo	**Processo Ofensivo**
Guarda-Redes • Protege a baliza utilizando um conjunto de ações tático-técnicas específicas; • Orienta as ações dos seus companheiros utilizando expressões curtas, simples e inequívocas; • Dirige a organização da equipa nas situações de bola parada; • Lê constantemente o jogo e, em situações de emergência, deverá sair da sua grande área; • Transmite tranquilidade, confiança e segurança aos seus companheiros.	**Guarda-Redes** • Regula o ritmo de jogo através da reposição rápida ou lenta da bola em jogo e/ou passes curtos ou longos; • Orientar os companheiros da linha defensiva; • Executar os pontapés de baliza (evitam a inferioridade numérica e uma profundidade excessiva); • Assegurar sempre linhas de passe seguras aos seus companheiros, devendo ser utilizadas sempre em último caso; • Executar passes longos e aéreos para os corredores laterais, desenvolvendo ataques diretos; • Transparecer tranquilidade, confiança e segurança à equipa.

Defesas Laterais	**Defesas Laterais**
• Forma com os defesas centrais a última linha defensiva; • Marcam de forma pressionante o adversário que evolua na sua zona de atuação especialmente quando a bola está no seu corredor. A marcação será tanto mais agressiva quanto maior a proximidade à sua baliza; • Deslocam-se para a zona central, marcando o espaço as costas do defesa central sempre que a bola esteja no lado contrário ao seu corredor de jogo; • Temporizam, em situações de emergência, até que os companheiros restabeleçam um referencial equilibrado de forças; • Colocam-se sobre a linha de baliza sempre que o guarda-redes tiver que se deslocar para pressionar o atacante com bola; • Posicionam-se perto de um dos postes (o defesa esquerdo no poste direito e defesa direito no poste esquerdo) de baliza, nas situações de pontapé de canto.	• Deslocar-se de imediato para a linha lateral após a recuperação da posse da bola; • Utilizar o seu corredor no apoio ao ataque, saindo de trás da linha da bola (desequilibram, criam situações de superioridade numérica e exploram espaços de jogo livre); • Desenvolver e cumprir, quando necessário, as missões táticas inerentes aos médios ala (situações de desdobramento); • Evitar a execuções de passes laterais do seu corredor de jogo para o centro do terreno; • Realizar ações de equilíbrio defensivo; • Executar os lançamentos de linha lateral.
Defesas Centrais	**Defesas Centrais**
• Marcam de forma ativa e rigorosa o jogador adversário mais adiantado, não lhe dando nem tempo nem espaço para que este possa executar as suas ações tático-técnicas; • Alternam ações de marcação individual com ações de cobertura defensiva com o outro defesa central; • Coordenam a última linha defensiva, em termos de diminuir ou aumentar a profundidade defensiva; • Dialogam com os defesas laterais para que estes posicionem-se sempre um pouco mais	• Coordenam e cooperam um com o outro; • Deslocam-se aproximando-se da linha de meio campo, diminuindo a profundidade da equipa; • Servir os companheiros que jogam nos corredores laterais; • Pautam o ritmo de jogo transparecendo tranquilidade; • Participam na organização das situações de bola parada; • Nas marcações dos pontapés de baliza abrem aos corredores laterais de forma a receberem a bola, ou sobem para perto da linha de meio

longe, que eles próprios, da sua baliza, para aproveitar a lei do fora de jogo; • Participam na construção da barreira, ou colocam-se em espaços vitais; • Procuram ser sóbrios, exatos e seguros nas suas ações defensivas, transmitindo tranquilidade e confiança; • Evitam cometer infrações graves às leis de jogo, exceto em casos extremos.	campo caso o guarda-redes opte por pontapé longo.
Médios Centro • Equilibram constantemente o sistema de jogo da equipa, perspetivando constantemente o momento da perda da posse da bola, com o intuito que a equipa responda a essa situação de forma rápida, coesa e homogénea; • Marcam os médios centros da equipa adversária, acompanhando-os quando se deslocam para zonas vitais de finalização; • Executam de forma constante ações de cobertura defensiva, especialmente quando a bola se encontra nos corredores laterais, no corredor central quando um do médios centro sobe na marcação; • Exercem a ação de contenção de forma agressiva e, sobem no terreno de jogo quando a equipa adversária realiza um passe para trás; • Colaboram em todos os pontapés de canto contra (um dos MC à entrada da área).	**Médios Centro** • Marcam claramente o ritmo de jogo temporizando ou aumentando; • Apoiam constantemente o processo ofensivo, tendo por vezes a função de organizador. Para tal utilizam ações de condução de bola, efetuar passe para um jogador melhor posicionado (quando possível); • Criar, desenvolver e culminar o processo ofensivo através de remates de longa ou curta distância; • Desmarcam-se para espaços livres nos corredores laterais de jogo nas "costas" dos defesas; • Colaboram na marcação dos pontapés de canto; • Executam rapidamente as ações com bola, ou seja, deve jogar ao primeiro toque aumentando a velocidade de circulação da bola. • Criar constantes linhas de passe; • Executam ações de equilíbrio defensivo marcando agressivamente uma zona ou um jogador; • Nos pontapés de balizem devem saltar sempre com os jogadores da equipa adversária.

Médios-alas • Vigiam os seus corredores de jogo, prestando ajuda ao seu companheiro defesa lateral; • Deslocam-se para o centro do terreno quando a bola está no corredor contrário, preenchendo as costas do médio centro; • Colocam-se à frente da bola, até que a formação da barreira esteja concluída, ou para evitar rápidas marcações de livres; • Posicionam-se ao lado da barreira para atacar a bola em caso de livres indiretos; • Posicionam-se na linha de meio campo na marcação de cantos	**Médios-alas** • Criam situações eminentemente de finalização, utilizando a sua velocidade de execução e particularmente a sua capacidade de drible e cruzamento; • Aproveitam a sua posição para executarem remates eficazes, a partir de ângulos reduzido; • Cumprem o princípio da penetração constantemente, direcionando e executando ações que contribuam para uma rápida transição da bola para as zonas predominantes de finalização; • Utilizam ações de mobilidade, ou seja, criar espaços livres ou arrastar consigo um ou mais defesas; • Desmarcam-se para espaços de base do ponta de lança, com o intuito de colaborar com este; • Aparecem ao segundo poste ou no centro da área quando existem cruzamentos no corredor contrário.
Ponta de Lança • Constituem uma ameaça constante para o guarda-redes adversário pressionando-o constantemente; • Pressionam as linhas de passe possíveis de saída da bola, quando esta se encontra no setor defensivo adversário; • Desenvolvem ações que perturbem a circulação da bola no corredor central, onde pressionam as linhas de passe dos defesas laterais para os defesas centrais; • Ajudam os médios centros nas suas funções defensivas, quando os adversários procurem circular a bola no corredor central; • Participam nas situações de bola parada dado as suas capacidades de impulsão e cabeceamento.	**Ponta de Lança** • Dão profundidade ao processo ofensivo; • Atraem os defesas centrais para falsas posições, especialmente quando se deslocam para zonas perto da linha de meio campo, facilitando a movimentação dos seus colegas explorando o espaço criado; • Dominam a ação tático-técnica de remate, em qualquer situação ou posição (pé e cabeça), sendo espontâneos; • Criam condições de mobilidade através de desmarcações em direção dos corredores laterais; • Participam nas ações de circulação da bola das zonas intermédias, quando a pressão defensiva é elevada. Deve cair na posição de fora de jogo,

	dificultando a marcação do defesa central, jogando sempre no seu limite; • Constituem-se como jogadores alvo constantemente, relativamente às ações dos seus colegas dominando e assegurando a posse da bola sob pressão do adversário; • Procuram vantagens, dentro e fora da grande área, de contactos físicos permanentes ou circunstanciais com os defesas, dado que destas situações podem resultar livres diretos e grandes penalidades.

4.2. A importância do modelo de treino.

O modelo de jogo conceptualizado necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo & Matos, 2013). Quanto maior o grau de congruência do modelo de treino, por intermédio da opção por metodologias específicas entre as que estão à disposição do treinador, e o modelo de jogo, conceptualizado por este, maiores serão as possibilidades para uma superação constante dos jogadores e da equipa (Castelo & Matos, 2013). Para isto resulta fundamental que o modelo de jogo seja reproduzido de forma sistemática pelo modelo de treino, sendo por este representado sempre que possível, e servindo como guião à opção e sequenciação pelos diferentes métodos de treino no planeamento das sessões e microciclos de treino (Castelo & Matos, 2013).

Segundo Castelo e Matos (2013), todos os métodos de treino configuram uma maior ou menor leque de possibilidade de resolução por parte dos jogadores e da equipa, inibindo ou amplificando partes de um todo que se pretende desenvolver e aperfeiçoar, sendo que somente algumas decisões/ações que emergem dos diferentes contextos situacionais propostos são possíveis e viáveis de emergir. Isto é feito com o objetivo de especificar e privilegiar certas relações entre jogadores intra ou inter sectorialmente com vista ao desenvolvimento de rotinas

e padrões de jogo (Castelo & Matos, 2013), devendo ser uma opção ponderada e assumida pelo treinador que, mesmo alterando e agindo por intermédio de cenários mais ou menos próximos do que é a competição mas nunca idênticos, procurará um afastamento de maior ou menor grau dessa realidade competitiva consoante o que considerar mais eficaz no sentido de potenciar operacionalizar o modelo de jogo que quer ver implementado na competição. O método de treino deverá operacionalizar, dentro de determinados limites, as principais características do modelo de jogo no que concerne ao sistema tático, tarefas ou missões táticas dos jogadores e princípios de jogo, nas diferentes fases, etapas ou momentos do jogo (Castelo, 2009). Necessitamos neste ponto de elucidar que tipo de ferramentas operacionais, isto é, que exercícios ou métodos de treino tem o treinador à disposição para operacionalizar o modelo de treino.

Indo de encontro às propostas de Castelo (2009) e Castelo e Matos (2013), as mesmas ajudam-nos para abordarmos os fatores estruturais dos exercícios de treino – componentes e condicionantes – e uma taxinomia dos exercícios de treino. Como componentes estruturais do exercício de treino, das quais resulta o nível de adaptação funcional dos jogadores, temos:

- Volume – representa o aspeto quantitativo da atividade do jogador ou da equipa, sendo exprimido por unidades de medida em função de tempo, distância, número de repetições, entre outros. O volume altera-se em função do modelo de jogo, isto é, para uma equipa que assente o seu processo ofensivo, por exemplo, num ataque continuado necessitará de acumular volumes elevados. O seu incremento pode ser conseguido pelo aumento da duração do exercício, pelo aumento do número de repetições, pelo aumento do tempo de execução, pelo aumento da duração da sessão de treino e pelo aumento do número de sessões de treino. Esta componente apenas determina o grau de especificidade do método de treino relativamente ao modelo de jogo quando complementado pela intensidade.

- Intensidade – representa o aspeto qualitativo da atividade do jogador ou da equipa, isto é, trata-se da frequência de execução motora dos jogadores ou da equipa em resposta às situações de treino na unidade de tempo. Podemos verificar 4 níveis de intensidade – baixa, média, ajustável às capacidades do jogador ou da equipa (ótima), e elevada. Esta componente pode ser manipulada através da prestação do jogador – consoante o seu nível maior ou menor de preparação para a atividade proposta – da especificidade das ações motoras – quanto maior for a proximidade do exercício de treino com o modelo de jogo e as condições reais da

competição, mais intenso será – do aumento da complexidade – no sentido em que quanto maior a quantidade de informações que o jogador tenha de percecionar e processar, mais intenso será o exercício – da manipulação da densidade – número de exercícios realizados na unidade de tempo bem como a forma de recuperação entre estes, sendo o exercício tanto mais intenso quanto menor o tempo de pausa – da pressão do fator psicológico – quanto maior a pressão sobre os processos de perceção de informação e tomada de decisão maior a intensidade do exercício – e da variação do ritmo de jogo – maior ou menor consoante ordem e velocidade de execução das ações, espaço onde ocorrem e a sua distribuição no tempo. A intensidade pode ser avaliada pela monitorização da frequência cardíaca e da contemplação de zonas de intensidade.

- Densidade – representa a relação entre o exercício ou série de exercícios realizados e o repouso, na unidade de tempo. Em termos práticos é consubstanciada pela pausa utilizada entre exercícios por forma que exista uma relação ótima entre exercício e recuperação. Esta componente contribui para a eficiência do processo de treino evitando que os jogadores atinjam estados críticos de fadiga, ou mesmo exaustão, e estabelecendo uma correta relação entre o esforço que resulta da prática de um exercício e o repouso entre repetições ou entre este e outro exercício. A densidade varia em função do tempo de pausa entre cada exercício de treino, a intensidade de cada exercício, a duração total do exercício, do número total de repetições ou séries do exercício, da capacidade de rendimento do jogador e da complexidade/dificuldade do exercício. As pausas de recuperação tanto podem ser de tipo completo – permitem uma recuperação que possibilita que reiniciem o mesmo ou iniciem outro exercício em condições mínimas de fadiga – incompleto – ao iniciarem a atividade seguinte os jogadores ainda sentem os efeitos do exercício anterior - ou reduzido – os jogadores apresentam uma capacidade de resposta diminuída quando iniciam a próxima atividade - como ter forma ativa – quando os jogadores executam ações complementares que visam o acelerar dos processos de recuperação no decurso da pausa - ou passiva – quando os jogadores não efetuam qualquer tipo de ações motoras complementares ou adicionais no decurso da pausa. Os treinadores recorrem geralmente à monitorização da frequência cardíaca, à sua capacidade de observação ou ao pedido de opinião ao jogador, e à ressíntese do sistema de energia utilizado, para determinarem os tempos de pausa adequados à recuperação dos jogadores.

- Frequência – é representada pelo número de repetições de um exercício ou séries de

exercícios de treino na unidade de tempo, seja na sessão, no microciclo ou no ciclo anual de treino.

Como condicionantes estruturais do exercício de treino temos:

- Regulamentar – qualquer atividade desportiva necessita de um conjunto de regras ou leis que permitem a sua identificação entre as demais bem como a sua integridade e possibilidade de sociabilização entre os praticantes. O treinador pode optar por simplificar, manter ou aumentar os constrangimentos relativos às leis do jogo de futebol na conceção dos exercícios de treino.

- Espaço – representa o espaço onde se desenrola o exercício de treino, que o treinador pode conceber atendendo à dimensão – reduzido, próximo ou idêntico ao da competição – à geometria – utilização de espaços retangulares, quadrangulares ou triangulares, entre outros – à utilização – podendo ser independentes, quando o atacante ou defesa desenvolve as suas ações no respetivo espaço sem interferir no do adversário, comuns, onde todos os jogadores podem interferir sobre os diferentes espaços de jogo, mistos, onde alguns jogadores podem interferir em diferentes espaços de jogo enquanto outros se mantêm confinados aos seus respetivos espaços, e interditos, quando dentro dos espaços anteriores se definem zonas onde todos ou alguns jogadores não podem intervir – e à divisão – pela definição de corredores e sectores de jogo.

- Técnico-tática – visa potenciar a sistematização das situações dentro da lógica do conteúdo a ser treinado no exercício ou sessão de treino, potenciar o carácter alternativo das situações, respeitando a variabilidade característica da competição, potenciar a unidade da formação tática elementar e complexa, buscando uma progressão de fases elementares para fases complexas dos diferentes contextos situacionais propostos aos jogadores e à equipa, potenciar a unidade da formação tática individual e coletiva, considerando os comportamentos de elementos individuais – jogadores – de grupos de jogadores – sectorialmente ou em relações de vizinhança de jogadores com tarefas ou missões táticas próximas – ou no seio da equipa – totalidade dos jogadores, potenciar a unidade da formação tática teórica, por intermédio de exercícios que recorrem à representação abstrata ou verbalizada de determinados conhecimentos táticos, e potenciar soluções táticas de carácter indutivo e dedutivo, relação entre as soluções conceptualizadas no modelo de jogo pelo treinador – indutivo – e a capacidade dos jogadores e da equipa para encontrarem e criarem – dedutivo - as soluções necessárias na

confrontação com ações adversárias. O treinador pode manipular esta condicionante na conceção dos exercícios de treino utilizando uma, duas ou mais balizas, condicionando a utilização do membro inferior dominante, estabelecendo relações privilegiadas entre jogadores ou entre estes e determinados espaços de jogo, e direcionando as ações motoras dos jogadores.

- Tempo – a manipulação desta condicionante o nível do exercício de treino pode ser consubstanciada sob o prisma da produção energética – podendo o exercício ser de cariz anaeróbio aláctico, anaeróbio láctico, aeróbio ou misto – sob o prisma estratégico-tático – utilizando o fator temporal através do qual o treinador pode definir momentos chave para a concretização do golo, reduzir ou aumentar o tempo do jogo aquando da concretização do golo ou através da divisão do tempo do exercício em parciais – e sob o prisma do tempo de decisão e execução motora – através do qual o treinador define o número de toques na bola por intervenção, o número de ações de passe possíveis para atingir o golo e o tempo para a organização das fases de construção do processo ofensivo e criação de situações de finalização.

- Instrumental – esta condicionante representa o número e características dos instrumentos/materiais utilizados no exercício de treino e seus possíveis significados simbólicos. Tal como refere Castelo & Matos (2013), os métodos de treino devem respeitar os princípios da exclusividade e da universalidade, definindo o primeiro que cada método de treino de carácter geral ou específico é único sendo possível verificarmos algumas semelhanças estruturais e eventuais sobreposições funcionais pontuais entre os métodos, e o segundo que cada método de treino contém padrões e relações comuns que derivam de conceitos e ideias da lógica do jogo.

- Número – a manipulação desta condicionante pode ser feita pela definição do número de toques na bola por intervenção – podendo ser fixo, limitado, misto ou livre – pela definição do número de ações de passe – podendo ser, igualmente, fixo, limitado, misto ou livre – e pelo número de jogadores – podendo ser totais ou parciais, estabelecendo relações de igualdade, inferioridade ou superioridade numérica.

Resumindo o modelo de treino, a grande missão é aplicar e construir exercícios de pequenos jogos de organização do jogo que queremos ter (modelo de jogo), em ambiente de resolução de problemas, ou seja, é a dimensão técnico-tática em função das necessidades e objetivos que surgem no momento, privilegiando a capacidade de ser eficiente, eficaz e adaptável, levando a que os atletas resolvam problemas da melhor forma e no menor tempo

possível, desenvolvendo e aperfeiçoando assim, os fatores que influenciam o desempenho: a técnica, a tática, o físico e o cognitivo (dimensão estratégica – tática / compreensiva). Desta forma os jogadores aprendem de forma intuitiva a adaptar a técnica e a decisão a tomar perante aquela circunstância. São levados a assumir maior responsabilidade e a ter liberdade na tomada de decisão, sendo que o papel do treinador neste contexto, centra-se em guiar os seus jogadores num ensino centrado nas mesmas, levando-os a analisar, pensar e decidir, melhorando a qualidade da sua decisão e contribuindo para aperfeiçoar a sua criatividade e improvisação, tornando-as imprevisíveis e criativos, facilitando assim, a resolução de muitos dos problemas e imprevisibilidades presentes no jogo de futebol.

Segundo Ferreira e Queiroz (1982), a identificação, definição e caracterização das fases/momentos, princípios e fatores de competição irão conceptualizar um "modelo de jogo" e, por sua vez, um "modelo de treino", no qual deverá conter meios, métodos e formas que proporcionem a aprendizagem e aperfeiçoamento de comportamentos técnico-táticos sustentados no desenvolvimento das qualidades específicas, num "quadro" próximo das situações reais de competição.

4.2.1. O método de treino do Sport Lisboa e Benfica – Ensinar a executar e a decidir o jogo.

Mais do que ensinar a executar, importa ensinar a "ler" o jogo, executando. Tudo isto de acordo com as linhas de força do jogo, isto é, de acordo com a posição dos colegas, da maior ou menor concentração de adversários, da posição das balizas, das linhas que limitam ou não o espaço de "jogo", da maior ou menor velocidade da bola, etc. Dimensão tática consubstanciada nos princípios de jogo e do meu jogo, sustentada nas capacidades de observação, análise, interpretação e decisão. Neste sentido, os exercícios de treino não se devem dirigir a um único objetivo, mas sim considerar a cada momento, ou sempre que possível, que melhorias podem provocar nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo, psicológico e social, de acordo com a forma como queremos que a equipa a construir jogue. Analíticos somente o necessário, globalizantes e integrantes tanto quanto possível (reduzir sem empobrecer).

As estratégias coletivas, passam pela utilização de formas jogadas integradas (integração de princípios hierarquizados) e de acordo com a ideia de jogo que queremos construir para:

- Racionalizar o espaço de jogo;

- Evitar a aglomeração dispersando em relação à bola (desmarcação em função do espaço livre e da aproximação da baliza);

- Descentrar o jogo aprendendo a ter o centro de jogo definido;

- Educar e desenvolver as noções de amplitude e profundidade no ataque e de equilíbrio e concentração na defesa;

- Utilização de formas onde quase todas as ações são centradas em função das balizas (1ª fase aprendizagem).

As estratégias individuais assentam em:

- Ensinar a enganar;

-Estimular a iniciativa individual educando, desenvolvendo e aperfeiçoando a capacidade de drible e finta, associados à aceleração e à mudança de direção e sentido;

- Diversidade do drible e da associação drible/finta em grandes velocidades;

-Aprendizagem das diferentes formas de remate com ambos os pés, a diferentes distâncias e ângulos, com diferentes constrangimentos e sob múltiplas variantes (após passe, após condução, após drible, após combinações diretas e indiretas);

- Desenvolver e aperfeiçoar o passe e receção sob diferentes formas jogadas associando essa aprendizagem à finalização (de precisão em alvos reduzidos em altura e largura, em potência, etc.;

- Desenvolver e aperfeiçoar a visão periférica;

- A imprevisibilidade, a improvisação através da implementação de exercícios cujo êxito é sustentado na variabilidade de soluções;

- Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, velocidade e qualidade da tomada de decisão, através da criação de ambientes com diversos constrangimentos e possibilidades;

- Educar a capacidade de sofrimento/resistência psicológica ao esforço, especialmente dos jogadores mais aptos, de forma a poderem resolver com maior eficácia, situações de inferioridade numérica.

- Alicerçar a "forma desportiva" através do desenvolvimento das capacidades condicionais (velocidade reação, execução e deslocamento, força veloz, resistência especifica do próprio jogo, flexibilidade, destreza, agilidade e coordenativas (capacidade de observação, lateralidade, equilíbrio, coordenação oc/manual e pedal, etc.

Relativamente à construção da ideia de jogo, de forma simples podemos dizer que o modelo de jogo é a forma como queremos que a nossa equipa jogue. Consta de ações individuais e coletivas, integradas com o esforço físico e psíquico característico do próprio jogo. Sendo assim o objetivo é operacionalizar uma ideia de jogo. Por isso em cada treino enfatizamos a organização de jogo, nos comportamentos técnico-táticos que pretendemos. Existe então uma preocupação com a dimensão técnica, física, psicológica, cognitiva, social, de saúde, etc. Não treinamos é de forma isolada hipertrofiando e reproduzindo cada uma delas. Elas são um meio para atingir um fim e não um fim em si mesmas. O treino da técnica emerge e consolida-se nos vários jogos que o jogo tem e em função do jogo que queremos ter (dimensão estratégica – tática/compreensiva). Em competição, seja ela formal ou não, a organização de jogo é o que marca verdadeiramente a diferença, ou seja, é a dimensão técnico-tática em função das necessidades e objetivos que emergem no momento, privilegiando as dimensões eficácia e adaptação. São, pois, os princípios do "meu" jogo que vão coordenar em grande parte o nosso trabalho na formação. Os exercícios técnico-táticos são escolhidos e aplicados num determinado regime físico pretendido, isto é, ao manipular a estrutura externa dos exercícios (espaço, duração, tempo de recuperação, nº jogadores) direcionamos o treino para o regime físico pretendido (diferentes tipos de velocidade e resistência, diferentes formas de manifestação da força e da coordenação, recuperação após esforço prolongado do exercício anterior, etc. Devemos então trabalhar através de:

- Jogos com enfâse no passe/receção para desenvolver a posse/manutenção/circulação da bola, com e sem balizas de várias medidas e alturas, em diferentes espaços e contextos e sob variadíssimas formas;

- Jogos de remate em diferentes contextos (após corrida, após perseguição, após combinações, após cruzamento), de diferentes formas, a diferentes distâncias e ângulos, com ou sem crise de tempo, etc.;

- Jogos de desenvolvimento do drible e da sua diversidade, associado à velocidade e mudança de direção e sentido, à lateralidade e ao remate a diferentes distâncias e diferentes

ângulos;

- Jogos de perseguição para desenvolvimento da força rápida associada ao remate e à condução de bola a velocidades estonteantes, através de jogos de fácil organização e pequena complexidade com rápidas acelerações e travagens e mudança bruscas de direção e sentido utilizando diversos constrangimentos e facilidades;

- Jogos de princípios com diferentes formas de superioridade/inferioridade numérica para educar a imprevisibilidade coletiva e individual através de exercícios com inúmeras variáveis de solução. Portanto, temos como grande objetivo ensinar através de jogos e formas jogadas assentes em pressupostos cognitivos e psicológicos.

Toda estes meios e métodos, levam a fomentar as características que identificam a forma como queremos que os nossos atletas aprendam, desenvolvam e consolidem um jogar "à Benfica":

- A posse, a circulação de bola e a enorme acutilância ofensiva, alicerçada na potenciação individual dos jogadores que servem o coletivo, são a imagem de marca da equipa que queremos construir.
- Mobilidade constante, bom jogo posicional, imprevisibilidade e variabilidade das ações serão a prova que a desordem que promovem é organizada e que a ocupação racional do espaço de jogo nunca ficará comprometida.
- Responder rápida e eficazmente à perda da bola. Como o que queremos é atacar, procuramos recuperá-la onde e assim que a perdemos.
- Equipa com ideias de jogo coletivas (alicerçadas na individualidade dos jogadores e na sua capacidade criativa) atrativas e sobretudo com enorme acutilância ofensiva.
- Muito dinamismo com os jogadores centrados sobre a finalização. Visão constantemente a incidir na zona da baliza.
- Praticamente todas as ações são organizadas em função das balizas.
- Saber alternar o jogo ora em profundidade ora em largura.
- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura jogo, implicando boas e acertadas decisões, imprevisibilidade e variabilidade das ações coletivas e individuais. Queremos a bola e com ela procuramos mobilizar, dispersar, cansar e distrair os adversários.

Se quisermos organizar aquilo que foi a operacionalização de todo o treino de acordo com os meios e métodos de ensino e de treino do S.L. Benfica, indo de encontro à sua finalidade ou objetivo mais operacional e o tipo de exercício que utilizámos para potenciar tudo isso, teríamos a tabela seguinte.

Tabela 10 - Meios e métodos SLB, operacionalização

Objetivo operacional/Finalidade	Tipologia de exercício
Aprendizagem e Desenvolvimento dos Princípios Gerais e Específicos do Jogo	• Jogos de Corredores; • Jogos de Setores; • Jogos Formais GR+2/3/4/5/6+GR; • Jogos com Desequilíbrio Pouco/Muito Acentuado sobre 2 ou mais balizas;
Desenvolver a Noção de Amplitude (Largura) e de Profundidade (Subir/ Descer/ Longe/ Perto) Equilíbrio e Concentração, desenvolvendo uma enorme mobilidade	• Jogos de Corredores; • Jogos de Corredores com Setores; • Jogos de Largura Acentuada • Ex 3 GR+4/5 x 6/7 + 1/2/3 GR; • Jogos com alvos a diferentes distâncias; • Jogos com várias mini balizas dispostas na largura; • Jogos Ténis Express em diferentes formas com e sem balizas na zona do meio
Desenvolver/ Aperfeiçoar diferentes formas e tipos de Remate a diferentes distâncias e ângulos	• Remates 1x0+ GR / 2x0 +GR; • Remates Frontais/ Após receções orientadas/ após troca pés/ em cruzamento; • Perseguições com obstáculos – marcas – cones-varas; • Combinações diretas e indiretas; • Guarda Linha e suas progressões; • Remata e Defende com e sem transição; • Jogos dos Mil Remates com crise tempo em diferentes formas e espaços; • Jogos do remate distante; • Jogo do elástico; • Jogo drible com diferentes formas finalização

Estimular/ potenciar a Iniciativa Individual e o Desenvolvimento da Capacidade e diversificação do Drible e Finta, desenvolvendo simultaneamente a capacidade coordenativa;	• Jogo Drible com remate distante/cruzado/ GR adiantado; • Jogo do Drible Associado ao Guarda Linha com e sem tabela; • Jogo do Drible 1x2 e 1x3; • Jogos da diversidade drible por equipas; • Jogos de perseguição em diferentes direções sentidos e distâncias (Minas, Dribla varas).
Desenvolver a segurança na Manutenção da Posse de Bola (proteger/ circular/ libertar/ observar)	• Caça Bolas; • Jogos quadrados com diversos apoios com e sem balizas; • Jogos muda Balizas; • Meinhos diferentes formas, espaços e condições realização (progressão espacial); • Jogos com Inferioridade numérica acentuada; • Jogos do Ténis express em diferentes formas com e sem balizas e diferentes constrangimentos ofensivos e defensivos;
Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da Tomada de Decisão	• Analise situações jogo; • Obrigar a pensar; • Questionamento; • Atenção; • Descoberta Guiada; • Concentração; • Paralelismo; • Capacidade de observar; • Comparações; • Prever ações; • Associações; • Controlo emocional.
Incutir valores como: altruísmo, cooperação, solidariedade, integridade, entreajuda, organização, disciplina, iniciativa, combatividade e resiliência	• Trabalho de grupo; • Cumprimento de regras.

4.2.2. Os métodos de treino e o Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

A temática da classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos e reflexões dos mais de diversos autores, na tentativa de uniformizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre a comunidade conectada ao treino desportivo de futebol. No entanto, esta não é uma matéria sobre a qual se chegue facilmente a um entendimento ou consenso global. Os métodos de treino que o treinador poderá utilizar no seu quotidiano diário são imensos, existindo uma variabilidade enorme de opções, não havendo, portanto, uma fórmula única e correta de abordar o treino desportivo no jogo de futebol.

Surge então a necessidade de criar uma taxonomia (forma de classificação) que consagre a variabilidade dos métodos de treino para o futebol, de uma forma percetível e operacional, sabendo que a imutabilidade e convicções rigorosas e definitivas acerca desta matéria, não são, nem nunca serão fatos consumados por toda a comunidade de profissionais desta área. Construir uma classificação metodológica universal, pode não ser uma tarefa fácil.

A tabela abaixo apresentada, representa algumas dessas tentativas realizadas por vários autores ao longo dos últimos anos:

Tabela 11 - Taxonomias classificativas de exercícios de treino de futebol (adaptado de Faria, 2010)

Autor	Ano	Categoria	Sub-categoria
Wade (1976) Cit. Queiroz (1986)	1976	• Introdutórios • Grupo ou classe • Jogo	
Worthington (1980) Cit. Queiroz (1986)	1980	• Treino técnico com bola • Treino funções • Treino fases (sectores) • Treino de jogo (jogos reduzidos)	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)	1986	• Introdutórios • Superiores • Competitivos	• Atividades individuais (jogador/bola) • Atividades com companheiro (ataque x defesa) • Atividades de grupo (função na equipa)

			• Atividades equipa (ataque x defesa)
Queiroz	1986	• Fundamentais (finalização é fator fundamentais) • Complementares (finalização não é fator fundamental)	• Fundamental I: Ataque X 0+GR • Fundamental II: Ataque X Defesa + GR • Fundamental III: GR+ Defesa X Ataque + GR • Integrados • Separados
Corbeau	1989	• Simples • Intermédios • Complexos • Jogos Aplicação	
Castelo	1996	• Competição • Especiais • Gerais	• Propriamente ditos adaptados
Castelo	1996	• Técnicos • Táticos • Físicos	
Godik & Popov	1998	• Especializados • Não especializados	• Situacionais • Estandardizados
Cook	2001	• Correção dos posicionamentos das ações táticas • Técnicos, descontextualizados das situações de jogo • Jogo condicionado • Aumentos do número de repetições na unidade de treino • Circulações táticas • Potenciação do comportamento técnico-tático específico do jogador dentro da organização tática da equipa • Potenciação das fases de jogo ofensiva e defensiva • Situações de jogo	

Ramos	2003	• Essenciais (com finalização) • Complementares (sem a presença de baliza)	• Forma I: Ataque x 0 + GR • Forma II: Ataque x Defesa + GR • Forma III: GR + Ataque x Defesa + GR • Especiais com oposição • Sem oposição Gerais
Castelo	2003	• Preparação Geral (sem utilização da bola) • Específicos de preparação geral (sem finalização) • Exercícios de preparação (com finalização)	

Para efeitos de estudo e recolha de dados a realizar neste trabalho de investigação, iremos abordar a taxonomia de classificação para os exercícios de treino de futebol, proposta por Castelo (2009). Segundo este, foi sua intenção, com a construção desta taxonomia, classificar e ordenar toda uma panóplia de métodos e meios, com carácter geral e específico existente para o ensino/treino de futebol. Estabelecendo e respeitando simultaneamente, um conjunto de regras orientadoras, sob as quais assentam pressupostos lógicos e inteligíveis, suportados por conhecimentos atualizados do jogo (Castelo, 2009).

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

São assim considerados nesta taxonomia:

- **Métodos de preparação geral (MPG)**

Segundo Castelo (2009), no âmbito dos métodos de preparação geral estes não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/ação dos jogadores, isto é, elimina-se a funcionalidade das conexões entre informação específica e disponível da ação de jogo. Fomentam a preparação multilateral dos jogadores, direcionam os processos de recuperação e, criam uma base funcional sobre a qual se apoiam de forma sustentada os outros métodos de treino (Castelo, 2009). Este tipo de métodos manifesta-se na mobilização das

capacidades condicionais gerais e específicas que suportam o jogo de futebol, tais como:

- Resistência (Aquisição /Processos de Recuperação – Regeneração);
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade.

Neste âmbito relacionado exclusivamente com a dimensão física, consideramos de igual forma as inter-relações entre as várias capacidades, como por exemplo: a força de resistência, velocidade resistente, entre outras. Enquadramos igualmente nesta família as questões relacionadas com a coordenação, com o equilíbrio e ritmo/cadência motora (Castelo, 2009).

Para efeitos de recolha de dados, serão ainda diferenciados e distinguidos os exercícios de preparação geral referentes aos processos de mobilização articular (Ativação/preparação inicial do organismo para a parte principal do treino).

- **Métodos específicos de preparação geral (MEPG)**

De acordo com Castelo (2009), no que se refere aos métodos específicos de preparação geral, estes utilizam a bola como centro de decisão/ação dos jogadores e da equipa, num contexto espacial, temporal, numérico e instrumental adaptado, no sentido de se estabelecer conexões relevantes do jogo entre informação e ação, mas que têm como objetivo imediato atingir o objetivo do jogo: o golo. Todavia, abrindo-se esta possibilidade, esta jamais será realizada de forma imediata e espontânea, isto é, será sempre necessário cumprir com êxito um conjunto de tarefas intermédias, predeterminadas para posteriormente usufruir de condições regulamentares para a concretização do golo (Castelo, 2009). Existem quatro tipos básicos de MEPG:

(1) aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (também denominados de descontextualizados);

(2) manutenção da posse de bola;

(3) organizados em circuito;

(4) lúdico/recreativos.

(1) Aperfeiçoamento das ações específicas do jogo (Descontextualizados)

Estes métodos de treino são conceptualizados e operacionalizados, através de um conjunto de decisões/ações específicas, as quais, são realizadas sem terem em conta, os contextos situacionais que, o jogo de futebol estabelece e desenvolve (Castelo, 2009). Estão relacionados fundamentalmente com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das ações técnicas de base que sustentam a componente decisória/motora do jogo de futebol, sob condições de execução descontextualizadas da complexidade tático-estratégica da competição.

(2) Manutenção da posse de bola

Os métodos de treino para a manutenção da posse de bola são realizados no sentido de manter as conexões decisão/ação emergentes no jogo, na direção de um objetivo concreto e útil, mas condicionando-a à impossibilidade de finalizar (Castelo, 2009). Não havendo possibilidades imediatas de atacar a baliza adversária, os jogadores e a equipa deverão ter a capacidade de manter a bola em seu poder, pautando as suas decisões/ações pelo lado da segurança e equilíbrio, garantido o controlo momentâneo do jogo, de forma a evitar as constantes recuperações de bola do adversário e perigosas transições na direção da sua baliza. Este tipo de métodos desenvolve-se sobre as seguintes subdivisões:

Tabela 12 - Subdivisões dos métodos de treino de manutenção da posse de bola (Adaptado Castelo, 2009)

<table>
<tr><th>MEPG (TIPO)</th><th>Categorias</th><th>Descrição</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Manutenção da posse de bola</td><td>Espaço reduzido</td><td>Áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas (Fomento da relação velocidade / qualidade de decisão /execução)</td></tr>
<tr><td>Espaço regulamentar</td><td>Próximo das condições reais de jogo / Espaços específicos – direccionalidade dos comportamentos</td></tr>
<tr><td>Métodos de jogo</td><td>Objetivos intermédios – acesso a espaços específicos – Possibilidade de concretização objetivo do jogo</td></tr>
<tr><td colspan="3">Variantes</td></tr>
<tr><td colspan="2">Manutenção</td><td>Objetivos táticos múltiplos</td></tr>
</table>

Objetivo do exercício encera-se na manutenção da posse de bola dentro de um mesmo espaço de jogo	Pretende-se que o sucesso obtido na manutenção da posse de bola seja um objetivo intermédio do exercício para posteriormente atingir o sucesso na sua finalidade fundamental

(3) Organizados em circuito

Os métodos de treino organizados em circuito têm na sua matriz fundamental, o desenvolvimento de um conjunto de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico-tático, físico, entre outros, sendo cumpridas em torno de um espaço, cujo regresso volta sempre ao ponto de partida, independentemente do número de vezes que este é realizado (Castelo, 2009). As tarefas a realizar durante o circuito poderão ser individuais ou grupais, mais ou menos complexas do ponto de vista tático-técnico ou mais ou menos exigentes do ponto de vista fisiológico.

(4) Lúdicos/Recreativos

Estes métodos de treino têm na sua raiz lógica estrutural e funcional, a criação de um sentido de tensão modelada (em termos energéticos, emocionais e sociais) de carácter individual e grupal, uma vez que se formula, na maior parte dos casos, em situações "jogáveis" e, simultaneamente, de alegria, de divertimento, de prazer, uma vez que o produto final desse "jogo" não é o resultado numérico atingido (vitória ou derrota), mas sim e, fundamentalmente, o momento vivido. (Castelo, 2009). Pretende-se fomentar as relações intrapessoais e interpessoais dos jogadores, apelando ao seu lado emocional inerente à sua dimensão humana.

- **Métodos específicos de preparação (MEP)**

Segundo Castelo (2009), os métodos específicos de preparação (MEP) constituem-se como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Estes estabelecem uma relação particular, definida e direcional, com o grau de recrutamento dos recursos dos jogadores. Ora, como o grau de mobilização desses recursos depende predominantemente do nível de adaptabilidade dos jogadores e da equipa ao processo de preparação, este processo consubstanciará uma maior ou menor pressão sobre os mecanismos de adaptação individual e coletiva. Individual, porque mobiliza os fatores de ordem fisiológica, psicológica e motora. Coletiva, porque envolve fatores de carácter estrutural,

funcional e relacional (modelo de jogo adotado) (Castelo, 2009). Através da utilização destes métodos garantimos uma maior adaptabilidade funcional dos jogadores à competição, através da criação de contextos e dinâmicas situacionais que possuam na sua conceção e operacionalização, regularidades comportamentais fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo de futebol. Existem seis tipos básicos de MEP:

(1) Finalização (também denominados para a concretização do objetivo do jogo);

(2) Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro da organização da equipa (também denominados de meta especializados);

(3) Desenvolvimento de padrões e rotinas de jogo (também denominados de padronizados);

(4) Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo setor, bem como a sua interação com os demais setores da equipa (também denominados de setoriais e intersectoriais);

(5) Desenvolvimento dos esquemas táticos;

(6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade.

(1) Finalização (Concretização do objetivo do jogo)

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da ação tático/técnica de remate, que é "simplesmente" a ação mais importante do jogo de futebol. Desenvolvem-se assim, contextualidades situacionais de carácter individual e coletivo propício à concretização do golo, de forma imediata e consecutiva (Castelo, 2009). Podemos classificar este tipo de métodos perante as seguintes subdivisões:

Tabela 13 - Subdivisões dos métodos de treino de finalização (concretização do objetivo de jogo) (Adaptado Castelo, 2009)

MEPG (TIPO)	Categorias	Descrição
	Individualizados	Potenciam o aperfeiçoamento da ação técnica de remate à baliza, para concretização do golo, sob condições de reduzida complexidade; Podem ser

Finalização (Concretização do objetivo de jogo)		precedidos por trabalho físico
	Após combinação tática	A ação final de remate à baliza para concretização do golo, é precedida por combinações táticas simples, diretas ou indiretas que representam a articulação/interação de um grupo de jogadores perante contextos situacionais parciais do jogo
	Circuito	Desenho padronizado de um conjunto de estações comportando ações e comportamentos diferenciados ou semelhantes, mais ou menos complexos, que objetivam a finalização, e que os jogadores têm de realizar continuamente, com tempos de recuperação curtos e ativos, assegurando uma elevada densidade de solicitação motora/mental
	Nº reduzido de jogadores e espaço	Criação de contextos de treino competitivos e motivantes, que devido à sua reduzida área de jogo e reduzido número de jogadores, potencia as decisões/ações de finalização em situações de complexidade aumentada

(2) Potenciação das missões táticas dos jogadores no quadro de organização da equipa (meta especializados).

Todas as equipas promovem uma colocação específica da equipa dentro dos limites estabelecidos pelas leis do jogo. Esta ocupação espacial exprime-se numa área mais ou menos alargada, que se expande ou se comprime em função de um imaginário baseado em corredores (laterais e central) e de sectores (defensivo, intermédio e ofensivo). Neste âmbito, ao delimitarmos os espaços de atividade dos jogadores, objetivamos a racionalização e a otimização das ações individuais e coletivas, durante a fase ofensiva e defensiva do jogo, estabelecendo um tempo e um espaço concreto de intervenção, no qual cada jogador decide e age de forma adequada, em função dos problemas levantados pelas condições de variabilidade situacional (Castelo, 2009). Pretende-se através da utilização destes exercícios potenciar as missões táticas dos jogadores dentro da organização estrutural coletiva da equipa.

(3) Desenvolvimento de padrões ou rotinas de jogo (padronizados).

Estes meios suportam-se num conjunto de rotinas e sub-rotinas de jogo, manifestadas na análise das regularidades comportamentais individuais e coletivas da equipa, as quais apresentam um elevado grau de probabilidade de ocorrerem, relativamente a outras plausíveis ou possíveis, tanto no ataque como na defesa (Castelo, 2009). Fomentam e induzem determinados comportamentos e tomadas de decisão dos jogadores, no sentido individual, na articulação intrassectorial ou intersectorial, como fazendo parte de uma organização coletiva superior. Apesar desta necessidade de interação nos diferentes níveis de organização da equipa (jogador, sector e entre sectores), todas as decisões/ações executadas pelos jogadores, mantêm um certo grau de autonomia, improvisação e criatividade, na direção de um projeto e objetivo comum (Castelo, 2009).

(4) Sincronização das ações dos jogadores pertencentes a um mesmo sector, bem como a sua interação com os demais sectores da equipa (setoriais e intersectoriais).

A matriz fundamental destes meios de treino, deriva da existência de uma atividade individual e cooperativa dos jogadores pertencentes ao mesmo sector (defensivo, intermédio e ofensivo) ou em articulação com os outros sectores de jogo, denominado de trabalho intersectorial. Neste âmbito, programa-se e operacionaliza-se de forma simultânea ou sequencial, através da qual se envolve todos ou parte dos elementos pertencentes a cada sector de jogo, bem como sincronizando-os com a ação dos elementos radicados em outros sectores de jogo (Castelo, 2009). Este tipo de exercícios, tornam-se fundamentais na organização particular e geral da equipa, articulando e sincronizando as suas partes micro e macro numa dinâmica lógica e funcional. Podem ser desenvolvidos nas seguintes subdivisões:

Tabela 14 - Subdivisões dos métodos de treino setoriais (Adaptado Castelo, 2009)

MEPG (TIPO)	Categorias	Descrição
	Articulação intra setorial (1 setor de jogo)	Preocupação com a interação entre um grupo de jogadores que desenvolvem de forma coordenada as suas ações dentro de um mesmo setor de jogo
	Sobre 2 ou 3 setores de jogo	Preocupação com a interação de um grupo de jogadores não apenas dentro de um mesmo setor de jogo mas também comunicação com outros setores

Setores		de jogo
	Secundados por métodos de jogo ofensivos	Preocupação em criar condições de articulação inter setorial que concretizem os comportamentos inerentes à organização ofensiva da equipa no seu modelo de jogo
	Objetivos estratégicos e táticos múltiplos	Criar condicionantes no exercício de treino que façam emergência comportamentos de articulação intra e intersectoriais que comportem soluções de resolução tático-estratégicas variadas
	Em espaços regulamentares (organização coletiva)	Aquisição cognitivo-motora (contraoposição alternada passiva - ativa) dos comportamentos ofensivos ou defensivos pretendidos para um próximo momento de competição específico. Exercício realizado dentro dos espaços regulamentares (à escala)
	Ondas (3 equipas)	Elevada transitoriedade de momentos de confrontação entre 3 equipas numa dinâmica sequencial de duelos 1x1+1 (sendo que a equipa a entrar substitui a equipa que não concretizou objetivos delineados para o exercício.

(5) Desenvolvimento de esquemas táticos

Segundo Castelo (2009), operacionalmente estes meios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e, sequência comportamental individual e coletiva. Neste sentido, racionaliza-se comportamentos e soluções estratégicas/táticas em função da situação de jogo, encontrando-se as melhores condições de êxito com vista à concretização dos objetivos do ataque ou da defesa. Procuram-se através destes métodos, desenvolver na equipa um conjunto de soluções que sejam pré-determinadas e padronizadas naquilo que são as rotinas e princípios macro que sustentam o modelo da equipa para estas situações, e que ao mesmo tempo comportem uma elevada adaptabilidade tático-estratégica em função do contexto específico em que estas se irão desenrolar em competição.

(6) Competitivos com diferentes escalas de aproximação à realidade

A conceptualização e a aplicação de métodos de treino competitivos consubstanciam

uma adaptação funcional, quer individual, bem como coletiva, mais completa, complexa e específica dos jogadores à realidade competitiva do jogo de futebol. Contribuindo assim, com especial eficácia na harmonização entre as várias componentes do processo de treino ajustando os fatores de preparação de carácter individual, sectorial, intersectorial e da equipa (Castelo, 2009). A aleatoriedade e imprevisibilidade e transitoriedade de cenários que sustentam o jogo de futebol estão aqui contextualizadas e simuladas, assim como a necessidade fundamental das ações individuais e coletivas da equipa se traduzirem em meios de organização táticos e estratégicos de qualidade superior, que se traduzam em elevados níveis de competitividade e rendimento. Estes exercícios podem ser desenvolvidos sobre várias subdivisões, maioritariamente resultantes dos diversos condicionalismos estruturais já abordados anteriormente, que lhes podem ser aplicados. Para análise específica deste trabalho abordaremos as seguintes classes:

Tabela 15 - Subdivisões dos métodos de treino competitivos (Adaptado Castelo, 2009)

MEPG (TIPO)	Categorias	Descrição
Competitivos	**Prática do jogo**	Áreas de jogo reduzidas e descontextualizadas (Fomento da relação velocidade / qualidade de decisão /execução)
	Jogos de treino	Próximo das condições reais de jogo / Espaços específicos – direccionalidade dos comportamentos
	Experimentação do plano tático/estratégico	Objetivos intermédios – acesso a espaços específicos – Possibilidade de concretização objetivo do jogo
	Jogos preparatórios	A sua estrutura de base é concordante com a competição coincidindo no conteúdo, nos fundamentos estruturais e na orientação geral

Tabela 16 - Resumo da dimensão horizontal e vertical (adaptado de Castelo 2009).

Dimensão horizontal (grandes famílias de exercícios – diferenciação/individualização)		
MPG (Métodos de preparação geral)	**MEPG (Métodos específicos de preparação geral)**	**MEP (Métodos específicos de preparação)**
Não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de ação/decisão dos jogadores	Utilizam a bola como centro de ação em contextos de jogo adaptados Não têm como objetivo imediato atingir o objetivo de jogo: o golo	Núcleo central de preparação dos jogadores e da equipa Consideram constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam
Dimensão vertical (divisões de cada macro família)		
MPG (Métodos de preparação geral)	**MEPG (Métodos específicos de preparação geral)**	**MEP (Métodos específicos de preparação)**
Resistência (aquisitiva)	Aperfeiçoamento técnico	Finalização
Resistência (corrida regenerativa)	Manutenção da posse de bola (MPB)	Metaespecializados
Força	Organizados em Circuito	Padronizados
Velocidade	Lúdico/recreativos (LR)	Setoriais e intersectoriais
Flexibilidade		Esquemas táticos / Bola parada (E.T.)
Coordenação motora		Competitivos
Mobilização articular / Ativação		

No caso da equipa de seniores, o modelo de treino foi definido pela equipa técnica, aquando da nossa chegada ao clube. O modelo de treino da equipa tem por base dois aspetos fundamentais: o modelo de jogo da própria equipa e a maneira de jogar da equipa adversária. Como não participamos do período pré-competitivo, pois a nossa chegada deu-se apenas em janeiro de 2020, o objetivo semanal passa a ser potenciar os bons comportamentos registados no jogo anterior e corrigir as lacunas observadas pela equipa técnica, mas ao mesmo tempo, e

com base nas informações recolhidas sobre as características dos adversários, preparar o jogo seguinte tendo em conta o adversário.

Desta forma, o treino da equipa dividiu-se em duas vertentes:

- Uma destinada à preparação física geral, recuperação e prevenção de lesões, a cargo do treinador adjunto e preparador físico e que pretendia dotar os jogadores de meios para que fossem fisicamente mais capazes de responder às exigências do jogo e treino, e que englobava os Métodos de Preparação Geral (MPG), pois para nós foi uma das lacunas encontradas na altura;
- Outra destinada ao treino específico, que visou o desenvolvimento do modelo de jogo e pretendeu dotar os jogadores de ferramentas que lhes permitissem desbloquear e superar os problemas colocados na competição. Este tipo de treino englobava os Métodos Específicos de Preparação (MEP) e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG).

A responsabilidade do planeamento do treino era partilhada pelo preparador físico, nas questões que diziam respeito ao treino da preparação física geral, e pelo treinador principal e treinador adjunto, que eram responsáveis por todo o planeamento do treino específico. todos planeavam em consonância com os objetivos e diretrizes delineadas pelo treinador principal que fazia também a supervisão de todo o processo.

4.3. Modelos de observação.

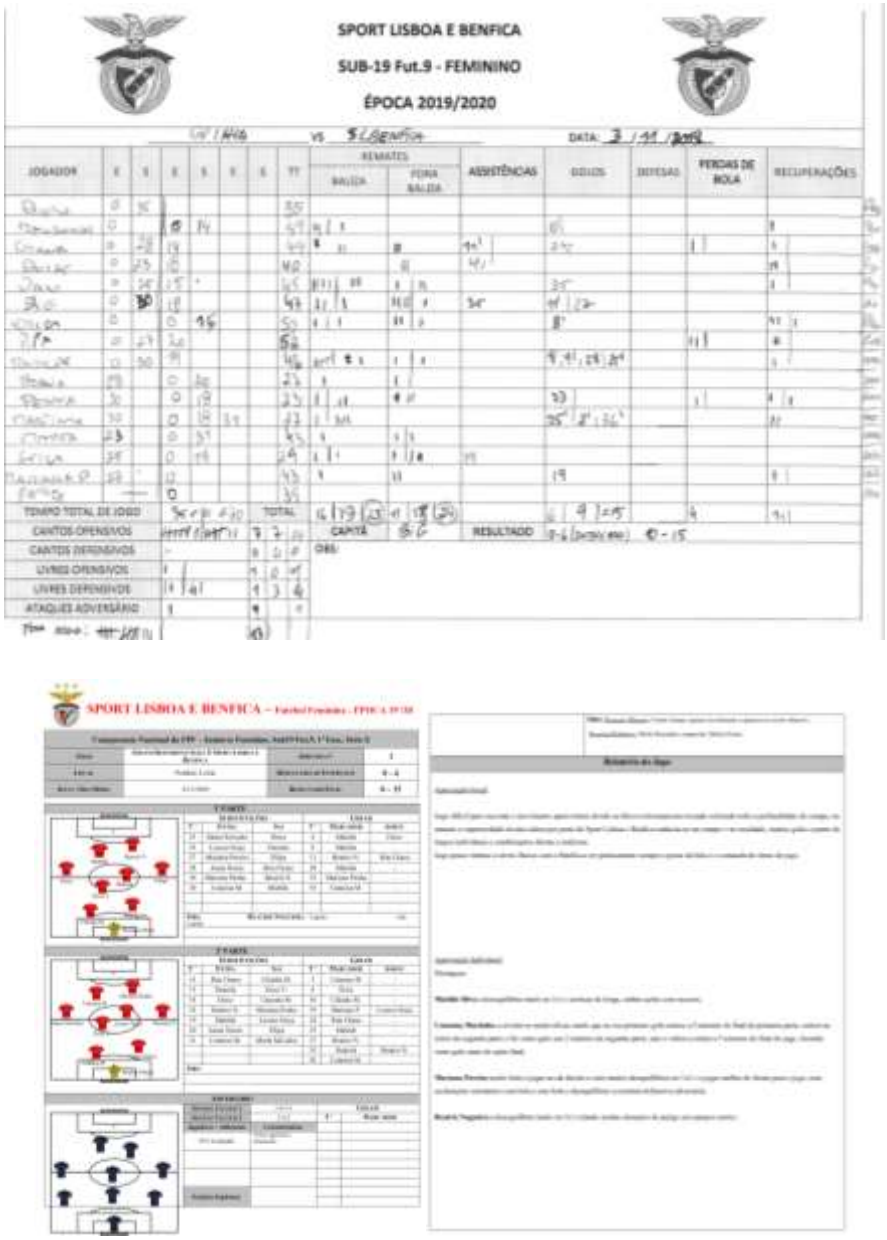
Não existindo ninguém na estrutura que desempenhasse as funções de analista de jogo, no caso do futebol feminino uma das treinadoras estagiárias ficou com a incumbência de filmar os jogos em casa e fora, para análise do comportamento tático da equipa por forma a retirar conclusões que pudessem ajudar na eficácia do processo de treino e na melhoria individual e coletiva nos jogos seguintes. No caso do futebol sénior masculino, o campeonato nacional de seniores dispunha de uma plataforma, Instat, que permitia a todas as equipas acederem e visualizarem aquilo que desejavam da sua própria equipa e dos adversários. Fiquei também responsável por preparar a análise dos adversários em alguns jogos e fazer a apresentação em powerpoint para mostrar aos jogadores principalmente dos jogos em casa, onde dispúnhamos de condições na unidade hoteleira onde normalmente ficávamos antes dos jogos em casa.

4.3.1. Modelos de observação do Sport Lisboa e Benfica.

Relativamente à observação da própria equipa, durante os jogos, fossem eles amigáveis ou oficiais, são recolhidos dados estatísticos relativamente ao jogo, que por si só mostram como está a performance individual e a da equipa no seu global. As fichas de observação direta dispunham de dados para posterior análise como:

- Tempos de Substituição e total de jogo;
- Remates direcionados á baliza e fora da baliza adversária;
- Golos e minuto dos mesmos;
- Assistências;
- Defesas das nossas GR;
- Perdas de Bola através de desarme;
- Recuperações da posse de bola através de desarme;
- Total de cantos ofensivos e defensivos;
- Total de Livres ofensivos e defensivos;
- Total de Foras de Jogo.

Juntando a isto, através das filmagens realizadas conseguia-se complementar mais alguma informação que tivesse passado despercebida durante o jogo. Uma das estagiárias realizou uma intervenção com alguns cortes de vídeo e apresentação para ser mostrado às jogadoras antes de um jogo na 2ª volta, relativamente ao jogo da 1ª volta na nossa casa, e apresentado às jogadoras no balneário antes do aquecimento com recurso a um televisor e um portátil. Foi o único momento na época que realizámos algo dentro deste registo, também para elas terem uma realidade diferente, e também para potenciar na estagiária um tipo de trabalho dentro desta temática.



SPORT LISBOA E BENFICA

SUB-19 Fut.9 - FEMININO

ÉPOCA 2019/2020

SPORT LISBOA E BENFICA

Figura 67 – Exemplo de modelo de relatório de observação de jogo

Relativamente à nossa equipa, era feito um relatório de todos os jogos realizados durante as 48 horas seguintes ao jogo. No mesmo, além da capa, e do briefing com eventos de jogo, equipas iniciais e suplentes, treinadores, equipas de arbitragem, confrontos anteriores, no relatório do jogo eram colocados os seguintes elementos (Anexo 2):

- Jogo
- Jornada
- Local

- Resultado ao intervalo e no final do jogo
- Evolução classificativa das duas equipas
- Estatísticas coletivas (classificação atual, classificação final 1ª volta, maior vitória, maior derrota, pontos, jogos realizados, golos, vitórias, derrotas, empates e observações)
- Estatísticas individuais (minutos jogo, golos, assistências, cartões, faltas sofridas e cometidas).
- Sistema jogo da 1ª e 2ª parte com o 9 inicial
- Missões individuais e mensagens chave
- Ordem cronológica dos golos, assistências e substituições
- Finalizações da 1ª e 2ª parte
- Análise do adversário
- Finalizações do adversário

4.3.2. Modelos de observação do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

4.3.2.1. A análise aos adversários do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

A observação e análise dos jogos era feita com a ajuda de uma plataforma específica, o Instat, que foi fundada para apoiar os profissionais do futebol com dados estatísticos. Cada ação no relvado é repartida por analistas InStat e está depois disponível para estudo através de relatórios estatísticos ou da plataforma de vídeo online InStat Scout. A plataforma permite aos treinadores acederem a estatísticas ligadas aos vídeos de apoio das acções, tornando a análise de vídeo mais rápida e fácil. Mais tarde, foi introduzido o suporte de dados de rastreio, fornecendo às equipas dados de aptidão física e modelo 2D do jogo. Devido à grande procura, foi então introduzida a mesma abordagem ao hóquei no gelo e ao basquetebol.

Relativamente à plataforma, dispúnhamos de uma série de dados estatísticos, que apresentamos a seguir a nomenclatura de cada um deles:

- Ataque - Posse de bola cruzando a linha do meio de campo;
- Contra-ataque - Ataque com bola em movimento que se inicia depois de uma recuperação de bola. Um contra-ataque tem duração de até 30 segundos. Velocidade de avanço para o golo adversário num contra-ataque - pelo menos 2,6 m/seg.

- Ataque posicional - Um ataque com bola em movimento ou após a bola parada (arremesso lateral ou tiro livre). Ataque posicional com a bola rolando tem duração superior à 30 segundos ou a velocidade de avanço para a meta adversária é inferior à 2,6 m/seg.
- Ataque após livre ou lançamento lateral - Um ataque que se inicia depois de uma bola parada (canto, lançamento lateral ou livre) e sua primeira ou segunda ação é um remate na baliza ou um cruzamento na área.
- Ataque após um canto - Ações da equipa depois de perder a bola num canto ou o adversário enviar a bola para a região central.
- Velocidade do avanço em direção à baliza adversária - Cada posse de bola tem o ponto inicial e o ponto final. Nós calculamos a distância a partir do ponto inicial até à baliza (x) e a distância do ponto final até à baliza. A velocidade do avanço para a baliza é calculada a partir da diferença entre essas duas distâncias, dividida pelo tempo de posse de bola. É medida em metros/segundo.
- Velocidade do movimento da bola - Em cada posse de bola calculamos a trajetória de movimento da bola em metros. A velocidade de movimento de bola representa a soma de todas as trajetórias, dividida pelo tempo de posse de bola, em metros/segundo.
- Tiro - Tiro na baliza adversária com o propósito de marcar golo. Os tiros são classificados da seguinte maneira: precisos (na baliza), para fora (incluindo postes e travessão) e remates bloqueados pelo adversário.
- Passe não ofensivo - Passe para o jogador mais próximo e sem objetivo ofensivo. O objetivo é a manutenção da posse de bola.
- Passe ofensivo - Um passe para um jogador que está em melhor posição para construir uma jogada ofensiva. Esse passe anula a participação de alguns jogadores da defesa adversária. Pode ser feito para frente, para trás e lateralmente.
- Passe chave - Passe para um jogador que fica em posição de finalizar para o golo (um contra um, sem guarda-redes, etc.), e um passe para o jogador que corta toda a linha da defesa do adversário (3 ou mais jogadores) em uma jogada de ataque.
- Ressaltos - Recuperação de bola sem disputa, devido à um domínio de bola errado ou passe equivocado do adversário.
- Interceção - Recuperação de bola depois de passe ou remate do adversário. Ao contrário da recuperação de bola, a interceção é uma ação ativa que interrompe o ataque

adversário. Interceção geralmente significa o bloqueio de remates na baliza ou de passes ofensivos.

- xG - Métrica para avaliar a qualidade das finalizações feitas por um jogador ou uma equipa. O número de golos esperados é calculado dependendo do tipo de finalização e da zona, a partir dos quais essa finalização foi feita.
- Disputas -Todos os tipos de disputa no campo. É um índice que inclui disputas por bolas neutras, disputas aéreas, dribles, desarmes e perdas de posse após desarmes adversários.
- Disputas aéreas - Disputa entre dois jogadores adversários por uma bola acima dos níveis dos ombros.
- Drible - Ação ativa do jogador com a bola, em uma tentativa de passar pelo adversário usando um drible. Caso o drible seja bem-sucedido, o adversário tem um desarme mal sucedido computado.
- Desarme - Ação ativa do jogador que tenta desarmar o jogador que tem a posse de bola (o adversário nesse caso tem registrada a perda da posse após desarme); neutralizar ação de drible do adversário também é registrado como desarme.
- Despejo - Se desfazer da posse de bola deliberadamente, frequentemente para fora do campo.
- Posse de bola - Movimento deliberado de um jogador com a posse de bola (pelo menos 3 toques).
- Controle de bola deficiente - Perda de posse de bola sem disputa devido à uma ação ineficiente.
- Interceção do guarda-redes – Guarda-redes intercepta o passe do adversário ou participa de uma disputa.
- Recuperação de bola - Ações do jogador (interceção, bola livre, disputa bem-sucedida) encerrando a posse de bola do adversário e possibilitando a realização de um rápido contra-ataque.
- Perda de bola - Ações do jogador (passe impreciso, disputa perdida, etc.) que leva à perda da posse de bola. A perda da posse de bola não é registrada se a mesma se encerra em uma falta sofrida ou um tiro na meta.
- Velocidade de ações de ataque - Quantidade de ações de ataque por minuto de posse de bola.
- Velocidade de passes precisos - Número de passes precisos por minuto de posse de bola

- Índice de intensidade das disputas - Número de disputas e interceções realizadas pela equipa que defende por minuto de posse de bola do adversário.
- Oportunidade de golo - Uma situação em que ocorre uma oportunidade de golo (ação bem-sucedida). No caso de uma oportunidade de golo, os jogadores que criam a oportunidade de golo e que a finalizam são registados.
- Ações totais - Número total de todos os tipos de passe (incluindo cruzamentos e bolas paradas), as disputas, as interceções, ressaltos, dribles, controles de bola deficientes e todo o tipo de remates (incluindo golos), remates defendidos e golos sofridos.

Através da plataforma conseguíamos visualizar todos os nossos jogos e retirar informação estatística individual e coletiva útil para falar com os jogadores no primeiro treino da semana.

Normalmente focávamos a nossa atenção em dois ou três padrões que queríamos melhorar em termos globais para o próximo jogo e em dois ou três padrões que queríamos manter pois estiveram muito bem no jogo anterior e era para manter.

Relativamente ao adversário, a análise era feita sempre para ficar pronta na semana antes do microciclo de trabalho para esse jogo. Era enquadrada numa apresentação, onde fosse também representada graficamente exemplos dos comportamentos observados e sempre que possível com recurso ao uso de vídeos que fossem um exemplo claro dos padrões manifestados pela equipa adversária. Era apresentada sempre a componente descritiva das ações contextualizada depois com padrões encontrados nos vídeos observados.

Então a nossa apresentação baseava-se em seis pontos diferentes que demoravam no máximo 15 minutos a ser apresentados ao plantel na manhã do jogo (Anexo 3):

1. Estrutura tática
   1.1. Descrição normal
   1.2. Esquema ofensivo
   1.3. Esquema defensivo

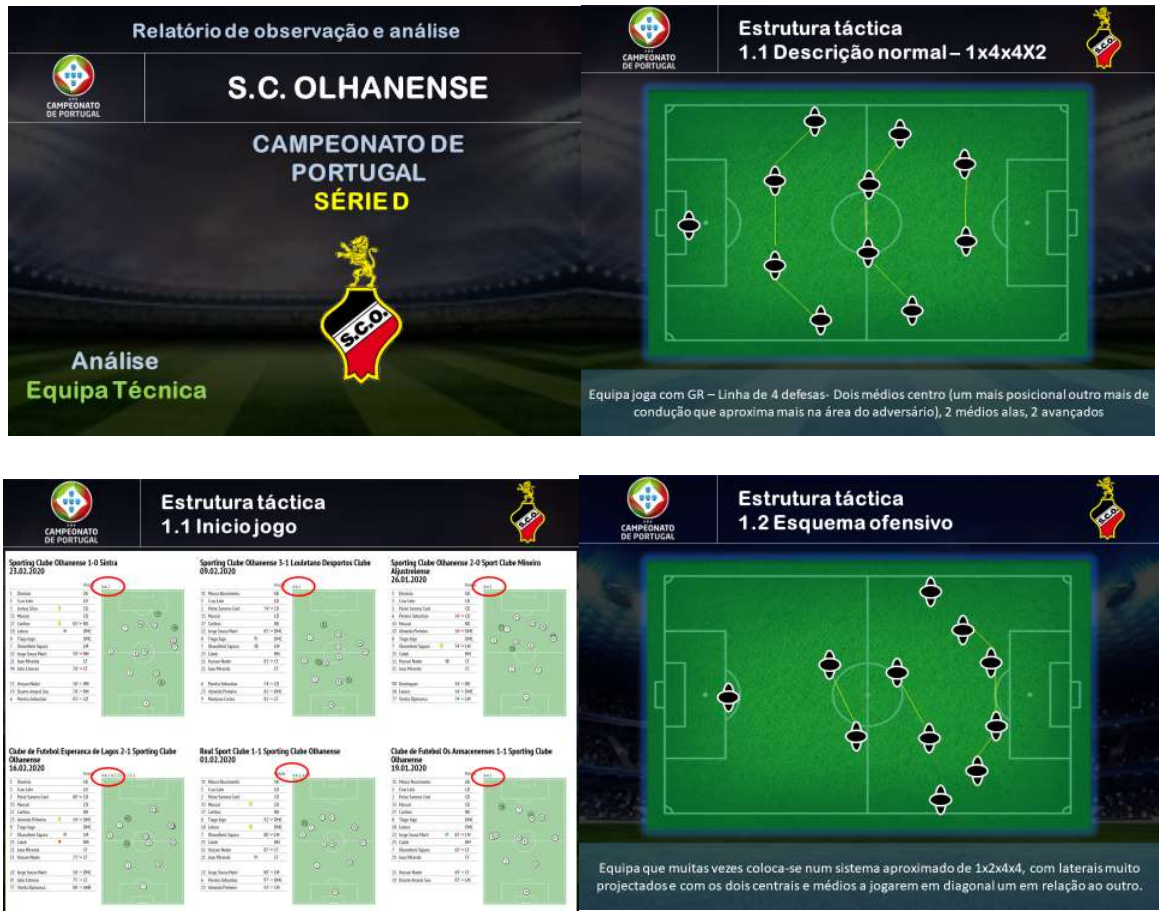


Figura 68 - Descrição normal, esquema ofensivo e estrutura tática

2. Onze e principais opções
   2.1.Lista do plantel
   2.2.Últimos onzes
   2.3.Onze provável
   2.4.Diferenças táticas observadas com substituições



Figura 69 - Lista do plantel, últimos onzes e onze provável

3. Organização ofensiva

3.1.Formas de construção normais e longas



Figura 70 - Organização ofensiva em construção

4. Organização defensiva
   4.1.Organização estrutural
   4.2.Princípios coletivos
   4.3.Princípios setoriais
   4.4.Pontos menos fortes



Figura 71 - Princípios coletivos, princípios setoriais e pontos menos fortes

5. Bolas paradas ofensivas
   5.1.Cantos
   5.2.Livres indiretos
   5.3.Penaltis



Figura 72 - Bolas paradas ofensivas adversários

6. Bolas paradas defensivas
   6.1.Cantos
   6.2. Livres indiretos
   6.3.Penaltis



Figura 73 - Bolas paradas defensivas adversários

4.3.2.2. A análise da equipa do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

Relativamente à nossa equipa, era feito um relatório por de todos os jogos realizados durante as 48 horas seguintes ao jogo (Anexo 2). No mesmo, além da capa, o relatório do jogo era composto por quatro grandes áreas:

1. Características do jogo

Neste campo, era descrito o dia do jogo, resultado ao intervalo e no final do jogo,

marcadores, estádio, hora do jogo, hora de concentração e local, tempo, características do campo e o estado do terreno de jogo. Era abordada também a questão das instruções, antes da competição e durante a competição.

2. Organização do jogo

Neste campo, era demonstrada a ficha de jogo retirada do Instat, eventos de jogo, equipas iniciais e suplentes, treinadores, equipas de arbitragem, confrontos anteriores e algumas linhas orientadoras para o jogo.

3. Análise do jogo

Neste campo, através de tabela, analisávamos a organização ofensiva de 1ª fase, 2ª fase, criação de situações e finalização, sendo que em cada uma delas aferíamos aspetos positivos e aspetos a ter em conta para melhorar. Na organização defensiva, apenas referíamos os aspetos positivos e aspetos s ter em conta para melhorar e nos esquemas táticos, realizávamos uma abordagem aos ofensivos e defensivos. Todas estas análises eram suportadas por evidências estatísticas retiradas do Instat e depois se necessário através dos vídeos também. Para terminar este campo, selecionávamos em cada jogo, o jogador em destaque e a justificação para o efeito. Juntámos sempre dois anexos ao relatório, o relatório do jogo em si do Instat e o relatório individual de cada jogador nesse jogo.

4. Evolução competitiva.

Neste campo, apenas colocámos os resultados dessa jornada e a classificação final da mesma, retirados do site da Federação Portuguesa de Futebol depois dos resultados homologados, para termos uma ideia geral.

O relatório final compilado servia para toda a equipa técnica preparar situações a melhorar nos próximos microciclos e também dados importantes para falar individualmente ou coletivamente com o plantel no primeiro treino do microciclo seguinte.

4.4. Modelos de recrutamento.

4.4.1. Modelos de recrutamento do Sport Lisboa e Benfica.

Este departamento tem como objetivo detetar talentos dentro e fora do país, que possam ser um acrescento (rendimento imediato) á equipa A, ou fazer parte da formação do Sport Lisboa e Benfica, com perspetivas de evolução espectáveis e suficientes para chegar á equipa principal feminina.

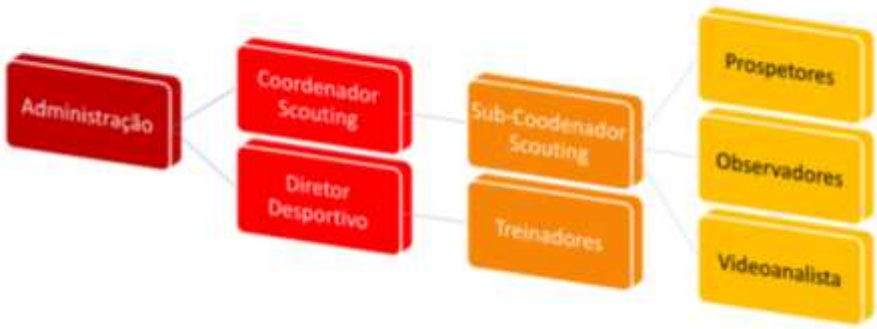


Figura 74 - Modelo recrutamento do SLB

A seleção de atletas incidia nos seguintes parâmetros:

- Características específicas por posição (ofensiva, defensiva, individuais, físicas e personalidade;
- Estilo de jogo;
- Jogadoras com sucesso no clube – qual o seu perfil?;
- Tipo de jogadora que se enquadra no "nosso jogar";
- Comportamento no balneário;
- Comportamento social;
- Adaptação à nossa cultura, cidade, contexto.

  Competências e deveres de um observador e recrutador do S.L. Benfica no departamento de futebol feminino:
- Disponibilidade temporal;
- Isenção e imparcialidade;
- Conhecimento do jogo;
- Conhecimento do nível de performance das jogadoras da própria equipa;
- Perfeccionismo;
- Ser discreto;
- Rigoroso no desempenho das suas funções;
- Espírito de iniciativa;
- Boa capacidade de análise;
- Conhecedor do mundo de futebol;
- Seriedade e imparcialidade.

4.4.2. Modelos de recrutamento do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad.

Ao tratar-se de uma equipa do campeonato nacional de seniores, e num clube com um orçamento próprio e dirigido através de uma sociedade anónima desportiva, o modelo de recrutamento passa muito pela capacidade de perceber a necessidade de jogadores necessários para o nosso modelo de jogo e para as possibilidades do clube em contratar os mesmos. Quando chegámos em janeiro de 2020 o clube estava a atravessar uma fase competitiva complicada e em reestruturação com saída e entrada de alguns jogadores que não tinham sido indicados por nós. Aquilo a que nos propusémos na altura, foi identificar nos jogadores que já estavam acertados, e com o restante plantel verificar o que nos fazia falta em termos de soluções, e sugerir alguns jogadores para essas posições em défice. Também foi decidido pela equipa técnica que, com as observações feitas aos adversários, ficariam registado os jogadores referência das equipas adversárias, e também que fossem referências para encaixar no nosso modelo de jogo e naquilo que a equipa técnica pretendia, para caso o orçamento permitisse, tentar recrutá-los, por exemplo numa próxima época.

CAPÍTULO V – Processo de Treino

No capítulo que agora iniciamos será feita uma análise aos métodos de treino utilizados ao longo do período pré-competitivo e competitivo, tendo como base aquela que é a caracterização proposta e desenvolvida por Castelo (2004) e Castelo e Matos (2013), que aqui se ajusta à realidade de treino da equipa e se ajusta em alguns pontos no sentido de clarificar a tipologia dos exercícios utilizados, estudando o seu volume ao longo dos treinos. Os exercícios de treino dividem-se em três grandes grupos metodológicos:

- Métodos de Preparação geral, que não incluem a bola como ferramenta fundamental do exercício, sendo por isso descontextualizados daquela que é a essência do jogo de Futebol.
- Métodos Específicos de Preparação Geral, que incluem a bola como ferramenta fundamental na construção do exercício embora sem o elemento do golo em baliza regulamentar defendida por um GR.
- Métodos Específicos de Preparação, que incluindo a bola e o golo em baliza regulamentar como elementos fundamentais da construção do exercício, se constituem como aqueles que mais se aproximam dos contextos reais do jogo.

Estes três grandes grupos dividem-se depois em subcategorias consoante a sua construção e características, e que foram abordados no capítulo IV deste documento, para melhor compreensão da categorização que foi feita dos exercícios de treino utilizados pela equipa técnica ao longo do ano.

5.1. Planeamento e Periodização a Época Desportiva

5.1.1. Planeamento e Periodização da Época Desportiva do Sport Lisboa e Benfica.

De seguida será apresentado, um quadro representativo do macrociclo da época 2019/2020 da equipa de sub-19 B feminina do Sport Lisboa e Benfica.

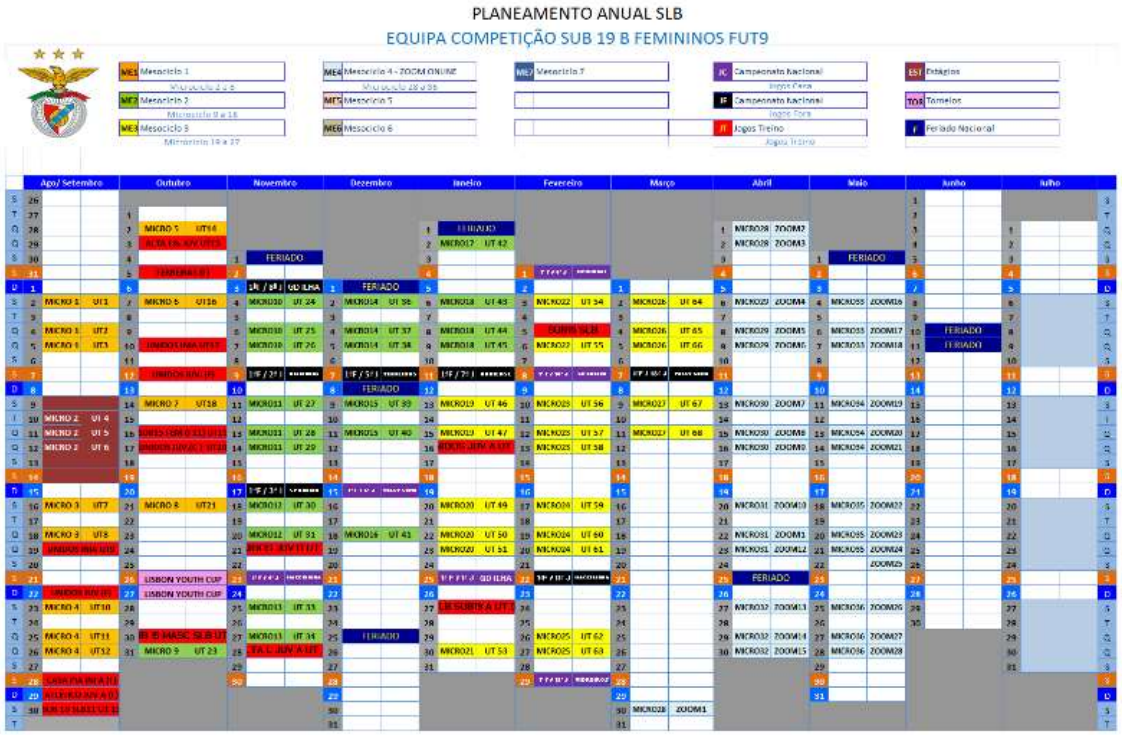


Figura 75- Macrociclo Sport Lisboa e Benfica 2019/2020

O macrociclo da época 2019/2020 das sub-19 B do SLB dividiu-se em dois períodos: o período pré-Competitivo (02 de setembro a 27 de outubro) e o período competitivo (03 de novembro a finais do mês de junho), sendo que o período pré-competitivo esteve dividido em 8 microciclos e o planeamento competitivo acabou por estar divido em 19 microciclos, em virtude da pandemia covid-19 que obrigou à paragem de todas as competições desportivas em 12 de março de 2020. Depois de duas semanas de pausa, decidimos organizar até final de maio de 2020, 9 microciclos de treinos online via zoom, para manter todo o plantel em atividade da melhor forma possível.

5.1.1.1. Período pré-competitivo

Ao longo dos pontos seguintes faremos uma análise ao processo de treino da equipa no período pré-competitivo, quanto aos seus pressupostos, planeamento, organização, métodos utilizados, assim como o controlo efetuado ou a ocorrência de lesões. O período pré-competitivo iniciou-se com o primeiro treino no dia 02 de setembro e realizou-se até domingo dia 27 de outubro de 2019, antes de entrarmos no microciclo 9, o primeiro microciclo incluído no processo competitivo.

A tabela 17 mostra em resumo a atividade da equipa durante o período pré-competitivo.

Tabela 17 - Período pré-competitivo

Calendarização	**De 2 de Setembro a 27 de Outubro 2019**
Nº de Microciclos (8, analisados 7)	7
Nº de Sessões de Treino (21, analisadas 18)	18
Nº de Jogos Não Oficiais	9
Minutos de Treino (de 18 unidades)	1.775
Minutos de Competição Não Oficial (o volume de competição não oficial não está incluído nos minutos de treino)	1.200

5.1.1.1.1. Pressupostos fundamentais

O período pré-competitivo teve como objetivo primordial preparar as jogadoras e a equipa para os desafios da competição. Sabemos que estes desafios não se superam apenas através da capacidade física das jogadoras e assim, mais do que elevar apenas esta dimensão do treino, era necessário elevar os índices de forma desportiva das jogadoras e a sua prestação individual e sobretudo coletiva, nas várias dimensões do treino: física, técnico, tática, psicológica e estratégica, entre outros fatores.

Oliveira et al. (2006) referem no seu livro, que Mourinho considera que a forma desportiva só pode ser entendida como a capacidade de coletivamente a equipa manifestar uma organização sustentada naquele que é o modelo de jogo desejado para esta. Só entendendo e potenciando do desenvolvimento enquadrado de todas estas dimensões é possível que as jogadoras cheguem ao momento de competir de uma forma mais capaz de enfrentar com sucesso todas as dificuldades que poderão encontrar. O modelo de jogo surge então como um condutor do treino desde o início, pois apenas através dele se pode potenciar a integração de todas as dimensões solicitadas pelo jogo, tendo em conta as respostas individuais e coletivas que o treinador pretende que sejam dadas (Carvalhal, 2002; Castelo & Matos, 2013; Oliveira et al., 2006; Serrano, 2012; Silva, 2008; Tobar, 2013). Esta importância é ainda mais relevante tendo em conta aquela que era a realidade da equipa neste período, ou seja, uma equipa constituída por jogadoras algo heterogéneas nas suas respostas ao jogo e que necessitava de criar de raiz uma identidade coletiva que permitisse que as jogadoras pensassem e interpretassem o jogo e os estímulos que este lhes dava de uma forma uniforme e comum.

Assim, em jeito de resumo, era uma fase que serviria para:

- Dotar a equipa de capacidade física ideal para o início da competição, indo de encontro ao pretendido com o modelo de jogo e princípios e metodologia de treino do SLB;
- Preparar a equipa de acordo com os princípios estabelecidos para a época;
- Preparar a equipa psicologicamente para a época que começava;
- Estabelecer regras e comportamentos para serem aplicados e cumpridos ao longo da época em todos os momentos;
- Dotar a equipa de espirito competitivo, espirito de grupo e vontade de evoluir, nunca esquecendo os valores do clube que representavam;
- Verificar uma evolução em todos os domínios das atletas ao longo do período pré-competitivo.

De realçar que todos estes objetivos, foram alcançados nesta fase, pois foi um período muito importante para preparar a equipa para as exigências da época, para consolidar conhecimentos dentro e fora do campo e acima de tudo começar a afinar estratégias e a preparar as nossas ideias dentro de um ambiente sempre muito competitivo, mas saudável.

5.1.1.1.2. Microciclos

Constituído por oito microciclos, cujo volume total de atividade de sete microciclos (não participei no microciclo 1 por ainda não estar inserido no estágio curricular), está representado na Figura 77, o período pré-competitivo pretendia criar desde o início da época um microciclo padrão que se assemelhasse aquele desejado ao longo do período competitivo por forma a criar nas jogadoras o hábito de treinar e recuperar de uma determinada forma ao longo da semana (Carvalhal, 2002). Diversos autores defendem também o uso do microciclo como unidade fundamental do planeamento no futebol, e o seu uso desde a parte inicial da época, como forma de gerir as cargas de treino e desenvolver os seus objetivos de uma forma mais controlada e que vá ao encontro das necessidades constantes da equipa e jogadores.

Na figura 76, são apresentados os 7 microciclos do período pré-competitivo distribuídos por dois mesociclos.

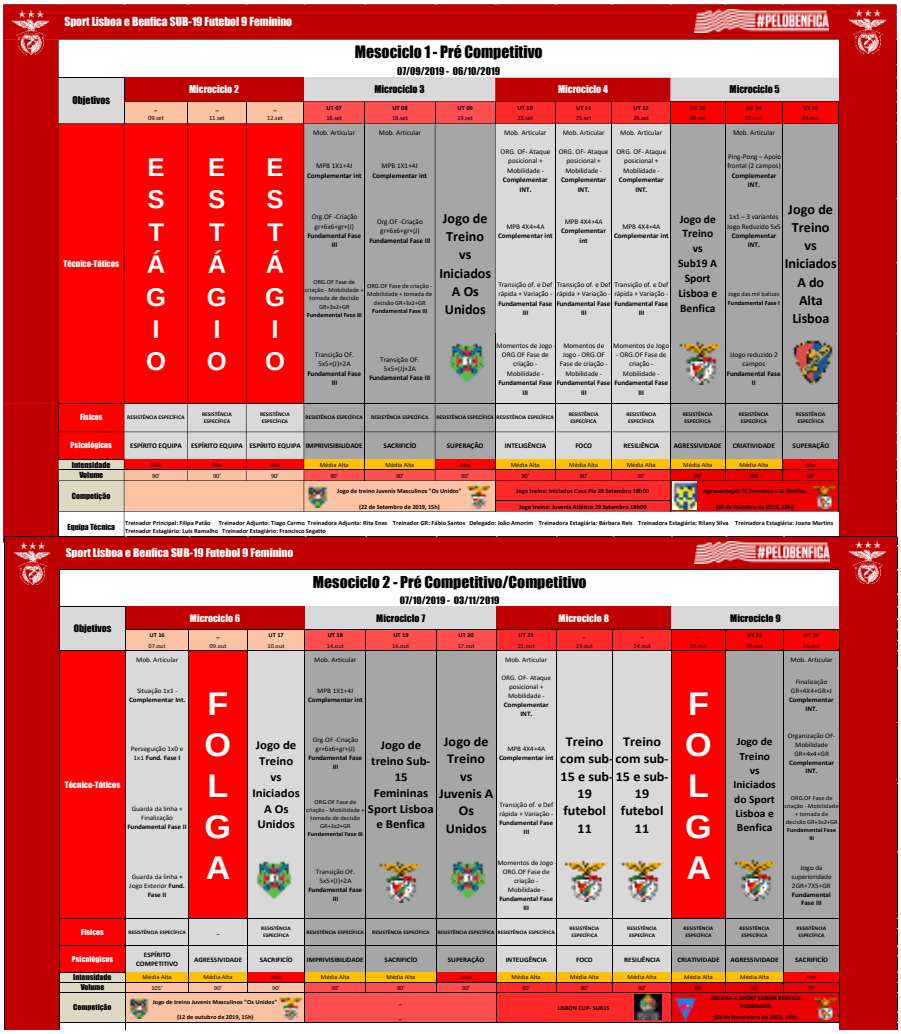


Figura 76 - Microciclo 2 a 9

O modelo de jogo necessita de um modelo de treino congruente e específico que o operacionalize. Para tal, há necessidade de se treinar como se estivesse em competição, ou seja, de selecionar e recriar cenários similares aos que ocorrem na competição ao nível das componentes estruturais – volume, intensidade, densidade e frequência – e das condicionantes estruturais – regulamento, espaço, tático-técnica, tempo, número e instrumentos – assim como estimular o desenvolvimento de atitudes e aperfeiçoamento de comportamentos promovidos pela utilização dos diferentes métodos de treino (Castelo, 2009). Por isso devemos aproximar sempre o modelo de treino o máximo possível do que vamos encontrar em competição, tentando recriar todas as variáveis que sejam possíveis de recriar.

Assim, tivémos um segundo microciclo com uma atividade máxima de 600 minutos, em que tivémos três treinos e quatro jogos preparatórios durante o estágio. Um microciclo com três treinos e com dois jogos preparatórios, o terceiro, e um microciclo com três treinos e dois jogos no quarto microciclo, três treinos e um jogo preparatório no quinto microciclo. No sexto microciclo tivémos dois treinos e um jogo de preparação, um sétimo microciclo com três treinos e o oitavo microciclo apenas com 1 treino, pois a participação na Lisboa Youth Cup permitiu que as jogadoras fossem misturadas com outras atletas do clube sem a nossa supervisão, para duas unidades de treino conjuntas e participação na prova. Ou seja, só no microciclo cinco tivémos uma semana normalizada de treinos em termos de padrão com três unidades de treino e um jogo competitivo.

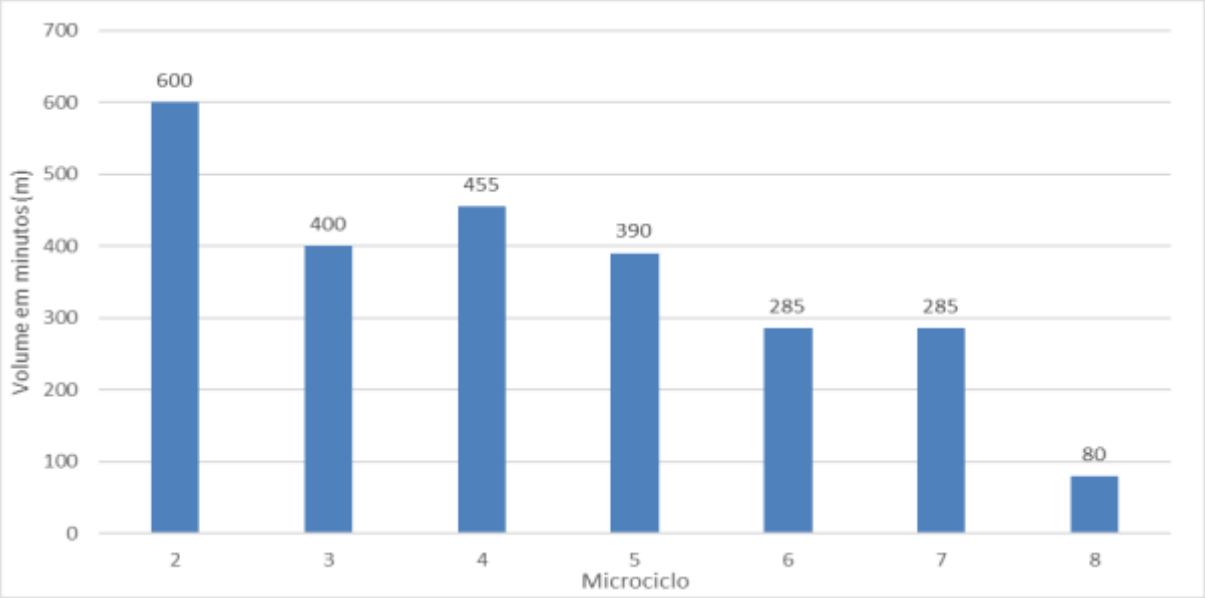


Gráfico 6 – Volume de atividades por microciclo pré-competitivo

Depois de uma primeira semana de unidades de treino no estádio da Luz (onde não participei), seguimos para estágio em Melgaço, com as equipas de competição de sub-15 femininos e 2008 masculinos. Este estágio serviu fundamentalmente, além de começar a criar condições físicas, técnicas, táticas e operacionais dentro do grupo, criar laços, amizades, espirito de equipa e de grupo dentro da equipa e com outros atletas do clube, procurando sempre dentro de uma capacidade enorme de organização e de saber estar dentro dum contexto a este nível, percebendo a realidade de representar um clube com a dimensão do SLB, procurarem resolver problemas e dinâmicas propostas ou ocasionadas, quer ao nível do treino, dos jogos competitivos ou das relações intrapessoais e interpessoais estabelecidas nesta semana. O plano do estágio, de acordo com a tabela seguinte, diariamente foi revisto e atualizado, quer ao nível do treino ou possível jogo de todas as equipas, quer para atividades lúdicas, quer para atividades de carácter de trabalho de equipa, que por vezes por termos a sensibilidade que por exemplo devidos às temperaturas mais elevadas e algum tipo de fadiga acumulada pudéssemos alterar alguns dos momentos programados. Aproveitámos de uma forma geral, para trabalhar muito a parte técnica das atletas, e as situações de inferioridade, igualdade e superioridade numérica, complementando depois com uma parte mais competitiva através de três ou quatro jogos amigáveis, ou de futebol 9 ou de futebol 11, contra equipas masculinas e femininas.

Sport Lisboa e Benfica SUB-19 Futebol 9 Feminino- Microciclo

Mesociclo:	2	Período:	Preparatório
Microciclo	5	UT's	1+ 3 jogos Treino
Semana:	30/09/2019 a 06/10/2019	N	15

OBJETIVOS

Técnico Táticos:	Organização Defensiva + Transição Ofensiva + Organização Ofensiva + Transição Defensiva
Físicos:	Força - Resistência
Psicológicos:	Superação

Data	SEGUNDA 30/09	TERÇA 01/10	QUARTA 02/10	QUINTA 03/10	SEXTA 04/10	SÁBADO 05/10	DOMINGO 06/10
Hora	20H15	_	20H15	20H15	_	16H	_
Local	Pupilos Do Exército	_	Pupilos Do Exército	Sintético Estádio da Luz	_	Algarve - Campo Ferreiras	_
Nº Sessão/Jornada	13	_	14	15	_	_	_
Unidades de Treino							
Instrução Inicial	Jogo de Treino Júniores Femininas SUB 19 (FUT11)	Folga	_	Jogo de Treino Iniciados Alta de Lisboa (FUT9)	Folga	Jogo de Apresentação da equipa visitada Futebol Clube Ferreiras (Séniores Femininas Futebol 11)	Folga
Parte Inicial			Mobilização Articular+ Ativação Muscular				
Parte Média			Ping-Pong apoio frontal + apoios laterais ofensivos 4x4+3 (J)				
Parte Fundamental			Jogo das 6 mini Balizas 5x5+J + 1x1 (3 variantes) + Mil balizas 1x1				
Parte Principal			2 campos Jogo Reduzido 5X5+J				
Parte Final			Alongamentos+ Reflexão				
Volume			90'				
Intensidade			Média Alta (80-90%)				
Regime Fisico			Resistência				
Nota	Muitas atletas na Seleção Nacional	Descanso	Treino em conjunto com as SUB19 Femininas fut11	Concocatória para Sábado	Descanso	Concentração às 9:00H	Descanso

Figura 77 - Exemplo microciclo padrão do período pré-competitivo

Tabela 18 - Organização estágio Melgaço

09/set	10/set	11/set	12/set	13/set	14/set
	P.A - Sub 19 e 11	P.A - Sub 19	P.A - Sub 15	P.A - Sub 15	P.A - Sub 15
	P.A - Sub 11	P.A - Sub 15	P.A- Sub 11	P.A- Sub 11	P.A- Sub 11
concentração	Avaliações/teambuilding	P.A- Sub 11	P.A - Sub 19	P.A - Sub 19	P.A - Sub 19
Viagem		Treino sub19	Treino sub15 e 11	Treino sub15 e 11	Livre
		Treino - Sub 15 e 11	Treino - Sub 19	Treino - Sub 19	Sub 15 - 11h SLB vs Vila Praia de Ancora
	Almoço Sub 19	Almoço Sub 19	Almoço Sub 15 e 11	Almoço Sub 15 e 11	Almoço sub19
	Almoço Sub 15 e 11	Almoço Sub 15 e 11	Almoço Sub 19	Almoço Sub 19	Almoço sub 15 e 11
Livre	Avaliações/teambuilding	Jogo Sub 19 (16H) SLB- F.C. Famalicão	Jogo sub 11?	Jogo sub 11?	Sub 19- 15h SLB vs Vila Praia de Ancora
			Sub 15 - 17h SLB vs Moreira	Sub 15 - 17h SLB vs Monção	Regresso
	Treino	Jogo Sub 15 (18h30) SLB vs Melgacene	Sub19-18h45m SLB vs U.D Os Raianos	Sub 19- 19h SLB-SCBraga	
Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	
Recolha	Recolha	Recolha	Recolha	Recolha	

Em forma de conclusão, no estágio acabámos por realizar, três unidades de treino sendo que o jogo com o FC Famalicão foi cancelado pela equipa adversária acabando por ser jogo de futebol 9 contra os sub-11 masculinos do SLB. O jogo contra o SC Braga também foi cancelado sendo que acabámos por realizar um jogo de futebol 11 contra a equipa de sub-15 masculina do Moreira.

Realizámos algumas atividades de teambuilding no dia que chegámos a Melgaço no período da tarde com todas as equipas. Foi um estágio extremamente positivo com três unidades de treino de 90 minutos cada, e com quatro jogos de treino, dois de futebol 9 e dois de futebol 11, com a duração de 80 minutos cada. Devido às excelentes condições do centro de estágios, conseguimos também que as atletas fossem fazendo recuperação através do processo de crioterapia e proporcionar momentos de lazer nas piscinas ao ar livre do complexo.

5.1.1.1.3. Sessões de treino

Nos pontos seguintes analisaremos a utilização dos diversos métodos de treino que constituíram as sessões ao longo do Período Pré-Competitivo, assim como a forma como estes se enquadravam dentro da própria sessão.

Volume total de treino

Passando para a primeira via de análise, que classifica os métodos de treino segundo a sua dimensão horizontal, temos os seguintes resultados no período pré-competitivo:

Tabela 19 - Métodos de treino - dimensão horizontal pré-competitivo

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal			
		Minutos	**%**
Preparação Geral (MPG)	**Geral**	**370**	**14,80**
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	**Descontextualizados**	**765**	**30,70**
	MPB		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativo		
Específicos de Preparação (MEP)	**Finalização**	**1360**	**54,50**
	Meta especializados		
	Padronizados		
	Setores		
	Competitivos		
Totais		**2495**	**100**

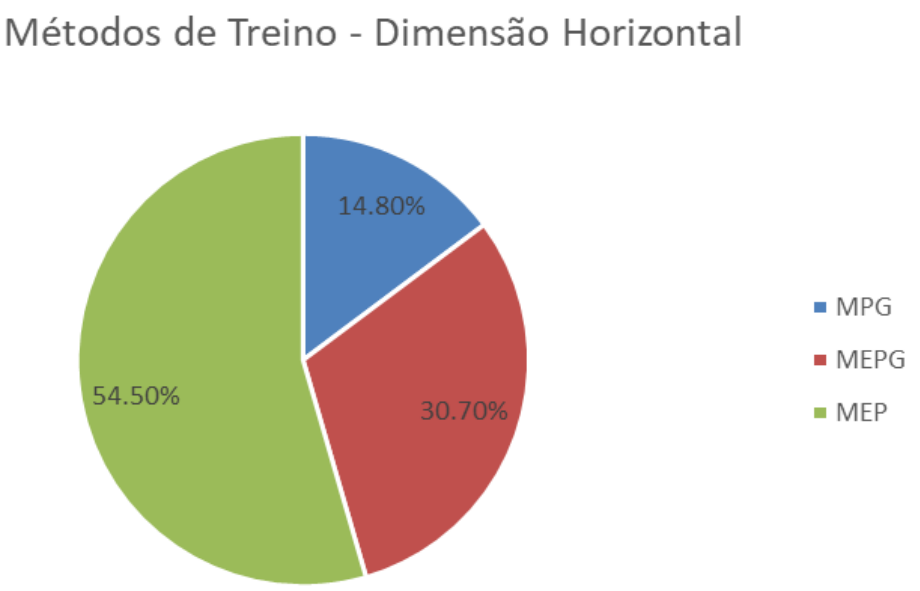


Gráfico 7 - Distribuição dos métodos de treino na sua dimensão horizontal

A tabela 19 e o gráfico 7 descrevem sumariamente os métodos de treino utilizados durante o período pré-competitivo e nela podemos ver o peso de cada um dos Métodos de Treino Utilizados, com os MPG a ocuparem 14,80% e o treino específico a preencher o restante volume de treino, com os MEP a terem 54,50% e os MEPG a terem 30,70%, do volume total de 2.495 minutos de treino no período pré-competitivo.

Ao analisar os resultados obtidos, na totalidade das sessões de treino analisadas, verificamos a relevância dos métodos específicos de preparação, superiores a 50% do volume total de treino. Esta constatação, vai ao encontro da opinião de Castelo (2009), quando refere que os MEP se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam. Consubstanciando-se estes como potenciadores fundamentais da utilização dos recursos comportamentais específicos que sustentam a lógica interna do jogo de futebol, a sua predominância de utilização em relação aos demais é sustentada pela elevada adaptabilidade que estes transportam no transfere treino/competição. Esta adaptabilidade é expressa na funcionalidade, que se pretende que seja ótima, dos comportamentos individuais e coletivos inerentes ao modelo de jogo do treinador. Os MPG e os MEPG, foram utilizados em quantidades inferiores aos MEP, tendo os segundos um volume

superior relativamente aos primeiros devido ao facto de acreditarmos que a parte de condição física se trabalhar integrada em tudo o resto e não de uma forma dissociada, por isso tirando a ativação de 5 minutos em cada treino e a flexibilidade ou força superior e média na parte final com a duração também de cerca de 5 minutos, tudo o resto era realizado com bola dentro dos MPG ou MEPG. Estando a conceptualização e operacionalização de ambos relacionada com o complemento e suporte que estes conferem aos praticantes e às equipas, a sua utilização não poderá ser desvalorizada. Os MPG no recurso ao desenvolvimento das qualidades físicas de suporte ao jogo, e os MEPG, na potencialização da relação do jogador com a bola e das inter-relações básicas em condições de reduzida complexidade quer de cooperação (entre colegas de equipas) quer de oposição (contra adversários), são complementos essenciais de suporte à atuação central e primordial quer em condições virtuais (treino) ou em condições reais.

Tabela 20 - Distribuição métodos de treino pré-competitivo

	Métodos de treino						
	MPG	**MEPG**		**MEP**			
	Geral	**Descontextualizados**	**M.Posse de Bola**	**Finalização**	**Setores de Jogo**	**MetaEspecializados**	**Competitivos**
Minutos	**370**	**90**	**140**	**335**	**140**	**60**	**1360**
Minutos	**370**	**230**		**1895**			
%	**14.8**	**3.5**	**5.6**	**13.4**	**5.6**	**2.4**	**54.5**
%	**14.8**	**9.2**		**75.9**			

Indo de encontro aqui ao que seria a operacionalização de todo o treino de acordo com os meios e métodos de ensino e de treino do S.L. Benfica, indo de encontro à sua finalidade ou objetivo mais operacional e o tipo de exercício que utilizámos para potenciar tudo isso, então teríamos uma dimensão horizontal da seguinte forma:

Tabela 21 - Distribuição de acordo com meios e métodos de ensino e treino SLB

Meios e métodos de ensino e treino SLB – Dimensão Horizontal			
		Minutos	**%**
Ativação e mobilização articular/flexibilidade e força média e superior	**Geral**	**370**	**14,83**
Aprendizagem e Desenvolvimento dos Princípios Gerais e Específicos do Jogo	**Jogo de corredores**	**320**	**12,83**
	Jogo de setores		
	Jogos formais GR+2/3/4/5/6+GR		

	Jogos com Desequilíbrio Pouco/Muito Acentuado sobre 2 ou mais balizas		
Desenvolver a Noção de Amplitude (Largura) e de Profundidade (Subir/ Descer/ Longe/ Perto) Equilíbrio e Concentração, desenvolvendo uma enorme mobilidade	**Jogo de corredores**	**40**	**1,60**
	Jogo de corredores com setores		
	Jogo de largura acentuada		
	Ex 3 GR+4/5 x 6/7 + 1/2/3 GR;		
	Jogos com alvos a diferentes distâncias;		
	Jogos com várias mini balizas dispostas na largura;		
	Jogos Ténis Express em diferentes formas com e sem balizas na zona do meio		
Desenvolver/ Aperfeiçoar diferentes formas e tipos de Remate a diferentes distâncias e ângulos	**Remates 1x0+ GR / 2x0 +GR;**	**335**	**13,43**
	Remates Frontais/ Após receções orientadas/ após troca pés/ em cruzamento;		
	Perseguições com obstáculos – marcas – cones- varas;		
	Combinações diretas e indiretas;		
	Guarda Linha e suas progressões;		
	Remata e Defende com e sem transição		
	Jogos dos Mil Remates com crise tempo em diferentes formas e espaços;		
	Jogos do remate distante;		
	Jogo do elástico;		
	Jogo drible com diferentes formas finalização		
Estimular/ potenciar a Iniciativa Individual e o Desenvolvimento da Capacidade e diversificação do Drible e Finta, desenvolvendo	**Jogo Drible com remate distante/cruzado/ GR adiantado;**	**90**	**3,60**
	Jogo do Drible Associado ao Guarda Linha com e sem tabela;		
	Jogo do Drible 1x2 e 1x3;		

simultaneamente a capacidade coordenativa;	**Jogos da diversidade drible por equipas;**		
	Jogos de perseguição em diferentes direções sentidos e distâncias (Minas, Dribla varas).		
Desenvolver a segurança na Manutenção da Posse de Bola (proteger/ circular/ libertar/ observar)	**Caça Bolas;**	**140**	**5,61**
	Jogos quadrados com diversos apoios com e sem balizas;		
	Jogos muda Balizas;		
	Meinhos diferentes formas, espaços e condições realização (progressão espacial);		
	Jogos com Inferioridade numérica acentuada;		
	Jogos do Ténis express em diferentes formas com e sem balizas e diferentes constrangimentos ofensivos e defensivos;		
Competitivos de preparação	**Jogos de treino**	**1200**	**48,10**
Totais		**2495**	**100**

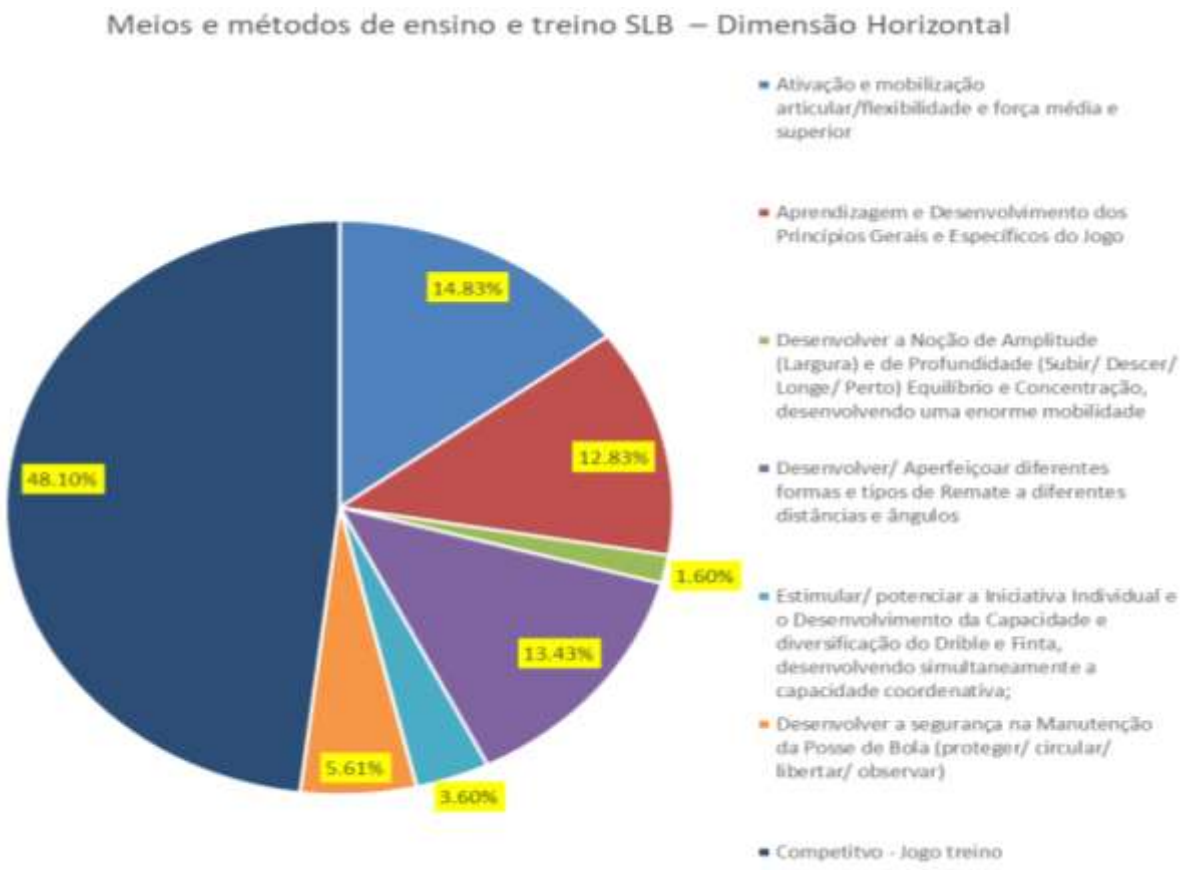


Gráfico 8 - Gráfico geral meios e métodos de ensino e treino SLB

Analisando nesta vertente de meios e métodos de ensino e treino do S.L.B, conseguimos verificar que se mantêm um pouco aquilo que são os meios de treino abordados por Castelo (2009), quando refere que os MEP se constituem como o núcleo central da preparação dos jogadores e das equipas, considerando constantemente as condições estruturais e funcionais em que os diferentes contextos situacionais de jogo se verificam, pois temos 48,10% de treino competitivos ao nível de jogos treino e com cerca de 13,43% do desenvolvimento e aperfeiçoamento de diferentes formas e tipos de remate e 12,83% de aprendizagem e desenvolvimento de princípios gerais e específicos do jogo, tendo aqui um total de cerca de 70% do volume de treinos do período pré-competitivo. Mas também de encontro aquilo que é a forma de jogar à "Benfica", onde a capacidade de ter a posse, a circulação de bola e a enorme acutilância ofensiva, alicerçada na potenciação individual dos jogadores que

servem o coletivo, a mobilidade constante, bom jogo posicional, imprevisibilidade e variabilidade das ações, responder rápida e eficazmente à perda da bola, ideias de jogo coletivas (alicerçadas na individualidade dos jogadores e na sua capacidade criativa) atrativas e sobretudo com enorme acutilância, muito dinamismo com os jogadores centrados sobre a finalização, com a visão constantemente a incidir na zona da baliza, sendo que praticamente todas as ações são organizadas em função das balizas e com atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura jogo, implicando boas e acertadas decisões, imprevisibilidade e variabilidade das ações coletivas e individuais, foram sempre fatores importantes e tidos em consideração no planeamento dos treinos neste período.

Volume de Métodos de Preparação Geral

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:



Gráfico 9 - Métodos de preparação geral - subdivisões

Os métodos de preparação geral são apenas utilizados na parte final do treino na forma de alongamentos estáticos e de trabalho de força, sempre em volumes iguais. Quando queremos desenvolver as capacidades condicionais dos atletas, procuramos fazê-lo sempre de uma forma integrada. Gerindo o espaço, as regras ou o número de atletas de um exercício - condicionantes estruturais do exercício (Castelo & Matos, 2013) - pode-se facilmente desenvolver com qualidade, as capacidades condicionais.

Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:



Gráfico 10 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões

Os exercícios de manutenção da posse da bola, foram os mais utilizados pois aproveitamos muitas das vezes para os realizar como forma de continuação do aquecimento e até mesmo na parte fundamental do treino. Obrigar as jogadoras a decidir rápido num curto espaço e com um número elevado de jogadores vai melhorar a sua relação com bola e as suas decisões (mais rápidas e melhores). Ao nível individual são importantes pois são grandes potenciadores das diversas ações técnico-táticas (tais como o passe/receção, desmarcações, drible de forma a simular) e a um nível coletivo, estimulando a variação do centro de jogo, a procura de um espaço livre e a variação entre jogar curto e longo. Os exercícios descontextualizados foram utilizados geralmente como ativação para o resto da sessão, mas também como forma de prevenir lesões na parte inicial na forma de flexibilidade dinâmica e ativação muscular muitas vezes através de exercícios de SAQ (Speed, Agility and Quickness), sendo que nestes valores estão inseridos também todos os minutos realizados nos aquecimentos de todos os jogos preparatórios, que muitas vezes são esquecidos, mas que decidimos incluir aqui, pois este tem características diferentes, quer do jogo, seja preparatório ou oficial, quer do treino.

Volume de Métodos Específicos de Preparação

Por fim, as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados (gráfico 11).

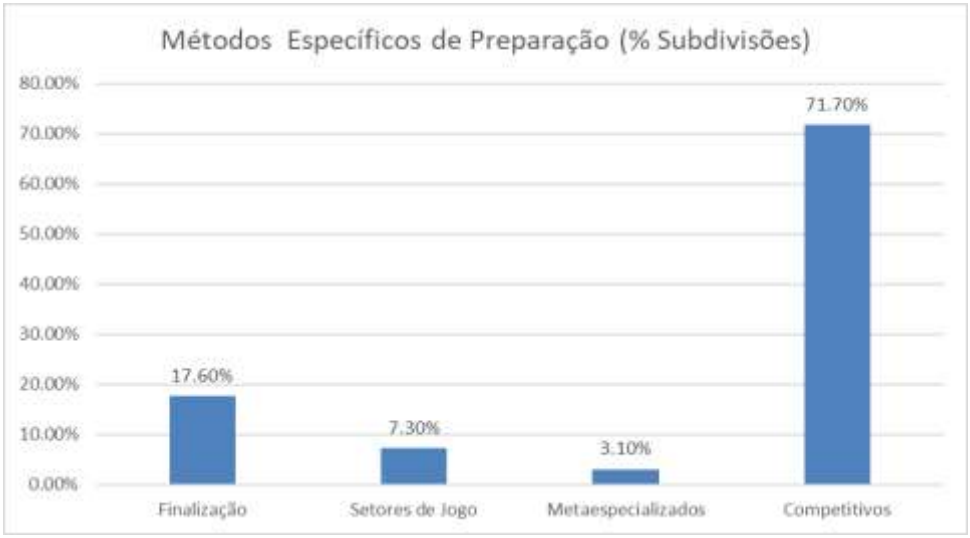


Gráfico 11 - Métodos específicos de preparação - subdivisões

É possível verificar que existe uma predominância na utilização de exercícios de competitivos e de finalização nesta fase da época. A percentagem relativa aos exercícios competitivos é demonstrativa da forma como trabalhamos, pois, privilegiamos bastantes situações de jogo, sejam elas reduzidas, formais ou com condicionantes, de forma a promover momentos e situações o mais contextualizadas possíveis, de forma a preparar os atletas para cada momento do jogo, onde estão ainda integrados os minutos de competição não oficial realizados e que foram muitos durante este período. Resolvemos nesta fase criar alguma incidência sobre os setores de jogo através da realização de exercícios que promovam o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas num contexto de jogo, tendo em conta a ligação setorial (defesas centrais entre eles, médio interiores na sua relação no corredor central e com os corredores laterais, ou entre avançados) e ligação intersectorial (defesas centrais com médios interiores, medio interiores e avançados). É benéfico para trabalhar especificamente certos momentos do jogo, posicionamentos, apoios, entre outros, que beneficiem as dinâmicas pretendidas.

5.1.1.1.4. Relação entre parte inicial, fundamental e final

Segundo Castelo e Matos (2013), pode-se considerar dividir a sessão de treino em quatro partes fundamentais:

1. Parte Introdutória. "Aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores, e por outro, a explicação dos objetivos da sessão de treino, bem como os meios de ensino/treino para os atingir"

2. Parte Preparatória. "Aumento da atividade dos diferentes sistemas funcionais de âmbito cognitivo, neuromuscular e psicológico de forma a preparar o organismo para a parte seguinte do treino"

3. Parte Principal. "É a essência da sessão de treino e, compreende o cumprimento das suas tarefas principais, que se objetivam na resolução prática e eficaz de situações-problema, que por sua vez derivam da ideia de jogo adotado e, das observações das condições competitivas"

4. Parte Final. "Criar os ambientes mais propícios ao desenvolvimento do processo de recuperação, que se iniciam imediatamente após a realização do último exercício da parte principal da sessão de treino".

Tabela 22 - Estrutura da Sessão de Treino em Função das Diferentes Partes e Volumes. Castelo e Matos (2013)

<table>
<tr><td colspan="2"></td><td>% Volume de treino</td></tr>
<tr><td colspan="2">Parte introdutória (Objetivos)</td><td>0 a 5%</td></tr>
<tr><td colspan="2">Parte preparatória (Aquecimento)</td><td>15 a 20%</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Parte fundamental</td><td>Exercícios de base</td><td rowspan="4">50 a 70%</td></tr>
<tr><td>Exercícios em contextos variáveis</td></tr>
<tr><td>Exercícios de diferentes níveis competitivos</td></tr>
<tr><td>Exercícios de competição</td></tr>
<tr><td colspan="2">Parte final</td><td>10 a 15%</td></tr>
</table>

A nossa sessão de treino no Sport Lisboa e Benfica teve em média uma duração de 105 minutos e geralmente tinha esta estrutura:

Tabela 23 - Estrutura da Sessão de Treino das Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica

	Parte inicial	Parte principal			Parte final	Balanço
		1º momento	2º momento	3º momento		
Objetivos	Explicação dos objetivos do treino. Momento de ativação, adaptação do organismo ao esforço. Aquecimento	Realização de ações específicas do jogo, que vão ser utilizadas no resto da sessão de treino.	Aquisição de comportamentos e desenvolvimento to dos mesmos	Aperfeiçoamento de determinados comportamentos. Resolução de situações de jogo. Melhoria do desempenho nos diferentes momentos de jogo	Retorno à calma Balanço da sessão	Balanço do treino e apresentação de alterações
Métodos treino predominantes	MEPG	MEPG	MEP	MEP	MPG	
% Volume treino	0 a 10%	50 a 70%			10 a 15%	

Na parte inicial do treino utilizámos MEPG, permitindo a ativação fisiológica com o beneficio de logo de início integrar o objeto principal do jogo, a bola e aproveitar todos os momentos do treino para trabalhar algo do nosso processo, promovendo o desenvolvimento do atleta, principalmente ao nível técnico, da tomada de decisão, bem como a imprevisibilidade e variabilidade das ações. Na parte principal trabalhámos MEPG, mais precisamente exercícios de MPB, juntamente com os MEP, onde demos enfâse ao trabalho de finalização, sectores de jogo e exercícios competitivos. Aproveitámos para dividir em três momentos, onde normalmente inicíamos pela MPB, seguindo de exercícios de finalização ou de sectores de jogo, finalizando com exercícios competitivos. Nestas idades, a parte principal é sem dúvida a parte mais importante do treino, pois é neste momento que os atletas adquirem novas ações e

comportamentos, e passam pela ideia de jogo concebida para a equipa. Não esquecendo que também aqui existe um aperfeiçoamento técnico dos atletas. Quanto à parte final do treino, faziamos alguns exercícios de força e por fim terminávamos com alongamentos.

5.1.1.1.5. Lesões

A tabela 24 apresenta as lesões do plantel durante o período pré-competitivo.

Tabela 24 - Lesões no Período Pré-Competitivo

ID	Período	Tipologia	Local
Sem nada a registar.			

5.1.1.2. Período Competitivo

De referir, que o período competitivo que estava previsto ir até ao final de junho de 2020, foi interrompido a 12 de março de 2020, devido à pandemia mundial da Covid-19 e às decisões da Direção Geral de Saúde, do Governo Português juntamente com a Federação Portuguesa de futebol em interromper todas as provas competitivas, sendo que mais tarde foram terminadas oficialmente todas a provas nacionais e distritais, com exceção da Liga Portuguesa de Futebol.

A tabela 25 apresentada, mostra em resumo a atividade da equipa, durante o período competitivo.

Tabela 25 - Período competitivo

Calendarização	**De 28 de Outubro a 11 de Março 2020**
Nº de Microciclos	19
Nº de Sessões de Treino	39
Nº de Jogos Não Oficiais	17
Nº de Jogos Oficiais	13

Minutos de Treino	4.265
Minutos de Competição Não Oficial (o volume de competição não oficial não está incluído nos minutos de treino)	1.360
Minutos de Competição Oficial	1.040
Tempo de Treino + Competição	6.665

5.1.1.2.1. Pressupostos fundamentais

No período competitivo pretende-se que haja uma estabilização da forma desportiva individual e coletiva em índices elevados, que permitam enfrentar os desafios da competição com os melhores resultados possíveis. Pela continuidade da competição não são desejáveis picos de forma, nem oscilações de desempenho, mas sim que haja uma manutenção do rendimento em patamares elevados, uma vez que todos os jogos contam os mesmos pontos (Mourinho cit in Oliveira et al., 2006). Mais uma vez, é manutenção da capacidade de desempenho da equipa de acordo com o modelo de jogo que surge como preocupação fundamental (Faria cit in Oliveira et al., 2006). Também Seirul-lo (2015) defende que se deve pensar todas dimensões do treino de forma a que se respeitem as necessidades dos jogadores como forma de manter a forma durante toda a temporada. Neste período é necessário, por isso, haver uma gestão do volume e densidade do processo treino, permitindo um correto equilíbrio entre o estímulo e a recuperação, tendo em consideração não apenas o desgaste das próprias sessões de treino e a sua exigência, mas também a própria competição que surge numa regularidade geralmente semanal.

Outra questão importante na gestão da forma desportiva das jogadoras e da capacidade coletiva são os estágios das seleções nacionais e distritais. Estes estágios influenciavam o processo de treino, não apenas pela ausência de várias jogadoras que passavam a estar ao serviço dos plantéis nacionais e distritais, mas também pelo desgaste relativo a jogos de uma intensidade elevada e a processos de jogo e treino diferentes dos nossos, e que necessariamente teriam de ser geridos no regresso das jogadoras ao clube. Todas estas questões eram tidas em conta na gestão do processo de treino e da utilização das jogadoras, na procura de ter as jogadoras e a equipa sempre nas melhores condições para enfrentarem os momentos de

competição, de forma a que pudéssemos alcançar os objetivos traçados.

5.1.1.2.2. Microciclos

5.1.1.2.2.1. Microciclo padrão

Nesta fase estabilizámos o nosso microciclo, em termos da sua estrutura. Continuámos a ter três treinos (segunda, quarta e quinta feira) com jogo ao sábado.

#PELOBENFICA

Sport Lisboa e Benfica SUB-19 Futebol 9 Feminino- Microciclo

Mesociclo:	5	Período:	Competitivo
Microciclo	18	UT's	3
Semana:	06/01/2020 a 12/01/2020	N	17 + 3 GR

OBJETIVOS

Técnico Táticos:	Organização Ofensiva e defensiva + Observação do espaço + Combinações + Movimentos de rotura (Mobilidade)
Físicos:	Força - Resistência
Psicológicos:	Superação + Resilência + Sacrifício

Data	SEGUNDA 06/01	TERÇA 07/01	QUARTA 08/01	QUINTA 09/01	SEXTA 10/01	SÁBADO 11/01	DOMINGO 12/01
Hora	20H15	_	20H15	20H15	_	17H30	_
Local	Pupilos Do Exército	_	Pupilos Do Exército	Sintético Estádio da Luz	_	Campo da Caridade	_
Nº Sessão/Jornada	43	_	44	45	_	7a	_
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Folga	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Reunião Equipa Técnica	Atlético Ouriense x Sport Lisboa e Benfica	Folga
Parte Inicial II	Jogo dos setores GR+8x8+GR+J		Jogo dos Setores GR+8X8+GR	Vagas 5x3+GR com movimento de rotura - timming fora de jogo			
Parte Inicial III	Finalizações com 3 variantes- competição 1x0		Finalização com passe aéreo e oposição 1x0/1x1/2x1	Jogo das mil bolas GR+4x4+GR			
Parte Fundamental I	Jogo do Primeiro Toque por Zonas GR+8x5+GR		Ténis Express GR+10X5+GR	Jogo dos "matraquilhos" 2GR+8X8			
Parte Fundamental II							
Parte Final	Alongamentos+ Reflexão		Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão			
Volume	90'		90'	90'			
Intensidade	Média Alta (80-90%)		Média Alta (80-90%)	Média Alta (80-90%)			
Regime Fisico	Resistência		Resistência	Resistência			
Nota	_	Descanso	2 Jogadoras a Treinar nas sub 19 Fut11	Atleta sub15 a treinar	Reunião Equipa Técnica	Jogo Fora	Folga
Equipa Tecnica	**Treinador Principal:** Filipa Patão **Treinador Adjunto:** Tiago Carmo **Treinadora Adjunta:** Rita Enes **Treinador GR:** Fábio Santos **Delegado:** João Amorim **Treinadora Estagiária:** Bárbara Reis **Treinadora Estagiária:** Rilany Silva **Treinadora Estagiária:** Joana Martins **Treinador Estagiário:** Luís Ramalho **Treinador Estagiário:** Francisco Segatto						

Figura 78 - Microciclo Padrão do período competitivo

Analisando a Figura 79 podemos observar que os microciclos apresentaram em média valores de volume total de treino entre os 200 m e os 300 m. O microciclo 16 e 17 tiveram uma quebra da média pois nessa altura situou-se a pausa de treinos e jogos da época de natal e passagem de ano. O microciclo 27 foi o último antes de a época terminar em termos de treinos presenciais devido à pandemia do Covid-19 e por isso teve um volume total só de 100 minutos correspondentes a uma unidade de treino.

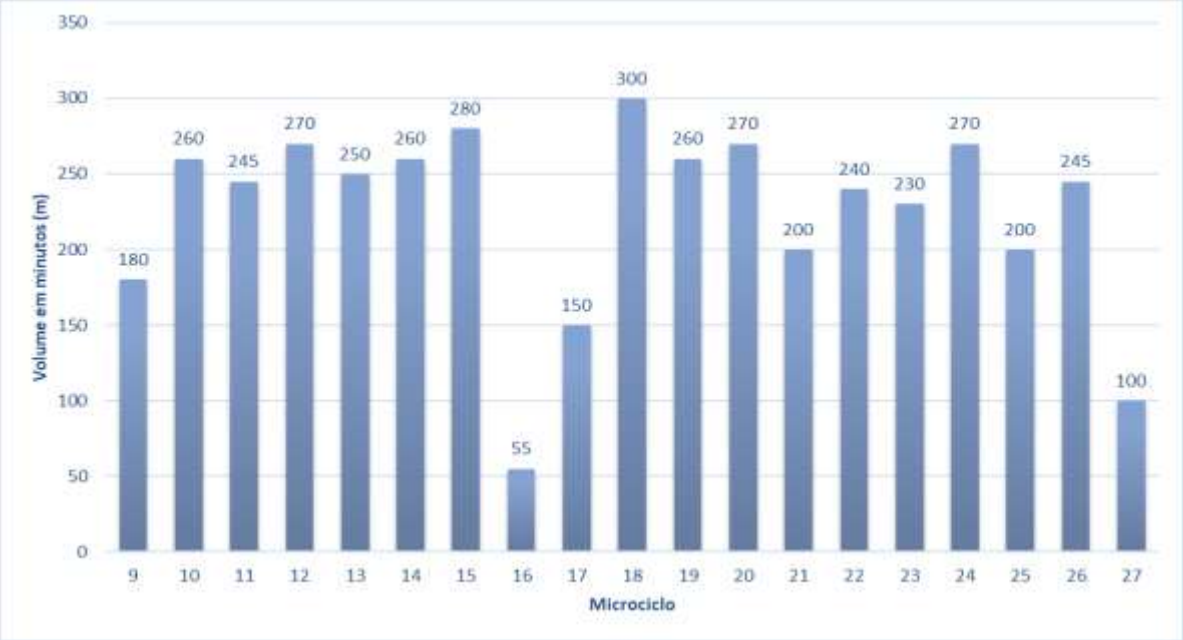


Gráfico 12 - Volume de atividades por microciclo competitivo

5.1.1.2.3. Sessões do treino

5.1.1.2.3.1. Volume total de treino

A tabela 26 apresenta o volume de treino durante o período competitivo relativamente aos três métodos de treino.

Tabela 26 - Volume de treino durante o período competitivo

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal			
		Minutos	**%**
Preparação Geral (MPG)	**Geral**	**765**	**17,90**
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	**Descontextualizados**	**1250**	**29,30**
	MPB		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativo		
Específicos de	**Finalização**		
	Meta especializados		

Preparação (MEP)	**Padronizados**	**2250**	**52,80**
	Setores		
	Competitivos		
Totais		**4265**	**100**

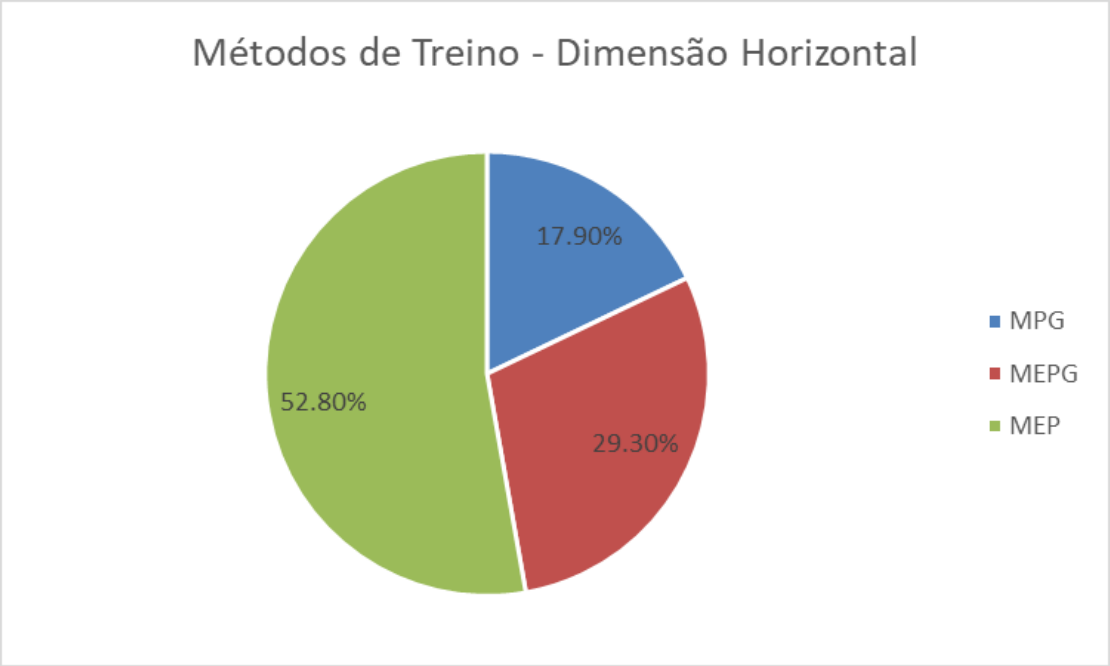


Gráfico 13 - Distribuição métodos treino período competitivo

Em conformidade com os resultados apresentados no período pré-competitivo, os MPG continuaram a ter pouco peso no nosso processo de treino, tendo aumento ligeiramente. Os MEP tiveram predominância no nosso processo de treino, no entanto é notório o aumento do volume dos MEPG, o que vem a confirmar a importância que demos à MPB na metodologia e aos acrescentos no desempenho das atletas que de acordo com este trabalho poderiam surgir.

A tabela 27 apresenta o volume de cada método de treino no período competitivo.

Tabela 27 - volume de cada método de treino no período competitivo

	Métodos de treino						
	MPG	**MEPG**		**MEP**			
	Geral	**Descontextualizados**	**M.Posse de Bola**	**Finalização**	**Setores de Jogo**	**MetaEspecializados**	**Competitivos**
Minutos	**765**	**260**	**990**	**425**	**370**	**95**	**1360**
Minutos	**765**	**1250**		**2250**			
%	**17.93**	**6**	**23.21**	**9.9**	**8.6**	**2.2**	**31.8**
%	**17.93**	**29.21**		**52.5**			

Volume de Métodos de Preparação Geral

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:

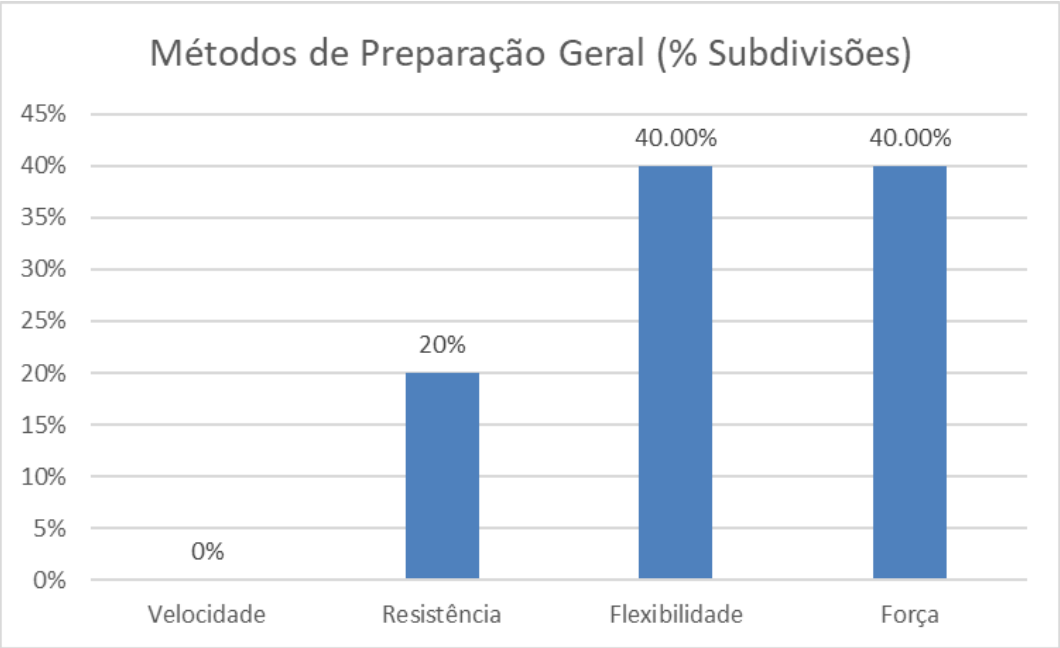


Gráfico 14 - Métodos de preparação geral - subdivisões

Como foi mencionado anteriormente, os MPG foram apenas utilizados na parte final do treino. Quando queriamo desenvolver as capacidades condicionais procurámos fazê-lo sempre de uma forma integrada, pois acreditámos que o seu trabalho poderia ser realizado durante os exercícios nos MEPG e MEP, através da manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino. A flexibilidade normalmente foi trabalhada na parte final da sessão de treino. Os exercícios de força eram realizados por vezes nos momentos de pausas de exercícios ou na parte final do treino. Enquanto uns treinadores montavam as próximas estações as atletas ficavam com um dos treinadores adjuntos a realizar trabalho de força, especialmente para a parte média e superior.

Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:



Gráfico 15 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões

Os métodos de MPB continuaram a ser os MEPG preferenciais, visto que foi a trabalhar aspetos técnicos, tais como o passe/receção e desmarcação num contexto mais aberto e complexo, do que um simples passe frente a frente que conseguimos que as atletas conseguissem melhorar a este nível. Este tipo de exercícios de MPB ajudaram também a uma maior qualidade nas ações no jogo, trazendo benefícios também nas tomadas de decisão e no sucesso na execução dessas decisões. Estes exercícios ajudaram as jogadoras a ter mais qualidade e sucesso, quando fossem para os MEP.

Volume de Métodos Específicos de Preparação

Por fim, as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados (gráfico 16).

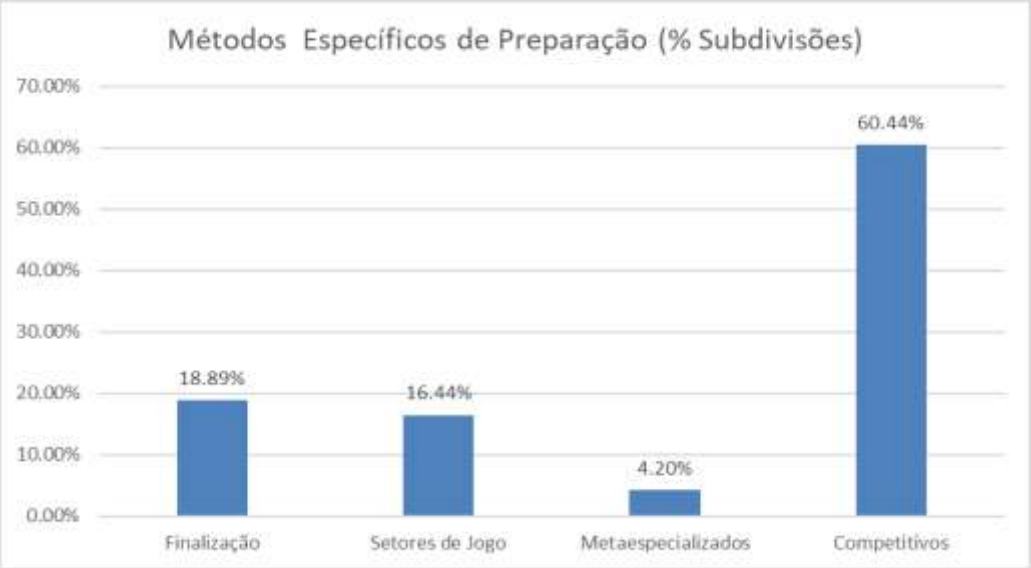


Gráfico 16 - Métodos específicos de preparação -- subdivisões

Nos métodos competitivos, foram contabilizados os jogos/torneios não oficiais que tivemos. Era usual, nas quintas-feiras dos microciclos realizar unidades de treino de futebol 9/11 com equipas de futebol masculinas do escalão de iniciados ou juvenis de 1º ano, pois permitia-nos manter uma intensidade e competitividade enorme entre o grupo, pois muitas das vezes os jogos ao fim de semana não nos davam em termos de oposição aquilo que necessitávamos para preparar as fases seguintes da época.

Como ocorreu no período pré-competitivo, também neste período competitivo procurávamos terminar as sessões de treino com situações de jogos reduzidos, formais ou com condicionantes, de forma a que o treino se aproximasse à realidade do jogo. Os exercícios de sectores de jogo foram importantes, daí representarem agora uma percentagem mais elevada nos exercícios em relação ao período pré-competitivo, pois permitiram a evolução das atletas nos vários processos e momentos de jogo (organização e transição ofensiva e defensiva). Fomos mantendo o trabalho da finalização, pois juntando a todo o potencial da equipa em criar bastantes momentos de finalização, uma enorme capacidade de finalizar que nos permitiu em 13 jogos oficiais ultrapassar os 100 golos marcados. ~

5.1.1.2.4. Disciplina

No que respeita à disciplina, sabendo que fomos uma equipa que teve maioritariamente a posse da bola e que se encontrava bem organizada, intensa e com agressividade quanto baste,

sendo que os poucos casos de disciplina se situaram maioritariamente em situações de algum excesso de agressividade ou de imprudência perante o adversário na zona intermédia.

Tabela 28 - Disciplina da Equipa de Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica

SPORT LISBOA E BENFICA - SUB 19 FEMININAS - FUT.9

REGISTO DISCIPLINA 1ª FASE

ÉPOCA:	2019/2020	TREINADOR	Luis Ramalho	PROVA:	CN SUB19

Jornada		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	TOTAL		
																A	AA	V
1	AM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	A		1	0	0
2	AO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
3	BN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
4	BP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
5	CM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
6	CLM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
7	DS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
8	DT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
9	EV	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	A	0		1	0	0
10	FD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
11	IS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
12	JN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
13	LS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
14	MAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	A	0		1	0	0
15	MM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
16	MAM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
17	MP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
18	MAP	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
19	MS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
20	MD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
21	RC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
22	ST	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
23	SF	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
24	TS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0

LEGENDA	A	AMARELO	AA	DUPLO AMARELO	V	VERMELHO

Estes cartões dizem respeito apenas a faltas técnicas de jogadoras do setor médio, sendo possível verificar que apesar de sermos uma equipa agressiva e intensa na pressão e reação à perda de bola, não ultrapassámos o limite permitido e definido nas regras de jogo, demonstrando que as nossas ideias foram bem transmitidas e apreendidas pelas atletas para aquilo que são os valores e princípios de jogo do S.L. Benfica.

5.1.1.2.5. Lesões

A tabela 29 apresenta as lesões do plantel durante o período competitivo.

Tabela 29 - Lesões no Período -Competitivo

ID	Período	Tipologia	Local
MAP	13-11-2019 a 07-12-2019 11-12-2019 a 02-02-2020	Lombalgia Costas	Treino
MAM	27-11-2019 a 31-12-2019	Estiramento	Competição
SF	18-12-2019 a 02-02-2020	Entorse Joelho direito	Treino
AM	23-01-2020 a 05-02-2020	Lombalgia Costas	Treino

5.1.1.2.6. Controlo do treino

Uma vez que a análise de jogo pretende comparar o que se faz com o que se treina para fazer, aferindo a distância entre estes dois pontos, esta surge como uma forma importante de controlo de treino (Garganta, 2004). Já amplamente abordada anteriormente, e por isso não desenvolvida neste ponto, a análise surge como a forma mais utilizadas para controlar a qualidade do treino. Outros instrumentos utilizados, neste caso para uma perceção daquela que era a carga interna das jogadoras era a escala de Perceção Subjetiva de Esforço de Borg (PSE), que, apesar da sua subjetividade que faz com que os seus resultados sejam assumidos com precaução, nos pode dar informação importante relativa ao estado das jogadoras e a forma como estas se sentem.

A monitorização tem evoluído ao longo do tempo e tem sido do interesse da comunidade científica perceber, quantificar e relacionar o estado subjetivo de perceção da fadiga dos praticantes durante e após as sessões de treino, com indicadores fisiológicos. Borg (1982) considerou a perceção subjetiva o melhor indicador da integração do trabalho muscular, função cardiovascular e respiratória. A monitorização através da perceção subjetiva do esforço (PSE) tem demonstrado utilidade diariamente no controlo do treino. A escala da PSE foi inicialmente proposta por Borg em 1982 e alterada por Foster (Foster, 1998) e é definida como

o ato de detetar e interpretar sensações do próprio corpo durante a realização de um exercício. A PSE permite estimar o esforço realizado pelo praticante na sessão de treino. A escala de Borg tem como principal fundamento, indicar a intensidade a que o exercício é realizado pelo indivíduo, logo após a sua conclusão.

Tabela 30 - Escala de Borg adaptada por Foster (1998)

	r
0	Repouso
1	Muito, muito fraco
2	Fraco
3	Moderado
4	Um tanto forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	
10	Máximo

A escala de Borg foi elaborada com base no impacto fisiológico que cresce linearmente ao longo da sessão, sugerindo que a perceção evidenciada pelo praticante possua o mesmo comportamento. Segundo Borg (1982) a PSE demonstra um elevado coeficiente de correlação com a FC e lactato sanguíneo, sendo que esta associação melhor explica o estado do praticante em vez de uma só variável fisiológica. Ao longo do tempo foram criadas várias escalas para melhor objetivar a recolha de dados em relação à intensidade dos exercícios. No entanto, foi proposto por Foster (1998) uma adaptação da escala de Borg, para um melhor entendimento em relação à quantificação do impacto da sessão de treino, designado por método PSE-sessão. O método PSE-sessão proposto por Foster e os seus colaboradores encontra-se correlacionado com métodos baseados na quantificação da carga de treino através da frequência cardíaca (cálculo dos TRIMPs), embora existam dificuldades em evidenciar a sua associação em exercícios de elevada intensidade (Alexiou & Coutts, 2008).

No entanto, é fundamental referir que todos os fatores de risco devem ser integrados na avaliação dos dados obtidos a fim de melhor utilizar a escala como referência para a avaliação pós-treino. O método PSE-sessão possibilita a avaliação das alterações do treino, a

possibilidade de comparar a carga de treino com o rendimento e a resposta individual de cada jogador ao processo de treino, nos ciclos carga-recuperação-desempenho, que no futebol tem uma dimensão temporal semanal, durante o período competitivo.

Atualmente, existem vários métodos de quantificar a carga de treino. Na última década, o método PSE-sessão tornou-se uma ferramenta popular na monitorização do treino e consequentemente no planeamento (Coutts, Chamari, Impellizzeri, & Rampinini, 2008). O método de monitorização da carga de treino PSE-sessão exige que cada um dos praticantes forneça um índice de PSE para cada sessão de treino e em conjunto com o volume de treino da sessão é criada uma pontuação diária expressa em unidades arbitrárias de carga (UAC).

Para além disso, foi possível verificar o nível de fadiga aguda (calculada a 7 dias), e o nível da fadiga crónica (calculada a 28 dias), sendo que se alguma atleta tivesse o rácio fadiga aguda/fadiga crónica, superior a 1,5, era considerada uma atleta em risco e aconselhava-se a redução de carga, como por exemplo, redução do tempo de treino/jogo.

Tabela 31 - Cálculo da carga de treino (UAC)

Valor de PSE x Volume de treino = Carga do treino (UAC)

A utilização do método PSE-sessão permite controlar de forma precisa o treino, a competição e a recuperação. O método reflete de forma precisa a intensidade do exercício sendo considerada uma ferramenta menos invasiva e de fácil entendimento para os praticantes. Estudos anteriores (Foster et al., 2001; Herman, Foster, Maher, Mikat & Porcari, 2006; Coutts & Aoki, 2009) sugerem que este método é válido para quantificar a carga de treino e é considerado um marcador fiável de intensidade em várias tarefas.

No entanto, várias são as modalidades que têm dificuldade na utilização do referido método, como por exemplo, o rugby. Devido ao elevado número de colisões e stress fisiológico existe dificuldade na atribuição de um valor específico (Lambert & Borresen, 2010).

Índice de monotonia e índice de fadiga

Através do procedimento da PSE-sessão delineado por Foster (1998), calcula-se o índice de monotonia (tabela 32) e o índice de fadiga. O índice de monotonia é uma medição da variabilidade diária da sessão que se relaciona com o aparecimento de sintomas de sobre

solicitação (Coutts et al., 2008). Quanto maior o índice, menor a variabilidade das cargas da sessão. Para um melhor rendimento dos praticantes e prevenir lesões e doenças, será o menor índice, pois este reflete uma certa variação da carga, que no fundo, é o que se pretende no período competitivo. Para obtermos este índice, dividimos a carga média da sessão de treino pelo desvio padrão associado.

Tabela 32 - Índice de monotonia

Índice de monotonia = carga média diária da sessão de treino / desvio padrão

O Índice de fadiga (tabela 33) permite monitorizar os praticantes quando se encontram sob elevadas cargas de treino. É comum verificar no período preparatório elevados índices de fadiga, diminuindo posteriormente no período competitivo.

Tabela 33 - Índice de fadiga

Índice de fadiga = carga semanal do MC x monotonia

No início do microciclo 9 explicou-se o procedimento relativamente à avaliação da PSE das jogadoras. Todos os treinos foram avaliados no final de cada sessão de treino, após um período de 30 min de retorno à calma. Os praticantes respondiam à questão "De 0 a 10, o quão intenso foi o treino?" e era dito pessoalmente que avaliasse a sua sensação do esforço e cansaço com a maior honestidade possível. De seguida, multiplicámos o valor da intensidade global da sessão de treino pela sua duração e obtivemos a intensidade do treino, criando assim, uma pontuação diária em unidades arbitrárias de carga (UAC). No entanto, para garantir unicidade, todas as perguntas foram realizadas individualmente num ambiente bastante pessoal, de modo a que o jogador não sofresse influências de outros praticantes, após cada treino ou cada jogo. Estes dados que eram inseridos numa base em excel, que estava automaticamente formatado, para determinar, o MC, o Rácio da Fadiga Aguda/Crónica e Acute Chronic Workload Ratio (ACWR). No que diz respeito ao MC, era feito o somatório das UAC ao longo deste. No Rácio é calculado a fadiga aguda pela fadiga crónica, por microciclo. Caso os valores estivessem 1.50, estavam na zona de perigo e existia maior risco de lesão. Já no Rácio Diário, existem valores ligeiramente diferentes, já que dá para ter a perceção diária, se a atleta está em risco ou não,

fazendo o cálculo da Aguda/Crónica, assim, caso os valores estivessem 1.45, estavam na zona de perigo e com maior risco de lesão. Com estes valores definidos, caso apareçessem dois dias seguidos valores superiores >1.45, seria uma atleta que estava em risco (excluir isto, caso a atleta não tenha treinado de forma regular durante os 28 dias anteriores). No que diz respeito à monitorização ao longo do tempo, no gráfico 20 apresentasse os valores dos MCs, ao longo de 17 semanas, referentes ainda alguns a 12 dos 13 jogos oficiais realizados, havendo dentro deste período de tempo, algumas semanas sem competição oficial.

Com um MC padrão, jogo ao sábado, com três treinos e mais um jogo ao sábado. Verifica-se neste caso, em particular um aumento e decréscimo do Training Load (TL), que é típico no treino de futebol e respeito os princípios biológicos, como a sobrecarga, por exemplo (Katch, McArdle & Katch, 2011), sendo que os valores mais altos não foram do dia de jogo, pois nesta fase as jogadoras não consideravam que o dia de jogo fosse o momento mais forte da semana. (ver tabela 34).

Tabela 34 - Mic padrão

	S	D	S	T	Q	Q	S	S
Dia	**J**	**"+1"**	**"+2"**	**"-4"**	**"-3"**	**"-2"**	**"-1"**	**J**
PSE	**3.3**		**3.36**		**4.05**	**3.91**		**3.3**
MIN	**70**		**100**		**100**	**100**		**70**
TL	**63**		**336**		**404**	**390**		**92**

Gráfico da intensidade (PSE) do microciclo "padrão".



Gráfico 17 - intensidade (PSE) do microciclo "padrão".

Gráfico do volume (minutos) do microciclo "padrão".

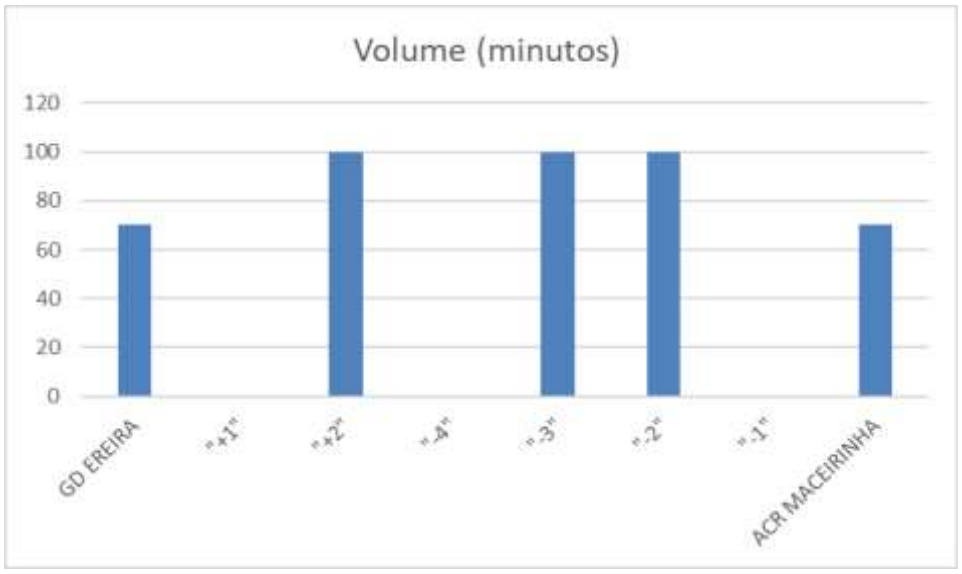


Gráfico 18 - volume (minutos) do microciclo "padrão".

Gráfico do Training Load (UCA) do microciclo "padrão".

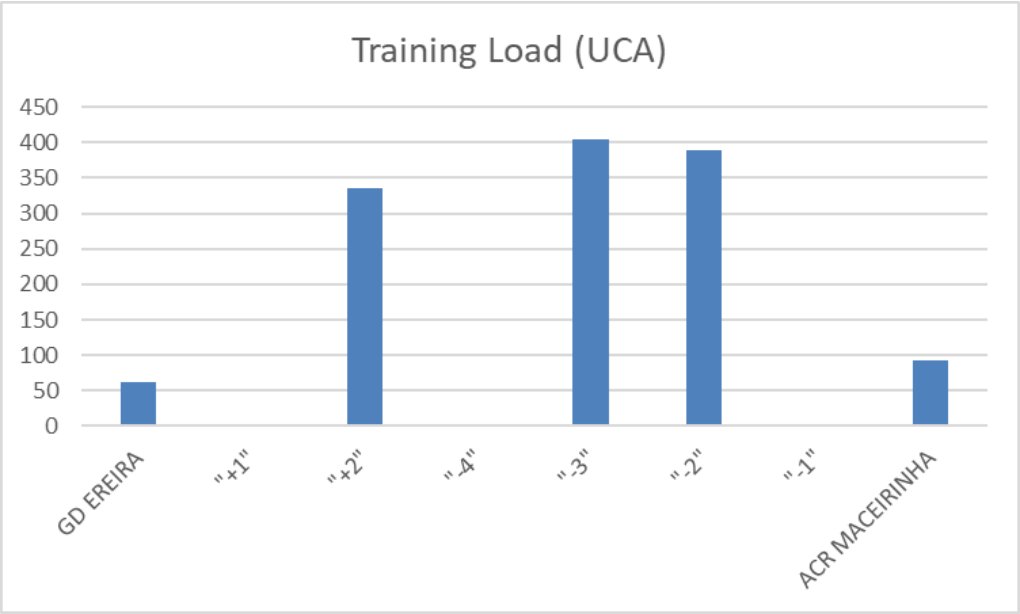


Gráfico 19 - do Training Load (UCA) do microciclo "padrão

Decidimos então começar no microciclo 10 a aplicação da escala da PSE, por forma no período competitivo a termos valores de referência para aquilo que seria a perceção delas para o treino e uma forma de termos algum controlo daquilo que seriam as cargas e os momentos propensos a lesões.

Ao analisar o gráfico 20, que descreve a evolução da média semanal da PSE, podemos verificar um pico de intensidade percecionada nos microciclos 13 (com 4.6) e 14 (com 4.4). O microciclo 13, foi um microciclo sem jogo oficial que precedeu o microciclo do jogo com a equipa do Vidreiros fora de casa, num jogo sempre complicado. Depois deste jogo verifica-se uma tendência de decréscimo que só é contrariada nas duas últimas semanas de 2019 e no reinício após duas semanas de pausa para o Natal e Ano Novo. Após este pico de 3.8 que ocorreu no microciclo 17 e 18 após a pausa acima referida, verificamos uma tendência de decréscimo dos valores da PSE (com 2.9) no microciclo 19, semana sem jogo e microciclo 20, semana com jogo, mas com muitas atletas nas seleções e que nos obrigou a gerir as unidades de treino de outra forma. Após o microciclo 21 os valores médios começaram novamente a subir com o intuito de fazer uma 2ª volta forte para preparar a segunda fase da melhor forma possível.

No último microciclo antes da paragem, microciclo 27, realizámos duas unidades de treino fortes, pois era a preparação para o jogo da última jornada contra o Ouriense, uma equipa que causa sempre muitas dificuldades e já em forma de continuar a nossa preparação para a fase final, que, no entanto, acabou por não se realizar e dai o valor médio de PSE de 4.3, o terceiro mais alto desta análise do período competitivo.

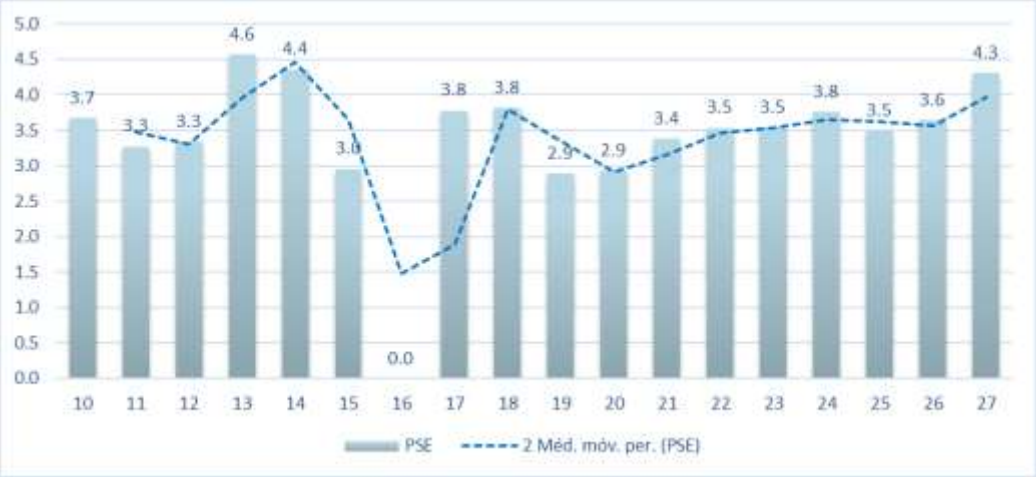


Gráfico 20 - Valores médios de PSE por microciclo

Exemplo da monitorização do training load (TL) através da PSE.

Para além do benefício da utilização desta ferramenta a curto e médio prazo, nomeadamente às fadigas aguda e crónica, a monitorização do TL, dá para ter uma noção geral do planeamento a longo prazo. Neste caso, esse controlo foi realizado ao longo de 17 semanas, em que se realizou seis jogos ainda da primeira volta da 1ª fase, e depois na 2ª volta da 1ª fase com a realização de seis jogos, sendo que tivemos cinco semanas sem jogos oficiais. Assim dá para verificar, através da Tabela 34 e gráfico 21, as oscilações que existiram durante esse período de tempo, sendo que nos registos mais baixos (M15 - 986.062, M17 – 661.957, M21 – 1266.443), foram realizados apenas ou um treino, ou dois treinos e um jogo oficial de baixa intensidade e nos mais elevados (M18 – 2247.872, M22 – 2213.034, M24 – 2373.750 e M26 – 2282.417), onde foram realizados três treinos e jogos oficiais com média/alta intensidade.

Tabela 35 - Exemplo da monitorização do Training Load (TL) através da PSE ao longo de 17 semanas

2J	3J	4J		5J	6J		7J			8J	9J	10J			11J	12J	13J	
M10	M11	M12	M13	M14	M15	M17	M18	M19	M20	M21	M22	M23	M24	M25	M26	M27		
1605.864	1415.379	1427.735	1981.304	1882.138	986.062	661.957	2372.321	1454.783	1806.398	1266.443	2213.034	1877.379	2373.750	1506.333	2282.417	1508.333		
3T+1J	3T+1J	3T+1J	3T	3T+1J	2T+1J	1T	3T+1J	3T	3T+1J	2T+1J	3T+1J	3T	3T+1J	2T+1J	3T+1J	2T		

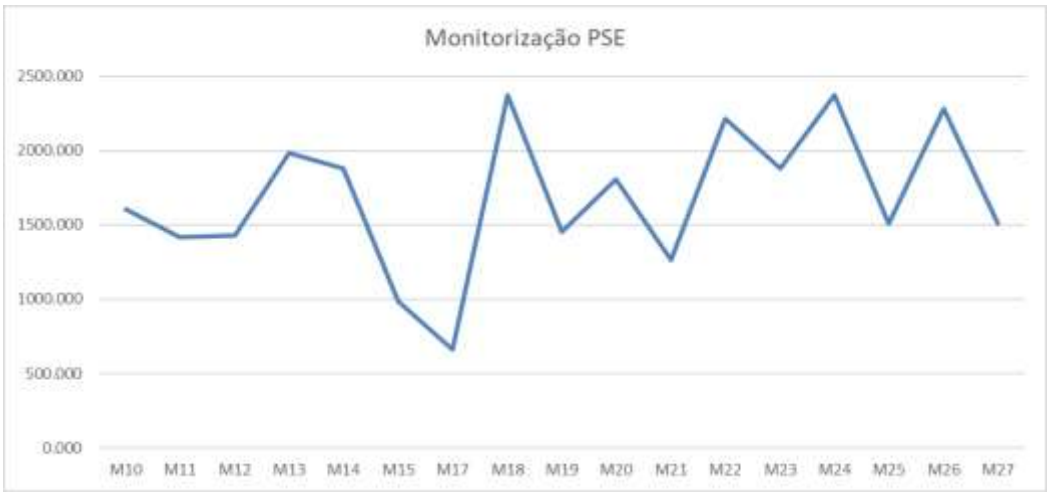


Gráfico 21 - . Gráfico da monitorização do Training Load (TL) através da PSE ao longo de 17 semanas

No gráfico 22, contempla todos os microciclos onde foi utilizado o método RPE para monitorizar a carga de treino. Para além da carga semanal medida em UA, é apresentada a variação percentual entre cada microciclo. Piggott, Newton e McGuigan (2009) sugerem que para minimizar o risco de lesão, não devem ocorrer aumentos de carga semanais superiores a 10%. Porém, como se pode observar na figura seguinte, foram várias as semanas em que se verificou um aumento na carga de treino superior aos 10% recomendados. Porém, como se pode observar na figura seguinte, foram várias as semanas em que se verificou um aumento na carga de treino superior aos 10% recomendados, nomeadamente entre MC12-MC13, MC19-MC20, MC21-MC22, MC23-MC24 e MC25-MC26. O que teve um diferencial maior de 258,38% foi entre o MC17 e o MC18, onde realizamos um treino no MC17 após a pausa de Natal e Ano Novo, e no MC18 realizámos uma semana de três treinos e um jogo oficial e dai todo este diferencial sentido pelas jogadoras. Conseguimos também perceber que existe um padrão na maioria dos casos, com um microciclo mais forte, seguido de um microciclo menos forte e assim sucessivamente, como podemos observar nos MC18, MC19, MC20, MC21, MC22, MC23, MC24, MC25, MC26 e MC27.

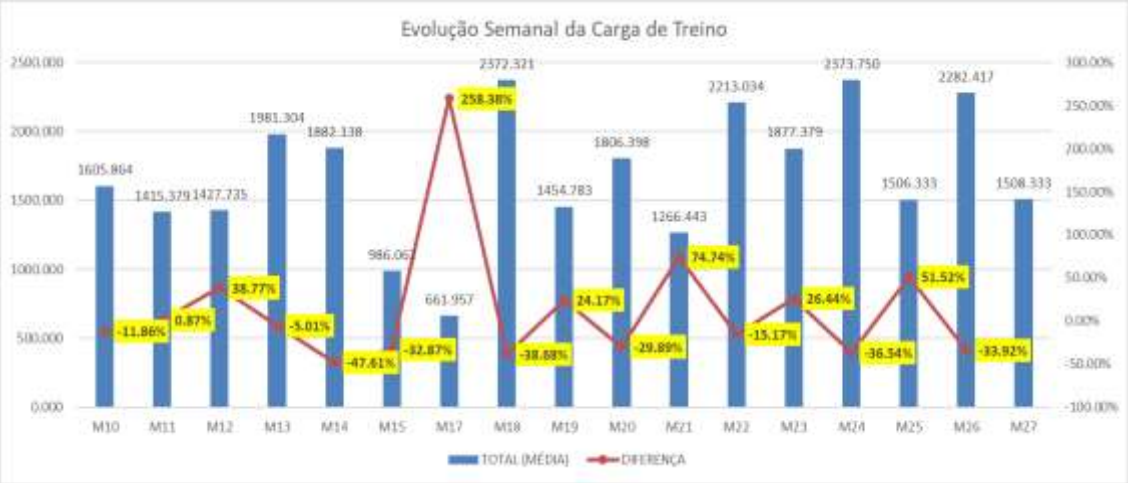


Gráfico 22 - Evolução semanal da carga de treino com os valores de RPE

Relativamente ao rácio de carga aguda e crónica, Malone, Owen, Newton, Mendes, Collins e Gabbett (2017) num estudo realizado com jogadores de futebol, definiram como valores de referência para um "baixo risco de lesão" entre 1,00 e 1,25. Outro estudo avaliou este rácio em atletas de rugby e definiu valores ligeiramente diferentes dos observados no futebol, entre 0,85 e 1,35 (Hulin, Gabbett, Lawson, Caputi & Sampson, 2016)

Tabela 36 - Rácio A-C pro atleta e microciclo

AM	1.13	0.47	0.79	1.61	0.26	0.08	0.04	3.63	0.81	2.70	0.00	0.49	0.52	0.19	0.89	2.57	0.84
AO	0.96	0.89	0.98	1.17	0.58	0.09	0.10	3.23	0.42	2.04	0.35	1.19	1.00	0.29	0.82	2.79	0.09
BN	1.05	0.85	0.61	1.48	1.28	0.39	0.13	2.19	0.72	0.39	0.36	2.54	0.00	2.00	0.50	1.67	0.83
BP	1.08	0.69	0.96	1.26	1.59	0.79	0.15	1.48	0.74	1.43	0.40	1.43	0.29	0.81	0.43	3.12	0.35
CM	0.98	0.82	0.42	1.78	1.22	0.42	0.36	1.99	1.00	1.32	0.30	1.38	1.13	1.88	0.40	1.29	0.30
CLM	0.83	1.01	0.72	1.45	0.60	0.21	0.16	3.03	1.12	0.10	0.00	2.78	0.91	1.14	0.35	2.17	0.44
DS	0.97	0.93	1.06	1.03	0.51	0.11	0.00	3.38	0.25	1.85	1.38	0.51	0.00	1.05	0.36	3.07	0.52
DT	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.35	0.15	3.50	0.48	0.47	1.09	1.97	1.41	0.44	1.57	0.90	0.68
EV	1.01	0.87	1.15	0.97	0.31	0.12	0.07	3.50	1.23	0.26	0.15	2.36	0.68	2.62	0.06	1.59	0.06
FP	1.07	0.93	0.41	1.58	0.83	0.26	0.00	2.92	1.10	0.98	1.05	0.86	1.28	2.28	0.39	0.48	0.56
IS	0.66	0.83	1.04	1.46	0.81	0.44	0.28	2.48	0.94	1.49	0.54	1.03	1.03	1.78	0.49	1.03	0.67
JN	0.78	0.98	0.90	1.34	1.24	0.46	0.25	2.04	0.50	0.43	0.67	2.40	0.88	1.17	0.57	1.95	0.43
LS	0.80	0.90	0.93	1.37	1.56	0.34	0.19	1.92	1.14	1.78	0.93	0.15	0.98	1.40	0.58	1.70	0.34
MS	1.12	0.59	1.16	1.13	1.78	0.00	0.29	1.93	0.47	1.00	1.45	1.09	0.00	0.98	0.99	2.74	0.29
MM	1.90	0.40	0.59	1.11	2.50	1.50	0.00	0.00					0.00	1.00	0.00	0.00	0.00
MAM	1.36	1.22	1.18	0.23	0.00	0.00	0.38	3.62	0.77	0.93	0.41	1.89	1.48	2.00	0.42	0.64	0.46
MP	1.05	0.82	0.76	1.37	1.22	0.45	0.00	2.34	1.44	0.99	0.84	0.73	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
MAP	3.74	0.26	0.00	0.00	3.51	0.49	0.00	0.00	0.00	0.73	0.00	3.27	1.24	1.60	0.41	1.26	0.48
MS	0.95	1.00	1.58	0.47	0.85	0.31	0.21	2.63	0.14	0.35	0.89	2.61	0.77	2.24	0.71	0.88	0.41
MD	0.85	1.35	0.95	0.85	1.06	0.46	0.24	2.23	0.31	2.89	0.47	0.33	1.66	1.69	0.42	0.64	0.59
RC	0.72	0.82	1.00	1.46	0.68	0.14	0.08	3.10	0.19	1.85	0.28	1.69	0.68	2.40	0.53	1.13	0.26
ST	0.77	0.90	1.04	1.28	1.21	0.46	0.23	2.10	0.90	1.44	0.48	1.18	1.12	1.22	0.50	1.66	0.49
SF	1.04	1.00	0.66	1.30	2.97	1.03	0.00	0.00					1.15	0.93	0.76	1.55	0.61
TS									0.00	0.64	0.15	2.21	1.12	1.83	0.39	1.27	0.39

Ao analisar o gráfico 23 e tabela 36, verifica-se um decréscimo acentuado nas semanas 14,15,17, seguindo-se um "pico" de carga na semana 18. Estes valores estão relacionados com o aproximar da pausa de natal e ano novo, bem como a equipa estar a trabalhar muito bem só com vitórias no campeonato.

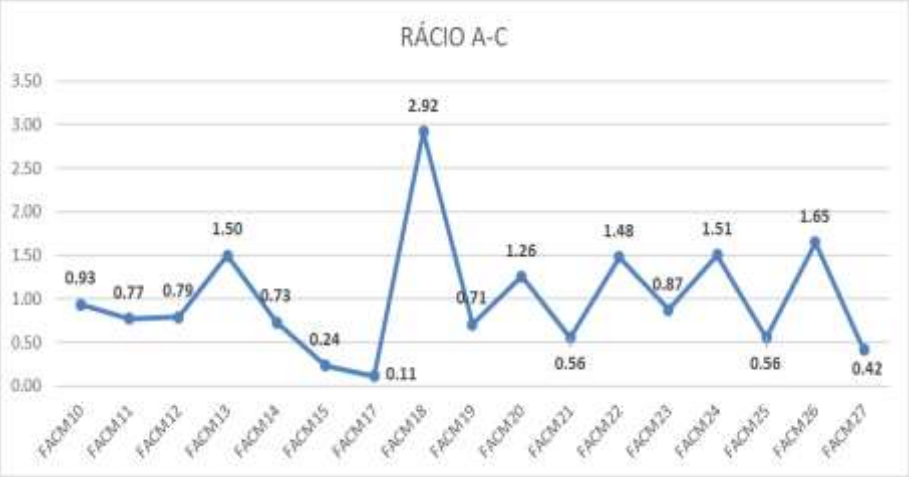


Gráfico 23 - Rácio de carga aguda e crónica

No regresso aos treinos verificou-se um aumento abrupto da intensidade de treino, acrescentando um jogo de campeonato. Até ao final fomos intervalando um microciclo mais intenso com um menos intenso, até porque se tratava já da segunda volta do campeonato, e porque também com a chamada de atletas para as seleções distritais e nacionais fomos gerindo o melhor possível as semanas de trabalho, como podemos verificar no Anexo 4.

5.1.1.2.7. Período pré-competitivo vs período competitivo.

A tabela 37 e o gráfico 24, mostram em resumo a atividade da equipa, ao longo da época desportiva, separando a atividade em período pré-competitivo do período competitivo.

Tabela 37 - Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

		Pré- Competitivo	Competitivo	Total
Calendarização		**02 de Setembro a 27 de Outubro de 2019**	**28 de Outubro a 11 de Março de 2020**	
Microciclos		**8 (analisados 7)**	**19**	**27 (26)**
Sessões de Treino		**21 (analisadas 18)**	**39**	**60 (57)**
	Oficial	**0**	**13**	**13**

Competição	**Não oficial**	**18**	**17**	**35**
	Total	**18**	**30**	**48**
Minutos de treino		**1.775**	**4.265**	**6.040**
Minutos de Competição	**Oficial**	**0**	**1.040**	**1.040**
	Não oficial	**1.200**	**1.360**	**2.080**
Minutos de treino + Competição oficial		**2.975**	**6.665**	**9.640**

(*) – O volume de competição não oficial está incluído nos minutos de treino.

Ao analisar a tabela 37, podemos verificar que durante o período competitivo tivémos uma média de três sessões de treino por cada jogo oficial e durante o período pré-competitivo também tivémos uma média de três sessões de treino por cada jogo não oficial. Um número igual de unidades de treino por competição nos dois períodos. Durante o período competitivo existiu também um volume de jogos não oficiais, mais precisamente, 1.360 minutos. Este volume deveu-se acima de tudo, aos 17 jogos de treino não oficiais que realizámos normalmente nos treinos de quinta-feira.

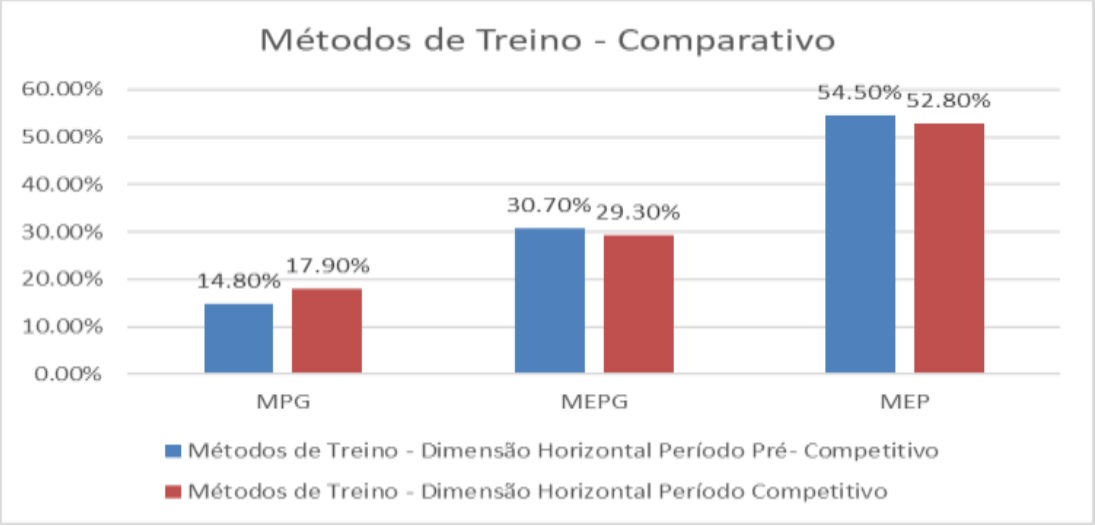


Gráfico 24 - Métodos de Treino: Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Os resultados relacionados com as três grandes famílias da taxonomia estão representados no gráfico 24.

Podemos verificar que, entre os diferentes períodos houve poucas diferenças, no que toca às categorias da dimensão horizontal da taxionomia. Isto reforça a ideia defendida por

Aroso (2010) relativamente à aproximação metodológica entre os dois períodos. O autor refere que o período pré-competitivo deve ser feito seguindo os princípios de progressividade e adaptabilidade aos exercícios de treino, às sessões de treino, às competições e aos microciclos de treino que são caracterizadores e orientadores do período competitivo. É possível também verificar a predominância da utilização dos MEP. Isto mostra a intenção de ter em treino contextos mais próximos daquilo que é o jogo, de forma a potenciar e desenvolver as capacidades técnico-táticas, num ambiente de grande transfere para a competição. Evoluindo a nossa análise metodológica, comparativa entre o período pré-competitivo e competitivo, para um plano mais micro, entrando nas várias dimensões específicas inerentes a cada uma das macro famílias de exercícios anteriores, obtivemos os seguintes resultados (gráfico 25):

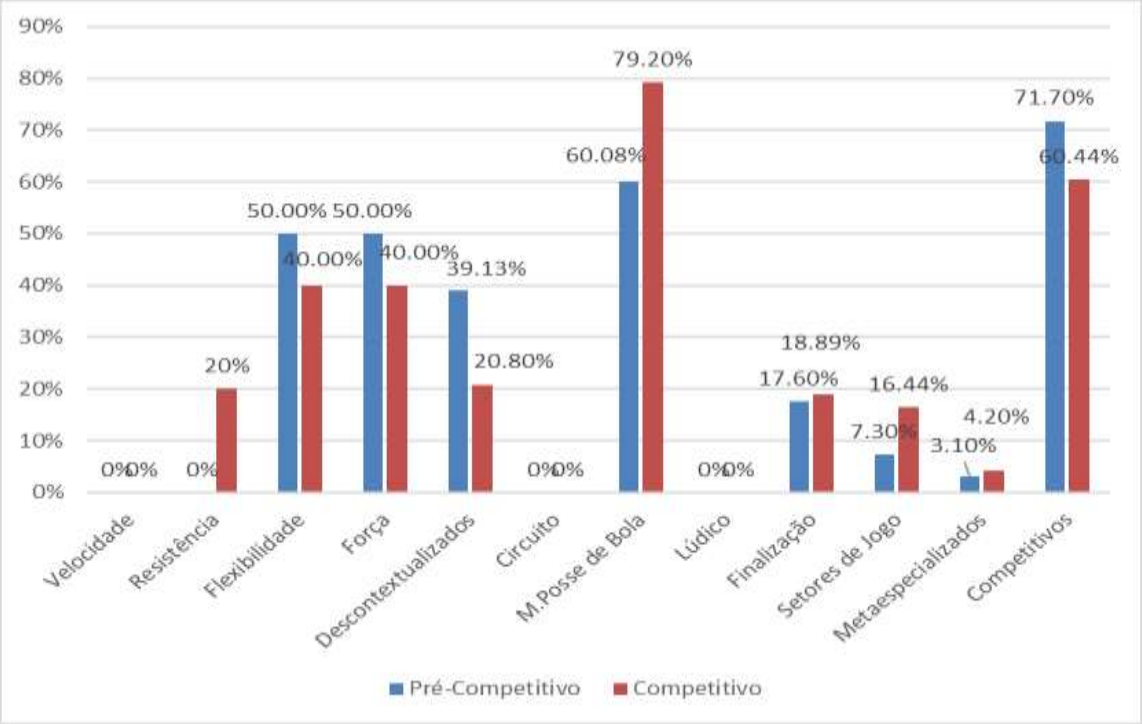


Gráfico 25 - Métodos de Treino (% Subdivisões): Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Ao olharmos para o gráfico 25, destacam-se os valores obtidos nos métodos competitivos, que confirmam a sua presença desde o início da época e como elemento central dos métodos de treino da equipa. Em ambos os períodos, os jogos/torneios não oficiais foram contabilizados nos métodos competitivos, e como já visto anteriormente, o volume de jogos não oficiais durante o período competitivo foi bastante elevado. Os métodos de MPB e setores

de jogo, potenciam a aquisição dos comportamentos e princípios para a ideia de jogo pré-estabelecida, e posteriormente são repetidos no competitivo. Esta progressão permite melhorar as ligações intrassectoriais e setoriais da equipa, de uma forma mais consistente, sendo que aumentamos os valores nestas duas áreas e diminuímos o contexto dos exercícios descontextualizados e ligeiramente nos competitivos.

Quanto à finalização consideramos um trabalho importante, pois quanto mais repetições existirem do gesto técnico do remate, melhor vai ser o desempenho da atleta ao realizar este gesto em contexto de jogo. Decidimos reforçar um pouco mais este tipo de treino, durante o período competitivo pois além de objetivos táticos e técnicos, tínhamos também os objetivos numéricos para alcançar nesta vertente.

5.1.1.2.8. Período pós início de pandemia.

Como referimos anteriormente, aquando da paragem forçada por motivos da pandemia mundial de Covid-19, estivémos duas semanas sem treinar, e em equipa técnica começámos a definir o que iriamos fazer a seguir. Das dúvidas sobre um eventual regresso ao campo, à confirmação que a época deveria estar terminada, decidimos manter os dias de treino que tínhamos habitualmente, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, no mesmo horário de treino para que as rotinas fossem mantidas. Durante 9 semanas realizámos 28 unidades de treino neste formato online, através da plataforma zoom, onde dividimos a equipa em 5 grupos, sendo que cada grupo era gerido sempre por dois treinadores. Semanalmente fazíamos a rotação das atletas entre grupos para mantermos o contacto visual diferenciado e que todas no final desta fase tivessem treinado com todas as colegas. De vez em quando fazíamos uma reunião com todas as jogadoras para que todos se pudessem ver e falar um pouco daquilo que eram as experiências naqueles tempos complicados. Todas a semanas criámos um desafio diferente para potenciar nas atletas o espirito competitivo individual e por grupos. Inclusivamente os treinadores também participaram desses desafios, onde acabámos por criar dois grupos de 5 treinadores, para conseguirmos realizar os desafios propostos por todas as atletas.

Nesta fase, cada treino tinha a duração de 1 hora, onde dividíamos o treino em três grandes áreas: ativação com exercícios de coordenação, trabalho de força e exercícios técnicos, a que juntávamos o desafio semanal e o retorno à calma. No total conseguimos em 3 meses manter uma ligação forte com as atletas e realizar 28 horas de treino.

5.1.2. Planeamento e Periodização da Época Desportiva do Lusitano GC, Futebol, Sad.

De seguida será apresentado, um quadro representativo do macrociclo da época 2019/2020 da equipa sénior masculina do Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad. De relembrar que o mesmo só inicia em janeiro de 2020, pois só nessa altura assumimos a equipa no Campeonato Nacional de Seniores.

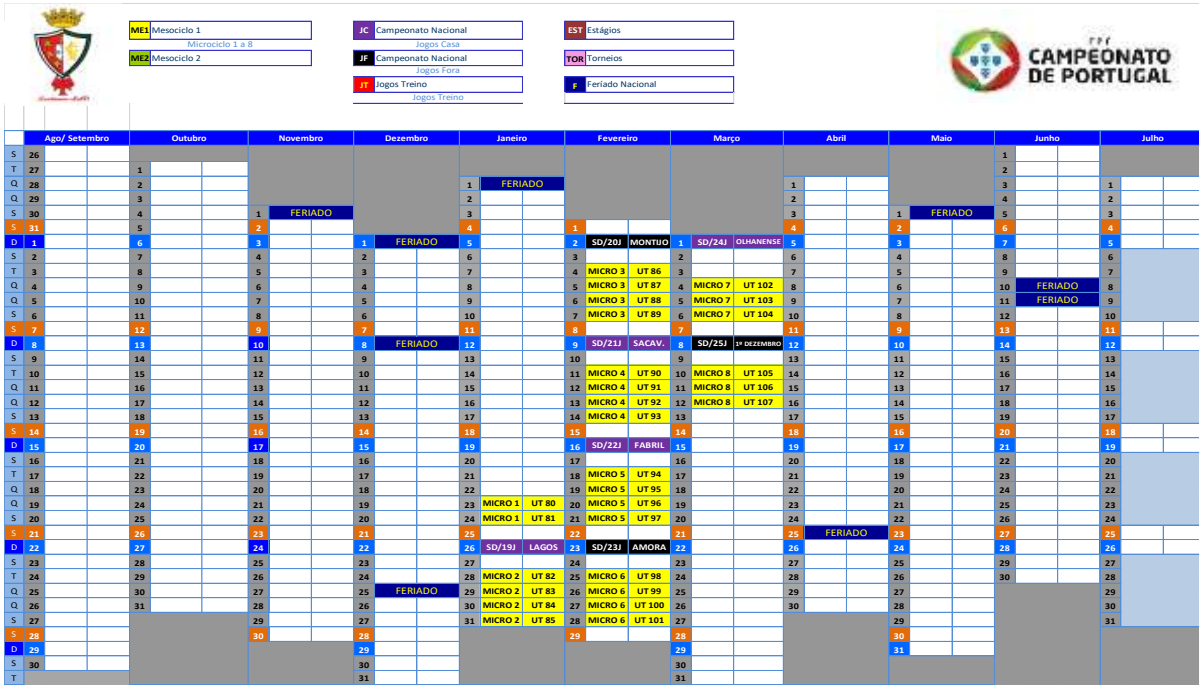


Figura 79- - Macrociclo Lusitano GC, Futebol, Sad, 2019/2020

O macrociclo da época 2019/2020 tinha um período competitivo (22 de janeiro a finais do mês de junho), sendo que o planeamento competitivo acabou por estar divido em 8 microciclos, em virtude da pandemia covid-19 que obrigou à paragem de todas as competições desportivas em 12 de março de 2020. Após esta fase de incógnita sobre os campeonatos e aquando da decisão da FPF, DGS e Governo do cancelamento das provas, decidimos terminar a época, não realizando mais nenhum trabalho. Apenas enviámos algumas recomendações para os jogadores para irem realizando nos primeiros dias até saírem as decisões finais. A partir dai libertámos o plantel de todas as obrigações ao nível de qualquer treino, também com decisão da Direção da SAD.

5.1.2.1. Período Competitivo

De referir, que o período competitivo que estava previsto ir até ao final de junho de 2020, foi interrompido a 12 de março de 2020, devido à pandemia mundial da Covid-19 e às decisões da Direção Geral de Saúde (DGS), do Governo Português juntamente com a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) em interromper todas as provas competitivas, sendo que mais tarde foram terminadas oficialmente todas a provas nacionais e distritais, com exceção da Liga Portuguesa de Futebol.

A tabela 38 apresentada, mostra em resumo a atividade da equipa, durante o período competitivo em que participámos.

Tabela 38 - Período Competitivo Lusitano GC, Futebol, Sad

Calendarização	**De 22 de Janeiro a 12 de Março 2020**
Nº de Microciclos	08
Nº de Sessões de Treino	27
Nº de Jogos Não Oficiais	0
Nº de Jogos Oficiais	07
Minutos de Treino	2.165
Minutos de Competição Não Oficial (o volume de competição não oficial não está incluído nos minutos de treino)	0
Minutos de Competição Oficial	630
Tempo de Treino + Competição	2.795

5.1.2.1.1. Pressupostos fundamentais

O planeamento do período competitivo baseou-se em quatro aspetos fundamentais, dado a nossa chegada a meio da época:

1. Manutenção e melhoria da dimensão física individual;

2. Desenvolvimento e consolidação do modelo de jogo;

3. Aumento do ritmo competitivo;

4. Avaliação da performance da equipa e dos jogadores.

5.1.2.1.2. Microciclos

5.1.2.1.2.1. Microciclo padrão

O microciclo padrão utilizado no período foi mantido com a nossa chegada. Quatro treinos semanais no período da manhã e no final do microciclo houve sempre um jogo oficial.

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD- Microciclo

Mesociclo:	1	Período:	Competitivo
Microciclo	2	UT's	4
Semana:	27/01/2020 a 02/02/2020	N	18

OBJETIVOS

Técnico Táticos:	Organização Defensiva + Transição Ofensiva +Transição Defensiva
Físicos:	Força - Resistência
Psicológicos:	Superação + Resilência

Data	SEGUNDA 27/01	TERÇA 28/01	QUARTA 29/01	QUINTA 30/01	SEXTA 31/01	SÁBADO 01/02	DOMINGO 02/02
Hora	_	10H00	10H00	10H00	10H00	_	15H00
Local	_	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	_	CAMPO LIBERDADE
Nº Sessão/Jornada	_	82 (3)	83 (4)	84 (5)	85 (6)	_	J20 - OL. MONTIJO
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Folga	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Folga	Olímpico Montijo x Lusitano GC, Futebol, Sad
Parte Inicial II		Meinhos com aperfeiçoamento técnico	Combinações directas e indirectas	Passe em estrutura de Y, combinações directas e indirectas	Meinhos com aperfeiçoamento técnico		
Parte Inicial III		Coordenação, força e velocidade	Atrair e ver mais longe	Basculação defensiva	Coberturas defensivas		
Parte Fundamental I		Posse de bola em superioridade	Recuperar posse para transição	Superioridade numérica 3x2	Finalização de 3 momentos		
Parte Fundamental II		Jogo reduzido	Combinar para finalizar	Organização ofensiva + transição DA	Jogo da velocidade com finalização		
Parte Final		Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão		
Volume		90'	90'	90'	70'		
Intensidade		Média Baixa (70-80%)	Alta (90-100%)	Média Alta (80-90%)	Média Baixa (70-80%)		
Regime Fisico		Força Resistente	Força Resistente	Força Resistente	Força resistente + velocidade reação		
Nota	Descanso					Descanso	Jogo fora - concentração às 08h30
Equipa Tecnica	Treinador Principal / Estagiário: Luis Ramalho Treinador Adjunto: Nuno Oliveira Treinador Adjunto: Vitor Pires Treinador Guarda-redes: Sérgio Machuqueiro						

Figura 80 - Microciclo Padrão Competitivo Lusitano GC, Futebol, Sad

Assim, a preparação destes microciclos neste período, foram baseados na forma de jogar da própria equipa, recorrendo ao jogo anterior onde eram discutidos os pontos fortes e fracos da equipa e como poderíamos potenciar os pontos fortes e melhorar os pontos menos fortes. Normalmente era feita também a análise do próximo adversário por forma a orientarmos também um pouco o nosso microciclo com algo que pudéssemos vir a necessitar no jogo. Apesar de se manter a estrutura transversal ao longo de todos os microciclos, os objetivos

variavam, variando assim também os tipos de exercícios e os métodos de treino usados nas partes fundamentais e finais das unidades de treino. Um aspeto negativo em todo este processo foi que raramente trabalhamos no campo onde jogávamos em casa ao domingo, ou não ter hipótese de treinar na relva natural quando tínhamos jogos fora de casa nessas condições. Outro aspeto menos positivo na minha opinião, foi o facto de termos um plantel muito curto e com pouca experiência (chegamos a ter 18 jogadores para treinar), o que em muitos casos prejudicou a organização das unidades de treino, mas foi algo que teve de ser feito, pois era a fase de alterações no plantel e quase no fecho de mercado de transferências.

Analisando o gráfico 26 podemos observar que os microciclos apresentaram em média valores de volume total de treino entre os 225 m e os 340 m. O microciclo 1 só realizámos dois treinos com a equipa por isso só ter 180 minutos. O microciclo 2 e 3 foram os mais elevados com 340 min e 310 min pois quisemos nesta fase dar mais carga ao plantel para elevar os índices físicos para o resto da época. A partir dai fomos equilibrando os minutos de carga de treino semanal para valores mais homogéneos.

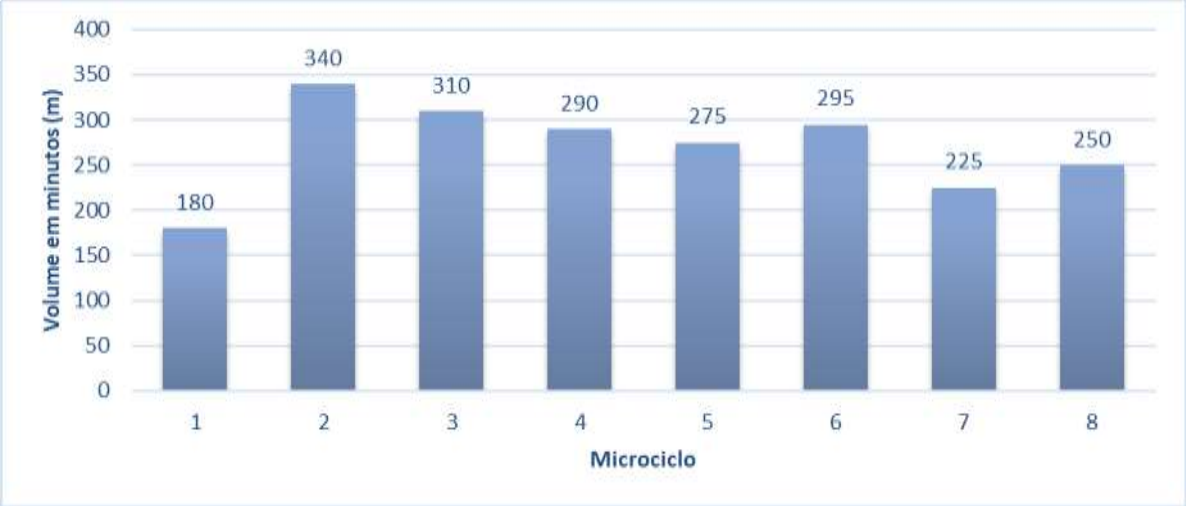


Gráfico 26 - Volume de atividades por microciclo pré-competitivo

5.1.2.1.3. Sessões do treino

5.1.2.1.3.1. Volume total de treino

A tabela 39 apresenta o volume de treino durante o período competitivo relativamente aos três métodos de treino.

Tabela 39 - volume de treino durante o período competitivo relativamente aos três métodos de treino.

Métodos de Treino – Dimensão Horizontal			
		Minutos	**%**
Preparação Geral (MPG)	**Geral**	**540**	**25**
Específicos de Preparação Geral (MEPG)	**Descontextualizados**	**625**	**29**
	MPB		
	Circuito		
	Lúdico-Recreativo		
Específicos de Preparação (MEP)	**Finalização**	**1000**	**46**
	Meta especializados		
	Padronizados		
	Setores		
	Competitivos		
Totais		**2165**	**100**

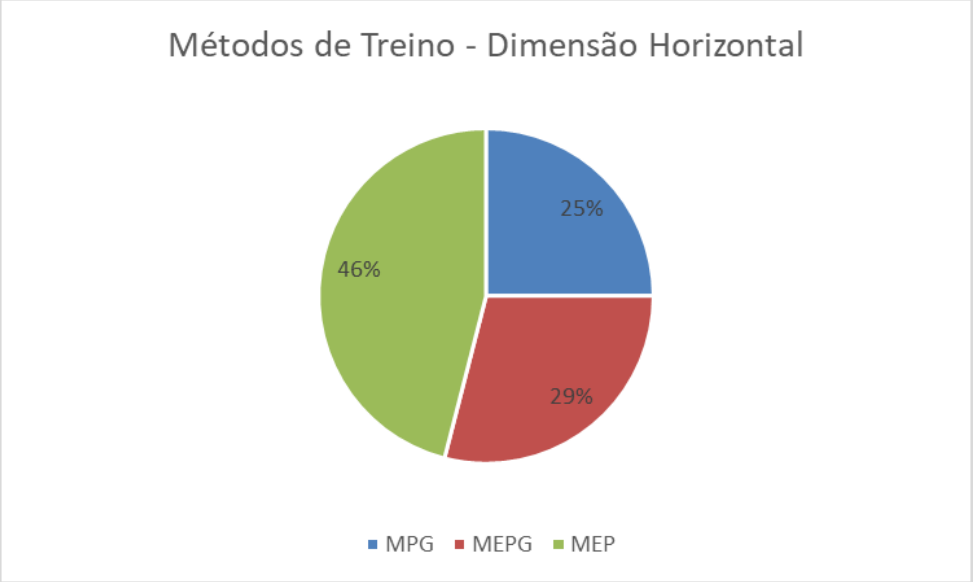


Gráfico 27 - Distribuição métodos de treino dimensão horizontal

Nesta fase, e nestas oito microciclos, optamos por este incremento das capacidades físicas e por isso os MPG terem 25%, quase tanto como os MEPG com 29%. Os MEP têm predominância no nosso processo de treino nesta fase, pois demos muita importância a situações de exercícios de setoriais e intersectoriais, competitivos e de finalização. No entanto e como ao MPB é importante também incidimos um pouco nesta área, pois queríamos que a nossa equipa tivesse comportamentos de saber o que fazer em posse, através do constante jogo de atrair e ver mais longe. Mas claramente nesta fase exploramos a organização defensiva e ofensiva e a forte capacidade de transitar ofensivamente para conseguirmos surpreender o adversário e indo de encontro às características da equipa.

A tabela 40 apresenta o volume de cada método de treino no período competitivo.

Tabela 40 - volume de cada método de treino no período competitivo

	Métodos de treino						
	MPG	MEPG		MEP			
	Geral	Descontextualizados	M.Posse de Bola	Finalização	Setores de Jogo	MetaEspecializados	Competitivos
Minutos	540	275	350	170	330	45	455
Minutos	540	625		1000			
%	24.9	44	56	17	33	4.5	45.5
%	24.9	28.86		46.18			

Volume de Métodos de Preparação Geral

Começando pelas divisões que caracterizam os MPG, podemos constatar os seguintes resultados:

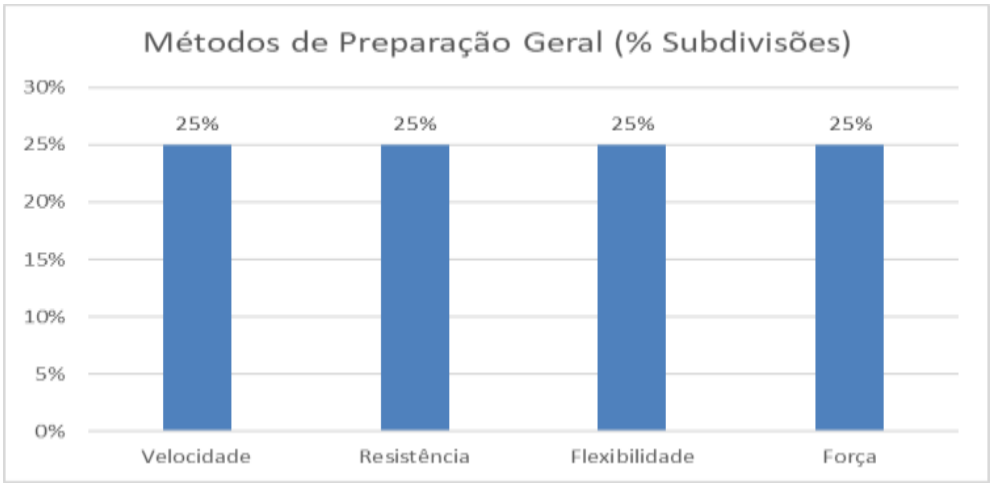


Gráfico 28 - Métodos de preparação geral - subdivisões

Como foi mencionado anteriormente, os MPG foram utilizados na parte inicial e final do treino. Quando queremos desenvolver as capacidades condicionais procuramos fazê-lo sempre de uma forma integrada, pois acreditámos que o seu trabalho pode ser realizado durante os exercícios realizados nos MEPG e MEP, através da manipulação das condicionantes estruturais do exercício de treino. A flexibilidade normalmente é trabalhada na parte final da sessão de treino. Os exercícios de força abdominal e trem superior eram realizados no final, sendo que o de pernas muitas vezes era incluído na fase inicial do treino. A velocidade e resistência era realizada muito na parte inicial do treino através de exercícios de SAQ.

Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral

Entrando pelas divisões que caracterizam os MEPG, podemos constatar os seguintes resultados:



Gráfico 29 - Métodos específicos de preparação geral - subdivisões

Os métodos de MPB continuaram a ser os MEPG preferenciais, visto que foi a trabalhar aspetos técnicos, tais como o passe/receção e desmarcação num contexto mais aberto e complexo, do que um simples passe frente a frente que conseguimos que os atletas consigam melhorar a este nível. Este tipo de exercícios de MPB ajudaram também a uma maior qualidade nas ações no jogo, trazendo benefícios também nas tomadas de decisão e no sucesso na execução dessas decisões. Estes exercícios ajudaram os jogadores a ter mais qualidade e sucesso, quando fossem para os MEP.

Volume de Métodos Específicos de Preparação

Por fim, as divisões que caracterizam os MEP, podemos constatar os seguintes resultados (gráfico 30).

Neste período competitivo procurávamos terminar as sessões de treino com situações de jogos reduzidos, formais ou com condicionantes, de forma a que o treino se aproximasse à realidade do jogo. Os exercícios de sectores de jogo foram importantes, daí representarem uma percentagem mais elevada nos exercícios, pois permitiram a evolução das atletas nos vários processos e momentos de jogo (organização e transição ofensiva e defensiva). Fomos mantendo o trabalho da finalização, pois percebemos que a equipa tinha qualidade para ter mais golos marcados do que tinha até à altura que chegámos, e porque queríamos potenciar ainda mais o

sucesso das situações de finalização, pois sabíamos que por jogo poderíamos não ter muitas oportunidades e teríamos de ter uma taxa de sucesso maior.

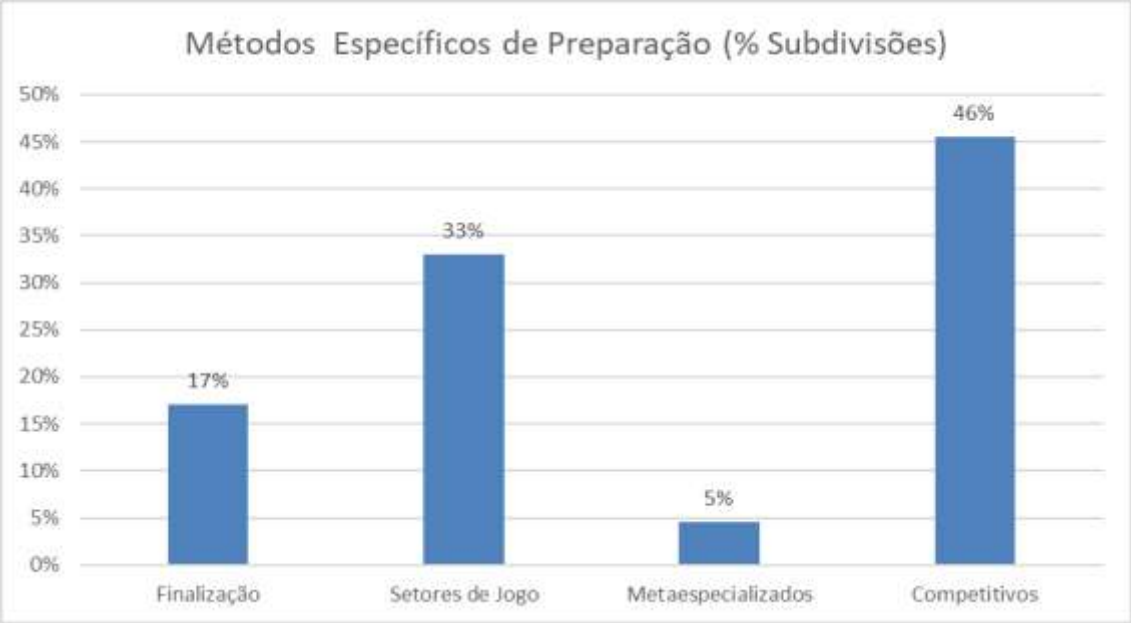


Gráfico 30 - Métodos específicos de preparação - subdivisões

5.1.2.2.3. Disciplina

No que respeita à disciplina, sabíamos quando chegámos à equipa que com s jornadas ainda por disputar e todos os pontos que nos poderiam dar a manutenção, teríamos de aumentar alguns índices de agressividade e de inteligência para o jogo, pois por vezes seria preciso parar o jogo em determinadas situações que nos seriam úteis em termos estratégicos.

Tabela 41 - Disciplina da Equipa sénior do Lusitano GC, Futebol, Sad

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD

REGISTO DISCIPLINA

ÉPOCA:	2019/2020	TREINADOR	Luis Ramalho	PROVA:	CNS SD

Jornada		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	TOTAL		
																A	AA	V
22	PG	0	0	V	0	0	0	0								0	0	1
24	PR	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
1	AP	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
3	JN	0	0	0	0	A	0	A								2	0	0
4	GS	0	0	A	0	0	A	0								2	0	0
23	DP	0	0	0	A	A	0	0								2	0	0
5	RP	0	A	0	0	0	0	0								1	0	0
13	WB	0	0	A	0	0	0	0								1	0	0
30	MM	0	0	A	0	A	0	0								2	0	0
77	NP	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
7	DB	0	0	0	0	0	0	A								1	0	0
21	MT	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
70	SM	A	0	0	0	0	0	0								1	0	0
6	SA	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
16	MP	A	A	A	0	0	0	0								3	0	0
23	SS	0	0	0	A	0	0	0								1	0	0
17	RJ	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
25	AG	0	0	A	0	0	0	A								2	0	0
20	JL	0	0	0	0	0	A	0								1	0	0
10	RN	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
27	ER	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
9	DA	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0
99	FO	0	0	0	0	0	0	0								0	0	0

LEGENDA	A	AMARELO	AA	DUPLO AMARELO	V	VERMELHO

Estes cartões dizem bem de como foram estes sete jogos, sendo cada um deles uma autêntica final. Tanto o MP como o AG, realizaram uma série de cinco cartões amarelos o que os impediu de estarem presentes na jornada 22. No entanto apesar dos 19 cartões amarelos em sete jornadas e de dois jogadores terem cumprido um jogo de castigo, tivemos o guarda-redes PG expulso por vermelho direto quase no terminar da jornada 21, de forma injusta e que nos causou alguns problemas para a jornada seguinte.

5.1.2.1.4. Lesões

A tabela 42 apresenta as lesões do plantel durante o período competitivo.

Tabela 42- lesões do plantel durante o período competitivo

ID	Período	Tipologia	Local
FO	16-02-2020 a 12-03-2020	Entorse joelho direito	Competição

5.1.2.1.5. Controlo do treino

Relativamente a este tema, decidimos na altura não realizar nenhum tipo de controlo, tirando aquilo que eram as presenças diárias. Isto porque chegámos numa altura crítica, com muitas entradas e saídas e em fase de estabilização do plantel e dos objetivos necessários.

Decidimos focar a nossa atenção noutros aspetos numa fase inicial, como a preparação da equipa, ao nível físico, técnico-tático e principalmente psicológico e não tanto nesta forma. Fazíamos de uma forma informal, perguntando aos jogadores como se estavam a sentir, como estavam a assimilar as novas ideias e as novas metodologias e mais numa perspetiva se existiam dúvidas ou alguns pontos a melhorar, do que propriamente analisar o treino de uma forma objetiva ou subjetiva. Para nós na altura esses eram os grandes indicadores, e não quer dizer que mais tarde não introduzíssemos algo diferente, mas depois com a questão da paragem pelo Covid-19, não chegámos a realizar mais nada a este nível.

5.1.2.1.6. Período pré-competitivo vs. período competitivo.

Relativamente a este ponto e a esta equipa, não temos base de comparação pois não estivémos presentes no período pré-competitivo da equipa, logo não temos grandes bases de comparação para tudo aquilo que foi o trabalho realizado nessa altura e aquando do processo competitivo onde nos inserimos a partir de janeiro de 2020.

CAPÍTULO VI – Processo Competitivo

Nos pontos seguintes, do presente capítulo, é feita uma análise aos dados da prestação coletiva e individual das duas equipas, nas duas competições oficiais e a evolução ao longo da época e volumes de utilização. São descritas também aquelas que eram as rotinas da equipa nos dias de competição.

6.1. Microciclo semanal, da conceção à operacionalização - Sport Lisboa e Benfica

O microciclo que vamos apresentar na figura 82, antecede a 7º jornada, jogo fora contra o clube Atlético Ouriense, talvez o principal adversário desta série, na qual obtivemos uma vitória fora de casa (2-3). Esta semana foi ainda a semana posterior ao jogo referente à 6ª jornada, contra o Vasco da Gama, adversário que se encontrava em último lugar da tabela classificativa, onde acabámos por ter uma vitória muito folgada (26-0), e que não nos permitia ter uma semana relaxada pois o jogo seguinte era complicado.

Sport Lisboa e Benfica SUB-19 Futebol 9 Feminino- Microciclo

Mesociclo:	5	Período:	Competitivo	
Microciclo	18	UT's	3	
Semana:	06/01/2020 a 12/01/2020	N	17 + 3 GR	
OBJETIVOS				
Técnico Táticos:	Organização Ofensiva e defensiva + Observação do espaço + Combinações + Movimentos de rotura (Mobilidade)			
Físicos:	Força - Resistência			
Psicológicos:	Superação + Resilência + Sacrifício			

Data	SEGUNDA 06/01	TERÇA 07/01	QUARTA 08/01	QUINTA 09/01	SEXTA 10/01	SÁBADO 11/01	DOMINGO 12/01
Hora	20H15	_	20H15	20H15	_	17H30	_
Local	Pupilos Do Exército	_	Pupilos Do Exército	Sintético Estádio da Luz	_	Campo da Caridade	_
Nº Sessão/Jornada	43	_	44	45	_	7a	_
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Folga	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Reunião Equipa Técnica	Atlético Ouriense x Sport Lisboa e Benfica	Folga
Parte Inicial II	Jogo dos setores GR+8x8+GR+J		Jogo dos Setores GR+8X8+GR	Vagas 5x3+GR com movimento de rotura - timming fora de jogo			
Parte Inicial III	Finalizações com 3 variantes- competição 1x0		Finalização com passe aéreo e oposição 1x0/1x1/2x1	Jogo das mil bolas GR+4x4+GR			
Parte Fundamental I	Jogo do Primeiro Toque por Zonas GR+8x5+GR		Ténis Express GR+10X5+GR	Jogo dos "matraquilhos" 2GR+8X8			
Parte Fundamental II							
Parte Final	Alongamentos+ Reflexão		Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão			
Volume	90'		90'	90'			
Intensidade	Média Alta (80-90%)		Média Alta (80-90%)	Média Alta (80-90%)			
Regime Fisico	Resistência		Resistência	Resistência			
Nota	_	Descanso	2 Jogadoras a Treinar nas sub 19 Fut11	Atleta sub15 a treinar	Reunião Equipa Técnica	Jogo Fora	Folga
Equipa Tecnica	**Treinador Principal:** Filipa Patão **Treinador Adjunto:** Tiago Carmo **Treinadora Adjunta:** Rita Enes **Treinador GR:** Fábio Santos **Delegado:** João Amorim **Treinadora Estagiária:** Bárbara Reis **Treinadora Estagiária:** Rílany Silva **Treinadora Estagiária:** Joana Martins **Treinador Estagiário:** Luís Ramalho **Treinador Estagiário:** Francisco Segatto						

Figura 81 - Microciclo semanal padrão 7ª jornada

Decidimos realizar um microciclo normal, com três unidades de treino e sem nenhum jogo de treino naquilo que muitas vezes era usual no dia de quinta-feira, para concentrar os nossos treinos em situações mais específicas que nos pudessem ajudar neste jogo. Os treinos

decorreram sempre com grande intensidade e poucas pausas, e quando acabava um exercício as atletas apanhavam todo o material e enquanto os treinadores montavam e preparavam o(s) exercício(s) seguintes, as jogadoras realizavam trabalho de força com abdominais, flexões, entre outros exercícios.

Mesociclo: 5	**Microciclo:** 18	**Unidade de Treino** nº43	**Equipa:** Sport Lisboa e Benfica	**Divisão:** Nacional	**Escalão:** Sub-19 fut9
Hora: 20h15-22h00	**Data:** 06/01/2020 2ª Feira	**Local:** Pupilos do Exército	**Nº de Jogadoras:** 17 (3GR)
Material: Bolas, Coletes, sinalizadores, cones, balizas de FUT 11 & 7; mini- balizas;			
Objetivo Principal: Trabalhar a Transição ofensiva + Fase de Criação			
Objetivo Complementar: Trabalhar o Apoio Frontal + Jogo apoiado + Orientação de apoios; finalização			

Figura 82 - Unidade de treino nº43

Parte inicial:

- Aquecimento (5')
    - Ativação muscular e articular em colunas.

Parte principal:

Neste exercício pretendíamos que após 1ª fase de construção as jogadoras mais ofensivas criassem situações de apoio frontal para receberem passe e identificassem se poderiam rodar ou jogar no apoio de frente para situações de superioridade. Como próximo adversário em termos defensivos será um dos mais fortes, interessava-nos que as jogadoras encontrassem linhas de passe e identificassem situações de superioridade.

Este exercício foi escolhido devido ao modelo de jogo da equipa que tem como alicerce a manutenção contínua e objetiva da posse da bola.

Exercício 2- jogo de setores (20')



Figura 83 - jogo de setores

Objetivos: finalizar na baliza de 7 e ganhar superioridade usando apoio frontal.

Descrição do Exercício: 3x3 em cada metade do campo com um joker no sector médio, a bola deve ser colocada no outro campo para as jogadoras da mesma equipa para poder haver finalização, assim que é recebida podem jogar na cobertura ofensiva (joker) e este passa a fazer parte da organização ofensiva ficando essa equipa em superioridade (4x3) , objetivo da equipa que defende no seu meio campo defensivo é recuperar a bola e jogar num apoio frontal da sua equipa no outro meio campo, que após receber bola pode jogar também com o joker no sector médio. Caso a equipa que esteja a defender em meio campo ofensivo recupere a bola, pode jogar com o joker e passam a atacar 4x3.

Critérios de Êxito: mobilidade; atacar espaço; apoio frontal; movimento rotura.

Feedback/Palavras-Chave: perceber a utilidade da superioridade; saber quando jogar em segurança no joker ou jogar na rotura;

Exercício 3 - Finalização com 3 variantes (20')

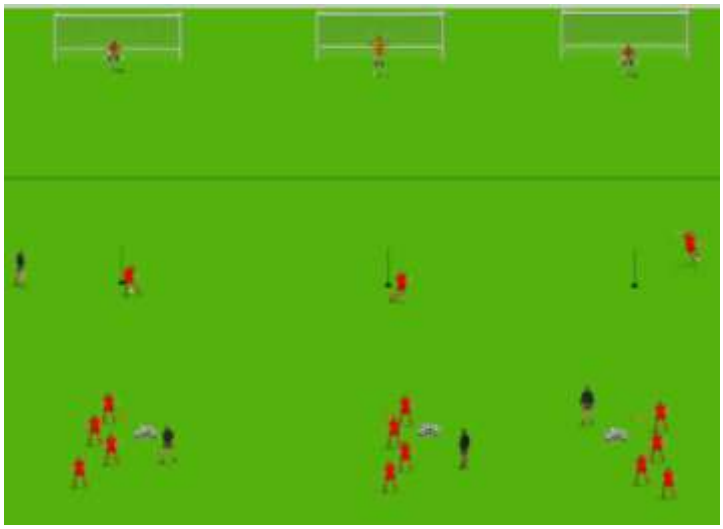


Figura 84 - Finalização com 3 variantes

Objetivos: Finalização com utilização de uma finta – formato competição.

Descrição do Exercício: três postos com 3 equipas distintas a competir entre si pelo maior número de golos, as jogadoras têm de realizar uma finta á vara imposta na sua direção e finalizar de imediato antes da linha, a primeira equipa a chegar aos 10 golos ganha. A primeira finta exigida é a dupla tesoura, a 2a é a tesoura com transferência de peso (para dentro e sai para fora) e a 3ª é a roleta;

Critérios de Êxito: Rápida execução; finalização após realizar o gesto técnico; orientar a bola para executar o remate nas melhores condições.

Feedback/Palavras-Chave: "orienta!"; "Baliza!"

Exercício 4 - Jogo do Primeiro toque por zonas (20')

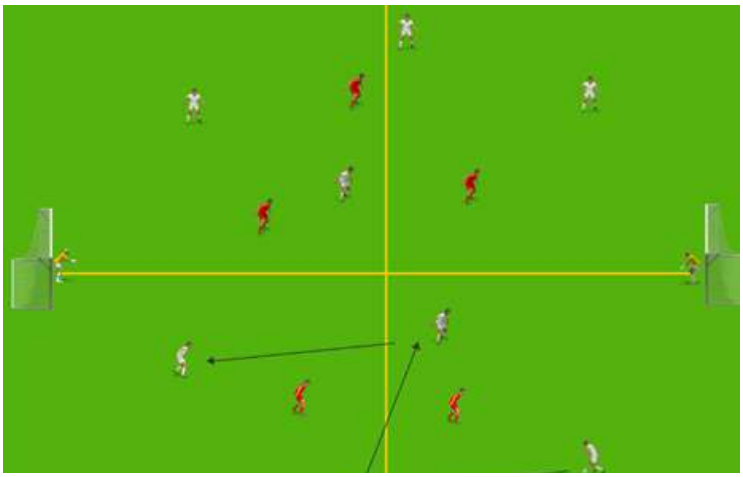


Figura 85 - Jogo do primeiro toque por zonas

Objetivos: Finalizar na baliza de 7 mais longe do último passe.

Descrição do Exercício: jogo reduzido com 4 espaços delimitados a equipa em superioridade possui sempre a posse de bola que é jogada ao primeiro toque, podem jogar com ambas guarda redes. A equipa em inferioridade pode atacar de imediato qualquer uma das balizas assim que recuperar a posse de bola, ao sinal do treinador trocam as jogadoras que estão a pressionar sem posse de bola por outro grupo em espera fora do terreno de jogo.

Condicionantes: as 8 jogadoras têm de realizar o passe ao primeiro toque (exceção da GR); são necessários 6 passes para poder existir finalização; a finalização é feita na baliza mais longe do 6º passe.

Critérios de Êxito: mobilidade; atacar espaço; apoio frontal; movimento rotura; orientação do corpo e apoios;

Feedback/Palavras-Chave: "Orienta"; "apoio"; "olhar antes de receber" "mobilidade";

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5').

Relatório de Treino nº43

Tabela 43 - Relatório do treino nº43

Exercício	**Jogo de setores**
Objetivos (Conteúdos) e Critérios de Êxito	Trabalhar a mobilidade + atacar espaço+ apoio frontal + movimento rotura
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa mobilidade e inteligência na decisão de optar por jogar na segurança e criar superioridade ou aproveitar o desequilíbrio para finalizar.
Estratégias / Progressões	Poder jogar no apoio frontal do joker mesmo no meio campo defensivo, sendo que o joker não pode realizar a transição para o outro meio campo.
Exercício	**Finalização com 3 variantes**
Objetivos (Conteúdos) e Critérios de Êxito	Finalização com utilização de uma finta – formato competição + Rápida execução + finalização após realizar o gesto técnico; orientar a bola para executar o remate nas melhores condições;
Avaliação da Execução dos Atletas	Grande competitividade por parte das atletas, bons momentos de finalização, alguma dificuldade na orientação da bola anterior ao remate quando executavam a finta roleta;
Estratégias / Progressões	Variar os gestos técnicos pedidos; Aumentar a complexidade;
Exercício	**Jogo do Primeiro toque por zonas**
Objetivos (Conteúdos) e Critérios de Êxito	Finalizar na baliza de 7 mais longe do último passe; mobilidade + atacar espaço+ apoio frontal + movimento rotura+ orientação do corpo e apoios;
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa observação do espaço envolvente e linhas de passe disponíveis antes de receber a bola, facilitando a colocação dos apoios para executar o passe ao primeiro toque; Boa pressão feita por parte de quem defende, com muita agressividade e rápida aproximação ao portador da bola;
Estratégias / Progressões	15 segundos para a equipa que está a defender puder finalizar numa das balizas, estimulando a transição ofensiva direta/rápida;

Mesociclo: 5	**Microciclo:** 18	**Unidade de Treino** nº44	**Equipa:** Sport Lisboa e Benfica	**Divisão:** Nacional	**Escalão:** Sub-19 fut9
Hora: 20h15-22h00	**Data:** 08/01/2020 4ª Feira	**Local:** Pupilos do Exército			**Nº de Jogadoras:** 17
Material: Bolas, Coletes, sinalizadores, balizas de FUT 11 & 7; mini- balizas;					
Objetivo Principal: Trabalhar a Organização Ofensiva – finalização;					
Objetivo Complementar: Trabalhar asCombinações + Tomada de decisão + Reação á perda;					

Figura 86 - Unidade de treino nº44

Parte inicial:

- Aquecimento (5')
    - Ativação muscular e articular em colunas.

Parte principal:

Voltámos a realizar este exercício, pois pretendíamos que após 1ª fase de construção as jogadoras mais ofensivas criassem situações de apoio frontal para receberem passe e identificassem se poderiam rodar ou jogar no apoio de frente para situações de superioridade. Como próximo adversário em termos defensivos será um dos mais fortes, interessava-nos que as jogadoras encontrassem linhas de passe e identificassem situações de superioridade, decidimos reforçar novamente neste treino todas estas dinâmicas.

Exercício 2- jogo de setores (20')



Figura 87 - Jogo dos setores

Objetivos: finalizar na baliza de 7 e ganhar superioridade usando apoio frontal.

Descrição do Exercício: 3x3 em cada metade do campo com um joker no sector

médio, a bola deve ser colocada no outro campo para as jogadoras da mesma equipa para poder haver finalização, assim que é recebida podem jogar na cobertura ofensiva (joker) e este passa a fazer parte da organização ofensiva ficando essa equipa em superioridade (4x3) , objetivo da equipa que defende no seu meio campo defensivo é recuperar a bola e jogar num apoio frontal da sua equipa no outro meio campo, que após receber bola pode jogar também com o joker no sector médio. Caso a equipa que esteja a defender em meio campo ofensivo recupere a bola, pode jogar com o joker e passam a atacar 4x3.

Exercício 3 - Finalização com passe aéreo e oposição (20')

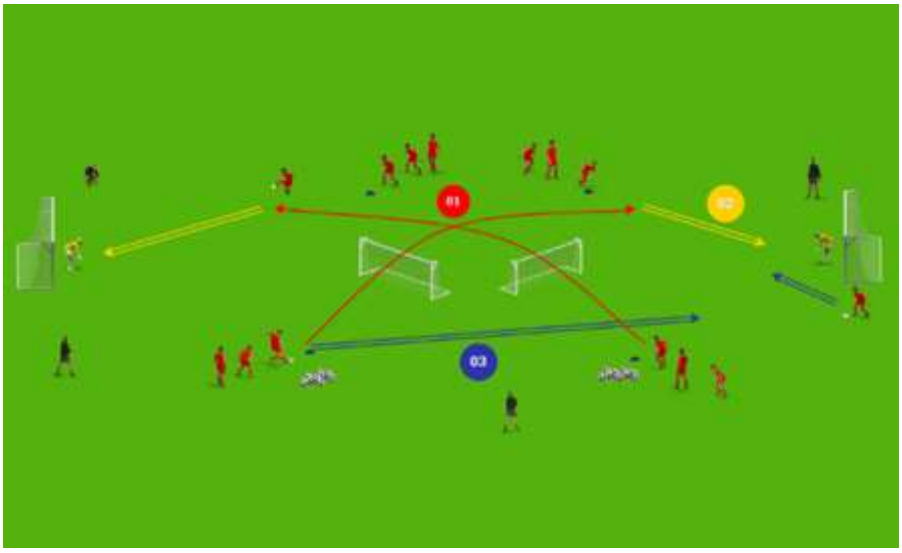


Figura 88 - Finalização com passe aéreo e oposição

Objetivos: Trabalhar a Finalização e a técnica de passe.

Descrição do Exercício: 4 sinalizadores, 2 de realização de passe e 2 de finalização, estão duas balizas de 7 colocadas no meio campo em direção a cada sinalizador de finalização, o passe deve ser aéreo sob a baliza na diagonal, quem recebe bola deve orientar imediatamente para a baliza e finalizar na baliza de 7 onde estarão as GR, posteriormente quem faz o passe executa uma desmarcação frontal direta para realizar 2x1+GR , sendo que sairá uma defesa de um sinalizador ao lado da baliza. Rotações para a direita.

Critérios de Êxito: atacar a bola; finalização a dois toques; saber analisar quando partir no 1x1 ou fixar e soltar na colega.

Feedback/Palavras-Chave: "atacar o espaço", "acelera", "fixa defesa!" "recebe e orienta"

Exercício 4 - Ténis Express (20')



Figura 89 - Jogo ténis express

Objetivos: Trabalhar a circulação rápida de bola, a reação rápida á perda e jogar entre linhas.

Descrição do Exercício: jogo reduzido com 2 equipas com posse de bola, sendo que para finalizar a bola deve transpassar a "rede" (linhas azuis) 3 vezes, mudando a orientação (mais largura menos profundidade) para uma orientação vertical (mais profundidade menos largura), a equipa em inferioridade tenta recuperar a posse da bola sendo que metade da equipa pressiona o meio campo onde decorre a posse e a outra metade permanece na rede fechando espaços na tentativa de intercetar e finalizar. Para existir a troca de quem faz posse e de quem defende a equipa que defende não deve apenas recuperar a posse de bola, mas também finalizar com êxito.

Critérios de Êxito: rápida reação defensiva/ ofensiva, movimentos de rotura e apoio, criar superioridade, atacar espaço livre.

Feedback/Palavras-Chave: "Pressiona!"; "reage!"; "circula rápido"; "pode atacar baliza".

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5')

Relatório de Treino nº44

Tabela 44 - Relatório treino nº44

Exercício	Jogo de setores
Objetivos e Critérios de Êxito	Trabalhar a mobilidade + atacar espaço+ apoio frontal + movimento rotura
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa mobilidade e inteligência na decisão de optar por jogar na segurança e criar superioridade ou aproveitar o desequilíbrio para finalizar.
Estratégias / Progressões	Poder jogar no apoio frontal do joker mesmo no meio campo defensivo, sendo que o joker não pode realizar a transição para o outro meio campo.
Exercício	**Situação de Finalização**
Objetivos e Critérios de Êxito	Trabalhar o atacar a bola+ finalização a dois toques+ saber analisar quando partir no 1x1 ou fixar e soltar na colega.
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa intensidade e entrega ao exercício; algum défice na decisão/ finalização no final do exercício devido a fadiga ; jogadoras destras a receber com parte externa do pé , não utilizando a parte interna do pé esquerdo; na situação de 2x1+GR as atletas faziam o passe longo muito afastado do local sinalizado para o executar, resultando numa maior fadiga visto que os metros a percorrer em velocidade para o 2x1+GR aumentavam.
Estratégias / Progressões	Afastar os chapéus de quem recebe o passe aéreo para que tenha mais espaço para atacar a bola e decidir;
Exercício	**Ténis Express**
Objetivos e Critérios de Êxito	Circulação rápida + reação rápida á perda+ Jogar entre linhas + rápida reação defensiva/ ofensiva + movimentos de rotura e apoio + criar superioridade + atacar espaço livre;
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa reação á perda da bola, boa pressão sob portador da bola, rápida execução e variação do centro de jogo;
Estratégias / Progressões	Aumento da largura, aumentando a distância do passe horizontal + exigir mais potência;

Mesociclo: 5	**Microciclo:** 18	**Unidade de Treino** nº45	**Equipa:** Sport Lisboa e Benfica	**Divisão:** Nacional	**Escalão:** Sub-19 fut9
Hora: 20h15-22h00	**Data**: 09/01/2020 5ª Feira		**Local:** Sintético da Luz		**Nº de Jogadoras:** 17 (2GR)
Material: Bolas, Coletes, sinalizadores, balizas de FUT 11 & 7; mini- balizas;					
Objetivo Principal: Trabalhar aq Organização ofensiva – fase II & III + organização defensiva + bloco compacto;					
Objetivo Complementar: Trabalhar a Finalização + Mobilidade + resiliência e superação + equilíbrio;					

Figura 90 - Unidade de treino nº45

Parte inicial:

- Aquecimento (5’)
    - Ativação muscular e articular em colunas.

Parte principal:

Decidimos realizar este exercício de construção de vagas em superioridade, para criar as rotinas das avançadas realizarem movimentos de aproximação circulares, para depois atacarem as costas da defesa, libertando corredores para a entradas das alas ou laterais, com a média a levar em condução agressiva por dentro, pois contra o próximo adversário seria algo muito importante de realizar face à sua qualidade.

Exercício 2 - Vagas 5x3 timing fora de jogo + movimento de rotura (20’)

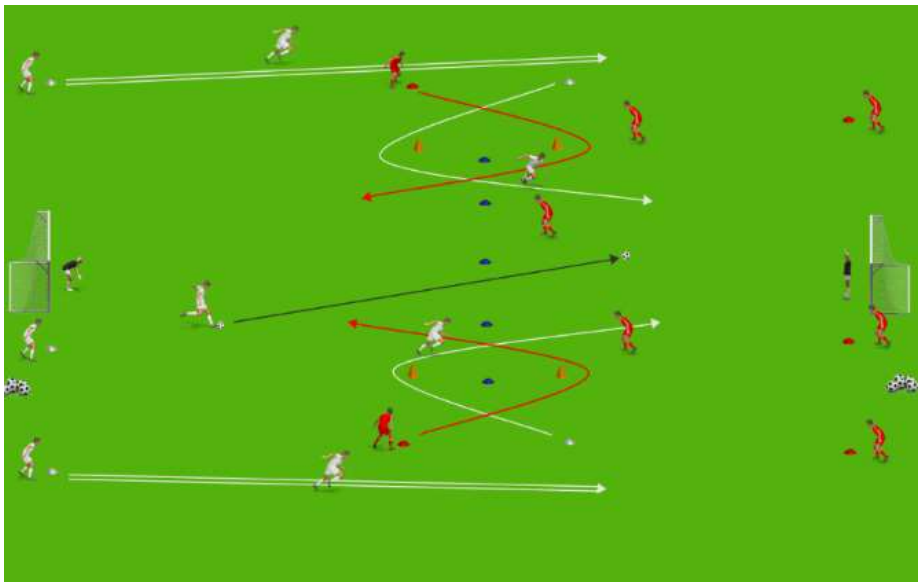


Figura 91 - Vagas 5x3 timing fora de jogo

Objetivos: Finalização em ataque rápido realizando movimentos de Rotura com desmarcações circulares complexas para evitar a irregularidade de fora de jogo.

Descrição do Exercício: exercício com saída por vagas, saem 3 jogadoras (ex.: equipa branca) dos sinalizadores posicionados na linha final, sendo que a bola sai sempre na posse da jogadora do meio, para que os alas saiam em velocidade e proporcionem largura ao jogo, em simultâneo saem as 2 jogadoras posicionadas nos sinalizadores (brancos) na linha lateral, tendo de realizar um movimento para espaços interiores (fora para dentro) ao dar a volta ao cone laranja e saindo em velocidade evitando o fora de jogo - timing do movimento de trás para a frente. Para defender a vaga atacante saem 3 atletas (ex.: equipa vermelha) dos sinalizadores posicionados na linha final da baliza contrária, sendo que as atletas dos sinalizadores do setor médio participam apenas nas vagas atacantes. Na vaga seguinte os papeis invertem-se, assim sucessivamente.

Critérios de Êxito: Rápida execução; tomada de decisão; timing de saída em rotura; imprevisibilidade e criatividade; Timing do passe para a jogadora que realiza o movimento.

Feedback/Palavras-Chave: "Acelera!"; "passe no momento certo!"; "olhar!"; "orienta!"; "Baliza!"

Exercício 3 - Jogo das mil bolas (2 Campos)

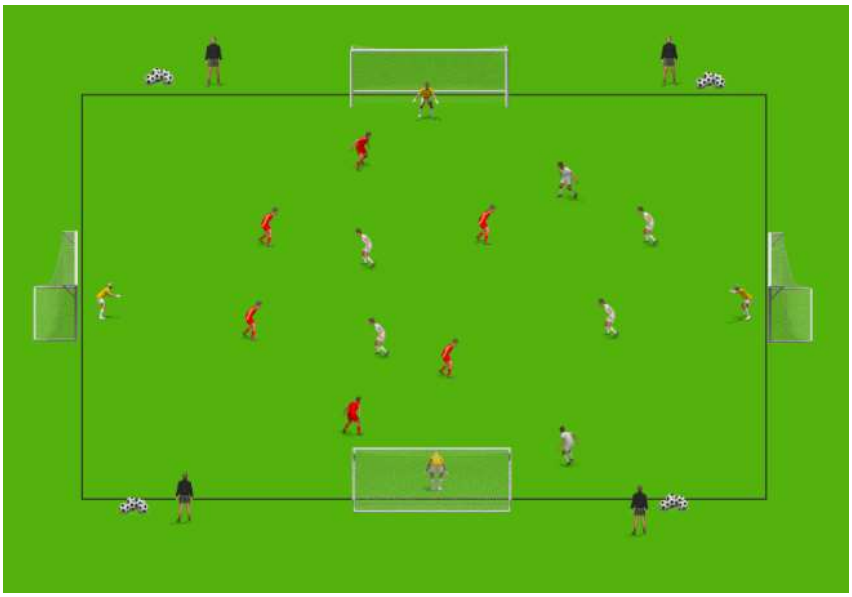


Figura 92 - Jogo das mil bolas

Objetivos: Trabalhar os reajustes posicionais e finalização;

Descrição do Exercício: Jogo reduzido sem orientação com possível finalização numa das 4 balizas, cada treinador tem um número e á ordem do treinador que comanda o exercício que diz o número de um dos outros treinadores que lança uma bola, a primeira equipa a ganhar a posse da bola pode atacar qualquer uma das 4 balizas, se houver finalização ou a bola sair do terreno de jogo é dito outro numero e posta uma nova bola a jogar em qualquer parte do campo;

Critérios de Êxito: Reajuste posicional rápido; equilíbrio; reação rápida

Feedback/Palavras-Chave: motivacional; "baliza!"; "Joga rápido"; "ajusta!"

Exercício 4 - Jogo dos "Matraquilhos"



Figura 93 - Jogo dos matraquilhos

Objetivos: Trabalhar o bloco compacto, as combinações e a mobilidade

Descrição do Exercício: Jogo reduzido em que uma equipa finaliza em 2 balizas de sete e a outra equipa finaliza com bola controlada em condução pela linha de meio campo ou nas 4 minibalizas.

Critérios de Êxito: Comunicação; bloco compacto; rápida reação defensiva e ofensiva;

Condicionantes: Apenas podem pontuar/finalizar mantendo toda a equipa é frente da linha delimitada (meio do espaço de jogo)

Feedback/Palavras-Chave: "sobe!"; "junta linhas!"; "bloco compacto!"

Parte final:

- Retorno à calma – Alongamentos (5')

Relatório de Treino nº45

Tabela 45- Relatório de treino nº45

Exercício	**Vagas 5x3 timing fora de jogo + movimento de rotura**
Objetivos e Critérios de Êxito	Trabalhar a Finalização em ataque rápido realizando movimentos de Rotura com desmarcações circulares complexas para evitar a irregularidade de fora de jogo + Rápida execução + tomada de decisão+ timing de saída em rotura+ imprevisibilidade e criatividade + Timing do passe para a jogadora que realiza o movimento;
Avaliação da Execução dos Atletas	Melhoria do timing do passe no momento da rotura + melhor tomada de decisão na finalização em relação ao treino anterior;
Estratégias / Progressões	Realizar o exercício com uma maior profundidade para aumentar o raio de ação das atletas que realizam o respetivo movimento de aproveitamento do espaço nas costas da defesa;
Exercício	**Jogo das mil bolas (2 Campos)**
Objetivos (Conteúdos) e Critérios de Êxito	Trabalhar o Reajuste posicional + Finalização; Reajuste posicional rápido+ equilíbrio + reação rápida;
Avaliação da Execução dos Atletas	Alguma passividade na disputa de bola e dificuldade em tirar proveito do exercício, má tomada de decisão e não criavam superioridade; defensivamente o ajuste posicional foi lento;
Estratégias / Progressões	Aumentar espaço obrigando a um maior reajuste posicional;
Exercício	**Jogo dos "Matraquilhos"**
Objetivos e Critérios de Êxito	Trabalhar o Bloco compacto + combinações + mobilidade + Comunicação + bloco compacto + rápida reação defensiva e ofensiva;
Avaliação da Execução dos Atletas	Boa entrega e fluidez no exercício, com as atletas a manterem o espaço entre setores compacto e com uma boa reação á perda e orientação defensiva pela zona da bola; muitas combinações diretas;
Estratégias / Progressões	Delimitar retângulos depois da linha do meio campo simulando o espaço entre central e lateral, permitindo a entrada em rotura nas costas da defesa;

6.1.2. Análise das competições oficiais.

Com o objetivo coletivo de vencer a competição onde estávamos inseridos, conseguimos até à interrupção do campeonato à 13ª jornada na 1ª fase, seguir isolados na liderança da nossa série com 13 vitórias em 13 jornadas. Na Tabela 46, temos a síntese dos resultados na Campeonato Nacional de Sub-19 de futebol 9. Podemos ver que no mesmo conseguimos 13 vitórias, tendo marcado 153 golos e sofrido apenas 6 golos, fazendo uma diferença de 147 golos. Neste particular fomos o melhor ataque da série e a melhor defesa e de todas as séries, sendo que comparando com as séries com mais jornadas, mantivemos esse registo. Sabíamos de antemão, que nesta série provavelmente só o Ouriense e Maceirinha poderiam discutir um pouco mais os jogos e o resultado com a nossa equipa, o que se veio a verificar nos três confrontos diretos que tivemos, bem como na classificação após a interrupção. Os nossos objetivos até à data da interrupção estavam todos atingidos ou perto de atingir, pois o ficar em 1º lugar da série só com vitórias, marcando mais de 100 golos e sofrendo menos de 10 golos estavam intactos.

Tabela 46 - Síntese de resultados.

Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
C.Nacional Fut.9	13	0	0	153	6	147
Total	13	0	0	153	6	147



Figura 94 . Tabela classificativa final da 13ª Jornada – fonte FPF

Analisando de uma forma mais específica entre o rendimento da equipa nas primeiras partes e segundas partes dos treze jogos realizados, conseguimos verificar que rematámos mais vezes nas segundas partes, num total de 238 remates contra 198 (diferença de 40 remates) e que finalização na baliza também cresce na segunda parte com 158 remates contra 133 nas primeiras partes (diferença de 25 remates). Juntando a isto uma finalização de 69 remates certeiros e 34,8% de aproveitamento nas primeiras partes dos jogos, contra 84 remates certeiros e 35,2% de aproveitamento, revelando-nos que apesar de rematarmos muito mais na segunda parte, a diferença do aproveitamento situou-se apenas nos 0,4% de diferença. Isto poderá dever-se devido à nossa equipa fisicamente estar muito melhor preparada que as restantes, e juntando a isso, a superioridade técnica individual e coletiva, e a parte tática e estratégica do jogo, com o acumular de cansaço e fadiga pelo adversário normalmente em primeiras partes fortes da nossa parte, fruto da intensidade colocada em cada treino, bem como vimos anteriormente, que cerca de 10% do tempo total de exercícios no período competitivo foi utilizado na finalização, ficando abaixo somente dos competitivos e da manutenção de posse de bola, e que se refletia nos jogos, tanto a entrega ao jogo que desgastava as adversárias, como também na procura constante de soluções para criar situações de finalização, são fatores que poderão ter influenciado estes valores.

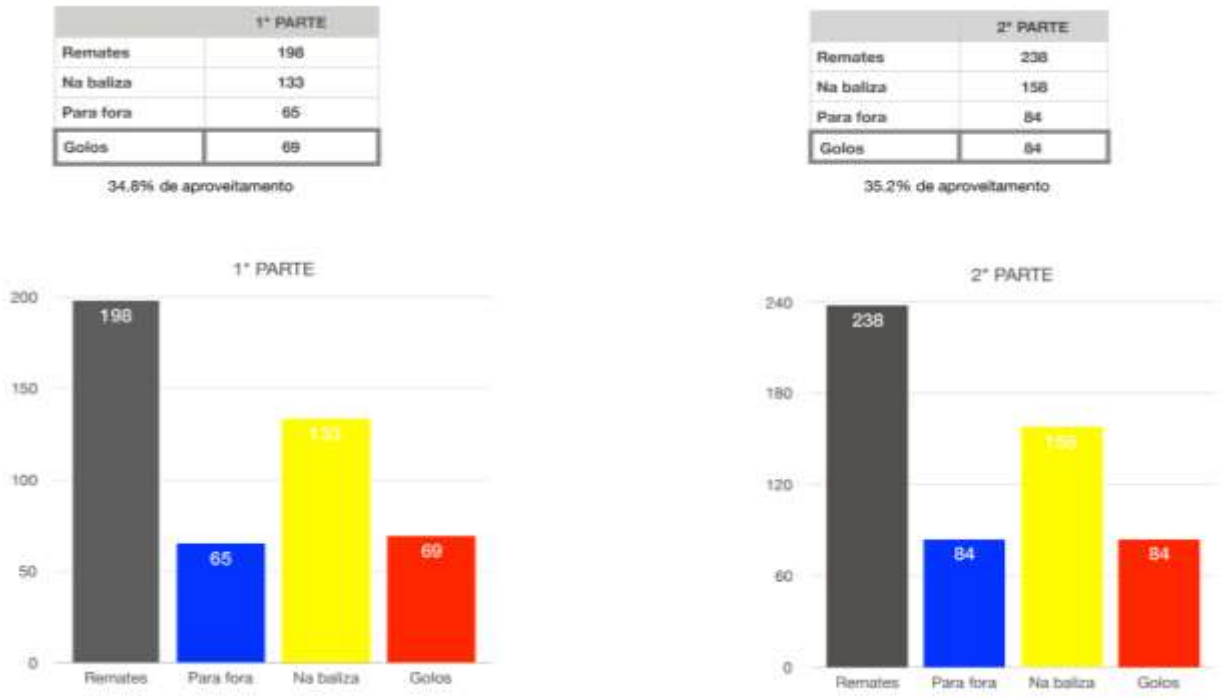


Figura 95 – Análise de dados dos remates 1ª e 2ª parte

Analisando alguns dos jogos, reparamos que na 4ª jornada e 11ª jornada nos jogos contra o ACR Maceirinha, realizámos 25 remates em todo o jogo e marcámos 4 golos (vitória por 4-0) na 4ª jornada e na 11ª jornada fora de casa realizámos 11 remates e 3 golos (vitória por 0-3). Como referido anteriormente, o jogo os dois jogos com o Maceirinha acabaram por ser os mais equilibrados e complexos para a nossa equipa. Sabíamos de antemão que defensivamente eram das equipas mais fortes da série a seguir à nossa, mas por motivos diferentes, pois apresentavam um bloco baixo e coeso e que nos iriam causar problemas nas zonas de criação e finalização, no jogo em casa criámos muito mais oportunidades, mas não fomos tão eficazes, enquanto na 2ª volta, fomos mais assertivas e precisámos de menos situações para marcar quase os mesmos golos do primeiro jogo.

No jogo da 7ª jornada, fora de casa contra o CA Ouriense, outra equipa forte e que nos ia causar imensas dificuldades, vencemos fora de casa por 2-3, num jogo onde realizámos 7 remates na primeira parte e 11 remates na 2ª parte, num total de 18 remates, com uma finalização de 3 golos no total.

Claramente que tanto na 6ª jornada como na 13ª jornada, ambos os jogos contra a equipa do Vasco da Gama, tivemos os resultados mais dilatados (26-0 e 1-21), onde realizámos 53 remates na jornada 6 e 60 remates na jornada 13. Comparando os dois jogos o nosso índice de eficácia foi maior no jogo da jornada 6 onde rematámos menos com uma eficácia de 49% e de 35% no jogo da jornada 13 onde realizámos mais remates, mas com menos eficácia.

1ª PARTE	GOLOS	REMATES
J1	8	18
J2	6	12
J3	6	14
J4	2	10
J5	3	10
J6	15	31
J7	1	7
J8	6	19
J9	4	12
J10	9	23
J11	1	3
J12	3	15
J13	5	24

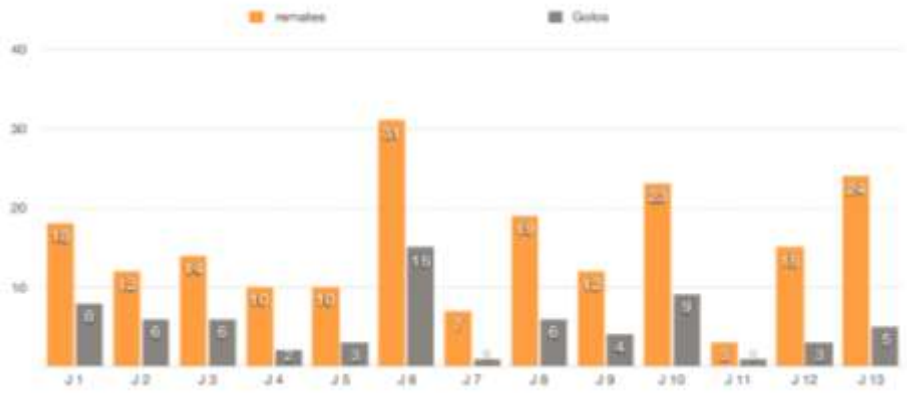


Figura 97 - Análise remates e golos das 1ª partes

2ª PARTE	GOLOS	REMATES
J1	8	21
J2	6	19
J3	10	16
J4	2	15
J5	3	15
J6	11	22
J7	2	11
J8	9	25
J9	4	22
J10	8	20
J11	2	8
J12	3	8
J13	16	36

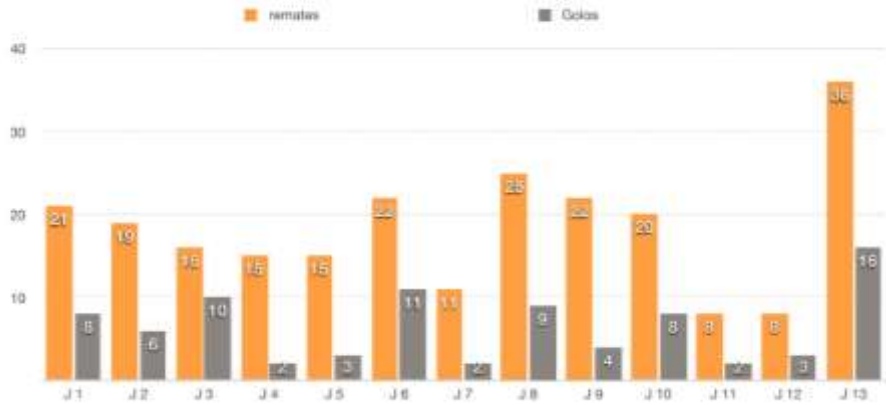


Figura 96 - Análise remates e golos das 2ª partes

Analisando os gráficos seguintes, conseguimos perceber que tanto ao nível dos remates como ao nível dos golos existiu uma melhoria em ambas, das primeiras partes para as segundas partes. A melhoria nos remates centrou-se nos 16,8% e nos golos nos 17,85%. Como referimos anteriormente, esta melhoria poderá dever-se ao facto de o desgaste provocado nas adversárias já ser mais acentuado, e com as diferenças de qualidade física, técnica, tática e psicológicas da nossa equipa, aliado a um equilíbrio entre as nossas jogadoras, certamente levou-nos a níveis quantitativos um pouco superiores nas segundas metades.



Figura 98 - Gráficos remates e golos e diferenças entre partes

6.1.3. Análise competitiva individual

Sendo uma equipa bastante assídua, onde foi bastante raro as jogadoras faltarem aos treinos, sendo que quando faltaram foi por motivos de saúde ou presenças nas seleções distritais ou nacionais ou por irem treinar com as sub-19 A.

Tabela 47 - Assiduidades plantel sub-19B Sport Lisboa e Benfica

Nº	ID	TREINOS	P	L	S	A	19A
1	AM	70	81.43%	11.43%	5.71%	0.00%	1.43%
2	AO	70	92.86%	4.29%	0.00%	1.43%	1.43%
3	BN	69	60.87%	0.00%	21.74%	2.90%	14.49%
4	BP	70	82.86%	0.00%	0.00%	0.00%	17.14%
5	CM	70	98.57%	0.00%	0.00%	0.00%	1.43%
6	CLM	70	71.43%	0.00%	20.00%	5.71%	2.86%
7	DS	70	71.43%	0.00%	14.29%	4.29%	10.00%
8	DT	46	73.91%	0.00%	0.00%	13.04%	13.04%
9	EV	70	68.57%	0.00%	15.71%	0.00%	15.71%
10	FP	70	90.00%	1.43%	0.00%	7.14%	1.43%
11	IS	70	95.71%	0.00%	0.00%	2.86%	1.43%
12	JN	70	98.57%	0.00%	0.00%	0.00%	1.43%
13	LS	70	94.29%	2.86%	0.00%	1.43%	1.43%
14	MS	70	71.43%	0.00%	15.71%	2.86%	10.00%
15	MM	70	35.71%	0.00%	4.29%	0.00%	60.00%
16	MAM	70	84.29%	12.86%	0.00%	1.43%	1.43%
17	MP	70	92.86%	2.86%	0.00%	2.86%	1.43%
18	MAP	70	65.71%	34.29%	0.00%	0.00%	0.00%
19	MS	70	95.71%	0.00%	2.86%	1.43%	0.00%
20	MD	70	75.71%	20.00%	0.00%	2.86%	1.43%
21	RC	70	97.14%	0.00%	2.86%	0.00%	0.00%
22	ST	70	98.57%	0.00%	0.00%	0.00%	1.43%
23	SF	70	64.29%	35.71%	0.00%	0.00%	0.00%
24	TS	27	92.59%	0.00%	0.00%	0.00%	7.41%

Analisando a tabela 47, conseguimos verificar que não tendo nenhuma atleta com 100% de participação nos treinos, temos a IS, JN, MS, RC, ST acima dos 95% de presenças, sendo que as suas ausências se deveram no caso da RC a presenças na seleção distrital de Lisboa e no caso da MS além da mesma situação, 1,43% derivado a ausência ao treino. A ST e a JN apenas com 1,43% de ausência, mas para treinar com a equipa de Sub-19 A e a IS, com 1,43% para treinar com a equipa de sub-19 A e 2,86% para ausências ao treino.

O caso da MM ter uma percentagem de apena 35,71% presenças ao treino, pois a partir de determinada altura começou exclusivamente a treinar com as sub-19 A tendo a DT realizado o percurso inverso e começado a treinar com as sub-19 B em Novembro, realizando 46 dos 70 treinos, sendo que ainda teve 13,04% de ausências aos treinos e 13,04% de treinos realizados com as sub-19 A.

Ao nível das ausências por lesão, temos a jogadora SF com 35,71% e a MAP com 34,29% sendo que as restantes jogadoras AM, AO, FP, LS, MAM e MP tiveram valores abaixo dos 15%, com a jogadora MD a situar-se nos 20% de ausências ao treino devido a lesões.

Ao longo da época, a utilização das jogadoras, visível na tabela, presente no Anexo 5, foi num total de 13 jogos na competição. Houve apenas duas jogadoras que não jogaram por esta equipa, a MM que iniciou o campeonato a jogar pela equipa A e a TS que chegou em janeiro e não foi inscrita na primeira fase não realizando nenhum jogo. Nenhuma das restantes jogadoras realizou os 13 jogos. A MS foi a jogadora mais presente, com 12 convocatórias. Depois com 11 jogos tivemos quatro jogadoras, a LS, RC, MAS e CM. De todas as jogadoras inscritas a única que nunca foi titular foi a MP, que acabou por sair no final do ano de 2019, sendo que a IS apenas teve uma titularidade, seguidas da BP e CM com duas titularidades nas 13 jornadas. As jogadoras que realizaram mais jogos como titulares foram as jogadoras BN, EV e MS, com 9 jogos como titulares, representando 69,2% do universo dos 13 jogos. Com 8 jogos realizados como titulares tivemos a RC, DS, MAS e AO e com 7 jogos como titulares a FD, CLM e DT, sendo que a guarda-redes que teve mais titularidades foi a MAM com 6 jogos representando 46,1% do universo total de jogos. Poderíamos dizer que a equipa base de acordo com estes dados seria: MAM, CLM, RC, MS, DS, EV, AO, MAS, BN, sendo que a DT que veio das sub-19 A acabou por ter também 7 jogos como titularidade podendo entrar neste grupo de jogadoras base.

Relativamente à braçadeira de capitã durante os jogos, tivemos algumas jogadoras durante a época que assumiram a equipa durante os jogos sendo que a FD foi a jogadora que iniciou 3 jogos como capitã, seguida da RC com 2 jogos como capitã, sedo que nos restantes jogos utilizámos uma jogadora diferente para representar a equipa nesse momento, pois achámos que sendo um grupo forte e homogéneo, dando essa responsabilidade a várias jogadoras que identificámos com perfil para a função, estaríamos a unir o grupo e a passar a mensagem que muitas delas tinham essa capacidade e responsabilidade de representar uma equipa de competição do Sport Lisboa e Benfica como líderes de todo um grupo durante um jogo.

Analisando agora os minutos de jogos realizados, e sabendo que foram disputadas 13 jornadas, sendo que cada jogo tem a duração de duas partes de 35 minutos num total de 70 minutos, no total tivemos 910 minutos de competição.

Sentimos que a grande maioria das atletas teve uma boa evolução, o que é desde logo um indicador de uma época de sucesso. Todos, excetuando a BN, CLM, DS, EV, MAS, MS e RC tiveram um tempo de jogo inferior a 50% do tempo de jogo possível. Se repararmos são

jogadoras que já estavam nas mais convocadas e utilizadas e que fazem parte da base da equipa em termos também estatísticos. Todas elas jogadoras internacionais, com grande capacidade de trabalho, cultura tática e capacidade técnica, na nossa opinião, foram algumas das principais razões para uma evoluírem ainda mais e para estarem neste patamar de números de jogos jogados, convocatórias e minutos jogados, um pouco acima do restante grupo. No sentido contrário temos a IS com 18 minutos jogados na 1ª volta desta fase e 82 minutos na 2ª volta, contabilizando 100 minutos jogados no total, juntamente com a MP que mesmo saindo em dezembro consegui realizar 131 minutos no total. Claramente foram as duas jogadoras com menores índices do plantel, a MP por vezes a demonstrar algumas dificuldades em algumas questões do treino e do jogo e a IS por ser a jogador mais velha do grupo e por também ter algumas dificuldades físicas e técnicas em alguns momentos da época.

No que diz respeito aos golos marcados e sofridos da equipa, podemos observar na tabela (Anexo 5), que dos 6 golos sofridos, 3 foram sofridos pela MAM, a mais utilizada, dois pela MD e 1 golo pela BP. Podemos ver também que as melhores marcadoras, a BN, MAS e DT, marcaram respetivamente 24, 21 e 16 golos no total, sendo que a no cado da BN representa 15,69% dos golos da equipa, e sendo três jogadoras de grande cariz ofensivo, os seus 61 golos representam quase 40% dos golos marcados pela equipa. Houve apenas duas jogadoras que acabaram a época sem marcar pelo menos um golo, 5 marcaram entre um e três golos e as restantes jogadoras marcaram entre quatro e 15 golos. Para estas contas, juntar três autogolos em cada uma das voltas num total de 6 autogolos e três golos marcados por uma jogadora da equipa A que realizou um jogo com a nossa equipa.

Ao nível das assistências, em 80 contabilizadas, temos a BN com 12 assistências com uma incidência de 15%, secundada pelas jogadoras, MAS e MS com 9 assistências cada uma, com uma incidência de 11,25% naquilo que foi o universo total de assistência da equipa. Todas as restantes jogadoras ficaram abaixo dos 10%, sendo que das 80 assistências, uma delas pertence à jogadora da equipa A que realizou um dos jogos com a nossa equipa.

6.1.4. Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato

A figura 100 e o gráfico 31 representam a evolução classificativa na primeira volta do campeonato nacional de futebol 9. Na primeira jornada começámos logo a situar-nos na frente do campeonato pois apesar de termos alterado a ordem da 1ª com a 8ª jornada (inversão ordem

dos jogos), vencemos ambos. A partir dai mantivemos durante toda a primeira volta da primeira fase o nosso 1º lugar isolado, acabando com 21 pontos, 83 golos marcados e 4 golos sofridos com uma diferença de 79 golos, e com uma vantagem de 6 pontos para o 2º classificado.



Figura 99 - Tabela classificativa final da 1ª volta da 1º fase, fonte: fpf.pt



Gráfico 31 - Evolução classificativa na 1ª volta da1ª fase

Na 2ª volta desta primeira fase, na série E, realizamos 6 jogos dos 7 jogos previstos, pois a última jornada não foi realizada devido à pandemia, onde conseguimos realizar 6 vitórias, marcando 70 golos e sofrendo apenas 2 golos, numa diferença de 68 golos e com um jogo por realizar, mantivemos durante toda esta segunda volta o 1º lugar, acabando com 13 vitórias em 13 jogos, com 153 golos marcados e 6 golos sofridos, com uma diferença de 147 golos, 39 pontos realizados em 39 pontos possíveis e com uma vantagem de 9 pontos para o 2º classificado.



Figura 100 - Tabela classificativa final na interrupção devido pandemia, fonte: fp.pt



Gráfico 32 - Evolução classificativa na 2ª volta da 1ª fase

A tabela 48 mostra a evolução dos resultados e podemos ver que foi um trajeto só com vitórias. Alteramos a ordem da 1ª e 8ª jornada, jogando primeiro na cada do adversário em novembro e na nossa casa depois em janeiro. Todos os nossos jogos em casa foram realizados no sintético nº2 do estádio do SL Benfica, com exceção da jornada 10 em fevereiro que recebemos o GD Ereira no estádio Pina Manique, no sintético nº2, que, no entanto, acabou por não ter influência negativa pois obtivemos uma vitória por 17-0. Um dos pontos fundamentais para esta análise, poderá ser a baixa competitividade neste campeonato, principalmente nesta primeira fase, e que nos leva a pensar se os modelos e quadros competitivos estarão adequados ao desenvolvimento das atletas. É um tema que será abordado no capítulo 7, onde tentaremos perceber se realmente alguns dos estímulos neste tipo de jogos são adequados e se comparando com um contexto diferenciado e com outro tipo de estímulos as jogadoras poderão evoluir mais. A partir desse momento conseguiremos perceber que caminho poderemos seguir e o que podemos propor e organizar para que o futebol feminino consiga evoluir de uma forma mais objetiva.

Tabela 48 - Evolução dos jogos e resultados

Jornada	Data	Local	Adversário	Resultado	Classificação após o jogo
J01	**25-01-2020**	**Estádio SL Benfica - Sintético nº2**	**Grupo Desportivo Ilha**	**16x1**	**1º**
J02	**09-11-2019**	**Campo de Futebol António Mota Assis**	**AR Meirinhas**	**0x12**	**1º**
J03	**17-11-2019**	**Campo São Pedro**	**Grupo Desportivo Ereira**	**1x16**	**1º**
J04	**23-11-2019**	**Estádio SL Benfica - Sintético nº2**	**ACR Maceirinha**	**4x0**	**1º**
J05	**07-12-2019**	**Campo do Tojal**	**Grupo Desporivo Os Vidreiros**	**0x6**	**1º**
J06	**15-12-2019**	**Estádio SL Benfica - Sintético nº2**	**ADCR Vaso da Gama**	**26x0**	**1º**
J07	**11-01-2020**	**Campo da Caridade**	**Clube Atlético Ouriense**	**2x3**	**1º**
J08	**3-11-2019**	**Campo Dr. Armindo Lopes Carolino**	**Grupo Desportivo Ilha**	**0x15**	**1º**
J09	**1-02-2020**	**Estádio SL Benfica - Sintético nº2**	**AR Meirinhas**	**8x1**	**1º**
J10	**8-02-2020**	**Estádio Pina Manique nº2**	**Grupo Desportivo Ereira**	**17x0**	**1º**
J11	**22-02-2020**	**Campo do Outeiro**	**ACR Maceirinha**	**0x3**	**1º**
J12	**29-02-2020**	**Estádio SL Benfica - Sintético nº2**	**Grupo Desporivo Os Vidreiros**	**6x0**	**1º**
J13	**07-03-2020**	**Campo Vasco da Gama**	**ADCR Vaso da Gama**	**1x21**	**1º**
J14	**Cancelado Covid-19**				

6.1.5. Volume competitivo coletivo e individual.

A tabela 49 mostra o volume de jogo oficial, das nossas atletas no período competitivo. Foram contabilizados os 13 jogos do nosso campeonato. Nem todas as atletas estavam inscritas desde o começo do campeonato, sendo que a MP saiu em dezembro e a TS chegou em janeiro de 2020 e não chegou a ser inscrita devido depois ao estado de pandemia e a MM começou a jogar pela equipa A antes de começar o nosso campeonato.

A equipa teve, ao longo da época, um total de 13 oficiais, tendo assim a equipa um volume de jogos oficiais de 910 min a que acrescem 1200 min de jogos preparação nos períodos pré-competitivo e dos 1320 min de jogos de preparação no período competitivo.

Tabela 49 - Volume de jogo oficial plantel

ID		Jogos	Titular	Suplente utilizado	Suplente não utilizado	Não convocado	Tempo de Jogo	%
TEMPO DE UTILIZAÇÃO TOTAL 13 jogos x 70 minutos							**910**	**100%**
1	**AM**	**13**	**3**	**5**	**0**	**5**	**208**	**23%**
2	**AO**	**13**	**8**	**1**	**0**	**4**	**426**	**47%**
3	**BN**	**13**	**9**	**1**	**0**	**3**	**508**	**56%**
4	**BP**	**13**	**2**	**6**	**0**	**5**	**236**	**26%**
5	**CM**	**13**	**2**	**9**	**0**	**2**	**301**	**33%**
6	**CLM**	**13**	**7**	**2**	**0**	**4**	**457**	**50%**
7	**DS**	**13**	**8**	**1**	**0**	**4**	**459**	**50%**
8	**DT**	**13**	**7**	**3**	**0**	**3**	**438**	**48%**
9	**EV**	**13**	**9**	**1**	**0**	**3**	**525**	**58%**
10	**FD**	**13**	**7**	**3**	**0**	**3**	**428**	**47%**
11	**IS**	**13**	**1**	**6**	**0**	**8**	**100**	**11%**
12	**JN**	**13**	**3**	**7**	**0**	**3**	**274**	**30%**
13	**LS**	**13**	**4**	**7**	**0**	**2**	**344**	**38%**
14	**MAS**	**13**	**8**	**3**	**0**	**2**	**531**	**58%**
15	**MM**	**13**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0%**
16	**MAM**	**13**	**6**	**2**	**0**	**5**	**321**	**35%**
17	**MP**	**13**	**0**	**6**	**0**	**3**	**154**	**17%**
18	**MAP**	**13**	**4**	**2**	**0**	**7**	**243**	**27%**
19	**MS**	**13**	**9**	**3**	**0**	**1**	**480**	**53%**
20	**MD**	**13**	**4**	**5**	**0**	**4**	**255**	**28%**
21	**RC**	**13**	**8**	**3**	**0**	**2**	**501**	**55%**
22	**ST**	**13**	**3**	**6**	**0**	**4**	**233**	**26%**
23	**SF**	**13**	**4**	**2**	**0**	**7**	**222**	**24%**
24	**TS**	**13**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0%**

Na tabela 49, podemos ver os volumes de jogo por jogadora. Quando analisamos o volume de utilização em minutos, verificamos que num total de 910 min de jogos oficiais, não houve nenhuma jogadora que tivesse sido totalista e que a utilização das jogadoras se situou entre 100 min e 531 min, quando analisada a competição. Nesta análise podemos também verificar que apenas quatro jogadoras foram utilizadas em mais de 500 min, sendo que onze estiverem em campo entre 250 min e 499 min e sete jogadoras entre os 100 min e os 249 min. Todas as jogadoras em todos os jogos que foram convocadas foram sempre utilizadas.

6.1.6. Rotinas de dia de jogo

A convocatória para o dia de jogo era feita no final do último treino da semana (geralmente na quinta-feira). Para o dia de jogo a hora de concentração era realizada sempre com tempo suficiente para se almoçar ou tomar um brunch no estádio. A hora de concentração dependia se o jogo era realizado em casa ou fora. Tínhamos em atenção o tempo estimado de refeição e de viagem para estarmos no local do jogo 1h30m antes do seu inicio.

Jogos em casa

Nos jogos em casa, a rotina pode ser resumida na seguinte contagem até à hora do jogo que poderia variar de acordo com a utilização do campo sintético. Mas idealizando um jogo pelas 18h00, teríamos:

• 4h antes – chegada ao estádio

• 3h45m antes – início do almoço no restaurante do estádio

• 3h00m antes – final do almoço

• 1h30m antes – entrada no balneário para as jogadoras se equiparem

• 1h10m – as jogadoras deveriam estar prontas para a entrada do fisioterapeuta para qualquer cuidado que fosse necessário.

• 55 min – palestra do Treinador Principal - 10/15 minutos

• 40 e 35 min antes respetivamente – saída das guarda-redes e das restantes jogadoras para o aquecimento

• 10 min antes – retorno ao balneário, podendo, assim como a saída para o aquecimento, ser ajustado consoante o tempo que a equipa de arbitragem definir para a chamada das jogadoras.

Jogos fora de Lisboa (perto ou longe)

Igualmente aos jogos em casa, em que a refeição (brunch) era feita no estádio, sendo as rotinas semelhantes ao dia de jogo em casa, com partida do estádio com a antecedência necessária para estar no local 1h30m antes do horário estabelecido para o começo do jogo. Normalmente era enviado lanche pós-jogo para todas as jogadoras e staff para a viagem de

regresso. Todo o restante processo pré-jogo era igual aos jogos em casa.

Logística e material do dia de Jogo

Estive muitas vezes responsável por aspetos relacionados com a logística do jogo, nomeadamente, concentração de atletas, encaminhamento das mesmas ao local onde se realizavam as refeições almoço ou brunch e também recolha de refeições de viagem tais como lanche ou jantar, dependendo do local e hora do jogo. Tinha também, por vezes, responsabilidades relativamente ao material necessário ao jogo, como bolas, bebedouros, coletes, sinalizadores, cartões de jogo e ficha de jogo. Realizava também contagem de atletas e encaminhamento das mesmas para os locais onde se iriam realizar as palestras, entrega de equipamentos, hora do aquecimento de jogo e hora de concentração/alinhamento para o início da partida.

Aquecimento de Jogo

Tinha funções no momento de aquecimento de jogo que incidiam sobre gestão, controlo, feedback corretivo e recompensador, bem como o incentivo á intensidade, competitividade, concentração e foco.

Exercícios de Aquecimento de Jogo:

1-Mobilização articular em colunas com bola, combinações diretas e indiretas (5 min); → Feedback corretivo, recompensador e controlo da manutenção dos níveis de concentração e atenção;

2- Quadrado com manutenção de posse de bola e apoios (10 min); → Feedback corretivo, recompensador e aumento da intensidade com incidência na recompensa (motivação)

3- Vagas 3x2+GR (10 min) → Feedback a incidir na mobilidade e intensidade, com recompensa de tomadas de decisão pertinentes e criativas;

4- Finalização com combinação direta e rotação sob defesa (10 min); → Feedback motivador e recompensador, incrementando a confiança e motivação das atletas para o jogo.

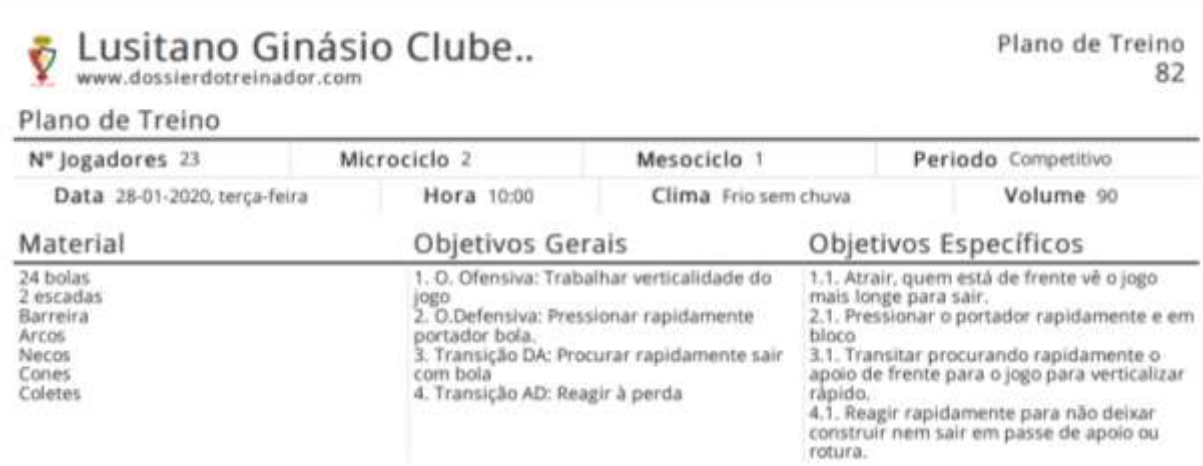
6.2. Microciclo semanal, da conceção à operacionalização – Lusitano GC, Futebol, Sad

O microciclo que vamos apresentar na figura 102 antecede a 20ª jornada, jogo fora contra o clube Olímpico do Montijo Sad, uma das equipas que se encontrava na luta pela manutenção também, na qual obtivemos uma vitória fora de casa (0-1). Esta semana foi ainda a semana posterior ao jogo referente à 19ª jornada, contra o Esperança de Lagos, adversário que se deslocou a nossa casa fora da linha de descida, com plantel experiente e bem orientado, onde acabámos por ter uma vitória muito importante na nossa estreia (3-1), e que nos permitiu ter uma boa preparação durante a semana para este jogo.

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD- Microciclo							
Mesociclo:	1			Período:	Competitivo		
Microciclo	2			UT's	4		
Semana:	27/01/2020 a 02/02/2020			N	18		
OBJETIVOS							
Técnico Táticos:	Organização Defensiva + Transição Ofensiva +Transição Defensiva						
Físicos:	Força - Resistência						
Psicológicos:	Superação + Resilência						
Data	SEGUNDA 27/01	TERÇA 28/01	QUARTA 29/01	QUINTA 30/01	SEXTA 31/01	SÁBADO 01/02	DOMINGO 02/02
Hora	_	10H00	10H00	10H00	10H00	_	15H00
Local	_	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	MUNICIPAL ÉVORA	_	CAMPO LIBERDADE
Nº Sessão/Jornada	_	82 (3)	83 (4)	84 (5)	85 (6)	_	J20 - OL. MONTIJO
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Folga	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Mobilização Articular+ Ativação Muscular	Folga	Olímpico Montijo x Lusitano GC, Futebol, Sad
Parte Inicial II		Meinhos com aperfeiçoamento técnico	Combinações directas e indirectas	Passe em estrutura de Y, combinações directas e indirectas	Meinhos com aperfeiçoamento técnico		
Parte Inicial III		Coordenação, força e velocidade	Atrair e ver mais longe	Basculação defensiva	Coberturas defensivas		
Parte Fundamental I		Posse de bola em superioridade	Recuperar posse para transição	Superioridade numérica 3x2	Finalização de 3 momentos		
Parte Fundamental II		Jogo reduzido	Combinar para finalizar	Organização ofensiva + transição DA	Jogo da velocidade com finalização		
Parte Final		Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão	Alongamentos+ Reflexão		
Volume		90'	90'	90'	70'		
Intensidade		Média Baixa (70-80%)	Alta (90-100%)	Média Alta (80-90%)	Média Baixa (70-80%)		
Regime Fisico		Força Resistente	Força Resistente	Força Resistente	Força resistente + velocidade reação		
Nota	Descanso					Descanso	Jogo fora - concentração às 08h30
Equipa Tecnica	Treinador Principal / Estagiário: Luis Ramalho Treinador Adjunto: Nuno Oliveira Treinador Adjunto: Vitor Pires Treinador Guarda-redes: Sérgio Machuqueiro						

Figura 101 -Microciclo semanal padrão 20ª jornada

Decidimos realizar um microciclo normal, com quatro unidades de treino para concentrar os nossos treinos em situações mais específicas que nos pudessem ajudar neste jogo.



Lusitano Ginásio Clube..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
82

Plano de Treino

Nº Jogadores 23	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 28-01-2020, terça-feira	Hora 10:00	Clima Frio sem chuva	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
24 bolas 2 escadas Barreira Arcos Necos Cones Coletes	1. O. Ofensiva: Trabalhar verticalidade do jogo 2. O.Defensiva: Pressionar rapidamente portador bola. 3. Transição DA: Procurar rapidamente sair com bola 4. Transição AD: Reagir à perda	1.1. Atrair, quem está de frente vê o jogo mais longe para sair. 2.1. Pressionar o portador rapidamente e em bloco 3.1. Transitar procurando rapidamente o apoio de frente para o jogo para verticalizar rápido. 4.1. Reagir rapidamente para não deixar construir nem sair em passe de apoio ou rotura.

Figura 102 - Unidade de treino nº82

Parte inicial (20'):

- **Corrida ligeira volta do campo (10')**
- **Meinhos (10')**



Ativação + meinhos

Objetivo(s) específico(s)
1. Ativação articular, com corrida.
2. Trabalhar técnica.

20'
tempo

Descrição e Organização Metodológica
Corrida ligeira
2 meinhos

todos
número

Meio campo
espaço

Figura 103 - Ativação e meinhos

Parte principal:

Neste exercício pretendíamos um trabalho de coordenação, agilidade, força e velocidades com situação de finalização em que existia a competição de fazer todo o percurso e acabar com exercício de passe na baliza pequena que quem fizesse primeiro vencia.

Exercício 2- Situações de 1x1 em circuito (20')



Figura 104 - 1x1 em circuito

Exercício 3- MPB em superioridade (30')

Neste exercício pretendíamos que os jogadores não convocados, não utilizados ou com menos de 45 minutos de jogo realizassem MPB com jóquer para criar sempre superioridade. Os jogadores mais utilizados realizavam futevolei e alongamentos. No final este grupo realizava trabalho de força e alongamentos.



Figura 105 - MPB em superioridade

Lusitano Ginásio Clube..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
83

Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 29-01-2020, quarta-feira	Hora 10:00	Clima Frio com chuva	Volume 90

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
28 bolas 2 escadas Necos Cones Coletes	1. O. Ofensiva: Trabalhar verticalidade do jogo 2. O.Defensiva: Pressionar rapidamente portador bola. 3. Transição DA: Procurar rapidamente sair com bola 4. Transição AD: Reagir à perda	1.1. Atrair, quem está de frente vê o jogo mais longe para sair. 2.1. Pressionar o portador rapidamente e em bloco 3.1. Transitar procurando rapidamente o apoio de frente para o jogo para verticalizar rápido. 4.1. Reagir rapidamente para não deixar construir nem sair em passe de apoio ou rotura.

Figura 106 - Unidade treino nº83

Parte inicial (15'):

Os jogadores foram divididos em dois grupos iguais para a realização dos dois exercícios em simultâneo.

- **Ativação articular com coordenação, agilidade, potência, equilíbrio e velocidade (7'30'')**
- **Combinações diretas e indiretas (7'30'')**

Ativação Geral Inicial



Objetivo(s) específico(s)
1. Ativação articular, com coordenação, agilidade, potência, equilíbrio e velocidade.
2. Combinações directas e indirectas em passe.

2x7'30" (15')
tempo

Descrição e Organização Metodológica
1. Ativação articular.
2. Saltos pliométricos com equilíbrio
3. Coordenação de aberturas e fechos em escada.
4. Trabalho de pés rápido em 6 arcos com saída de 5 metros.
5. Recuperação ativa.
Combinações directas perfiladas e combinações indirectas, espreitando por cima do ombro para girar.

18
número

10x10 x 2
espaço

Figura 107 - Ativação geral inicial

Parte principal:

Este exercício foi escolhido devido ao modelo de jogo da equipa que tem como alicerce

a manutenção contínua e objetiva da posse da bola.

Exercício 3- Atrair e ver mais longe (15')



Figura 108 - Atrair e ver mais longe

Exercício 4- Recuperar a posse para transitar (15')

Este exercício foi escolhido devido ao facto de irmos jogar fora, e sabermos que muitas das vezes estaríamos em situação defensiva, e após recuperação, com jogadores rápidos e com mobilidade poderíamos tirar vantagem do adversário nessa situação.



Figura 109 - Recuperar a posse para transitar

Exercício 5- Combinar para finalizar (20')

Este exercício foi escolhido devido ao facto de irmos jogar fora, e queríamos explorar a recuperação rápida e a transição com finalização rápida através das combinações diretas e indiretas.



Figura 110 - Combinar para finalizar

Parte final:

- **Trabalho de força – (5')**
- **Retorno à calma – Alongamentos (5')**

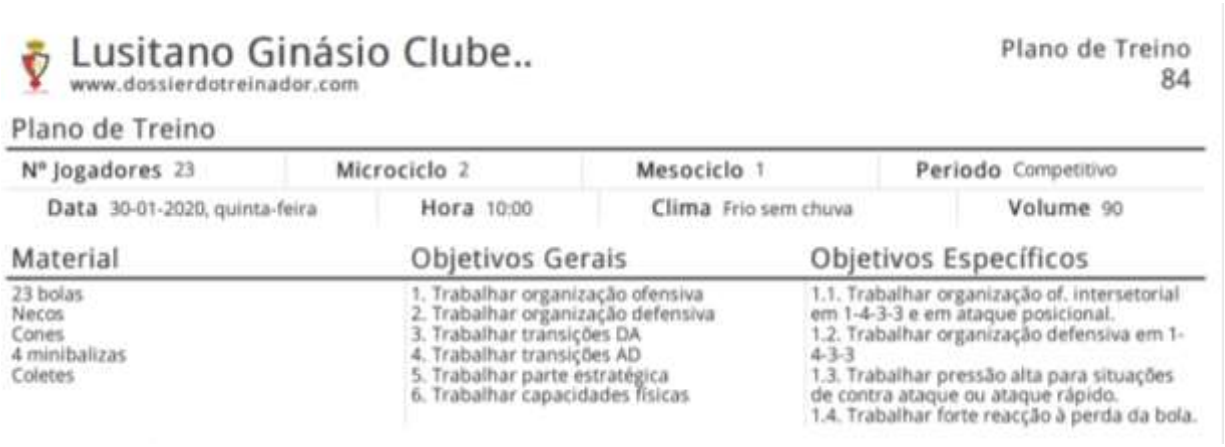


Figura 111 - Unidade de treino nº84

Parte inicial (20'):

- **4x4 em MPB com combinações (10')**
- **Combinações diretas ou indiretas em estrutura W (10')**



Figura 112 - Ativação geral em passe e estrutura

Parte principal:

Estes exercícios foram escolhidos, o primeiro para trabalhar a basculação defensiva intersectorial a 5 jogadores importante para garantir coesão defensiva, e as transições em superioridade pois sabíamos que íamos ter algumas situações assim no jogo e teríamos de aproveitar ao máximo.

Exercício 3 - Basculação defensiva (15') e Superioridades 3x2 (15')



Figura 113 - Basculação defensiva + superioridade 3x2

Descrição e Organização Metodológica
A equipa X a equipa defensiva tem como objectivo evitar que a equipa ofensiva entre na sua area pelas 3 portas que se encontram na linha da grande area.
A equipa ofensiva para poder finalizar tem que entrar por uma das 3 portas se o conseguir fazer tenta fazer golo sem oposição de qualquer jogador X apenas a oposição do GR.
Nota a equipa defensiva se conseguir recuperar a bola tem 2 mini balizas para poder finalizar.
Nota
Para poder finalizar a equipa triangulo tem que fazer com que a bola passe pela portas, seja com passe ou com um jogador com a bola controlada.

Descrição e Organização Metodológica
O jogador X (defesa) que esta na linha final faz um passe para o jogador do meio (avançados) que inicia uma situação 3x2.
A equipa x se recuperar tem como objectivo finalizar numa das 2 balizas

Este exercício foi escolhido, o primeiro para trabalhar a organização ofensiva em 1-4-3-3, contra 9 adversários em 1-4-3-1. Trabalhar a organização ofensiva de uma equipa e recuperação e transição rápida da outra colocando no avançado para transitar 3x2 com os extremos.

Exercício 4 – Organização ofensiva + transição ofensiva (30')



Figura 114 - Organização ofensiva + transição ofensiva

Este exercício foi escolhido, o primeiro para trabalhar a organização ofensiva em 1-4-3-3, no modelo definido para o jogo e colocando em prática o trabalho da semana.

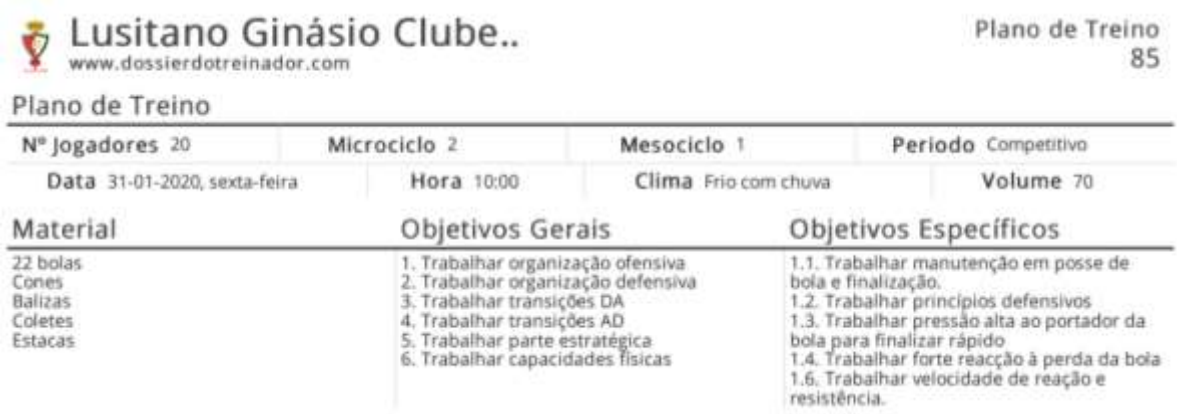
Exercício 5 – Jogo formal 11x11 (20')



Figura 115 - Jogo formal 11x11

Parte final:

- **Trabalho de força – (5') + Retorno à calma – Alongamentos (5')**



Lusitano Ginásio Clube..
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino
85

Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 31-01-2020, sexta-feira	Hora 10:00	Clima Frio com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
22 bolas Cones Balizas Coletes Estacas	1. Trabalhar organização ofensiva 2. Trabalhar organização defensiva 3. Trabalhar transições DA 4. Trabalhar transições AD 5. Trabalhar parte estratégica 6. Trabalhar capacidades físicas	1.1. Trabalhar manutenção em posse de bola e finalização. 1.2. Trabalhar princípios defensivos 1.3. Trabalhar pressão alta ao portador da bola para finalizar rápido 1.4. Trabalhar forte reacção à perda da bola 1.6. Trabalhar velocidade de reação e resistência.

Figura 116 - Unidade de treino nº85

Parte inicial (15'):

- **Ativação geral em 3 grupos com velocidade final (7'30'')**
- **Meinhos 4x1 (7'30'')**



Figura 117 - Meinhos + ativação

Parte principal:

Nestes exercícios, pretendíamos em simultâneo, de um lado trabalhador com as linhas defensivas a questão das coberturas defensivas e do outro lado com os médios e atacantes situações de finalização, remate cruzado, frontal com apoio e após cruzamento.

Exercício 3/4- Coberturas defensivas (15') e Finalização (15')



Figura 118 - Coberturas defensivas e finalização

Neste exercício, pretendíamos que todos os jogadores finalizassem com e sem reação. Uma situação com receção e remate e outra sem preparação e a meia altura de primeira.

Exercício 5- Finalização dois momentos (15')



Figura 119 - Finalização em dois momentos

Parte final:

- **Trabalho de força – (5')**
- **Retorno à calma – Alongamentos (5')**

6.2.2. Análise das competições oficiais.

Com o objetivo coletivo de garantir a manutenção no Campeonato de Portugal, conseguimos até à interrupção do campeonato à 26ª jornada, atingir o 15ª lugar depois de chegarmos ao clube na altura em 18º e último lugar com 11 pontos. Nos 7 jogos que realizámos, conseguimos 3 vitórias e 4 derrotas, somando 9 pontos aos 11 já feitos em 18 jornadas, terminando com 20 pontos antes da paragem e a apenas a 1 ponto da linha que evitava a descida com 9 jogos por realizar e 27 pontos ainda em disputa. Na tabela 46 temos a síntese dos resultados na Campeonato de Portugal, antes da nossa chegada e durante a nossa vida de equipa técnica.

Tabela 50 - Síntese de resultados

Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos	Pontos	Classificação
Campeonato Portugal pré	1	8	9	23	40	-17	11	18º
Campeonato Portugal pós	3	0	4	7	8	-1	9	15º
Total	4	8	13	30	48	-18	20	^4

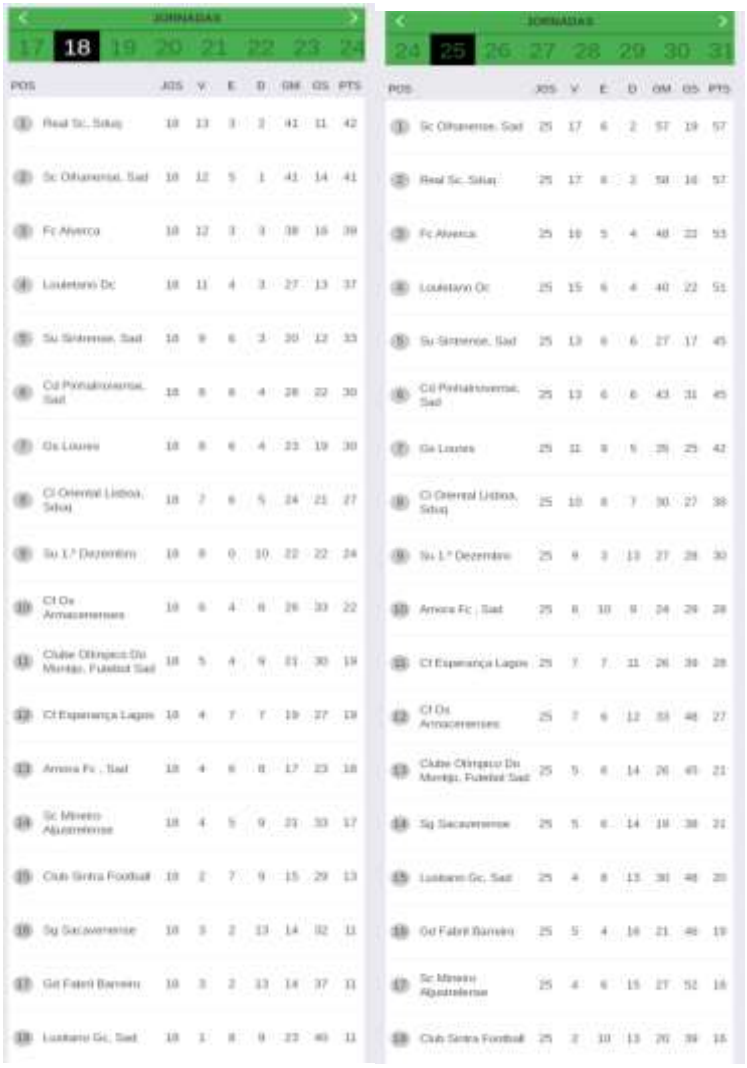


Figura 120 - Tabela classificativa na 18ª e 25ª jornada, fonte: fpf.pt

Analisando de uma forma mais específica entre o rendimento da equipa nas primeiras partes e segundas partes dos sete jogos realizados, e analisando alguns critérios das principais estatísticas,

Ao nível das principais estatísticas do jogo, nas finalizações conseguimos verificar que rematámos 84 vezes nos 7 jogos, sendo que só 33 foram na baliza revelando uma percentagem de acerto de 39,2%, sendo que 7 resultaram em golo, representando 21,2% de eficácia desses 33 remates no alvo.

Na primeira realizamos 35 remates nestes 7 jogos, sendo que 13 foram na baliza, enquanto nas segundas partes rematamos 49 vezes com 20 bolas a acertar na baliza. Isso demonstra que fomos mais rematadores e com mais acerto nas segundas partes dos jogos. Dos

7 golos marcados, onde 3 foram marcados na primeira parte, e logo no jogo de estreia quando vencemos por 3-1 o Esperança de Lagos, sendo que os restantes 4 golos foram nas segundas partes. Dois golos foram considerados autogolos, um marcámos de grande penalidade e os restantes golos foram de lances de bola corrida.

Cometemos durante estes 7 jogos 117 faltas, sofrendo 94 faltas, que nos indica também que dentro dos possíveis, fomos sempre uma equipa agressiva e intensa sem bola, tendo uma média de 16 faltas cometidas por jogo, pois muitas vezes e sabendo que precisávamos de pontos, teríamos de ser mais ativos nesta questão do jogo que resultaram em 19 cartões amarelos e um cartão vermelho, numa média de quase 3 cartões por jogo. Durantes estes jogos conseguimos ganhar 32 cantos, e concedido 44 cantos, sendo que não tivemos aproveitamento em nenhuma bola parada a favor nestes esquemas táticos. O jogo da 22ª jornada em casa contra o Fabril foi o jogo com maior número de cantos a favor (11 cantos) e, no entanto, não tirámos nenhum aproveitamento do mesmo acabando por perder o jogo 1-2, sendo que o nosso golo acabou por ser de grande penalidade. Foi sempre algo nestas 7 jornadas que não conseguimos aproveitar, mesmo existindo algum trabalho realizado, mas sabíamos que não era dos pontos fortes da equipa. Ao nível das oportunidades de golo criadas e sua eficácia, no jogo contra o Esperança de Lagos das 3 oportunidades de golo criadas conseguimos finalizar as 3 em golo resultado em 100% de eficácia, pois sempre foi algo que transmitimos ao grupo, que poderíamos não ter muitas oportunidades de golo a este nível e teríamos de as aproveitar ao máximo, sendo este jogo o expoente máximo desse exemplo. No lado oposto, contra o Sacavenense em casa e contra o Amora fora de casa criámos 7 oportunidades de golo e tivemos um aproveitamento nulo.

Analisando de uma forma mais objetiva, nestes jogos conseguimos perceber as seguintes indicações:

- Em termos esquemas táticos defensivos, a equipa sempre demonstrou coesão e nós conseguimos manter essa consistência, continuando a trabalhar o processo no treino;
- Nos esquemas táticos ofensivos, equipa com muitas dificuldades em marcar um golo, foi um trabalho que fomos realizando, mas conseguimos perceber que não era um ponto forte da equipa, pois mesmos os jogadores mais altos, os dois

centrais, tinham algumas dificuldades depois em jogo de arranjar posicionamento correto para finalizar com êxito;

- Como passamos a ser uma equipa mais pragmática e trabalhada para transições, conseguimos aproveitar melhor a segunda parte para esse tipo de jogo, marcando mais vezes e criando mais situações de finalização.
- No entanto, era algo que estávamos a trabalhar para melhorar a relação quantidade-qualidade, pois por vezes demonstrávamos algumas fraquezas no momento de finalizar, e apostámos claramente num reforço de confiança e de criar condições de finalização parecidas com o que encontrávamos nos jogos com os nossos jogadores mais ofensivos.

6.2.3. Análise competitiva individual

Sendo uma equipa bastante assídua, onde era bastante raro os jogadores faltarem aos treinos, sendo que quando faltaram foi por motivos de estudos universitários, ou trabalho maioritariamente.

Tabela 51 - Assiduidade plantel sénior

Nº	ID	TREINOS	P	L	A
22	PG	31	100%	0%	0%
24	PR	31	42%	0%	58%
	AP	19	100%	0%	0%
3	JN	31	90%	10%	0%
4	GS	31	100%	0%	0%
5	RP	31	97%	0%	3%
13	WB	31	74%	0%	26%
	DP	24	100%	0%	0%
30	MM	31	100%	0%	0%
77	NP	31	100%	0%	0%
7	DB	31	100%	0%	0%
	MT	31	100%	0%	0%
18	SS	24	100%	0%	0%
6	SA	31	94%	0%	6%
16	MP	31	74%	26%	0%
17	RJ	31	100%	0%	0%
25	AG	31	97%	0%	3%
20	JL	31	100%	0%	0%
10	RN	28	57%	43%	0%
27	ER	31	29%	0%	71%
9	DA	25	100%	0%	0%
99	FO	25	40%	60%	0%

Analisando a tabela 51, conseguimos verificar que tivémos alguns atletas com 100%

de participação nos treinos, como o caso do PG, AP, GS, DP, MM, NP, DB, MT, SS, RJ, JL e DA. Acima dos 95% tivemos o RP e AG, sendo que as suas ausências se deveram a terem estado meio adoentados.

O ER devido ao trabalho por turnos só conseguiu estar presente em 29% dos treinos, sendo um jogador que não teve consistência em termos de convocatória, sendo, no entanto, muito útil no derradeiro jogo antes da pandemia, na vitória por 0-1 fora de casa, marcando o golo da vitória. O WB, elemento com muita experiência e dos mais antigos do plantel, falhou 26% de treinos realizados, pois acumulava a função de segurança numa empresa de segurança privada e por vezes o trabalho limitava-o da ida a alguns treinos. Ao nível das ausências por lesão, temos o caso do FO ter uma percentagem de apenas 40% presenças ao treino, pois apesar de ter chegado depois e só participar em 25 treinos, lesionou-se no joelho num dos jogos, ficando depois impossibilitado e a realizar recuperação em 60% dos restantes treinos. Quanto ao RN, com 43% de ausências a treinos devido a uma lesão no joelho num dos treinos que o obrigou a ir ao hospital e a ficar em recuperação até à altura da pandemia. Quanto aos MP e aos seus 26% de ausências a treinos para debelar uma pequena lesão resultante do esforço num jogo.

Ao longo da época desde que assumimos o comando técnico da equipa, a utilização dos jogadores, visível na figura 119, foi, num total de 7 jogos na competição, tivemos o guarda-redes AP que não chegou a jogar nenhum minuto na competição. Tivemos 6 jogadores presentes em todas as convocatórias, sendo eles o RP, MM, DB, SA, RJ e JL, sendo que dos 6 jogadores em questão só o MM, SA e JL foram titulares nos 7 jogos. Olhando para os jogadores com mais presenças a titular para encontrar um onze base teríamos: PG (6J), GS (6J), RP (4J), DP (4J), DB (6J), MM (7J), MP (4J), SA (7J), RJ (6J), AG (6J) e JL (7J).

Tabela 52 - Mapa de utilização do plantel sénior

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD

TITULAR	JORNADA 19				JORNADA 20				JORNADA 21				JORNADA 22				JORNADA 23				JORNADA 24				JORNADA 25				26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOTAIS		
SUPLENTE	LGC,F,SAD			3	OLIMPICO			0	LGC,F,SAD			0	LGC,F,SAD			1	AMORA			1	LGC,F,SAD			1	1º DEZEMBRO			0													
CASTIGADO	E.LAGOS			1	LGC,F,SAD			1	SACAVENENSE			1	FABRIL			2	LGC,F,SAD			0	OLHANENSE			3	LGC,F,SAD			1													
LESIONADO	26-01-2020				02-02-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020															
																	PLANTEL																						630		
Nº	ID	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G										679	A	G
22	PG	1	96	0	0	1	97	0	0	1	89	0	0	3	0	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	1	0										570	1	0
24	PR	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	97	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0										97	0	0
1	AP		0	0	0		0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0										0	0	0
3	JN	3	0	0	0	2	28	0	0	3	0	0	0	2	18	0	0	1	100	0	0	2	0	0	0	1	93	0	0										239	0	0
4	GS	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0		0	0	0										586	0	0
23	DP		0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										385	0	0
5	RP	1	96	0	0	1	69	0	0	1	80	0	0	1	97	0	0	2	0	0	0	2	27	0	0	2	0	0	0										369	0	0
13	WB	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	8	0	0										302	0	0
30	MM	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	62	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										641	0	0
77	NP	2	23	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0		0	0	0		0	0	0										23	0	0
7	DB	1	96	0	0	1	83	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	2	52	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										617	0	0
21	MT		0	0	0		0	0	0		0	0	0	2	29	0	0	2	21	0	0	1	67	0	0	2	14	0	0										131	0	0
70	SM	2	28	0	0	2	14	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	16	0	0	1	93	0	0										151	0	0
6	SA	1	85	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	1	1	100	0	0	1	95	0	0	1	85	0	0										660	0	1
16	MP	1	68	0	1	1	97	1	0	1	49	0	0	3	0	0	0	1	45	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0										259	1	1
23	SS		0	0	0		0	0	0	2	51	0	0	1	79	0	0	1	79	0	0	1	79	0	0	1	93	0	0										381	0	0
17	RJ	1	90	0	0	1	97	0	0	1	70	0	0	1	68	0	0	1	100	0	0	2	27	0	0	1	45	0	0										497	0	0
25	AG	1	90	0	1	1	97	0	1	1	101	0	0	3	0	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										576	0	2
20	JL	1	63	0	0	1	77	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	67	0	0	1	79	0	0										584	0	0
10	RN	2	0	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0		0	0	0										0	0	0
27	ER	2	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	1	95	0	0	2	48	0	1										143	0	1
9	DA		0	0	0		0	0	0	2	31	0	0	2	34	0	0	2	38	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0										103	0	0
99	FO		0	0	0	2	20	0	0	2	20	0	0	1	62	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0		0	0	0										102	0	0
	AUTOGOLOS				1																				1															2

Relativamente à braçadeira de capitão durante os jogos, tivemos três jogadores diferentes com essa missão, sendo que o capitão de equipa (JN) realizou 3 jogos nessa condição, o sub-capitão (WB) realizou outros 3 jogos nessa condição, sendo que no jogo da 22ª jornada e na ausência dos dois na equipa inicial, foi o GS que assumiu a função. Falamos de 3 jogadores com missões defensivas na equipa, o JN por ser de Évora e ser o jogador com mais anos de casa, o WB pela sua idade e experiência e importância dentro do grupo e o GS, por também ter um perfil indicado para liderar na ausência dos outros dois.

Analisando agora os minutos de jogos realizados, e sabendo que foram disputadas 7 jornadas, sendo que cada jogo tem a duração de duas partes de 45 minutos num total de 90 minutos, no total teríamos 630 minutos de competição previstos sob o nosso comando, mas somando os minutos reais que aconteceram, tivemos 679 minutos no total final.

Sentimos que a grande maioria dos atletas teve uma boa evolução, o que é desde logo um indicador de que estaríamos mais próximos de atingir os nossos objetivos para a manutenção nesta divisão. O jogador SA teve mais minutos de jogo, 660 min em 679 min de jogo, com 97% de tempo de participação em jogo, foi claramente o nosso jogador mais utilizado, também pela sua influência na zona intermédia do campo. Acima dos 90% de tempo e jogo, tivemos mais dois jogadores, MM com 641 min e 94% de participação e o DB com 617 min e 91% de participação no tempo total dos jogos. Jogadores versáteis, sendo que o MM claramente um

jogador defesa direito, mas com grandes capacidades físicas e de propensão ofensiva, e o DB muito equilibrado, fazendo várias posições no campo com qualidade, desde defesa lateral de ambos os lados bem como qualquer posição no meio campo. No sentido inverso, temos o AP e RN sem minutos oficiais jogados e o PR e NP com menos de 100 minutos jogados em competição oficial, sendo os jogadores que menos contributo deram à equipa.

No que diz respeito aos golos marcados e sofridos da equipa, podemos observar na mesma tabela 52, que dos 8 golos sofridos, 6 foram sofridos pela PG, o mais utilizado, dois pelo PR que só realizou um jogo devido ausência do PG por castigo de um jogo. Podemos ver também que o melhor marcador neste período foi o AG com 2 golos, sendo que o MP, ER, SA marcaram um golo cada no total, contando a equipa com mais dois autogolos das equipas adversárias (Esperança de Lagos e Olhanense).

Ao nível das assistências, nos 7 golos realizados, um deles foi de penalti, dois de autogolo, e nos quatro restantes golos marcados, tivemos a assistência do MP para o golo de AG na vitória fora de casa contra o Olímpico do Montijo e a assistência do nosso guarda-redes para o avançado ER na vitória fora de casa contra o 1º Dezembro.

6.2.4. Classificação final e a sua evolução ao longo do campeonato

O gráfico 33 representa a evolução classificativa até à 18ª jornada, sendo que quando chegamos ao clube, em 18 jogos, a equipa tinha 1 vitória, 8 empates e 9 derrotas, com 23 golos marcados e 40 sofridos, num total de 11 pontos e o 18º lugar na classificação.

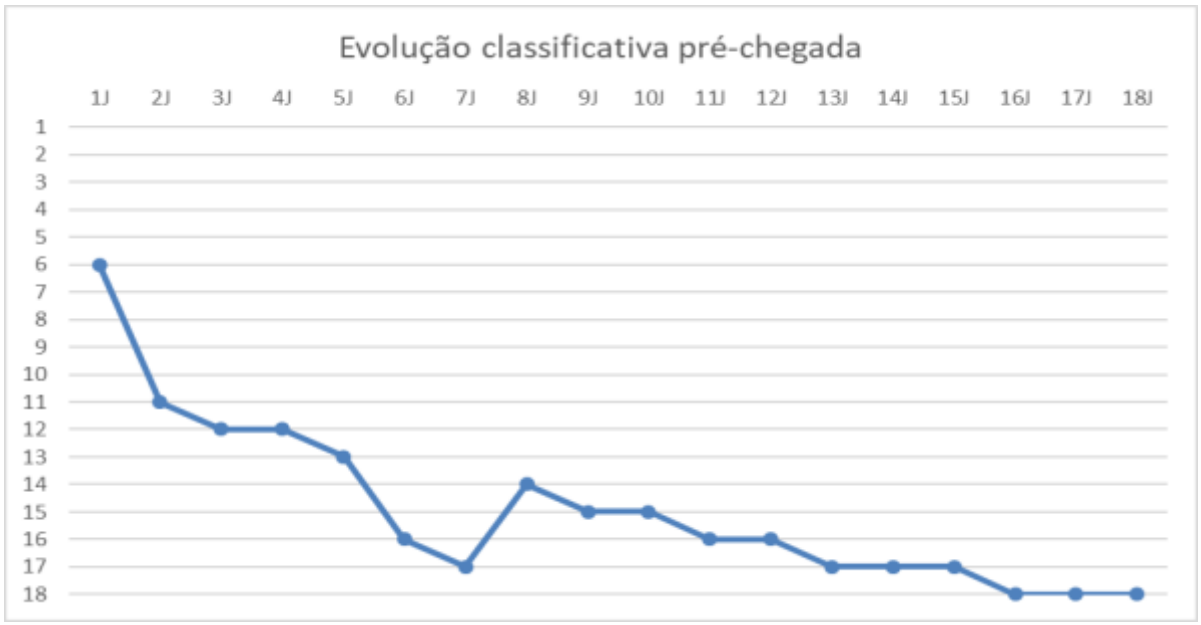


Gráfico 33 - Evolução classificativa pré-chegada

O gráfico 33 representa a evolução classificativa após a 19ª jornada, quando começámos a trabalhar no clube, e em 7 jogos, conseguimos 3 vitórias e 4 derrotas, marcando 7 golos e sofrendo 8 golos, num total de 9 pontos conquistados e a subida de 3 lugares na tabela classificativa para o 15º lugar na classificação. A nossa média de pontos por jogo é de 1,28 após a nossa chegada enquanto antes a equipa tinha uma média 0,61 pontos por jogo. A média de golos marcados antes era de 1,27 por jogo e de sofridos de 2,22 golos por jogo, enquanto com o nosso trabalho em 7 jogos conseguimos média de 1 golo por jogo, e de 1,14 golos sofridos por jogo.

Claramente o nosso trabalho estava a ser positivo, pois o objetivo era tirar a equipa do último lugar e rumar na direção da manutenção. Conseguimos melhorar a média de pontos por jogo, manter sensivelmente a média de golos marcados por jogo embora ligeiramente abaixo, mas estava muito próxima, a média de golos sofridos conseguimos baixar em média 1 golo sofrido por jogo e conseguimos subir 3 lugares na tabela classificativa.

POS		JOS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sc Olhanense, Sad	25	17	6	2	57	19	57
2	Real Sc, Sduq	25	17	6	2	58	16	57
3	Fc Alverca	25	16	5	4	48	22	53
4	Louletano Dc	25	15	6	4	40	22	51
5	Su Sintrense, Sad	25	13	6	6	27	17	45
6	Cd Pinhalnovense, Sad	25	13	6	6	43	31	45
7	Gs Loures	25	11	9	5	35	25	42
8	Cl Oriental Lisboa, Sduq	25	10	8	7	30	27	38
9	Su 1.º Dezembro	25	9	3	13	27	28	30
10	Amora Fc , Sad	25	6	10	9	24	29	28
11	Cf Esperança Lagos	25	7	7	11	26	39	28
12	Cf Os Armacenenses	25	7	6	12	33	48	27
13	Clube Olímpico Do Montijo, Futebol Sad	25	5	6	14	26	45	21
14	Sg Sacavenense	25	5	6	14	19	38	21
15	Lusitano Gc, Sad	25	4	8	13	30	48	20
16	Gd Fabril Barreiro	25	5	4	16	21	46	19
17	Sc Mineiro Aljustrelense	25	4	6	15	27	52	18
18	Club Sintra Football	25	2	10	13	20	39	16

Figura 121 - Tabela classificativa após a 25ª jornada, fonte: fpf.pt



Gráfico 34 - Evolução classificativa pós-chegada

A tabela 53 mostra a evolução dos resultados e podemos ver que foi um trajeto difícil, com equipas com outros orçamentos e a lutarem por outros objetivos e com equipas que poderíamos dizer que estavam na mesma luta que nós. Apontámos para nestes 7 jogos conseguirmos realizar 15 pontos, pois queríamos fortemente ter vencido os dois jogos em casa com os adversários diretos, Sacavenense e Fabril, que nos dariam mais 6 pontos na altura depois de 2 vitórias consecutivas e de um excelente arranque, com uma vitória complicada perante um bom adversário e uma vitória fora de casa contra um adversário direto. Naquilo que foram os nossos objetivos mais internos, claramente que esses dois jogos e esses 6 pontos contávamos

com eles para continuar a nossa árdua caminhada.

Tabela 53 - Evolução de resultados

Jornada	Data	Local	Adversário	Resultado	Classificação após o jogo
J19	**26-01-2020**	**Estádio SL Èvora**	**CF Esperança de Lagos**	**3x1**	**16º**
J20	**01-02-2020**	**Campo da Liberdade - Montijo**	**Olímpico Montijo, Sad**	**0x1**	**15º**
J21	**09-02-2020**	**Estádio SL Évora**	**SG Sacavenense**	**0x1**	**16º**
J22	**16-02-2020**	**Estádio SL Évora**	**ACR Maceirinha**	**1x2**	**17º**
J23	**22-02-2020**	**Estádio Medideira**	**Amora Futebol Clube**	**1x0**	**17º**
J24	**01-03-2020**	**Estádio SL Évora**	**SC Olhanense, Sad**	**1x3**	**17º**
J25	**08-03-2020**	**Campo Conde Sucena**	**SU 1º Dezembro**	**0x1**	**15º**
J26	**Cancelado Covid-19**				

6.2.5. Volume competitivo coletivo e individual.

A tabela 53 mostra o volume de jogo oficial, dos nossos atletas no período competitivo. Foram contabilizados os 7 jogos do nosso campeonato.

A equipa teve, ao longo da época, um total de 25 jogos oficiais no campeonato de Portugal, tendo assim a equipa um volume de jogos oficiais de 679 min nos 7 jogos que nos dizem respeito, a que não acresce nenhum minuto de jogos de preparação no período competitivo.

Na tabela 54, podemos ver os volumes de jogo por jogador. Quando analisamos o volume de utilização em minutos, verificamos que num total de 679 min de jogos oficiais, não houve nenhum jogador que tivesse sido totalista e que a utilização dos jogadores se situou entre 0 m e 660 m, quando analisada a competição. Nesta análise podemos também verificar que apenas três jogadores foram utilizados em mais de 600 min, sendo que onze estiverem em campo entre 250 min e 599 min e dez jogadores entre os 100 min e os 249 min.

Tabela 54 - Mapa utilização plantel sénior

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD

	JORNADA 19				JORNADA 20				JORNADA 21				JORNADA 22				JORNADA 23				JORNADA 24				JORNADA 25				26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOTAIS		
TITULAR	LGC,F,SAD	3			OLIMPICO	0			LGC,F,SAD	0			LGC,F,SAD	1			AMORA	1			LGC,F,SAD	1			1º DEZEMBRO	0															
SUPLENTE	E.LAGOS	1			LGC,F,SAD	1			SACAVENENSE	1			FABRIL	2			LGC,F,SAD	0			OLHANENSE	3			LGC,F,SAD	1															
CASTIGADO	26-01-2020				02-02-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020				22-01-2020															
LESIONADO																																								
	PLANTEL																																				630		
Nº ID	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G	C	T	A	G										679	A	G
22 PG	1	96	0	0	1	97	0	0	1	89	0	0	3	0	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	1	0										570	1	0
24 PR	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	97	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0										97	0	0
1 AP		0	0	0		0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0										0	0	0
3 JN	3	0	0	0	2	28	0	0	3	0	0	0	2	18	0	0	1	100	0	0	2	0	0	0	1	93	0	0										239	0	0
4 GS	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0		0	0	0										586	0	0
23 DP		0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										385	0	0
5 RP	1	96	0	0	1	69	0	0	1	80	0	0	1	97	0	0	2	0	0	0	2	27	0	0	2	0	0	0										369	0	0
13 WB	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	8	0	0										302	0	0
30 MM	1	96	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	62	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										641	0	0
77 NP	2	23	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0		0	0	0		0	0	0										23	0	0
7 DB	1	96	0	0	1	83	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	2	52	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										617	0	0
21 MT		0	0	0		0	0	0		0	0	0	2	29	0	0	2	21	0	0	1	67	0	0	2	14	0	0										131	0	0
70 SM	2	28	0	0	2	14	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	2	16	0	0	1	93	0	0										151	0	0
6 SA	1	85	0	0	1	97	0	0	1	101	0	0	1	97	0	1	1	100	0	0	1	95	0	0	1	85	0	0										660	0	1
16 MP	1	68	0	1	1	97	1	0	1	49	0	0	3	0	0	0	1	45	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0										259	1	1
23 SS		0	0	0		0	0	0	2	51	0	0	1	79	0	0	1	79	0	0	1	79	0	0	1	93	0	0										381	0	0
17 RJ	1	90	0	0	1	97	0	0	1	70	0	0	1	68	0	0	1	100	0	0	2	27	0	0	1	45	0	0										497	0	0
25 AG	1	90	0	1	1	97	0	1	1	101	0	0	3	0	0	0	1	100	0	0	1	95	0	0	1	93	0	0										576	0	2
20 JL	1	63	0	0	1	77	0	0	1	101	0	0	1	97	0	0	1	100	0	0	1	67	0	0	1	79	0	0										584	0	0
10 RN	2	0	0	0	2	0	0	0		0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0		0	0	0										0	0	0
27 ER	2	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	1	95	0	0	2	48	0	1										143	0	1
9 DA		0	0	0		0	0	0	2	31	0	0	2	34	0	0	2	38	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0										103	0	0
99 FO		0	0	0	2	20	0	0	2	20	0	0	1	62	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0		0	0	0										102	0	0
AUTOGOLOS				1																				1																2

COVID-19

6.2.6. Rotinas de dia de jogo

A convocatória para o dia de jogo é feita no final do último treino da semana (geralmente na sexta-feira de manhã). Para o dia de jogo a hora de concentração era realizada sempre com tempo suficiente para se almoçar no hotel em Évora ou em algum restaurante se fosse jogo dora de casa. A hora de concentração dependia se o jogo era realizado em casa ou fora. Tínhamos em atenção o tempo estimado de refeição e de viagem para estarmos no local do jogo 1h30 antes do seu inicio.

Jogos em casa

Nos jogos em casa, a rotina pode ser resumida na seguinte contagem até à hora do jogo que poderia variar de acordo com a utilização do campo sintético. Mas idealizando um jogo pelas 15h00, teríamos:

- 4h antes – chegada ao hotel
- 3h45m antes – início do almoço no restaurante do hotel
- 3h00m antes – final do almoço
- 1h45m antes – entrada no balneário para os jogadores se equiparem

• 1h30m – os jogadores deveriam estar prontos para a entrada do fisioterapeuta para qualquer cuidado que fosse necessário.

• 60 m – palestra do Treinador Principal - 10/15 minutos

• 45 e 40 m antes respetivamente – saída dos guarda-redes e dos restantes jogadores para o aquecimento

• 10 m antes – retorno ao balneário, podendo, assim como a saída para o aquecimento, ser ajustado consoante o tempo que a equipa de arbitragem definir para a chamada dos jogadores.

• Ao intervalo, os jogadores repousam e hidratam, e ouvem atentamente as indicações da equipa técnica, onde são potenciados os fatores positivos, alertas para comportamentos menos corretos e realização de reajustes técnico-táticos para melhorar o rendimento da equipa na segunda parte do encontro;

• Após o apito final, a equipa realiza, ainda dentro de campo, o seu "grito", agradece a presença dos seus apoiantes e recolhe ao balneário para tomarem banho e após isso têm um lanche a sua disposição e encontram-se dispensados se for em casa, se for fora de casa a viagem de regresso a Évora.

Jogos fora de Évora (perto ou longe)

Igualmente aos jogos em casa, em que a refeição era feita no hotel, sendo as rotinas semelhantes ao dia de jogo em casa, com partida do hotel com a antecedência necessária para estar no local 1h30m antes do horário estabelecido para o começo do jogo, sendo que a refeição era feita num restaurante próximo ao campo onde iriamos realizar a jornada. Normalmente era enviado lanche pós-jogo para todas as jogadoras e staff para a viagem de regresso. Todo o restante processo pré-jogo era igual aos jogos em casa.

Aquecimento de Jogo

Tinha funções no momento de aquecimento de jogo que incidiam sobre gestão e organização do mesmo e verificar se tudo estava em conformidade.

Exercícios de Aquecimento de Jogo:

1-Entrada em campo cada jogador com bola a recriar (2 min)

2- Ativação muscular e articular (5 min);

3- 2 a 2 com bola em exercícios de passe e receção a diferentes distâncias (5 min);

4- MPB em quadrado de 20x20, 4x4+2J (10 min)

5- Combinações diretas e indiretas em losango (5 min);

6- Finalização com combinações de jogo (10 min);

7- Velocidade (3min).

CAPÍTULO VII – Um Modelo para o Desenvolvimento da Atleta de Futebol

7.1. Resumo

Introdução: O talento constitui-se como um dos fatores críticos fundamentais para aceder à excelência no desporto de competição. A sua identificação representa o primeiro passo para selecionar indivíduos com aptidões necessárias para desenvolver elevadas performances desportivas através de um complexo processo de treino. A este respeito, o grande desafio consiste em descobrir que talento oculto tem cada pessoa que o permita canalizar e desenvolver eficazmente.

Já o talento desportivo é sugerido como um conceito altamente dinâmico que depende não só das condições endógenas dos atletas, mas sobretudo da adequação do contexto onde se desenvolve todo o processo sistemático de preparação desportiva. Alguns dos modelos de identificação e seleção são baseados na aproximação cibernética do desempenho desportivo, dissociados da dinâmica comportamental do atleta e do contexto social que o envolve (modelos ecológicos).

Objetivo: Analisar jogos de diferentes contextos de futebol 9 e 11 da mesma atleta, ao nível da distância total percorrida, velocidade máxima, ações de potência e sprints, percebendo se existem diferenças significativas nestas variáveis que permitam justificar a elaboração de um modelo de desenvolvimento da atleta de futebol com adaptação dos quadros e modelos competitivos no futebol feminino em Portugal de acordo com os resultados obtidos.

Método: Inicialmente, analisar jogos de futebol 9 e futebol 11 da mesma atleta, através da utilização do GPS, que poderia competir no nacional de futebol 9 pelas sub-19 e no distrital de sub-14 em futebol 11 jogando contra rapazes, permitindo recolher dados como: distância total percorrida, velocidade máxima, ações de potência e sprints. Foram analisados três jogos de futebol 9 e três jogos de futebol 11 antes do início da pandemia Covid-19. Estes dados serviram para contextualizar a necessidade de se criar um modelo de desenvolvimento da atleta com proposta de reformulação dos quadros competitivos do futebol feminino.

Resultados: Relativamente à média de distância percorrida nos 3 jogos, no fut.9 foi de 6.10 km enquanto no de fut.11 foi de 5.76 km, com a média nos intervalos de 5 minutos a situar-se nos 0.38 km e 0.31 km respetivamente. No acumulado dos 3 jogos, foram percorridos na 1ª parte do fut.9, 9.0 km e 10.20 km no fut.11, sendo que nas 2ª partes foram percorridos 7.8 km e 6.2 km respetivamente, sendo o acumulado no fut.9 de 18.29 km e no fut.11 de 17.28 km. Na velocidade máxima, tivemos no fut.9 um valor de 22.70 km/h e no fut.11 um valor de 25.0

km/h, representando este um valor de alta intensidade. A média de velocidade por partes, no fut.9 foi de 20.36 km/h na 1ª parte e 20.90 na 2ª parte, sendo que no fut.11 foi de 22.23 km/h e 19.70 km/h respetivamente. Nas ações de potência, tivemos um total de 58 ações no fut.9 e 45 ações no fut.11, das quais no fut.9, 46 foram de baixa intensidade e 11 de média intensidade, enquanto no fut.11, 37 foram de baixa intensidade e 8 de média intensidade. Em nenhum dos casos tivemos ações de alta intensidade. Relativamente aos sprints, no fut.9, tivemos um total nos três jogos de 323 metros percorridos, enquanto no fut.11, 308 metros percorridos em sprint, no entanto o jogo com maior número de metros percorridos em sprint foi no fut.11 com 178 metros, sendo que nos intervalos de 5 minutos as médias não diferem muito, sendo de 10.38 m no fut.9 e de 9.94 m no fut.11. As 2ª partes no fut.9 foram mais fortes com 184 m, enquanto que no fut.11 as 1ªs partes levaram vantagem com 204 metros. Conseguimos também perceber que no fut.9 a maior parte dos sprints foram realizados no setor médio e ofensivo, enquanto no fut.11 foram realizados no setor defensivo e médio.

Conclusão: Analisando estes dados, conseguimos verificar que os resultados encontrados não apresentam grandes diferenças entre ambos, pelo que conseguimos perceber que provavelmente não faz sentido ao nível das sub-19 ainda se continuar a realizar um campeonato nacional de futebol 9, quando já existe uma competitiva Liga Nacional de Futebol 11 de sub-19 mais próxima da realidade, sendo que como os rapazes, o futebol 9 deverá ser de transição entre o futebol 7 e futebol 11, em idades próximas do pico de velocidade de crescimento. Criando um modelo de desenvolvimento da atleta, conseguimos com o mesmo contextualizar e perceber em que direção deveremos progredir, e adaptar a realidade do futebol feminino em Portugal. Não faz sentido termos seleções nacionais de sub-15, sub-16, sub-17 e sub-19 femininas a competir em futebol 11 contra outros países, se depois na realidade interna só na Liga Nacional de futebol 11 de sub-19 ou até nas equipas B que atualmente competem nas 2ª e 3ª divisões nacionais seniores, as jogadoras mais jovens tem a possibilidade de jogar essa variante, ou então como acontece em algumas associações, de competir contra rapazes de sub-14 (iniciados de primeiro ano). Mesmo os interassociações que se realizam anualmente são na variante de futebol 7, não existindo como no masculino, a variante de futebol 11 logo a partir dos sub-15. Para a construção do modelo de desenvolvimento da atleta, organizamos o mesmo por capítulos,

Palavras chaves: futebol feminino; futebol 9; futebol 11; modelo desenvolvimento; quadros competitivos,

7.2. Introdução

É inegável que, desde a sua origem, o futebol caracteriza-se por ser uma atividade dominada pelos homens; não apenas no âmbito desportivo, mas também sociocultural. A participação das mulheres em campo e fora dele, afetaria as funções e os cargos exercidos, causando conflitos e dúvidas acerca da capacidade delas de estarem lá (Franzini, 2005). A vivência do futebol feminino tem sido inconstante e duvidosa (Lima, 2013). Por volta da década de 1970, a prática do futebol feminino em Portugal torna-se crescente e a FPF - Federação Portuguesa de Futebol, passa a reconhecê-la nos clubes em que ela detém o controlo.

No contexto do futebol feminino no âmbito da formação em Portugal, há interesse por parte da FPF de fornecer melhores condições às equipas e obter um campeonato nacional mais disputado e com maior nível de jogo. Para isso, é necessária a criação de ambientes próprios para o treino e de competições que exijam mais dedicação e empenho das atletas (Robalinho, 2018). As mulheres também estão presentes no ambiente desportivo em menor proporção e, mesmo assim, elas esforçam-se muito para conseguir a sua afirmação não só durante a prática formal do desporto, bem como em outras funções e ações que envolvem o desporto (Franzini, 2005).

De acordo com a FPF, no período compreendido entre 2010/2011 a 2019/2020, as atletas federadas no escalão de formação juniores passaram de 948 para 5408 e no escalão sénior, de 744 a 1421, respetivamente, onde veio acentuar o forte crescimento do futebol feminino nos últimos anos. Vários estudos descreveram as exigências físicas e fisiológicas das mulheres nos jogos de futebol a diferentes níveis evidenciando que as exigências competitivas do futebol feminino são diferentes das do jogo masculino e por isso os métodos de treino podem não ser os mesmos.

7.2.1. Parâmetros para a análise de desempenho no futebol masculino e feminino.

O futebol é um desporto intermitente caracterizado por mudanças acíclicas e imprevisíveis.

Os movimentos mais frequentes realizados no jogo são: parar, andar, correr, correr a baixa velocidade, corrida moderada e de alta velocidade, sprint, correr para trás, entre outros. Os jogadores, excluindo o guarda-redes, ficam parados durante 17 % do tempo total de jogo, a

andar 40 %, correr a baixa velocidade 35 %, correr a alta velocidade 8 % e em sprint 0,6 %.

As distâncias percorridas ao mais alto nível são de 10 - 12 km para os jogadores de campo e cerca de 4 km para o guarda-redes. Os médios cobrem distâncias mais longas durante as competições. Defesas e atacantes cobrem aproximadamente a mesma quantidade de distância. A posse de bola, independentemente do papel, é de alguns minutos para um total de cerca de 30 passes e 15 interceções.

Na segunda metade, em comparação com a primeira metade, a intensidade do exercício é reduzida e a distância percorrida é menos de 5 - 10 %. Há também um sprint a cada 90 segundos, cada um com a duração média de 2 - 4 segundos, que em conjunto representam 1 a 11% da distância total coberta durante um jogo, correspondendo ao tempo do jogo.

Isto representa 1 - 11% da distância total coberta durante um jogo, o que corresponde a 0,5 - 3,0% do tempo real de jogo.

Cada jogador realiza 1000 - 1400 atividades, na sua maioria curtas, que mudam a cada 4 - 6 segundos.

A popularidade e o profissionalismo do futebol feminino aumentaram acentuadamente nos últimos anos, com jogadores de alto nível a serem agora empregados como profissionais ou semiprofissionais. A utilização de tecnologias como os sistemas de posicionamento global (GPS) e as de câmaras semiautomáticas são também comuns neste ambiente e fornecem uma riqueza de informação sobre o estatuto das jogadoras. A partir de alguns dados, verificou-se que aqueles que jogam a alto nível percorrem uma distância total de 10 km, com 1,7 km completados a alta velocidade (>18 km/h) e distâncias médias de sprint de 14 km, distâncias médias de sprint de 14,9 ± 5,6 m. Os envolvimentos de competências específicas do jogo (tais como passes, dribles, desarmes e paragens) foram quantificados em 76 ± 30 eventos por jogo, especificamente 11 ± 1 cabeceamentos e 16 ± 1 contra-ataques, e 1350 - 1650 alterações de atividades também foram realizadas. Jogadoras de futebol feminino de alto nível completam 28 % das corridas de alta velocidade e 24 % dos sprints que os de nível moderado. As jogadoras também produzem maiores picos de sprints repetidos durante os jogos internacionais do que em jogos domésticos, por conseguinte, completam mais corridas de alta velocidade (13%) e sprints do que jogadores de nível moderado. Os médios cobrem mais 1000 m do que os atacantes e 600 m mais do que os defesas, mas também os defesas centrais atingem uma

velocidade elevada mais baixa na corrida do que os médios e avançados. Foram relatadas diminuições na corrida de alta velocidade entre as duas metades e dentro delas.

Os 5 minutos após um período de pico de 5 minutos de corrida de alta velocidade durante um jogo tem sido frequentemente utilizado como indicador de fadiga temporária, e um decréscimo de 17% na corrida de alta velocidade era evidente nas jogadoras de alto nível. Isto sugere uma incapacidade para manter uma corrida de alta intensidade e uma falha no desempenho com a intensidade requerida durante toda a partida. Foram mostradas diminuições de velocidade, saltos de contramovimento, sprints, resistência intermitente medida pelo teste de resistência Intermitente Yo-Yo nível 2 (YYIE2), em extensão do joelho e flexão do joelho. Esta informação fornece uma indicação do início do cansaço após uma partida. O consumo médio de oxigénio (VO_2) durante uma partida de mulheres foi estimado em 77-80 % do VO_2Máx, com valores de pico de 96%. Assim, o sistema de energia aeróbica é altamente tributado durante uma partida, com períodos que se aproximam do esforço máximo.

As concentrações de lactato das jogadoras de elite correspondiam a 5,1 ± 0,5 e 2,7 ± 0,4 mmol/L, ocorrendo após a primeira e segunda metade.

As mulheres entre os 13 e 50 anos de idade estão sujeitas a um ritmo mensal referido como "Ciclo Menstrual". Cargas de treino elevadas podem ter um efeito adverso sobre estas últimas. Em alguns estudos demonstraram que o VO_2Máx não influencia a fase do ciclo, ventilação, frequência cardíaca e o ritmo cardíaco e as taxas de percepção de esforço aumentam durante a fase lútea, os limiares de lactato são os mesmos ou ligeiramente mais baixos durante uma fase lútea.

Os limiares de lactato são os mesmos ou ligeiramente baixos durante a atividade intensa a moderada. No entanto, numerosos estudos concluíram que as flutuações das hormonas esteroides femininas não afetam a força muscular e a fatigabilidade. Além disso, não foram demonstradas diferenças de desempenho na corrida em alto vaivém intermitente de alta intensidade que funciona durante todo o ciclo menstrual.

O desempenho aeróbico é reduzido em 5 - 15% em mulheres treinadas e ativas que utilizam a pílula contracetiva oral (PCO). Por outro lado, o desempenho anaeróbico e, mais especificamente, o desempenho intermitente de alta intensidade e força parecem não ser afetados pela PCO.

A incidência de lesões em jogadores de futebol feminino é entre 1,2 - 7,0 por 1000 horas de treino e 12,6 - 24,0 por 1000 horas de tempo de jogo. As zonas anatómicas mais afetadas são o tornozelo, o joelho (especificamente o ligamento cruzado anterior) e os músculos da coxa e da barriga da perna. (Datson, Hulton, Andersson, Lewis, Weston, Drust & Gregson, 2014).

Tabela 55 - Diferenças entre futebol feminino e masculino de elite

Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite	
Natureza do jogo	Intermitente
Duração	90-120 minutos totais, com um tempo real de jogo de 55-85 minutos (tempo em que a bola está em jogo)
Vias energéticas	As três: anaeróbia alática, anaeróbia lática e aeróbia
Quantidade e tipo de atividades	Mais de 1.300 actividades identificáveis como estar de pé, andar, cruzar, acelerar, desacelerar, correr para a frente, de lado e para trás a diferentes velocidades, várias mudanças rápidas de velocidade e direcção, saltar, enfrentar e tarefas técnicas com a bola como driblar, dirigir, passar, receber e disparar
Troca de atividade motora	A cada 4-6 segundos
Duração média de sprint	~2-4 segundos ou ~10-40 metros
Recuperação média entre sprints	90-200 segundos
Recuperação média entre corridas de alta intensidade	~70 segundos
Grupos musculares mais utilizados	Posteriores, tendões, flexores da anca, músculos da barriga das pernas, abdutores, adutores, abdominais, músculos das costas, músculos do pescoço e ombros (em particular para os guarda-redes)

Tabela 56 - Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite

	Futebol feminino elite	Futebol masculino elite
Distância total percorrida	9-11 km (para jogadores de campo)	10-14 km (para jogadores de campo) 4 km (guarda-redes)
Distância percorrida em alta intensidade (~18 km/h) e ritmo de sprint (~25-30 km/h) respetivamente	0.71-1.70 km e 0.05-0.46 km	1.90-2.46 km e 0.41-0.65 km
Intensidade média do exercício durante uma partida	~167 bpm ou ~87% HRmax ou ~77% VO2max	~170 bpm ou ~85% HRmax ou ~75% VO2max
Padrão de actividade com percentagem média do tempo total	16% em pé, 44% andar, 30% corrida baixa intensidade, 6% corrida de alta intensidade e sprints e 4% correr para trás	18% em pé, 40% andar, 30% corrida baixa intensidade, 9% corrida de alta intensidade e sprints e 3% correr para trás
Número médio de corridas de alta intensidade por partida	125-154	171-217
Número médio de sprints por partida	~26-30	~26-39
Nível médio de lactato sanguíneo	4-5 mmol/L	3-12 mmol/L
Custo energético por jogo	~1,100 kcal para jogadora de 60 kg	~1,500 kcal para jogador de 75 kg

Uma revisão da literatura nos últimos anos (Martínez-Lagunas, Niessen & Hartmann, 2014) das características antropométricas, composição corporal e capacidades funcionais de jogadoras de futebol identificaram 45 estudos, sendo que apenas oito foram dedicados a jovens com idades iguais ou inferiores a 18 anos. Ao considerar avaliações de desempenho (e.g., testes de velocidade de 30 m, CMJ, CODs, YYIRL1) realizadas entre jovens (9-18 anos de idade) jogadores de futebol constatou-se que as raparigas de nove a onze anos apresentam melhores resultados que os seus pares do sexo masculino. Esta tendência inverte-se entre os 15-18 anos de idade. Estas constatações alertam para a importância do impacto significativo de variáveis

como a idade e tamanho corporal, podem ter na interpretação dos resultados de desempenho físico. (O'Brien-Smith, Bennett, Fransen & Smith, 2019).

As crianças e adolescentes vivenciam três processos que interagem entre si: crescimento, maturação e desenvolvimento. A maturação é um processo em direção à maturidade (estado). Os indicadores mais comuns para avaliarem a maturidade biológica são: maturação esquelética, maturação sexual e maturação somática. Para Malina, Chamorro, Serratosa e Morate (2007) a maturação pode ser determinada como uma fase no percurso que finaliza no estado biologicamente matura. A determinação e conhecimento destas variáveis têm uma importância fundamental não só na interpretação dos resultados dos testes físicos bem como na forma como se deve conduzir o processo de treino em função do estado maturacional das atletas.

7.2.2. Perfil morfológico, maturação biológica e aptidão funcional.

A evolução do jogo de futebol nos últimos anos foi notória, pois antigamente o desporto era centrado na individualidade técnica dos jogadores e os mais habilidosos recebiam maior destaque na equipa, sendo que depois a preparação física ganhou destaque porque a modalidade tornou-se mais competitiva, com maior intensidade, mais contato corporal e mais rapidez. Os atletas com maior possibilidade a integrar uma equipa de futebol de formação em nível de elite e evoluírem para o escalão sénior tem o talento identificado através de características antropométricas e da análise da maturação biológica e do condicionamento físico (Carling, Le Gall, & Malina, 2012). Os jogadores que se destacam nas categorias de formação por possuírem maior tamanho corporal, força, velocidade, potência e resistência encontram-se em um estágio avançado de maturação biológica. Contudo, estas vantagens podem ser transitórias e não se manifestarem quando os atletas atingirem o nível sénior (Matta, Figueiredo, Garcia & Seabra, 2013). Para Hirose (2009) o processo de seleção dos atletas através dos valores da maturação biológica é arriscado porque quando há um aumento no valor da estatura corporal em uma idade mais baixa é a consequência de uma maturação precoce em que a altura pode permanecer sem alteração nos anos seguintes. De uma perspetiva biológica, a adolescência é formada por dois eventos: o pico de crescimento (maturação somática) e a maturação sexual. Os jovens iniciam a fase de crescimento em idades variadas e passam por ela em épocas variáveis. As raparigas estão, em média, à frente dos rapazes em relação ao tempo de maturação. O pico de velocidade de crescimento (PVC) em estatura está relacionado à menarca nas

raparigas (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). A idade biológica dos atletas pode não estar associada às suas capacidades físicas. O processo de seleção baseado no amadurecimento dos jogadores exclui os desportistas com amadurecimento tardio, mas com qualificação específica para o jogo (Carling, Le Gall, Reilly, & Williams, 2009).

Outro assunto de interesse é o impacto que a morfologia pode ter no desempenho funcional dos atletas. Em atletas de elite, a composição corporal assume-se como determinante na qualidade dos desempenhos físicos (Mazić, Lazović., Delić, Lazić, Aćimović & Brkić, 2014). Durante a época desportiva, a composição corporal e a geometria óssea das jogadoras de futebol feminino sofrem mudanças. Por isso, planear o momento das avaliações na época de treino é importante para o êxito da equipa (Minett, Binkley, Weidauer & Specker, 2017). A baixa densidade óssea, hábitos alimentares irregulares, disfunção menstrual e surgimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares quando associados a valores não saudáveis da composição corporal, afetam desfavoravelmente o desempenho desportivo. Nos desportos com grande contacto é importante manter a densidade mineral óssea (DMO) no intervalo normal para prevenir ou diminuir lesões (Turnagöl, 2016). Julian, Hecksteden, Fullagar e Meyer (2017) verificaram que durante a terceira e última fase do ciclo menstrual (fase lútea média) há uma redução no desempenho máximo de resistência, mas não há interferências nos testes de salto e de corrida. Às questões prévias adicionam-se factos da própria dinâmica do desporto.

O número de praticantes do sexo feminino no futebol está a aumentar, com evidente melhoria da dinâmica de jogo e consequente necessidade da melhoria das dinâmicas de treino, sendo que para dar resposta a estas exigências, o cuidado com a composição corporal e a necessidade de melhoria das capacidades físicas é evidente e assumem-se como critérios cada vez mais fortes na inclusão em equipas de grande competitividade.

7.2.3. Crescimento, composição corporal e desempenho funcional.

O futebol é um desporto acíclico com alto número de ações não lineares, através de variáveis técnico-táticas de velocidade, espaço e tempo, sendo um desporto intermitente, em que os esforços são feitos com variados graus de intensidade com tempos de recuperação irregulares, em que o atleta pode estar parado, andando e/ou correndo (Oyón, Franco, Rubio & Valero, 2016).

O futebol é um desporto coletivo intermitente, jogado em todo o mundo nos níveis

amador e profissional e em todas as idades. Ações impulsivas da modalidade podem influenciar os resultados dos jogos porque exige das atletas um alto nível de capacidade física (Emmonds, Till, Redgrave, Murray, Turner, Robinson & Jones, 2018). De acordo com Dillern, Ingebrigtsen e Shalfawi (2012), para uma atleta atingir um nível de elite os fatores técnicos, sensoriais, psicológicos, fisiológicos e antropométricos devem ser altamente desenvolvidos. O processo de desenvolvimento em direção à especialização no desporto é influenciado pelo crescimento, maturação, genética, meio ambiente e treino. O conhecimento das características morfológicas das jogadoras é necessário para estabelecer sua importância para o êxito no desporto de competição.

Sheppard e Young (2006) sugeriram, por exemplo, que o CODp (Change-of-direction performance) é fortemente influenciado pela: técnica e velocidade em corrida reta, mas também pela qualidade da composição corporal. Outro traço que parece ganhar destaque é o elevado nível de resistência aeróbia. Como a massa corporal e o percentual de gordura compõem a parte fisiológica de um jogador de futebol, o desempenho de corrida e/ou a capacidade aeróbia (VO_2Máx) são bons indicadores para diferenciar os gêneros no desporto (Bangsbo, Mohr & Krustrup, 2006). Testes de desempenho quando associados à composição corporal em jovens atletas, são uma ferramenta para construir uma adequada formação desportiva. Concluiu-se que em relação à idade cronológica, as jogadoras mais velhas são também as mais altas, mais pesadas, com maiores valores de massa magra livre de gordura, com mais força explosiva e com maior capacidade aeróbia. E com relação à posição ocupada em jogo, as guarda-redes são as mais altas, possuem maiores valores de percentagem de massa gorda, maiores valores de IMC, menor capacidade aeróbia e as jogadoras de defesa são as mais lentas.

7.2.4. Progressividade no futebol formação – Futebol 7, 9 e 11

Capranica, Tessitore, Guidetti & Figura (2001) verificaram que no jogo de futebol 7 os jogadores realizam mais contatos com a bola do que no jogo formal (fut.11) pelo que, a condição de exercitação com um menor número de jogadores e num espaço de jogo mais reduzido, constitui uma condição de jogo mais adequada à capacidade dos jovens praticantes. Carvalho e Pacheco (1990), realizaram um estudo com atletas do escalão "Benjamins" (Sub-10), fazendo uma análise comparativa entre as vantagens do fut.7 e as desvantagens do fut.11. Deste estudo, os autores concluíram que: o número de contactos com a bola efetuado no fut.7, é superior em cerca de 92% em relação aos jogos de fut.11, principalmente o passe (+144%), o

remate (+142%) e a condução de bola (+59%).

Do mesmo modo, Costa (1998) e Fernandes (1998) citados por Pacheco (2001), verificaram que no fut.7, os jogadores em média apresentam um maior número de contactos com a bola, bem como uma maior frequência das diferentes ações de jogo, com especial incidência nos passes, nos remates e nas recuperações de bola, existe um maior número de golos e em termos fisiológicos parece ser a prática competitiva mais adequada para os jogadores sub-10, porque as características gerais do esforço que impõe, se aproximam mais dos deslocamentos solicitados pelo jogo no escalão sénior, o que não ocorre aquando da prática do fut.11. Parecem, portanto, adquiridas as vantagens do fut.7 relativamente ao fut.11 nos escalões de formação sub-10 e sub-11 (Benjamins).

O futebol de 9 surgiu em Portugal através da Associação de Futebol do Porto (AFP) na época de 2014/2015. Ao longo das seguintes épocas mais associações de futebol em todo o país enquadraram no seu quadro competitivo esta vertente de futebol, sendo que comparando a época desportiva 2017/2018, onde existiam 12 associações de futebol num total de 22 a praticar futebol de 9, em 2019/2020, das 22 associações distritais, 21 já enquadravam o futebol 9 nos seus modelos competitivos, sendo importante salientar que a maioria se aplica ao escalão masculino sub-13, sendo que a mesma associação aplica o futebol de 8 ao escalão sub13 e o futebol 9 ao futebol feminino júnior a nível nacional.

Muito se tem falado do princípio da progressividade no que toca ao futebol de formação. Desde que iniciam na prática do futebol, até chegarem ao alto rendimento, os jovens devem (ou deveriam) passar por um processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos, estratégias e conteúdos adequados às suas diferentes fases de desenvolvimento, devendo-se ensinar o jogo de futebol, através de formas adaptadas às características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças, e que tenham as seguintes características: campo de jogo reduzido; redução da dimensão das balizas; redução do número de jogadores; redução do peso e do tamanho da bola e a simplificação das regras do jogo. Desta forma, e porque o futebol de 11 se iniciava em idades muito jovens, nomeadamente no escalão de sub-12, houve a necessidade de criar uma vertente de futebol de 9 para que haja uma melhor adaptação e consecutivamente uma transição do futebol 7 para o futebol de 11.

No quadro seguinte, podemos verificar as alterações que o futebol de 9 proporcionou

face ao futebol de 7 e de 11, e de que forma é que este consegue ser um meio de progressão no futebol de formação.

Tabela 57 - Diferenças entre futebol 7, 9 e 11

	Futebol de 7	Futebol de 9	Futebol de 11
Duração do jogo (min)	**60 minutos**	**70 minutos**	**90 minutos**
Número de jogadores	**7 jogadores + 5 suplentes**	**9 jogadores + 7 suplentes**	**11 jogadores + 7 suplentes**
Dimensões do campo (largura x comprimento)	**40-55 x 45-75**	**55-65 x 65-75**	**45-90 x 90-120**
Balizas (comprimento x altura)	**6x2**	**6x2**	**7,32 x 2,44**
Bola (tamanho)	**4**	**5**	**5**
Número de substituições	**Ilimitadas**	**Ilimitadas**	**3**
Fora de jogo	**Projeção da área**	**A partir do meio-campo**	**A partir do meio-campo**

Pela tabela anterior, verificamos que em relação ao futebol de 9 comparativamente ao futebol de 7, apenas o comprimento das dimensões do campo é igual podendo ir até aos 75 metros, bem como o tamanho das balizas e o número de substituições. Por sua vez, comparativamente ao futebol de 11, o futebol de 9 terá, o mesmo número de suplentes, a largura do campo que poderá ser a mesma dependendo do campo de jogo, o tamanho da bola e também o fora-de-jogo a partir do meio campo.

7.3. Objetivo do estudo

O objetivo geral deste estudo foi analisar se existiam diferenças significativas entre jogos de futebol 9 no campeonato nacional feminino de sub-19 e de futebol 11 no campeonato distrital masculino de sub-14 de lisboa, da mesma atleta, ao nível das variáveis distância total percorrida, velocidade máxima, ações de potência e sprints.

Os objetivos específicos deste trabalho foram:

- Confirmando-se que não existiam diferenças significativas, elaborar um modelo de desenvolvimento da atleta de futebol, contendo uma adaptação dos quadros e

modelos competitivos no futebol feminino em Portugal, de acordo com os resultados obtidos no estudo.

7.4. Método

7.4.1. Amostra

A presente amostra recolhida para este estudo incidiu sobre a análise de três jogos de futebol 9 e três jogos de futebol 11 de uma atleta de futebol feminino. A amostra inicial ficou definida para 10 jogos de futebol 9 e 10 jogos de futebol 11, no entanto por motivos relacionados com a pandemia mundial do Covid-19, com interrupção em março de 2020, e por não ser possível proceder à catalogação completa do que queríamos pois ainda faltavam disputar muitos jogos, esse número passou para 3 jogos por variante (9 e 11), num total de 6 jogos analisados.

7.4.2. Participantes

A participante do estudo, jogadora dos quadros do Sport Lisboa e Benfica, com autorização da mesma e da estrutura para a utilização do dispositivo para análise dos jogos, apresenta uma idade cronológica de 13,9 anos no início da época desportiva de 2019/2020, uma estatura média de 158 cm, com uma massa corporal de 50,5 kg e com a média da soma das pregas de gordura de 108 mm, sendo o pé esquerdo o seu dominante. Estes valores enquadram-se com as médias encontradas anteriormente com amostras de futebolistas internacionais (Sub12 – sênior) de nível elite e sub-elite (Dillern et.al 2012; Hirose & Nakahori, 2015).

Pela sua idade cronológica, a atleta enquadrava-se no escalão de sub-15 feminino, mas que treina sempre com a equipa de sub-19 B, logo trata-se dentro do contexto atual, de uma das poucas jogadoras que realiza jogos de futebol 9 e futebol 11 na mesma época, ideal para o estudo pretendido. A atleta treinava 3 vezes por semana, com jogos oficiais ao fim de semana.

7.4.3. Desenho do Estudo e Procedimentos

Para o desenvolvimento do estudo, foi considerada uma atleta que representa o Sport Lisboa e Benfica (SLB) da Associação de Futebol de Lisboa. A participação no estudo foi inteiramente voluntária e confidencial, respeitando as orientações da declaração de Helsínquia para investigação e estudos que incluem seres humanos. O registo de dados pessoais e

desportivos foram fornecidos pela estrutura do SLB, bem como dados da avaliação individual das variáveis antropométricas. Antes de se iniciar a análise dos jogos, foi explicado à atleta todo o procedimento em dia de jogo de como iria ser feita a recolha de dados pelo sistema GPS. Foram recolhidos dados de GPS relativos à atleta durante as partidas oficiais realizadas, assinaladas no calendário em baixo. O dispositivo foi sempre iniciado cerca de 5/10 min antes começo dos jogos oficiais, para permitir uma aquisição de satélites atempada.

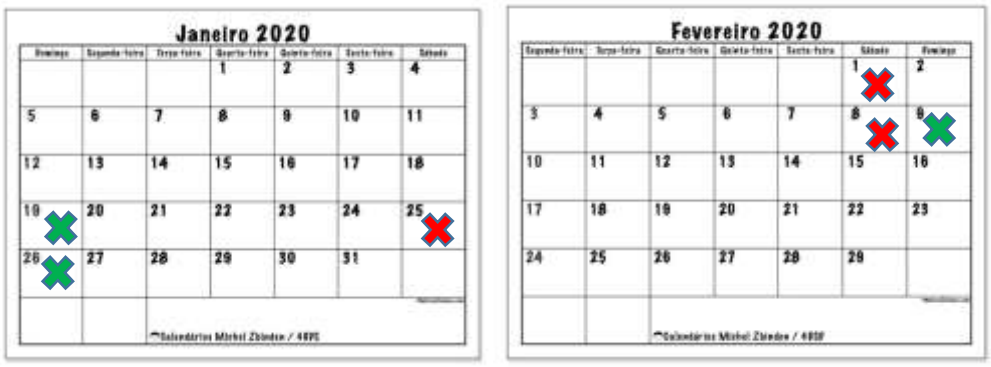


Figura 122 - Calendário com os jogos oficiais de futebol 9 (cruz vermelha) e os jogos oficiais de futebol 11 (cruz verde), onde foram realizadas recolhas de dados de GPS.

7.4.4. Protocolos

Análise GPS do jogo de partida

A unidade GPS foi usada de acordo com as instruções do fabricante, num colete de neopreno com a unidade no bolso, na parte de trás, descansando entre as omoplatas. A unidade seria inserida no colete após o regresso do aquecimento, aproximadamente 5 minutos antes do pontapé de saída. A unidade foi usada durante toda a duração do jogo e recolhida junto da jogadora no vestiário após a conclusão do jogo. Os dados foram descarregados da unidade no post-match antes de ser cortado para as duas metades do jogo. Isto foi feito utilizando tempos gravados para o início e fim de ambas as metades do jogo (em GMT) sendo identificadas nos gráficos do software da Playr by Catapult para os dados do jogo. Isto foi cruzado com os tempos de pontapé de saída de ambas as metades para garantir não foi recolhido qualquer excesso de atividade. Isto foi depois exportado para um Microsoft Excel, folha de cálculo e as métricas relevantes inseridas numa base de dados. Este processo foi levado a cabo pelo mesmo observador de cada vez.

7.4.5. Equipamento

A unidade Global Positioning Sytem (GPS) Playr da Catapult, com um Smartpod e doca de carregamento, 1250 pontos de dados por segundo, GPS 10Hz e preciso até 100 cm, resistente às intempéries, bateria de três lotes, gravação auto-activada, sincronização bluetooth, 4GB de armazenamento, 2 horas de carga, bateria de iões de lítio, com um colete com ímanes que ativam automaticamente o Smartpod, foi utilizada no processo de recolha de dados em conjunto com o colete e software do fabricante no telemóvel. As métricas selecionadas para análise foram: a distância total percorrida (km), corridas de alta velocidade (velocidades máximas), ações de potência e sprints, com todos os dados feitos em relação a tempo passado em campo.

Foram utilizadas, para este estudo, as categorias propostas pela Playr:

Tabela 58 - Categorias propostas para o estudo

	Distância	**Velocidade máxima**	**Potência**	**Sprint**
Totais	Distância total percorrida durante sessão	Quem consegue fazer as corridas mais rápidas	As ações de potência são o número de momentos explosivos, movimentos de impacto, alta aceleração, desaceleração e/ou sprints. Os números ilustram o impacto sobre um jogo. Os treinadores procuram números elevados. Os profissionais procuram mais de 60 por jogo.	Quantidade total de distância que correu quando a sua velocidade era superior a 5m/s, 18 kph, 11 mph. Uma percepção chave da intensidade de um jogo ou sessão de treino.
Comparativo	Compara os resultados de acordo com idade, género, tipo de jogo e duração.			

Pausa de 5 minutos	Distância total ao longo de intervalos de 5 minutos. Barras consistentes de altura durante e em ambas as metades sugerem boa forma física. Os treinadores procuram a queda da altura da barra	Velocidades máximas ao longo de intervalos de 5 minutos. Muitos jogadores diminuem na segunda parte, os treinadores usam isto para rever a consistência do esforço ao longo de todo o jogo.	Potência em intervalos de 5 minutos. Os treinadores procuram a consistência no desempenho ao longo das duas partes.	Distâncias de sprint quebradas em intervalos de 5 minutos. Os treinadores procuram barras de altura igual para cada 5 minutos, mostrando consistência ao longo das duas partes.
Análise partes do jogo	O mapa do calor mostra onde passou mais tempo no campo. O vermelho indica o mais alto. Os treinadores olham para os heatmaps dos jogadores para compreenderem o posicionamento e se seguiram as táticas das equipas	Mostra a localização da sua corrida mais rápida. O corpo da seta mostra os 5 segundos que conduzem à sua velocidade máxima. Costumava ver onde se faziam as corridas mais rápidas e como elas influenciavam o jogo. Para os jogos, mostra a velocidade máxima em cada metade, e numa sessão de treino o seu sprint mais rápido em geral.	Mostra o número de ações de potência e onde elas aconteceram. Monitora o desempenho consistente, bem como a taxa de trabalho de ofensivo e defensivo.	Mostra a percentagem do tempo total gasto em cada terço do campo. Utilizado pelos treinadores para compreender o posicionamento dos jogadores relevante para a sua posição e tática de equipa.

7.4.6. Procedimentos estatísticos

Para a realização deste estudo foram utilizadas as medidas de estatística descritiva de tendência central, como a média, e de dispersão, como o desvio padrão, tendo sido para isso utilizado o Microsoft Excel, que permite a construção da base de dados, e o tratamento dos mesmos.

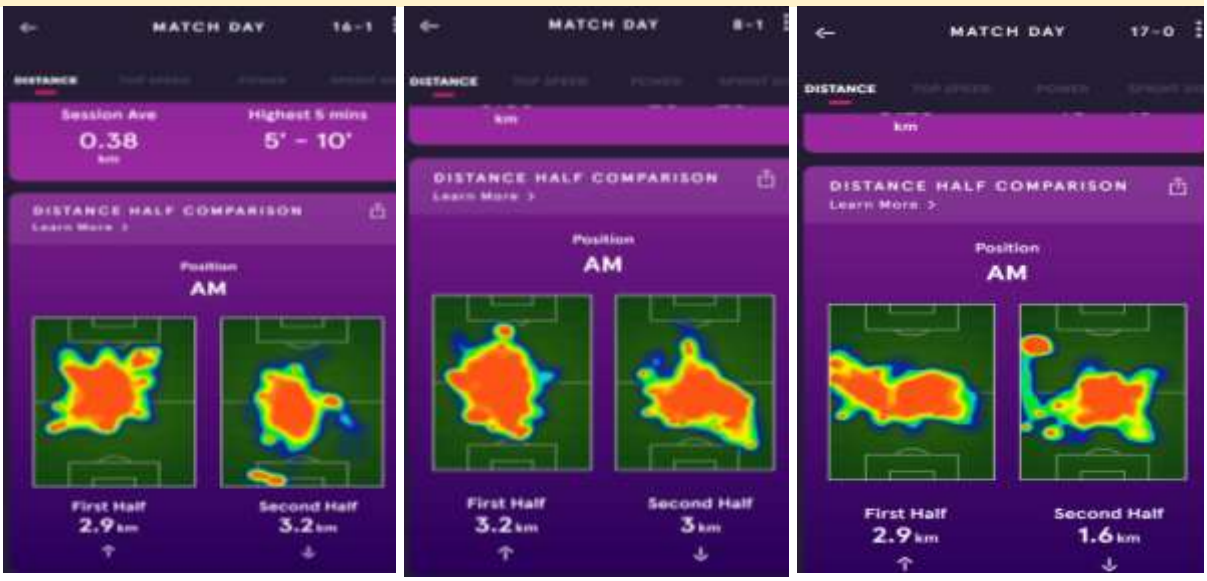
7.5. Resultados

Numa primeira análise aos dados obtidos diretamente do dispositivo GPS, na distância total percorrida (DTP), podemos verificar que, a atleta percorreu em média maior distância nos jogos de "9", com cerca de 6100 metros ± 980 metros, comparativamente aos jogos de "11" onde foram percorridos em média 5760 ± 400 metros, sendo que no total dos 3 jogos de "9" a atleta percorreu 18290 metros e nos jogos de "11" percorreu 17280 metros. Na comparação entre partes do jogo, verificamos que os valores nos jogos de "9" e nos de "11" estão mais próximos na 1ª parte em termos médios (com 3000± 141 metros e 3400 ± 668 metros percorridos, respetivamente), mas denotando-se maiores diferenças na 2ª parte (com 2600 ± 712 metros para os jogos de "9" e 2067 ± 665 metros para os de "11"). Nos totais, na 1ª parte dos jogos de "11" foram percorridos 10200 metros e 9000 metros nos de "9", cerca de 1200 metros de diferença, enquanto nas 2ª partes no total, foram percorridos mais metros no "9" com 7800 metros contra 6200 metros no "11", representando uma diferença de 1600 metros respetivamente. No entanto se analisarmos ao pormenor, a atleta no futebol 9 (2x35 min por jogo) jogou dois jogos completos de 70 minutos, sendo que no outro realizou 53 minutos, num total de 193 minutos em 210 minutos possíveis representando 91,9% de tempo jogado. Já no futebol 11, não realizou nenhum jogo completo, realizando 169 minutos dos 240 minutos possíveis (2x40 min por jogo), representando 70,4% do tempo jogado. No entanto se analisarmos os totais de metros percorridos no "9" e dividindo pelo tempo total jogado nos 3 jogos, temos um valor médio de 95 metros percorridos por minuto, enquanto no "11" um valor médio de 102 metros. Isto indica-nos que mesmo jogando menos minutos, percorreu em média mais metros por minuto no "11", mas não sendo um valor significativo, existindo uma diferença mínima de 7 metros por minuto.

Tabela 59 - Dados relativos à distância total percorrida

	FUTEBOL 9				FUTEBOL 11			
JOGOS	GD ILHA	MEIRINHAS	GD EREIRA	TOTAIS	CF ESTRELA B	CIF B	EF BELEM	TOTAIS
DATA	25-01-2020	01-02-2020	08-02-2020		19-01-2020	26-01-2020	09-02-2020	
TEMPO OFICIAL (min)	70	70	70	210	80	80	80	240
TEMPO JOGADO (min)	70	70	53	193 (91,9%)	56	59	54	169 (70,4%)
RESULTADO	V 16-1	V 8-1	V 16-0		V 4-0	D 0-6	D 2-1	
DISTÂNCIA TOTAL PERCORRIDA (metros)	6.790	6.790	4.710	18.290	5.210	6.160	5.910	17.280
MÉDIA DISTÂNCIA PERCORRIDA (metros)	6.100			0.095	5.760			0.102
DESVIO PADRÃO (metros)	0.981				0.402			
INTERVALOS DE 5 MINUTOS	0.38 (5'-10')	0.38 (20'-25')	0.28 (10'-15')		0.29 (5'-10')	0.31 (10'-15')	0.31 (10'-15')	
DISTÂNCIAS PERCORRIDAS 1ª PARTE (metros)	2.900	3.200	2.900	9.000	3.600	4.100	2.500	10.200
MÉDIA DISTÂNCIA PERCORRIDA 1ª PARTE (metros)	3.000				3.400			
DESVIO PADRÃO 1ª PARTE (metros)	0.141				0.668			
DISTÂNCIAS PERCORRIDAS 2ª PARTE (metros)	3.200	3.000	1.600	7.000	1.700	1.500	3.000	6.200
MÉDIA DISTÂNCIA PERCORRIDA 2ª PARTE (metros)	2.600				2.067			
DESVIO PADRÃO 2ª PARTE (metros)	0.712				0.665			

Futebol 9



Futebol 11

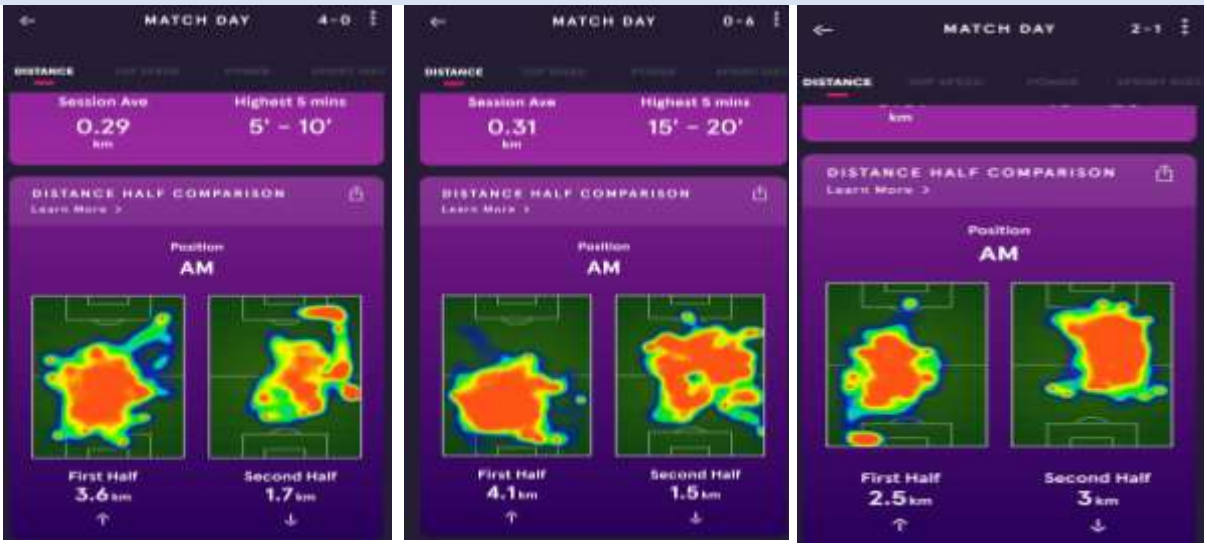


Figura 123 - Zonas de calor

No futebol, a distância total percorrida e a distância percorrida a alta velocidade (HSR), surgem frequentemente como uma medida de carga ou desempenho externo. A distância percorrida em altas velocidades ganhou aceitação enquanto medida de desempenho para comparar jogadores de nível médio com jogadores de elite (Mohr, Krustrup & Bangsbo, 2003).

Assim, a utilização da Distância Percorrida a Altas Velocidades torna-se um parâmetro importante a avaliar, uma vez que segundo alguns estudos, parece ser uma medida válida para

avaliar a performance no futebol. Quando se pensa em velocidades obtidas através de dispositivos GPS, é prática comum dividir os esforços em várias zonas de velocidade (ou bandas) para análise. Cada desporto coletivo requer um conjunto único de características e exigências fisiológicas havendo por isso, um conjunto de zonas de velocidade que foram padronizadas para os vários desportos coletivos, o que permite uma comparação de dados fácil e consistente para treinadores e atletas. No caso do futebol, são observadas um conjunto de propostas de vários autores para esta divisão das zonas de velocidade (Barbero Alvarez & Lopez, 2008; Casamichana & Castellano, 2010). Para a realização deste projeto e para a análise das distâncias percorridas nas várias categorias de velocidade, decidimos utilizar a divisão arbitrária proposta pela Playr, com 3 zonas de intensidade: Baixa Intensidade: 18-21 km / h, Média Intensidade: 21-25 km / h, Alta intensidade > 25 km / h.

A análise inicial aos dados obtidos do GPS, foi realizada com os valores médios ao segundo dos vários parâmetros analisados. Tendo em conta esta situação, devemos ter cautelas na conclusão destes resultados, uma vez que os dados se condensam num valor que pode interferir na descrição detalhada do que realmente sucedeu durante todas as atividades da atleta. Assim sendo, e olhando aos resultados na tabela 58, verificamos que a percentagem média da distância total percorridas nas categorias de altas velocidades foi superior nos jogos de "11", comparativamente aos valores dos jogos de "9". Nos 6 jogos analisados tivemos um valor de 25 km/h numa 1ª parte de um dos jogos de futebol 11, representando o único a ser considerado de alta intensidade, sendo nos outros jogos, em 3 deles, obtivemos HSR considerados de média intensidade (dois no "9" e um no "11") e em 2 deles, HSR com baixa intensidade, um em cada uma das variantes. A diferença foi bastante baixa (média de 21.27±1.28 km/h e 22.23±2.23 km/h respetivamente), no entanto, não podemos afirmar estatisticamente que não houve diferenças uma vez que não foi possível aplicar os testes estatísticos dado o nosso número de casos ser baixo (n=6 para jogos). A literatura é escassa relativamente às cargas fisiológicas impostas aos atletas para o futebol de "9", no entanto, esta diferença poderá ser explicada pelo facto de a equipa onde joga a atleta, nos três jogos de "11" analisados, defrontou três equipas masculinas fisicamente e, possivelmente, tecnicamente superiores, o que terá levado a um aumento da dificuldade e intensidade dos jogos. Esse facto releva o carácter iminentemente variável das exigências físicas de cada jogo em resposta às características específicas das equipas em confronto.

Ao nível da média de HSR por cada parte, temos um valor maior no futebol 11 na 1ª parte com 22.23±2.03 km/h e no futebol 9 de 20.36±0.54 km/h, representando uma diferença de 1,47 km/h para o futebol 11. No caso das 2ª partes, dá-se uma inversão dos valores, com 20.90±1.45 km/h no futebol 9 e no futebol 11 de 19.70±0.22 km/h no futebol 11, representando uma diferença de 1,20 km/h a favor do futebol 9. Isto também pode ter explicação pelo facto de existir menos tempo de jogo total jogado no futebol 11, principalmente nas 2ªs partes, bem como o facto de que dois jogos de futebol 11 foram disputados no dia seguinte (menos de 24 horas) relativamente aos de futebol 9, não existindo um descanso apropriado e uma acumulação de fadiga, que levaria inevitavelmente a substituições mais cedo nos jogos. Prova disso mesmo poderá ser a média de intervalos de 5 minutos, sendo no futebol 9 a maior enfase na 2ª parte, pelo menos em dois dos jogos com 18.84 km/h dos 60' aos 65' e 17.74 km/h dos 65' aos 70' de jogo. No caso do futebol 11, todos os registos são da 1ª parte, com o melhor a ser 14.90 km/h dos 10' os 15'.

Tabela 60 - Dados relativos à velocidade máxima

	FUTEBOL 9				FUTEBOL 11			
JOGOS	GD ILHA	MEIRINHAS	GD EREIRA	TOTAIS	CF ESTRELA B	CIF B	EF BELEM	TOTAIS
DATA	25-01-2020	01-02-2020	08-02-2020		19-01-2020	26-01-2020	09-02-2020	
TEMPO OFICIAL (min)	70	70	70	210	80	80	80	240
TEMPO JOGADO (min)	70	70	53	193 (91,9%)	56	59	54	169 (70,4%)
RESULTADO	V 16-1	V 8-1	V 16-0		V 4-0	D 0-6	D 2-1	
VELOCIDADE MÁXIMA (km/h)	22.70	21.50	19.60		25.00	21.50	20.20	
MÉDIA VELOCIDADE MÁXIMA (km/h)		21.27				22.23		
DESVIO PADRÃO (km/h)		1.28				2.03		
INTERVALOS DE 5 MINUTOS COM MÉDIA (km/h)	18.84 (60'-65')	17.74 (65'-70')	14.42 (5'-10')		14.90 (10'-15')	12.26 (20'-25')	14.48 (15'-20')	
COMPARAÇÃO VELOCIDADE MÁXIMA 1ª PARTE (km/h)	20.70	20.80	19.60		25.00	21.50	20.20	
COMPARAÇÃO VELOCIDADE MÁXIMA 2ª PARTE (km/h)	22.30	21.50	18.90		20.00	19.50	19.60	
MÉDIA VELOCIDADE MÁXIMA 1ª PARTES (km/h)		20.36				22.23		(+1.47)
DESVIO PADRÃO 1ª PARTE (km/h)		0.54				2.03		
MÉDIA VELOCIDADE MÁXIMA 2ª PARTES (km/h)		20.90		(+1.20)		19.70		
DESVIO PADRÃO 2ª PARTE (km/h)		1.45				0.22		

Futebol 9



Futebol 11



Figura 124 - Comparação por parte da velocidade máxima nos 6 jogos

Para a realização deste projeto e para a análise das ações de potência realizadas nas performances de trabalho defensivo e ofensivo, decidimos utilizar a divisão arbitrária proposta

pela Playr, com 3 zonas de intensidade: Baixa Intensidade: 18-21 km / h, Média Intensidade: 21-25 km / h, Alta intensidade > 25 km / h.

Assim sendo, e olhando aos resultados, verificamos que nos 3 jogos de "9" existiram um maior número de ações (58) contra as 45 realizadas no futebol 11, sendo que a média no "9" é de 19.33±3.30 ações e no "11" de 15.00±2.45 ações. No entanto não poderemos esquecer que o tempo total de jogos realizados em cada realidade temos um diferencial de cerca de 24 minutos jogados a menos no futebol 11. No entanto se fizermos uma análise ao minuto, conseguimos verificar que em cada minuto no "9" são realizadas 3.33 ações de potência enquanto no "11" temos 4 ações realizadas. Isto indica-nos que mesmo assim os dados foram ligeiramente superiores nos jogos de "11", comparativamente aos valores dos jogos de "9". Nos 6 jogos analisados tivemos um maior número de ações na 1ª parte dos jogos de futebol 11, representando um valor de 35 ações realizadas contra 31 ações realizadas no "9". As 2ª partes, até porque como verificamos anteriormente em termos de tempo de jogo útil por parte em que o futebol 9 teve mais tempo útil de jogo, o "9" teve 26 ações realizadas contra 20 realizadas no "11". Se formos analisar as ações de baixa, média e alta intensidade (n=6 para jogos) conseguimos verificar que não existiram ações de alta intensidade, e que tirando os valores as 1ªs partes do futebol 9 com 28 ações contra 18 do futebol 11, nas 2ª partes dos jogos de "9" e "11" e nos valores de média intensidade, tivemos 11 ações no "9" e 8 ações no "11" no total, indicando que as diferenças são mínimas, bem como as médias por parte, com 10.33±2.62 e 8.67±1.70 ações no "9" e 8.33±3.86 e 6.67±0.94 no "11" respetivamente, o que representa uma diferença em média de apenas mais 2 ações por parte de jogo de "9" relativamente ao "11". Prova disso mesmo poderá ser a média de intervalos de 5 minutos, sendo no futebol 9 a maior enfase na 2ª parte, pelo menos em dois dos jogos com 1.44 ações dos 55' aos 65' e 0.94 dos 65' aos 70' de jogo. No caso do futebol 11, temos mais registos na 1ª parte, com 0.83 dos 15' aos 20' num jogo e 0.67 no mesmo período de tempo, mas curiosamente o maior valor deu-se na 2ª parte de um dos jogos entre os 70' e 75' com 1 ação.

Tabela 61 - Dados relativos às ações de potência

	FUTEBOL 9				FUTEBOL 11			
JOGOS	GD ILHA	MEIRINHAS	GD EREIRA	TOTAIS	CF ESTRELA B	CIF B	EF BELEM	TOTAIS
DATA	25-01-2020	01-02-2020	08-02-2020		19-01-2020	26-01-2020	09-02-2020	
TEMPO OFICIAL (min)	70	70	70	210	80	80	80	240
TEMPO JOGADO (min)	70	70	53	193 (91,9%)	56	59	54	169 (70,4%)
RESULTADO	V 16-1	V 8-1	V 16-0		V 4-0	D 0-6	D 2-1	
POTÊNCIA (nº ações)	23	20	15	58	18	15	12	45
INTERVALOS DE 5 MINUTOS COM MÉDIA (nº ações)	1.44 (55'-60')	1.19 (0'-5')	0.94 (65'-70')		1.00 (70'-75')	0.83 (15'-20')	0.67 (15'-20')	
COMPARAÇÃO 1ª PARTE (nº ações)	9	14	8	31	10	9	6	35
COMPARAÇÃO 2ª PARTE (nº ações)	14	5	7	26	8	6	6	20
BAIXA INTENSIDADE 1ª PARTE (nº ações)	7	13	8	28	7	6	5	18
BAIXA INTENSIDADE 2ª PARTE (nº ações)	10	1	7	18	7	6	6	19
MÉDIA INTENSIDADE 1ª PARTE (nº ações)	2	1	0	3	3	3	1	7
MÉDIA INTENSIDADE 2ª PARTE (nº ações)	4	4	0	8	1	0	0	1
ALTA INTENSIDADE 1ª PARTE (nº ações)	0	0	0	0	0	0	0	0
ALTA INTENSIDADE 2ª PARTE (nº ações)	0	0	0	0	0	0	0	0
MÉDIA /1ª PARTE (nºações)		10.33				8.33		
DESVIO PADRÃO 1º PARTE		2.62				1.70		
MÉDIA /2ª PARTE (nº ações)		8.67				6.67		
DESVIO PADRÃO 2º PARTE		3.86				0.94		

Futebol 9







Futebol 11



Figura 125 - Comparativo de ações de potência por parte nos 6 jogos

Para finalizar, relativamente ás distâncias em sprints realizadas, e sendo considerados pelo sistema todos aqueles realizados acima dos 18 km/h.

Assim sendo, e olhando aos resultados, verificamos que nos 3 jogos de "9" existiram 323 metros percorridos em sprint no total, sendo a média de 108±61.46 metros, enquanto no futebol 11 foram percorridos em sprint nos 3 jogos um total de 308 metros, sendo que a média é de 103±54.32 metros. No entanto de fizermos uma análise ao minuto como anteriormente, conseguimos verificar que em cada minuto no "9" são percorridos 1.67 metros em sprint, enquanto no "11" temos 1.82 metros percorridos. Isto indica-nos que mesmo assim os dados foram ligeiramente superiores nos jogos de "11", comparativamente aos valores dos jogos de "9". Nos 6 jogos analisados tivemos um maior número de metros percorrido em sprint na 1ª parte dos jogos de futebol 11, representando um valor de 204 metros percorridos contra 119 metros percorridos no "9". As 2ª partes, até porque como verificamos anteriormente em termos de tempo de jogo útil por parte em que o futebol 9 teve mais tempo útil de jogo, o "9" teve 184 metros percorridos contra 103 metros percorridos no "11". As médias por parte, com 39.66±15.07 metros e 61.33±51.86 metros no "9" e 68.00±42.02 metros e 34.33±14.88 metros no "11" respetivamente, e que se analisarmos a melhor parte do "9" e do "11" temos uma diferença de cerca de 7 metros entre ambos e analisando a pior parte, a diferença também se

situa nos cerca de 5 metros, não sendo valores significativos.

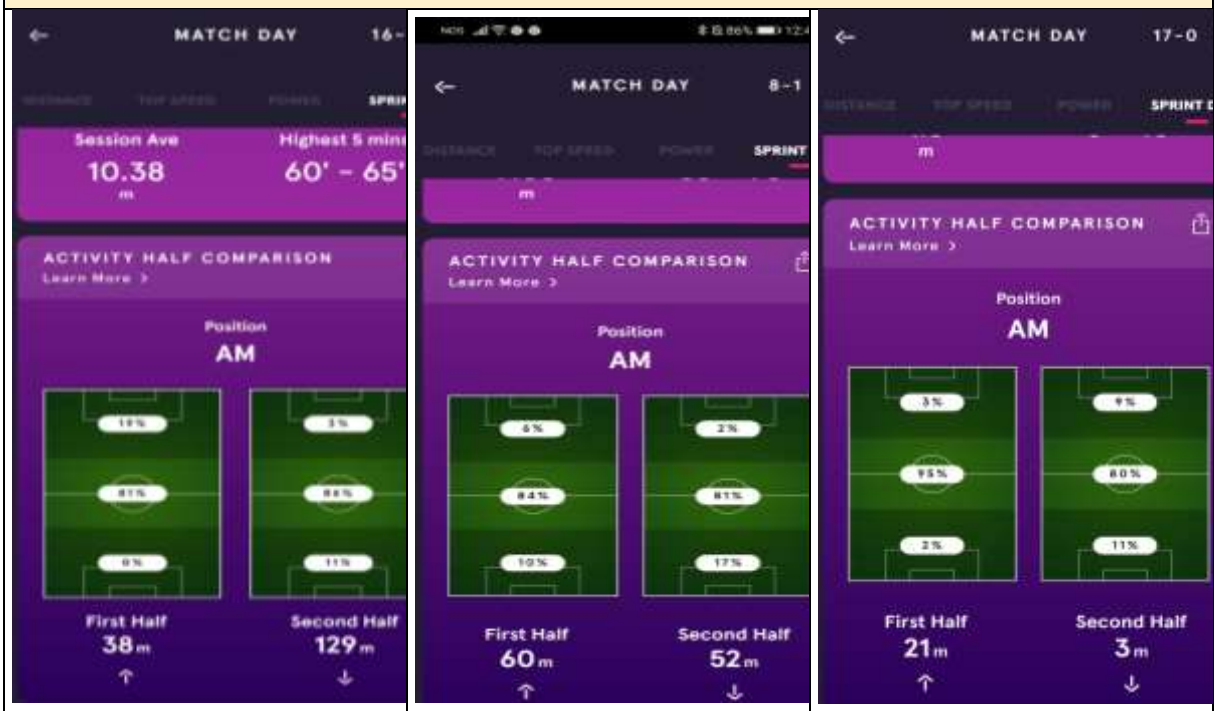
Prova disso mesmo poderá ser a média de intervalos de 5 minutos, sendo no futebol 9 a maior enfase na 2ª parte, com 10.38 metros entre os 60' e 65' a ser o melhor registo. No caso do futebol 11, temos mais registos na 1ª parte, com 9.94 entre os 10' e 15'.

Para finalizar, na análise da ocupação dos terços do campo de acordo com o tempo de jogo, conseguimos perceber que ao nível do futebol 9, a atleta passou a maioria do seu tempo no setor intermédio e ofensivo, provavelmente fruto da capacidade ofensiva da equipa e do contexto competitivo adversário no campeonato nacional juniores, pois nos jogos analisados, a diferença entre as equipas era notória e permitiu que a atleta desenvolvesse mais as suas capacidades ao nível ofensivo. Pelo contrário, no futebol 11 a maioria do tempo de jogo foi passado no setor intermédio e defensivo, provavelmente por os jogos serem contra equipas masculinas que causavam outro tipo de desafios e que permitiram também que a atleta desenvolvesse mais as suas capacidades ao nível defensivo.

Tabela 62 - Dados relativos a sprints

	FUTEBOL 9				FUTEBOL 11			
JOGOS	GD ILHA	MEIRINHAS	GD EREIRA	TOTAIS	CF ESTRELA B	CIF B	EF BELEM	TOTAIS
DATA	25-01-2020	01-02-2020	08-02-2020		19-01-2020	26-01-2020	09-02-2020	
TEMPO OFICIAL (min)	70	70	70	210	80	80	80	240
TEMPO JOGADO (min)	70	70	53	193 (91,9%)	56	59	54	169 (70,4%)
RESULTADO	V 16-1	V 8-1	V 16-0		V 4-0	D 0-6	D 2-1	
SPRINT (metros acima 18 km/h)	167	133	23	323	178	78	52	308
INTERVALOS DE 5 MINUTOS COM MÉDIA (metros)	10.38 (60'-65')	7.06 (65'-70')	1.50 (5'-10')	1.67	9.94 (10'-15')	4.22 (15'-20')	2.94 (60'-65')	1.82
MÉDIA SPRINTS POR JOGO (metros)		108.00				103.00		
DESVIO PADRÃO		61.46				54.32		
COMPARAÇÃO 1ª PARTE (metros)	38	60	21	119	123	60	21	204
COMPARAÇÃO 2ª PARTE (metros)	129	52	3	184	54	18	31	103
MÉDIA 1ª PARTE (metros)		39.66				68.00		
DESVIO PADRÃO 1ª PARTE		15.97				42.02		
MÉDIA 2ª PARTE (metros)		61.33				34.33		
DESVIO PADRÃO 2ª PARTE		51.86				14.88		
SETOR DEFENSIVO	1P - 0% (0.0) 2P - 3% (3.87)	1P - 10% (6.0) 2P - 2% (1.04)	1P - 2% (0.42) 2P - 9% (0.27)	1P - 12% (6.42) 2P - 14% (5.18)	1P - 27% (33.21) 2P - 24% (12.96)	1P - 48% (28.8) 2P - 22% (3.96)	1P - 23% (4.83) 2P -35% (10.85)	1P - 98% (66.84) 2P - 81% (27.77)
SETOR MÉDIO	1P - 81% (30.78) 2P - 86%	1P - 84% (50.4) 2P - 81% (42.12)	1P - 95% (19.95) 2P - 80% (2.4)	1P - 260% (101.13) 2P - 247% (155.46)	1P - 67% (82.41) 2P - 68% (36.72)	1P - 51% (30.6) 2P - 67% (12.06)	1P - 71% (14.91) 2P - 64% (19.84)	1P - 189% (127.92) 2P - 199% (68.62)
SETOR OFENSIVO	1P - 19% (7.22) 2P - 11% (14.19)	1P - 6% (3.6) 2P - 17% (8.84)	1P - 3% (0.63) 2P - 11% (0.33)	1P - 28% (11.45) 2P - 39% (23.36)	1P - 6% (7.38) 2P - 8% (4.32)	1P - 1% (0.06) 2P - 11% (1.96)	1P - 6% (1.26) 2P - 1% (0.31)	1P - 13% (8.7) 2P - 20% (6.59)

Futebol 9



Futebol 11

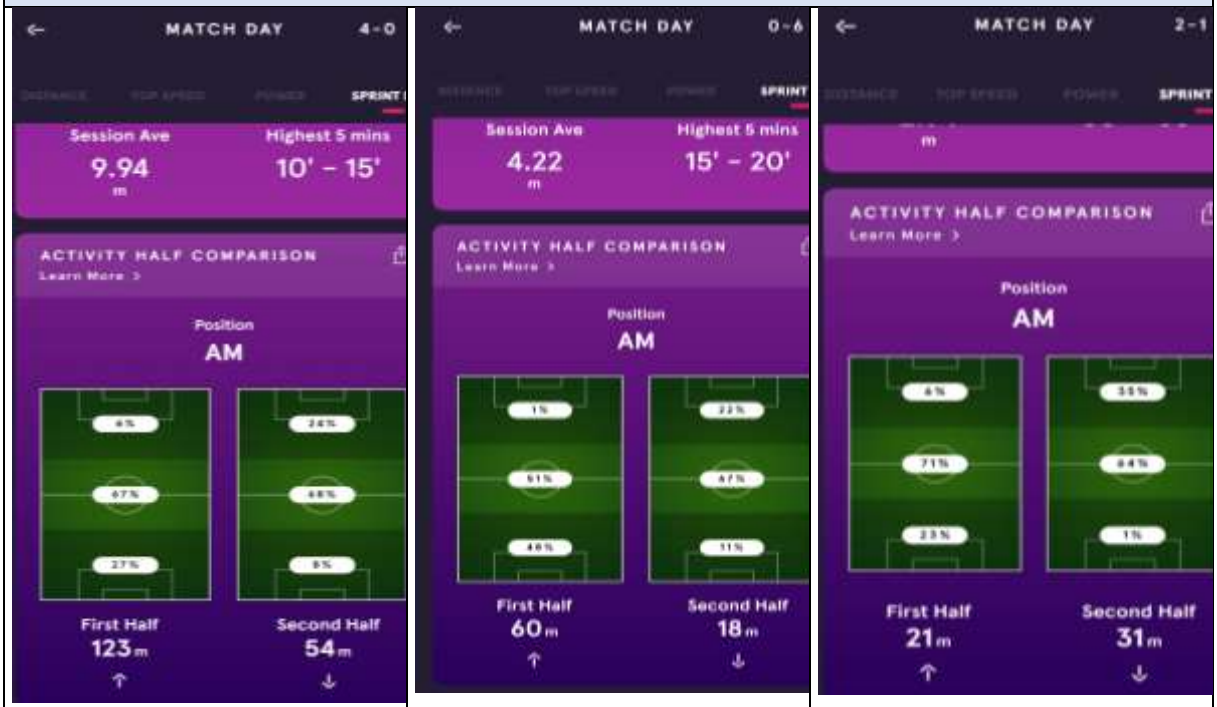


Figura 126 - Comparativo de ocupação de zonas por parte nos 6 jogos

7.6. Conclusões Finais

Analisando os dados finais, conseguimos perceber que as diferenças existentes são mínimas e pouco significativas.

Tabela 63 - Resumos dos resultados

	FUTEBOL 9				FUTEBOL 11			
DISTÂNCIA TOTAL PERCORRIDA (metros)	6.790	6.790	4.710	18.290	5.210	6.160	5.910	17.280
MÉDIA DISTÂNCIA PERCORRIDA (metros)	6.100			0.095	5.760			0.102
DESVIO PADRÃO (metros)	0.981				0.402			
VELOCIDADE MÁXIMA (km/h)	22.70	21.50	19.60		25.00	21.50	20.20	
MÉDIA VELOCIDADE MÁXIMA (km/h)	21.27				22.23			
DESVIO PADRÃO (km/h)	1.28				2.03			
POTÊNCIA (nº ações)	23	20	15	58	18	15	12	45
MÉDIA /1ª PARTE (nºações)	10.33				8.33			
DESVIO PADRÃO 1º PARTE	2.62				1.70			
MÉDIA /2ª PARTE (nº ações)	8.67				6.67			
DESVIO PADRÃO 2º PARTE	3.86				0.94			
SPRINT (metros acima 18 km/h)	167	133	23	323	178	78	52	308
INTERVALOS DE 5 MINUTOS COM MÉDIA (metros)	10.38 (60'-65')	7.06 (65'-70')	1.50 (5'-10')	1.67	9.94 (10'-15')	4.22 (15'-20')	2.94 (60'-65')	1.82
MÉDIA SPRINTS POR JOGO (metros)	108.00				103.00			
DESVIO PADRÃO	61.46				54.32			

Se repararmos na tabela 63, conseguimos verificar que:

1. Relativamente à Distância Total Percorrida: 18.290 metros percorridos no futebol 9 e 17.280 metros no futebol 11, diferença de 990 metros, sendo a média de 6.100 metros no "9" e 5.760 metros no "11", diferença de 540 metros, e relativamente ao tempo de jogo total jogado nos jogos, com uma média por minuto de 0.095 metros no "9" e 0.102 metros no "11", indicam-nos que apesar de o tempo jogado no futebol 9 ter sido um pouco maior que no futebol 11, os valores totais, médios e por minuto são muito próximos, não se vendo nesta variável diferenças acentuadas para nenhuma das variantes de "9" e "11";
2. Relativamente à velocidade máxima, conseguimos verificar que a velocidade máxima atingida no futebol 9 foi de 22.70 kph e no futebol 11 de 25 kph, representando este um valor de alta intensidade. No entanto relativamente à média conseguimos verificar que no futebol 9 a mesma foi de 21.27 kph e no futebol 11 de 22.23 kph, sendo a diferença média pouco significativa entre ambos;
3. Ao nível das ações de potência: 58 ações realizadas no futebol 9 e 45 ações no futebol 11. Ao nível das mesmas, conseguimos verificar que nas médias em cada parte do jogo, o futebol 9 consegue ter mais 2 ações em média por parte relativamente ao futebol 11, provavelmente porque existem menos jogadores no

campo e logo mais espaço para explorar este tipo de situações, mas também poderá ser explicado pelo tempo total jogado, que foi superior no futebol 9 em cerca de 24 minutos, sendo que no geral foram realizadas ações de baixa e média intensidade.

4. Para finalizar, relativamente aos sprints: 323 metros percorridos acima dos 18 kph no futebol 9 e 308 metros nas mesmas condições no futebol 11. Sendo as médias por jogo de 108 metros no "9" e 103 metros no "11" respetivamente, e se analisarmos ao minuto, temos 1.67 metros e 1.82 metros respetivamente, conseguimos perceber que os valores são muito próximos sem diferenças significativas.

O que nos sugere que aquilo que as atletas desenvolvem e capacitam num jogo de futebol de 9 no escalão de sub-19, já o desenvolvem a jogar futebol 11 contra rapazes aos 13/14 anos de idade. E estes dados levam-nos para aquilo que era a ideia do nosso estudo, demonstrar que não existem ganhos significativos para as atletas continuarem a jogar futebol 9 ainda ao nível do escalão de sub-19.

Pensando agora no futebol de 9 em juniores femininos, e indo mais longe e questionando se teremos um avanço ou um retrocesso naquilo que poderá ser a evolução das jogadoras, conseguimos verificar que na época 2015/2016 quando começou o primeiro campeonato nacional de sub-19 feminino, tínhamos 4 séries, com um total de 27 equipas. Na época de 2016/2017, tínhamos 4 séries de 10 equipas cada num total de 40 equipas a nível nacional e um aumento de 13 equipas de uma época para a outra. Em 2017/2018, um campeonato com 5 séries, com um total de 46 equipas e um aumento de mais 6 equipas em relação à época anterior. Em 2018/2019, tínhamos 6 séries nacionais, com um total de 54 equipas e um aumento de 8 equipas em relação à época anterior. Chegando à época atual de 2019/2020, um total de 7 séries com 59 equipas participantes, num aumento de 5 equipas em relação à época anterior, sendo que tivemos depois a desistência de uma equipa da série A e outra da série D ficando um total de 57 equipas em competição no continente, mais as 6 equipas da série da Madeira. Teremos então agora uma outra questão para refletir: ao longo das épocas desportivas em que o futebol feminino na vertente de futebol de 9, foi tendo a sua evolução em Portugal, será que a formação da jovem jogadora portuguesa foi acautelada no seu processo de desenvolvimento até à idade sénior? Será que os modelos competitivos atuais se encontram ajustados para este desenvolvimento?

Se o futebol de 9 foi pensado para que os rapazes em idade infantil (Sub-13) jogassem

um futebol adequado às suas necessidades, o mesmo poderá não acontecer com as jogadoras perto dos 19 anos de idade. Partindo do pressuposto da maturação biológica e do salto pubertário, os rapazes iniciam em média dos 12 aos 15 anos o seu salto pubertário enquanto que, nas raparigas, cerca de 2 anos mais cedo, ou seja, dos 10 aos 13 anos de idade, embora algumas raparigas e alguns rapazes, podem iniciar a puberdade mais cedo, outros mais tarde. Consequentemente, um treinador não pode admitir que todos os atletas estão no mesmo estádio maturacional, bem como terá que saber distinguir as diferenças de desenvolvimento no sexo masculino e no sexo feminino. Da mesma forma que as raparigas iniciam o salto pubertário mais cedo, também o corpo sofre alterações mais precoces do que os rapazes, como é o caso do aumento da massa corporal. Segundo Frohner (2003), o aumento da massa corporal inicia-se cerca de dois anos mais cedo nas raparigas do que nos rapazes, razão pela qual aos 13/14 anos de idade as raparigas são mais pesadas do que os rapazes da mesma idade. Dentro da mesma linha de pensamento, as raparigas também terão fases sensíveis de desenvolvimento de capacidades físicas mais cedo do que os rapazes, como por exemplo o desenvolvimento da força e da resistência, em que a fase sensível das raparigas será dos 11 aos 14 anos e dos rapazes dos 12 aos 15. Desta forma, se nos rapazes o futebol de 11 se inicia por volta do escalão sub-14, porque é que nas raparigas se inicia só a nível júnior?

Esta pergunta trará respostas muito para além de uma explicação científica. Em primeiro lugar, poderá não existir um número suficiente de jogadoras em Portugal para que se crie campeonatos competitivos de futebol de 11, onde existem muitas equipas de futebol de 9 que apenas têm uma a duas suplentes por jogo. De acordo com um estudo realizado pela Federação Portuguesa de Futebol entre abril e junho de 2017, estavam inscritos 140.124 atletas do sexo masculino e apenas 4.132 atletas do sexo feminino e que atualmente são cerca de 5.408 no ano de 2020. No entanto, é importante referir que o futebol feminino tem vindo a crescer de uma forma bastante notória, em que de 2013 para 2017 existiu, de acordo com um estudo realizado pela UEFA em 2017, um crescimento de 359% de jogadoras inscritas em Portugal. Refletindo através deste crescimento, podemos verificar que a adesão ao futebol feminino tem sido bastante elevada, o que nos leva a pensar que não é só pelo pequeno número de praticantes, mas também pela falta de clubes de formação onde as jogadoras poderão competir, nomeadamente da zona interior do país. Desta forma, na época 2017/2018 ainda havia distritos em Portugal que não contavam com equipas de futebol feminino, como o caso de Vila Real, ou com apenas um clube de futebol, como o caso de Viana do Castelo, Bragança, Beja e Algarve.

Consequentemente, a competição de futebol feminino ainda era bastante escassa, sendo que nessa época desportiva, apenas existiam dois escalões de formação em competições exclusivamente femininas, ou seja sub-15 e sub-19, e por outro lado, já existiam equipas femininas de sub-13, mas que eram obrigadas a competir num campeonato misto. Assim, é urgente criar condições para que o futebol feminino cresça da melhor forma, sendo que é necessário que mais clubes formem equipas femininas, para que haja mais jogadoras a competir em Portugal e desta forma que se criem escalões adequados à idade. Com isto, não acho que o futebol de 9 seja adequada ao escalão júnior, no entanto, entendo que pelas razões apontadas previamente, não possa progredir nesse sentido, uma vez que existem raparigas mais novas que a idade júnior, mas que não possam competir num escalão sub-16, sub-17 ou sub-18. Atualmente, e existindo já o futebol de 11 no escalão sub-19, fará sentido o futebol 9 ainda existir só no escalão sub-19? Fará sentido que no escalão de sub-17 ainda seja jogado o futebol 7 a nível de taça nacional?

Entrando nos contextos das seleções nacionais e de acordo com a linha de pensamento anterior, surge a problemática que em todos os escalões a partir de sub-15, as competições da Seleção Nacional Portuguesa são na variante de futebol 11. No entanto, é importante refletir acerca de dois pontos que podem ser importantes. O primeiro, em que a Seleção Nacional abrange as melhores jogadoras nacionais, e com isto, encontramos muitas jogadoras que já jogam futebol de 11 a nível sénior, ou seja, já estão familiarizadas com as dimensões do campo, bem com o aumento de número de jogadoras e, o segundo, em que temos atletas que pela sua qualidade são chamadas às seleções mais jovens (sub-15, sub-16, ou sub-17) mas que ainda estão inseridas no campeonato nacional júnior ou até mesmo em campeonatos distritais, onde o primeiro se joga futebol de 9 e o segundo futebol de 7.

Atualmente, com a Liga BPI e com a 2ª divisão nacional feminina na época de 2019/2020, onde algumas equipas acabaram por criar as suas equipas B para competirem na 2ª e 3ª divisão nacional, e dar a algumas jogadoras mais jovens com potencial e talento a possibilidade de jogarem futebol 11, não obstando terem equipas de sub-19 a competir na Liga feminina de sub-19 de futebol 11 (8 equipas), acabou-se por dar um salto qualitativo nessa questão que vinha sendo discutida há algum tempo. O problema surge destes escalões para baixo, perceber se o campeonato nacional de futebol 9 ainda faz sentido no escalão de sub-19, ou reformular os modelos competitivos de sub-15 e sub-17 a nível nacional e distrital e aproximando um pouco daquilo que é a realidade masculina, fará mais sentido.

Algumas questões como se até aos sub-15 as raparigas deveriam continuar a jogar com os rapazes e de que forma, se os quadros competitivos de sub-15 a sub-19 estão ajustados, se a quantidade de jogos por época é suficiente para o seu desenvolvimento, se os modelos competitivos atuais levam a jogos equilibrados ou muito desequilibrados e que não potenciem o seu desenvolvimento, se as associações individualmente deveriam organizar e ajustar os seus quadros competitivos ou deveria existir uma base de trabalho para todo o pais. São questões que fazem todo o sentido de serem feitas e para que se encontre uma linha orientadora. Todo este estudo permitiu orientar-nos para o que achamos ser importante num futuro próximo para o futebol feminino, criar um modelo de desenvolvimento da atleta desde a base e organização dos respetivos quadros competitivos, que apresentaremos a nossa proposta no Anexo 7.

Referências Bibliográficas

Bangsbo, J. (1998). Quantification of anaerobic energy production during intense exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(1), 47-52.

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krustrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Science.,* 24 (7), 665-74.

Barbero Alvarez J, Lopez M, Barbero Alvarez V, et al. (2008). Heart rate and activity profile for young female soccer players. *Journal of Human Sport andt Exercise*., 3(2), 1–11.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2010). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 379-384.

Carling, C., Gall, F., Reilly, T., & Williams, A. M. (2009). Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports,* 19(1), 3–9.

Carling, C., Gall, F. Le, & Malina, R. M. (2003). Body size, skeletal maturity, and functional characteristics of elite academy soccer players on entry between 1992 and 2003 academy soccer players on entry between 1992 and 2003. *Journal of Sports Sciences,* (April 2013), 37–41.

Carvalho, J. e Pacheco, R. (1990): Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7. *Revista Horizonte,* Dossier Vol. VII-XI, Lisboa.

Casamichana D, Castellano J. (2010). Heart rate and motion analysis by GPS in beach soccer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9, 98–103.

Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Applied Physiology of Female Soccer: An Update. *Sports Med,* 44(9), 1225-40.

Dillern, T., Ingebrigtsen, J. & Shalfawi, S. A. I. (2012). Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite - recruit female soccer players. *Serbian Journal of Sports Sciences,* 6(2), 43-49.

Emmonds, S., Till, K., Redgrave, J., Murray, E., Turner, L., Robinson, C. & Jones, B. (2018). Influence of age on the anthropometric and performance characteristics of high-level youth female soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0), 1-8.

Franzini, F. (2005). Futebol é "coisa para macho"? Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol 1. *Revista Brasileria de História*, 25(50), 315-328.

Frohner, G. (2003) *Esfuerzo físico y entranamiento en niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.

Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1159-1166.

Hirose, N. & Nakahori, C. (2015). Age Differences in Change-of-Direction Performance and Its Subelements in Female Football Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 440 – 445.

Julian, R., Hecksteden, A., Fullagar, H., & Meyer, T. (2017). The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players. *PLoS ONE, 1-13*.

Kinetics, H., Physiology, S. I.-E., & Medicine, S. (2016). Body Composition and Bone Mineral Density of Collegiate American Football Players. *Journal of Human Kinetics*, *51*(June), 103–112. https://doi.org/10.

Lima, R. (2013). Iniciação Desportiva de Raparigas nos Clubes de Futebol. Estudo da perspetiva de jovens jogadoras, da família e de treinadores. Dissertação de mestrado em desporto para crianças e jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, orientada por Paula Botelho Gomes, Porto.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation and physical activity. 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Malina, R. M., Chamorro, M., Serratosa, L., & Morate, F. (2007). TW3 and Fels skeletal ages in elite youth soccer players. *Annals of Human Biology*, 34(2), 265–272.

Martínez-Lagunas, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: Player characteristics and demands of the game. *Journal of Sport and Health Science,* 3, 258-272.

Matta, M., & Garcia, E. S. (2013). Revisão das características do jovem futebolista. *Revista Brasileira de Futebol,* 06(1), 85-89.

Mazić, S., Lazović, B., Delić, M., Lazić, J. S., Aćimović, T. & Brkić, P. (2014). Body

composition assessment in athletes: a systematic review. *Medicinski pregled*, 67, 255- 260.

Minett, M. M., Binkley, T. B., Weidauer, L. A., & Specker, B. L. (2017). Changes in body composition and bone of female collegiate soccer players through the competitive season and off-season. *Journal of Musculoskeletal anda Neuronal Interactions,* 17(1), 386–398.

Mohr, M., Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, *21*(7), 519–528.

Mohr, M., Kustrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Angsbo, J. (2008). Match activities of elite women soccer players at diferente performance levels. *Journal of Strength and Conditioning Research, 22*(2), 341–349.

Niessen, M., Hartmann, U., & Martı, V. (2014). ScienceDirect Women's football: Player characteristics and demands of the game. *Journal of Sport and Health Science*, 3, 258–272.

O'Brien-smith, J. O., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Smith, M. R., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Smith, M. R. (2019). Same or different? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players. *Science and Medicine in Football*, *00*(00), 1–8.

Oyón, P., Franco, L., Rubio, F. J., & Valero, A. (2016). Young women soccer players. Anthropometric and physiological characteristics. Evolution in a Sports season. *Arch Med Deporte*, *33*(1), 24–28.

Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edição autor. Porto.

Robalinho, C. (2018). Especificidade de um Jogo e de um processo de Treino no contexto do Futebol Feminino: Análise do pressing defensivo da equipa. 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, orientado por José Guilherme Oliveira, Porto.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2007). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Science,* 24(9), 919-32.

Turnagöl, H. H. (2016). Body composition and bone mineral density of collegiate American football players. *Journal of Human Kinetics*, 51, 103–112.

CAPÍTULO VIII – Considerações Finais

Neste último capítulo são tecidas algumas considerações finais que possam expor aqueles que foram os aspetos positivos e a melhorar, dentro de uma época de estágio riquíssima a nível desportivo e pessoal.

8.1. Conclusões

Após o término da época desportiva e do estágio realizado no futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica, clube que proporcionou um avultado número de experiências e vivências da máxima responsabilidade e transcendência, é possível refletir e retirar conclusões sobre todo este processo.

Em primeiro lugar, é necessário salientar o sentido de responsabilidade que o clube impõe em cada momento e em cada decisão que toma tendo em vista a potenciação dos seus jogadores, como são exemplo a gestão dos processos de competição e de treino onde os mesmos são inseridos. Relativamente ao modelo de jogo, é indispensável referir que este deve assentar em conceitos, com uma noção bem vincada de potenciação individual dos jogadores/as, enquadrado numa perspetiva coletiva. A definição e adoção de um modelo de jogo é então de importância extrema uma vez que poderá fomentar um desenvolvimento harmonioso dos jovens jogadores/as, devendo ser elaborado e posto em prática da forma mais indicada, sendo então um sistema aberto, permitindo aos jogadores/as uma livre tomada de decisão através da liberdade e da permissão ao erro. Relativamente ao processo de treino e à forma como este é delineado e gerido, surge então como consequência do modelo de jogo adotado, existindo uma preocupação com o transfere que existe entre ambos. Fica patente também a importância de um processo de ensino-aprendizagem sobretudo cognitivo, centrado na compreensão, através do jogo como meio de ensino. Com uma aprendizagem baseada em situações semelhantes às do jogo e uma estratégia de manuseamento da complexidade, permitem desenvolver os jovens na vertente técnica, física e psicológica em igualdade com os processos de perceção e tomada de decisão.

Em segundo lugar, quanto aos resultados da análise processo de treino podemos concluir que durante o período Pré-Competitivo:

- Existe uma predominância na utilização dos MEP. Representaram 54,50% do nosso volume total de treino neste período. Têm grande aproximação à situação real de jogo, tentando que seja o mais contextualizado possível com aquilo que pretendemos realizar.

- Os MEPG têm uma percentagem de utilização de 30,70%. Esta percentagem deve-se aos exercícios de MPB, pois com isto procuramos sempre aprimorar as capacidades individuais das nossas atletas e procuramos sempre potenciar boas e rápidas decisões bem como rápida reação à perda da bola, portanto vimos nos exercícios de MPB uma forma fundamental para potenciar este crescimento individual, que é crucial na formação.
- Os MPG com 14,80% apresentam o valor mais baixo de utilização. Neste período apenas foram utilizados entre exercícios ou no final do treino, em exercícios de força e flexibilidade.
- Os exercícios de manutenção da posse da bola são os MEPG mais utilizados. Por vezes como forma de aquecimento, outras na parte principal do treino.
- Nos MEP existe uma preferência para a utilização de exercícios competitivos, seguidos dos exercícios de finalização, pois era algo muito importante ser trabalhado pois queríamos ser uma equipa muito forte ofensivamente e com grande capacidade de finalização.
- Ao nível dos meios e métodos de ensino e treino do SLB, temos os exercícios competitivos como mais utilizados (grande maioria devido aos jogos de preparação) com cerca de 48,10% no período pré-competitivo. A aprendizagem e desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do jogo (12,83%) e desenvolver/aperfeiçoar diferentes formas e tipos de remates a diferentes distâncias e ângulos (13,43%).

Relativamente ao período Competitivo:

- Os MEP foram mais uma vez os mais utilizados (52,80%).
- Os MPG tiveram uma ligeira subida de utilização para 17,90%, não sendo significativa.
- Os MEPG apesar de não serem os mais utilizados tiveram uma elevada percentagem de utilização (29,30%), derivado à constante aplicação de exercícios de MPB, que privilegiámos bastante ao longo da época.
- Os exercícios competitivos foram os mais utilizados neste período. Isto deve-se ao volume de jogos não oficiais e ao facto de estar sempre presente jogos reduzido ou formais, com a presença ou não de condicionantes, de forma a potenciar as ações das

jogadoras em contextos próximos do contexto de jogo. Realizávamos ainda bastantes vezes, na última unidade de treino da semana, jogo formal Gr+11x11+Gr.

Comparando os dois períodos podemos verificar que:

- Houve alguma variação na percentagem dos métodos utlizados. Apresentando valores semelhantes ao nível das grandes famílias. MEP 54,50% versus 52,80%, MEPG 30,70% versus 29,30% e MPG 14,80% versus 17,90%.
- Em ambos os períodos o tipo de exercício mais utilizado foi o competitivo.

Relativamente aos objetivos competitivos a que nos propusemos para a época desportiva, e dado que a época terminou em março de 2020 devido à pandemia, com uma jornada por disputar ainda da 1º fase do Campeonato Nacional de futebol 9 de sub-19, tínhamos os seguintes objetivos:

- **Vencedoras da Série E da 1ª fase, só com vitórias, ultrapassando os 100 golos e não sofrendo mais do que 5 golos**; - eramos atuais líderes da série com 13 jogos e 13 vitórias, já tínhamos ultrapassado os 100 golos marcados, sendo que só na questão dos golos sofridos não tínhamos atingido os objetivos propostos, pois no momento tínhamos 6 golos sofridos, embora muito razoável.
- **Vencedoras da Zona Sul da 2ª fase do Campeonato Nacional**; - não realizada esta fase.
- **Conquista do Campeonato Nacional de Futebol Feminino sub-19**. – Não terminado.

Relativamente ao Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad, e apesar de o tempo de estágio não ter sido o que se esperava inicialmente, fruto de tudo aquilo que vivemos numa época bastante atribulada, e não tendo uma base comparativa de tudo o que possa ter sido pré-competitivo e competitivo, os principais objetivos da época da sénior masculina do Lusitano GC, Futebol, Sad, e visto termo chegado em janeiro de 2020, com a prova a entrar na altura da 2ª volta do campeonato nacional de seniores, passavam essencialmente por:

Competitivos

- Sair da zona de despromoção, alcançando o 13º lugar (desciam os últimos 5 classificados); - na altura que foi interrompido o campeonato ocupávamos o 15º lugar a 1 ponto do 13º lugar que nos dava a manutenção.
- Nos 16 jogos em falta para terminar o campeonato, atingir 24 pontos que nos davam garantias totais da manutenção, pois na altura a equipa encontrava-se em 17º lugar com 9 pontos na tabela classificativa. – Nos 7 jogos realizados conseguimos 3 vitórias, 1 empate e 3 derrotas, num total de 10 pontos, ligeiramente abaixo dos 15 pontos apontados para estes 7 jogos. No entanto conseguimos realizar mais pontos neste curto espaço de tempo que a equipa em todos os restantes jogos da época. Com 9 jogos por realizar e 27 pontos em disputa, faltavam-nos 14 pontos para o nosso objetivo principal de 24 pontos para a garantia da manutenção. Acreditávamos claramente que este objetivo iria ser alcançado com muito trabalho e dedicação.

Psicológicos

Relativamente a esta área, para nós além da competitiva, este era o principal ponto onde o nosso trabalho seria mais importante. Definimos como principais objetivos:

- Gerir emocionalmente todo o plantel com as constantes entradas e saídas de jogadores até ao fecho do mercado;
- Gerir animicamente todo o grupo, para uma árdua tarefa que nos esperava de alcançar uma manutenção cada vez mais difícil;
- Motivar e potenciar capacidades e qualidades individuais em prol do coletivo;

Estes foram os objetivos mais complicados de alcançar e de obter. Diariamente vivíamos perante a constante possibilidade de alteração de atletas, devido ao mercado estar ainda aberto, e sendo uma equipa que animicamente estava debilitada, com uma classificação complicada e que vivia sob uma forte tensão, foi talvez aqui o nosso maior desafio. Sabíamos que na parte física, técnica e tática, as coisas mais cedo ou mais tarde iriam aparecer, e aquilo que eram as nossas ideias para o grupo iriam dar resultado. A parte mental e de fazê-los perceber que a força deles estava em cada um deles, e num grupo que apesar de ser curto e algo limitado tinha que ter um espirito de camaradagem enormíssimo, fazendo um pouco jus aquilo que era

o nosso lema do clube, "fazer forte, fraca gente", e foi por esse caminho que os fizemos caminhar, percebendo que como o povo alentejano, que é visto como fraca gente em muitas das terminologias culturais, mas que lá no fundo são pessoas que não desistem e que vencem as mais difíceis batalhas da vida.

Quanto ao grau de concretização dos objetivos gerais e específicos definidos no PIE, penso que foram amplamente cumpridos. Assim sendo, passamos a abordar cada um deles refletindo naquilo que foi feito para os satisfazer.

Objetivos gerais de formação para o estagiário:

Ao nível do treino/competição

- **Adaptar e organizar o planeamento do treino em diferentes contextos, preparando os atletas para a competição e desenvolvendo as minhas competências técnicas**. - Pela pesquisa elaborada para este relatório e pelo contacto com diversos treinadores de diferentes níveis e experiências, penso que foi amplamente cumprido.
- **Desenvolver a capacidade de planear, organizar, conduzir e avaliar a participação competitiva das equipas;** - Ao nível do SLB de uma forma mais informal, participando e ajudando em tudo o que eram as minhas ideias e a minha experiência, ao nível do Lusitano GC Futebol Sad, de uma forma muito prática e própria, pois tratando-se de um desafio de grande complexidade, estas capacidades de conseguir planear, organizar, estar por dentro da condução do processo foi de facto uma realidade bastante enriquecedora para a minha formação enquanto treinador, sendo um objetivo altamente conseguido.
- **Aperfeiçoar a capacidade de leitura e perceção do jogo em diferentes contextos**. – O facto de estar presente em diferentes jogos de formação do futebol feminino ao nível do futebol 9 e 11, em contextos nacionais e distritais, contra raparigas e contra rapazes, bem como ao nível do futebol 11 sénior, numa realidade de quase profissionalismo, permitiu-me constantemente aperfeiçoar a minha capacidade de ler o jogo, de adequar contextos e realidades distintas, e conseguir muitas das vezes fazer transferes de ideias e de situações ocorridas nos outros contextos para conseguir enquadrar e adaptar no momento que

precisava em determinado jogo. Foi claramente um objetivo também cumprido com bastante satisfação.

Ao nível da gestão

- **Desenvolver as capacidades de liderar, comunicar, conduzir e controlar atletas em diferentes contextos**; - Para mim esta foi uma das áreas mais importantes nesta época. Devido aos diferentes contextos que passei durante a época, tive de refinar, adaptar e moldar a minha capacidade de liderança, de comunicar na minha língua materna e noutras sempre que necessário, para conseguir conduzir e controlar grupos diferentes, pois no meu dia-a-dia de treinos, de manhã estava em contexto quase profissional, com atletas de várias nacionalidades, onde queríamos passar a nossa mensagem e que o trabalho fosse desenvolvido de acordo com os nossos parâmetros, e tendo que durante o dia mudar o chip para quando estivesse na realidade e contexto do SLB, conseguisse adaptar novamente estas capacidades para estar dentro da normalidade dentro dum contexto completamente diferente, e foi um dos objetivos que me deu mais prazer atingir e cumprir.

Ao nível educacional/formativo

- **Desenvolver a capacidade de ensinar, educar e instruir em diferentes contextos, na minha língua materna e noutras línguas;** - Neste ponto, foi muito gratificante, pois ensinar, educar e instruir no futebol feminino e no futebol sénior masculino em simultâneo durante alguns meses, para mim enquanto reinador, foi um desafio extremamente exigente mas enriquecedor, pois permitiu-me evoluir, ser um treinador em constante ajustes e ser perspicaz no dia-a-dia naquilo que teria de ser o melhor caminho para educar e formar todos eles. As relações humanas são desde sempre algo que eu pretendi fomentar de uma forma positiva. Pelos momentos vividos em conjunto e pelo contacto vivenciado durante a época, penso que foi possível estabelecer relações saudáveis com todos os elementos dos clubes e equipas, com muitos pontos positivos entre elas.
- **Estudar, analisar e avaliar todo o processo realizado em diferentes contextos**. – Foi durante a época algo que fui realizando e que permitiu refletir

também muitos dos dados neste relatório final, pelo que acabou por ser um objetivo cumprido dada a quantidade de informação necessária ser tratada, analisada e avaliada.

Objetivos específicos de formação para o estagiário:

- **Definir e programar todo o processo de operacionalização da época desportiva, tendo em conta todas as necessidades ao nível de recursos humanos, materiais, infraestruturas e organizacional, com o objetivo de criar uma forma de jogar;**
  - Relativamente ao SLB a planificação da época quando cheguei já estava organizada. No entanto a partir desse momento foi necessária semana a semana uma constante atualização das estratégias a adotar em função do adversário, ou do tipo de semana, e semanalmente intervir no processo de perceber a quantidade de recursos humanos e materiais eram necessários e que estava disponível, e de que forma iriamos operacionalizar os treinos de acordo com os objetivos da semana. Relativamente ao Lusitano GC, Futebol, Sad, a programação e operacionalização era feita por nós na semana antes e entregue à Sad, para preparação da semana seguinte, tendo em conta o adversário, o local do jogo e todos esses pontos necessários de verificar. Foi um objetivo que foi cumprido.

- **Criar uma forma de jogar com base nos pressupostos associados às ideias da equipa técnica, daquilo que são as características dos jogadores que constituem o plantel e todos aqueles com potencial para vir a acrescentar qualidade ao plantel, dos princípios que pretendemos implementar no nosso jogar, e de todo o contexto que envolve, a preparação de uma época desportiva, fundamentados nos quatro pilares essenciais: o clube que representamos, a constituição do plantel, o processo de treino e na obtenção de uma taxa de rendimento segundo objetivos traçados e que podem ser ajustados durante a época desportiva**.- Como referido, no SLB, a metodologia existe de treino e de jogo já tem inerente todos estes conceitos e que acima de tudo, em equipa técnica, semana a semana analisávamos relativamente ao próximo jogo o que poderia ser necessário. Relativamente ao Lusitano GS, Futebol, Sad, quando cheguei, criei aquilo que era a conceção e modelo de jogo e os princípios que queríamos para a nossa equipa bem como para o clube. Neste caso foi bastante enriquecedor, pois

tratando-se de uma competição extremamente exigente, foi gratificante ter de realizar esta conceção de ideias e partilhá-las com toda a estrutura. Foi um objetivo bem cumprido e que deu enorme satisfação realizar.

- **Organizar e época desportiva por períodos de tempo, de modo a controlar a operacionalização do processo de treino, através de uma periodização organizada e evolutiva. Definindo assim para cada período objetivos de modo a melhorar capacidade de rendimento desportivo dos jogadores e da equipa, de modo a conseguirem o rendimento máximo. Esse rendimento máximo só é possível se os jogadores conseguirem um total domínio das ações técnicas e táticas, uma boa adaptação fisiológica aos esforços intensos e uma habituação às exigências psicológicas e emocionais relativamente ao contexto onde estão inseridos;**
  - Como referido anteriormente, no SLB este processo já estava mais definido e avançado sendo que foram realizados ajustes durante a época. No caso do Lusitano GC, Futebol, Sad, quando chegamos praticamente foi reorganizar o planeamento e a periodização dos processos de treino, sendo um objetivo também alcançado.

- **Planear, a importância de um plano de ação forte e com bases sólidas, de modo a poder construir e desenvolver uma equipa, um grupo, definindo um plano estratégico que vise potenciar o máximo de eficácia na concretização dos objetivos que definimos anteriormente, para que consigamos atingir uma taxa de sucesso elevada de cumprimento;** - Principalmente no Lusitano GC, Futebol, Sad, devido à altura da nossa chegada, e de acordo com todo o panorama, este plano de ação, esta planificação, esta organização mental de estratégias para tentar alcançar mais rapidamente e eficazmente a conquista do principal objetivo, que era a manutenção, assumiu uma importância fulcral para aquilo que foi o meu trabalho. No caso do SLB, as situações já vinham a ser delineadas desde o início da época, com critério, organização e sempre na procura de atingir todos os objetivos propostos pela estrutura.

- **Elaborar planeamentos de unidades de treino e refletir sobre os mesmos em cada momento da época desportiva;** - Foram elaboradas e realizadas muitas unidades de treino, sendo que em todos os microciclos de ambos os clubes foi sempre feita uma

reflexão sobre as cada uma delas e sobre o microciclo no geral. Neste aspeto o objetivo também foi alcançado, sendo que este planeamento foi mais forte no Lusitano GC, Futebol, Sad, devido ao facto de ser o treinador principal, e ter a responsabilidade maior da situação.

- **Refletir sobre os jogos dos diferentes contextos a que irei estar exposto, pois sabendo que a realidade feminina de formação será certamente diferente da realidade sénior masculina;** - Todos os jogos realizados nas sub-19 e na equipa sénior masculina foram alvo de relatório de reflexão e análise sobre os mesmos. Foi amplamente conseguido este objetivo e que me permitiu acima de tudo capacitar da forma de organizar e realizar um relatório de análise de um jogo, sendo que no total foram realizados 20 relatórios de jogos.

- **Analisar e realizar uma análise detalhada de pelo menos sete adversários do campeonato nacional de seniores, para apresentar aos jogadores, nos jogos a realizar em casa, na concentração para os mesmos.** – Visto que não conseguimos realizar todo o campeonato que faltava até ao termino do mesmo, devido à pandemia, conseguimos, no entanto, realizar quatro das sete análises e apresentação aos jogadores, sendo que uma delas fizemos de uma forma mais informal no balneário e as restantes três no hotel onde normalmente ficávamos antes do jogo. Foram momentos também de aprendizagem e de aplicar conhecimentos apreendidos também ao nível académico para demonstrar aos jogadores uma forma diferente de analisar e apresentar o adversário. Este objetivo foi cumprido com relatórios em powerpoint com alguns formatos de vídeo com análise de adversários. Penso também aqui ter evoluído bastante, na forma de apresentar e transmitir as ideias, assim como na utilização de diverso software de apoio.

8.2. Reflexões

"Ser treinador implica ser líder, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, domínio do saber/conhecimento, habilidade para ensinar, qualidades próprias, saber criar um clima de sucesso, entre outros" (Araújo e Henriques, 1999).

Foi uma época repleta de grandes emoções, de grandes vivências e com um

enriquecimento individual que certamente irão ficar para sempre na minha memória.

Nem tudo foram alegrias, nem tudo foram momentos positivos, e foram nos momentos mais complicados e mais difíceis que aprendemos a valorizar a vida e a valorizar tudo aquilo que tínhamos de bom e não dávamos o devido valor. Foi uma época desgastante, a vários níveis, com muitos quilómetros percorridos, muitos sacrifícios, muitas horas dedicadas a dois clubes, mas sabemos que é nesses momentos que adquirimos forças para enfrentar as exigências e contrariedades que nos foram aparecendo e que nos permitiram ser cada vez melhores. Houve dentro das equipas técnicas um excelente espaço de aprendizagem e solidariedade uns com os outros. Se no Sport Lisboa e Benfica, uma estrutura muito bem organizada e estruturada permitiu ter sempre as coisas preparadas e para que nada faltasse, no Lusitano GC, Futebol, Sad, sendo uma estrutura mais profissional no papel, não o era na realidade na prática, e que vivia de 3 ou 4 pessoas e todo o seu espírito que davam ao clube. Fazendo esta viagem no tempo, o conhecimento do jogo, a capacidade de decisão, a capacidade crítica, a inteligência, a liderança, a ambição, o carácter, a comunicação, a disciplina e a motivação do jogador foram fatores que contribuíram em larga escala para o meu desenvolvimento e crescimento como como treinador, mas acima de tudo como ser humano.

Segundo Rosado e Mesquita (2008), treinar deve então ser entendido "como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigida à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento".

Foi uma excelente oportunidade de trabalhar com grupos de atletas de um grande nível, tanto a nível futebolístico como ao nível pessoal. Por um lado, um grupo de meninas que tinham como grande objetivo de ser campeãs nacionais, fazendo um pleno de vitórias, interligadas numa cultura de crescimento e evolução numa estrutura fortíssima e que visa potenciar ao máximo todos os atletas, bem como um grupo de homens feitos, de várias nacionalidades, de diferentes experiências no futebol, uns consagrados, outros à procura do sonho do futebol, é algo que nos traz constantes desafios, obrigando a uma superação diária. Ajudá-los a aprender e desenvolver novas capacidades, utilizando estratégias diversas para se atingirem determinados objetivos foi sem dúvida gratificante.

"Treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos. Para treinar jovens, é necessário ter motivação, e ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens, e conhecer os métodos e

os meios mais adequados para o seu desenvolvimento", segundo Pacheco (2001, p 43). E eu tive esta época que vivenciar algo assim. Por um lado, um grupo de jovens do sexo feminino de grande qualidade, do melhor que temos em Portugal nestas gerações, mas que sabia de antemão que no local onde estava não iria faltar nada para o seu crescimento e desenvolvimento. A parte mais interessante do processo foram as conexões humanas, o estabelecer de uma base de confiança e de harmonia e que elas sentissem da minha parte que estava ali para ajudá-las com a minha sabedoria e com a minha experiência. Por outro lado, o tal grupo de homens, heterogéneos em tudo aquilo que possamos pensar, em busca de um sonho próximo, de um sustento para a sua vida, pois poucos eram aqueles que não dependiam só do futebol e do seu trabalho diário. Duas realidades, duas famílias, duas viagens no dia-a-dia, mas uma só paixão, o futebol.

No que toca aos objetivos que delineei no Plano Individual de Estágio, a capacidade de comunicação em diferentes línguas e em diferentes contextos, a de leitura do jogo em diferentes contextos, a capacidade de me adaptar rapidamente e delinear objetivos e estratégias, foi algo que sem dúvida melhorei bastante. Quanto ao planeamento de treinos, foi sempre da minha responsabilidade todo o planeamento no Lusitano GC Sad, o que me permitiu evoluir ainda mais, agora num contexto diferente, do que tinha tido no meu passado recente com equipas de futebol 7,9 e 11 de formação.

No entanto, penso que diariamente são aspetos que quero continuar a trabalhar e evoluir neles, pois um treinador não se deve acomodar naquilo que já fez de bom. Existem sempre novas formas e novos estímulos para que o nosso crescimento enquanto treinadores seja feito com sustentação e grande capacidade de percorrer o caminho que desejamos. Sendo o treino um processo altamente complexo, no qual interagem distintas variáveis de forma constante e dinâmica, pode considerar-se que, e tal como afirma Macedo (2002), "a forma como o treinador procede ao manuseamento dessas variáveis e como estabelece a interação entre elas, condiciona em grande medida o sucesso do treinador na orientação do processo de ensino e de aprendizagem e concomitantemente nos efeitos produzidos sobre a evolução e o rendimento de atletas e equipas".

Relativamente aos objetivos específicos julgo que os consegui cumprir, em praticamente todos os momentos da época. Foram objetivos que iam de encontro às necessidades definidas pelos objetivos gerais. Ao longo da época participei em ações de

formação para treinadores, sendo que inclusivamente organizei através da minha vertente empresarial uma ação de formação para treinadores de 39 horas e 7.8 UC para treinadores de todos os graus, com o tema "O treinador na pandemia: fases do processo". Foram vários treinadores e palestrantes convidados e onde contamos com a presença de cerca de 30 formandos/treinadores. Um dos módulos, "A segurança e higiene no contexto do treino individual e coletivo – novas abordagens" foi lecionado por mim. Foi algo que me deu bastante prazer realizar, pois juntei duas das minhas áreas, o futebol e a segurança e higiene no trabalho, e foi uma ação que me deu enorme prazer preparar e organizar e foram sem dúvidas 39 horas de grande qualidade com pessoas de vários cantos do mundo. Foram ações de formação que me permitiram aprender bastante com as mesmas, como se pode verificar no programa no Anexo 6.

Quanto à observação de treinos de outras equipas, fi-lo no Lusitano GC, Futebol, Sad, com os juniores, mas também em alguns clubes perto da minha área de residência ou com treinadores do meu núcleo de pessoas de longa amizade do futebol. Para além disso, observei muitos jogos dos mais diferentes níveis e escalões, pois ao trabalhar no Sport Lisboa e Benfica consegui ter acesso a diferentes formas de trabalhar e a observar de perto o crescimento de várias destas equipas ao longo dos seus campeonatos, comparecendo a diversos dos seus jogos.

Quanto ao tema mais literário, continuo a desenvolver as minhas ideias para o livro que pretendo terminar para o treinador de formação. Um dos capítulos será certamente o modelo de desenvolvimento da atleta de futebol que acabei por desenvolver neste relatório de estágio.

Relativamente aos contextos em que estive inserido, destaco sem dúvida a enorme variabilidade de contextos e escalões, dando-me ferramentas de adaptação e conhecimento para aplicar em projetos futuros. A riqueza destes contextos revela-se nas capacidades que desenvolvi, apesar da enorme carga horária realizada, retirei muito proveito das intervenções que realizei.

Sou agora mais capaz de analisar de forma rápida e concisa o que está a ocorrer no jogo. Denotei uma maior evolução a partir do momento em que comecei a utilizar a minha experiência e visão enquanto ex-jogador, com a forma como vejo o futebol e o jogo, conseguindo ter uma maior abrangência de tudo o que se passava no contexto de jogo. A riqueza do futebol feminino e a dureza do futebol masculino, permitiram-me moldar ainda mais como um treinador versátil, objetivo, pragmático e que sabe bem o que quer e precisa para o atingir.

Sinto que cada vez mais sou capaz de avaliar o processo de forma a contribuir para o planeamento da equipa técnica, acrescentando modificações ao nível dos exercícios de treino quando necessário, consoante as necessidades da equipa ou dos atletas. Espero no futuro continuar a evoluir ao nível do processo de treino de maneira a ser cada vez melhor a proporcionar o desenvolvimento adequado aos atletas.

A juntar a tudo isto, ter o prazer de conviver com várias equipas técnicas de grande qualidade na mesma época, que me permitiram sempre dialogar, tirar dúvidas e constatar opiniões. Em todos os momentos da época nos diferentes cenários, consegui sempre uma ligação muito forte com todas as pessoas, que me permitiu como se costuma dizer, criar amizades para o resto da vida, e saber que independentemente do caminho de cada um de nós, seremos sempre amigos e seremos sempre os primeiros a falar uns com os outros de futebol. Sem dúvida que numa época complicada, foram os momentos mais importantes.

Pelo contrário, no sentido mais negativo, destaco como não poderia deixar de ser, o início de uma era nova, de pandemia, de medo, de isolamento e que nos fez pensar e questionar tudo aquilo que sabíamos acerca do desporto e do futebol. O terminar uma época, com treinos online, uma novidade para todos, e a forma como o iriamos fazer para manter os índices básicos das atletas para estarem preparadas para voltar a qualquer momento, continuar a exigir delas motivação e capacidade de se manterem ligadas umas às outras e a todos nós, o que seriam os conteúdos e dinâmicas a implementar, foi sem dúvida o maior desafio da época.

Sem dúvida tempos complicados, difíceis, cinzentos que nos fizeram perceber que teríamos individualmente cada um de nós dar ainda mais do que já era nosso apanágio, para ajudar um grupo fantástico de meninas na sua formação. Mas mesmo no meio do menos bom, surge sempre algo bom, e neste caso a pandemia veio trazer-nos não só coisas menos boas, mas também algo que olhando agora a esta distância, consigo perceber com mais clareza, foi certamente uma mais valia para o meu futuro enquanto treinador e enquanto ser humano, o aumentar da minha capacidade de resiliência, de lidar com problemas, de me adaptar a mudanças superando vários obstáculos pelo caminho e sendo capaz de resistir à pressão de tudo aquilo que se ia passando à nossa volta. E essa lição, trago-a comigo, pois ser pai de família acarreta uma responsabilidade enormíssima nos ombros, e que no meio de todo o caos, temos de ser o porto seguro da família. E no futebol, foi essa a imagem que tivemos de passar, a de um porto seguro para as nossas jogadoras e jogadores…

Referências Bibliográficas

Alexiou, H., & Coutts, A. (2008). A comparasion of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 3, 1-12.

Araújo, J. (1995). *Manual do treinador do desporto profissional*. Campo das Letras. Porto.

Araújo, J. & Henriques, M. (1999). *O Treinador na empresa*. Teamwork Edições. Porto.

Aroso, J., & Rebelo, A. N. C. (2003). *Avaliação e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Tese apresentada à Universidade do Porto para obtenção o grau de mestre, orientada por António Natal, Porto.

Aroso, J. (2010). *Periodização do Treino no Futebol*. Comunicação apresentada no colóquio "A Gestão de Mestrias para a Obtenção do Sucesso", Arcos de Valdevez

Barreto, H. (1998). Competências do treinador desportivo. In Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Vieira, J. *Metodologia do treino desportivo*. 629-647, Lisboa: F.M.H edições.

Bento, J. (1988). Treino Desportivo: Um Processo de Formação da Personalidade. *Revista Horizonte,* IV(23), 175-178.

Bento, J. (1993). Se eu fosse treinador… *Revista Horizonte,* X(57), 90-94.

Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 14(5), 377-381.

Caldeira, L., (2018) Relatório de Estágio Equipa Sénior de Futebol Feminino – Sporting CP 2016/17. [Tese de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. Retirado a 31 de janeiro, 2020, em http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/9010

Carvalhal, C. (2000*). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou… A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des) abstracção*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Carvalhal, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é ... Muitíssimo Mais Que "Recuperar"* (2nd ed.). Braga: Liminho.

CATITA, L. (2002). A relação treinador-atleta. A importância do treinador na motivação e continuidade da prática de jovens atletas em luta. *Luta Magazine,* Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, 21-30.

Castelo, J. (1994). *Futebol - modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. F. (2002). *O exercício de Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização Dinâmica de Jogo* (1st ed.). Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa*. (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas

Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). *Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino – Futebol.* (4ª Edição). Lisboa: Visão e Contextos.

Cassidy, T., Jones, R. e Potrac, P. (2008). *Understanding Sports Coaching – The Social, Cultural and Pedagogical Foundations of Coaching Practice.* Taylor & Francis Group, 47

Costa, A. (1997). *À volta do Estádio*. Porto: Campo das Letras, Editores - S.A.

Costa, H. (2002). *Helena Costa apresentada: avaliem-me pelos resultados e não por ser mulher*. Consultado em 13 janeiro 2021, disponível em: https://maisfutebol.iol.pt/made-in/internacional/helena-costa-apresentada-avaliem-me-pelos-resultados-nao-por-ser-mulher

Costa, P. (2006). *O Dilema da formação vs formatação no futebol de formação: um "olhar através da periodização tática"*. Dissertação de licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Coutts, A., Chamari, K., Impellizzeri, F., & Rampinini, E. (2008). Monotoring training in soccer: measuring and periodising training loads. In A. Delal (Ed.), *Physical Preparation for Soccer.*

Coutts, A., & Aoki, M. (2009). Monitoramento do treinamento em esportes coletivos.

Informativo técnico-científico do comitê olímpico Brasileiro, 1-3.

Dauty M., Bryand F., & Potiron-Josse M. (2002) Relation entre la force isocinetique, le saut et le sprint chez le footballeur de haut niveau. *Science of Sports.* 17, 122-127 (In French).

Duarte, D. (2009). *O Treinador de sucesso no futebol: uma perspectiva de treinadores e jogadores de elite do futebol português.* Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Ericsson, K. & Smith, J. (1991). Toward a general theory of expertise: prospectives and limits. Cambridge: *Cambridge University Press*.

Evangelista, H. (2007). *A avaliação da formação de treinador: contributo para identificar os indicadores de qualidade da actuação do treinador de Basquetebol nível 1.* Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Faria, F. (2010). *Exercícios de Treino Para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos. Caraterização dos Exercícios de Treino.* Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo – Futebol. Rio Maior. ESDRM.

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2017). Bate Recorde de Praticantes Federadas. http://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-notícias/Notícia/news/11500. Acesso em 18 de Dezembro, 2020 de FPF em www.fpf.pt.

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2020). https://www.fpf.pt/competicoes/futebol/feminino/camp-nacional-juniores-feminino. Acesso em 23 de Novembro, 2020 de FPF em www.fpf.pt

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2020). https://www.fpf.pt/Not%C3%ADcias. Acesso em 18 de Dezembro, 2020 de FPF em www.fpf.pt.

Fedération Internationale de Football Association. [FIFA] (1 de Dezembro de 2020). Womens Football Strategy. https://resources.fifa.com/image/upload/women-s-footballstrategy.pdf?cloudid=z7w21ghir8jb9tguvbcq. Acesso em 1 de Dezembro, 2020 em: www.fifa.com. Women's Football Member Associations Survey Report 2019. https://img.fifa.com/image/upload/nq3ensohyxpuxovcovj0.pdf

Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol – Da formação à alta competição. *Ludens*. Vol.6, n. º3 (Abr-Jun), 65-73.

Fernandes, J. (2004). *O processo de formação de jogadores de futebol na ilha de São Miguel (Açores): Que realidade?* Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Fleck, T., Quinn, R., Carr, D., Stringfield, V., & Buren, B. (2002) *The Official U.S. Youth Soccer coaching manual*. Frisco, TX: United States Youth Soccer.

Foster, C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Medicine and science in sports and exercise*. 30, 1164-8.

Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strenght and Conditioning Research,* 15(1), 109-115.

Frade, V. (1985). *Alta Competição – Que exigências do tipo metodológico? - Comunicação apresentada ao Curso de Actualização* – Futebol. Porto: ISEF - UP.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), Olhares e Contextos Da Performance Nos Jogos Desportivos*, 108–121.

Garganta, J. (2016). Entrevista "La Humanización del Entrenamento y la Competición será la gran Revolución del Fútbol'' in *Fútbol Holístico*. Acedido em 18 de Janeiro de 2020 em *https://fholistico.wordpress.com/*.

Gilbert, W. D.; Trudel, P. (2004). Role of the coach: how model youth team sport coaches frame their roles. *The sport psychologist, Champaign*, v. 18, 21-43.

Guilherme Oliveira, J. (2005*). Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol. Comunicação apresentada no curso de treinadores da Associação de futebol de Aveiro*, Aveiro.

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research,* 28(12), 3594–3618.

Herman, L., Foster, C., Maher, M., Mikat, R., & Porcari, J. (2006). Validity and reliability of the session RPE method for monitoring exercise training intensity. *South African Journal of Sports Medicine,* 18(1), 14-18

Hotz, A. (1999). Corrigir apenas o estritamente necessário, variar o mais possível. *Treino Desportivo,* 2, 22-36.

Hulin, B., Gabbett, T., Lawson, D., Caputi, P., & Sampson, J. (2016). The acute: chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players. *British Journal of Sports Medicine*, 50(4), 231-236.

Instituto Desporto de Portugal (2010). Programa Nacional de Formação de Treinadores. http://www.antb.pt/PNFT%20-%20O%20LIVRO.pdf, Acesso em 19 de Dezembro, 2020.

Jones, R. (2006). *The Sports coach as educator: re-conceptualising sport coaching.* Londres: Routledge.

Katch, V. L., McArdle, W. D., & Katch, F. I. (2011). *Essentials of Exercise Physiology* - 4th ed. (Fourth Edi). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Lambert, M., & Borresen, J. (2010). Measuring training load in sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 5, 406-411.

Lima, T. (2014). *De jogador a treinador - Um contributo para a história do treino e da pedagogia do desporto* (1ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Loureiro, F. (2008). *Escolas de futebol?: que preocupações?* Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Lyle, J. (2002). *Sports coaching concepts: a framework for coaches' behaviour.* London: Routledge.

Macedo, J. (2002). *O Conhecimento do Treinador e Concepções de Ensino do Voleibol de Treinadores dos Escalões de Formação*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de

Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, orientado por Isabel Maria Ribeiro Mesquita, Porto.

Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar - O Bom Futebol e Quem o Joga* (1ª ed.). Lisboa: Chiado Editora.

Mallet, C.; Côté, J. (2006) Beyond winning and losing: guidelines for evaluating high performance coaches. *The Sport Psychologist*, 213-21, Champaign. Disponível em: http://fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/5778.pdf

Malone, S., Owen, A., Newton, M., Mendes, B., Collins, K. D., & Gabbett, T. J. (2017). The acute: chonic workload ratio in relation to injury risk in professional soccer. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(6), 561-565.

Marques, A. (1991). A Especialização precoce na preparação desportiva. *Revista Treino Desportivo*, II(19), 9-15.

Martens, R. (1987*). Coaches Guide to Sport Psychology*. *Champaign*, Illinois: Human Kinetics Publishers.

Neves, P. (2003). *Equipas B: Uma inevitabilidade da formação em clubes de elite*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D. (Publicação não Editada).

Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* (2ª edição). Lisboa: Gradiva.

Pacheco, R. (2001*). O Ensino do Futebol - Futebol 7-Um Jogo de Iniciação ao Futebol de 11* (1a). Edição do Autor.

Pacheco, R. (2002*). Caracterização da Intervenção do Treinador na Reunião de Preparação para a Competição de Futebol. Estudo comparativo de treinadores da 1ª liga e da 2ª divisão B no escalão de seniores masculinos.* Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, orientada por Amândio Graça, Porto.

Pacheco, R. (2005*). Segredos de Balneário: A palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*. Lisboa: PrimeBooks.

Pérez Ramirez, M. (2002). *Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo.* Consultado em 30 Setembro 2020, disponível em: http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=941137&orden=21336&info=link

Piggott, B., Newton, M., & McGuigan, M. (2009). The relationship between training load and incidence of injury and illness over a pre-season at an Australian football league club. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 17 (3), 4-17.

Pina, R., & Rodrigues, J. (1994). Os episódios de informação do treinador e a reacção dos atletas numa situação de competição em Voleibol. *Ludens*, 14, 47-49.

Resende, N. (2002*). Periodização Táctica. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEFUP.

Rosado, A.; & Mesquita, A. (2008). A formação para ser treinador. *In F.Tavares, A.Graça, J. Garganta & I. Mesquita (eds.), Olhares e contexto da performance nos jogos desportivos.* Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. (2017). A liderança dos treinadores: entre o desejo e a possibilidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, (S1.A), 234-247.

Santos, A. (2003). *Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2º divisão B, na preleção de preparação e na competição.* Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, orientada por José de Jesus Fernandes Rodrigues.

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana, orientada por Vitor Manuel Santos Silva Ferreira, Lisboa.

Sarmento, P. (1991). Reflexões sobre a pedagogia do desporto. *Horizonte*, VII, 45, 92-97.

Seirul-lo, F. (2015). Entrevistado por Fernando Palomo, "La metodología de Paco Seiru-lo. Pasado, presente y…¿futuro?" Retirado de https://ivanero9.wordpress.com/2020/12/02/la-metodologia-de-paco-seiru-lo-pasadopresente-y-futuro/

Serrano, J. (2012). La Planificacion actual del entrenamiento en fútbol: Análisis Comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Accion Motriz*, 8, 27-37.

Serpa, S. (1990). O Treinador como Líder. *Ludens,* 12(2), 23-32.

Serpa, S. (1996). A relação treinador-atleta. *Manual de Psicologia do Desporto,* 411-423.

Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Pontevedra.

Sindicato dos Jogadores (2020). Report – A jogadora portueuga ao raio x. https://sjogadores.pt/?pt=estudos_publicacoes. Acesso em 18 de dezembro, 2020 https://sjogadores.pt/

Teques, P. (s.d.). *Ser um Treinador de Sucesso com Crianças*. Associação Portuguesa de Escolas de Futebol – APEF, Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF. PDF.

Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: explorando sua organização concepto metodológica*. Monografia apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, orientada por José Cícero Moraes, Porto Alegre.

Tscholl, P., O'Riordan, D., Fuller, C. W., Dvorak, J., & Junge, A. (2007). Tackle mechanisms and match characteristics in women's elite football tournaments. *British Journal of Sports Medicine,* 41 (SUPPL. 1), i15- i19.

Weineck, J. (1986*). Manual de Treinamento Esportivo* (2ª edição). São Paulo. Editora Manole.

Williams, J. (2003). The Fastest Growing Sport? Women's Football in England. *Soccer & Society*, 4(2/3), 112-127.

ANEXOS

ANEXO 1 – Fichas de Plantel e Fichas Individuais das Jogadoras

ANEXO 2 – Relatórios de Jogos

ANEXO 3 – Relatórios de observação de adversários

ANEXO 4 – Relatório Semanal PSE

ANEXO 5 – Tabelas competição

ANEXO 6 – Programa Ação de Formação "O Treinador na Pandemia: Fases do Processo"

ANEXO 7 – Modelo de Desenvolvimento da Atleta de Futebol

ANEXO 1 - Fichas de Plantel e Fichas Individuais das Jogadoras

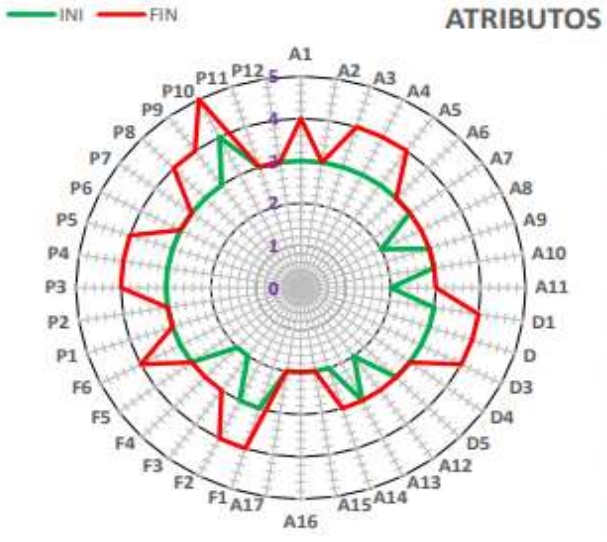
FICHA INDIVIDUAL

1	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	AM	13-2-2004	163	55.3	135	DIREITO	SUB-15

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/MDC/MC
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	3	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	2	3	
A9	Colocação de remate	3	3	
A10	Potência de remate	3	3	
A11	Cabeceamento ofensivo	2	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	4	
D	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	3	4	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	2	3	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	2	3	
A15	Livres	2	2	
A16	Cantos	2	2	
A17	Lançamentos laterais	2	2	
	Média	2.7	3.2	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	2	3
F4	Velocidade	2	3
F5	Agilidade	3	3
F6	Flexibilidade	3	3
	Média	2.6	3.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	4
P2	Velocidade decisão	3	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.1	3.6
	Média total	2.9	3.3





Data 2020.03.30 Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

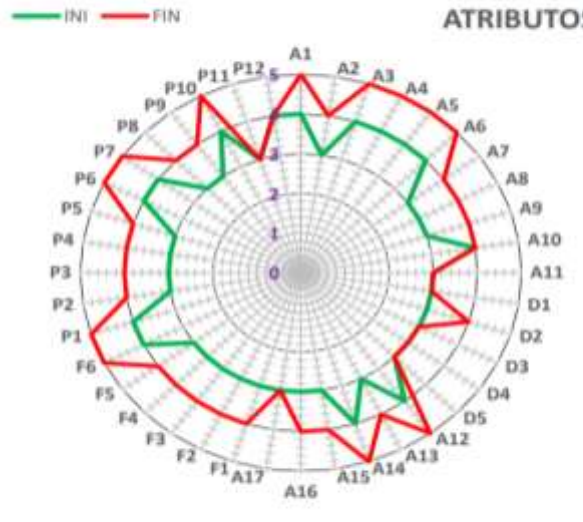
2

NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
AO	16-1-2006	158	50.5	108	ESQUERDO	NA

ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO (avaliação 0-5)	INI	FIN	POSIÇÃO: MD/MC/ME/AV/
A1	Passe curto	4	5	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	4	5	
A4	Recepção	4	5	
A5	Controlo de bola	4	5	
A6	Drible	4	5	
A7	Cruzamento	3	4	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	4	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	4	5	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	4	5	
A15	Livres	3	4	
A16	Cantos	3	4	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.4	4.0	

	FÍSICOS (avaliação 0-5)	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.0	4.0
	PSICOLÓGICOS	**INI**	**FIN**
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	5
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	4	5
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.5	4.3
	Média total	3.3	4.1





Data 2020.03.30 Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

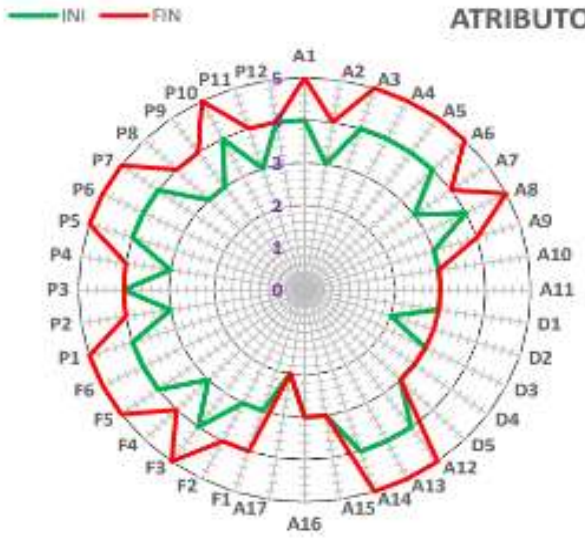
3	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	BN	23-3-2004	156	47	93	DIREITO	SUB-17

ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO (avaliação 0-5)	INI	FIN	POSIÇÃO MD/MC/ME/AV/
A1	Passe curto	4	5	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	4	5	
A4	Recepção	4	5	
A5	Controlo de bola	4	5	
A6	Drible	4	5	
A7	Cruzamento	3	4	
A8	Finalização	4	5	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	3	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	2	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	4	5	
A13	Desmarcações em apoio	4	5	
A14	Desmarcações em rotura	4	5	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	2	2	
	Média	3.3	3.9	

	FÍSICOS (avaliação 0-5)	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.4	4.4

	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	5
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	4	5
P7	Imprevisibilidade	4	5
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.6	4.5
	Média total	3.3	4.1





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

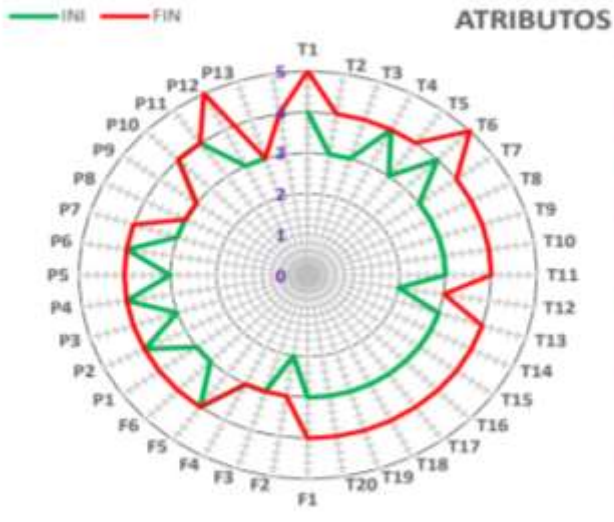
FICHA INDIVIDUAL

4	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	BP	24-8-2004	159	50.7	65	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	GR
T1	Jogo de mãos	4	5	
T2	Jogo de pés	3	4	
T3	Jogo aéreo	3	4	
T4	Saída a cruzamentos	4	4	
T5	Saída a punhos	3	4	
T6	Entre os postes	4	5	
T7	Reflexos	3	4	
T8	Saída da baliza	3	4	
T9	Um contra um	3	4	
T10	Reposição com as mãos	3	4	
T11	Reposição com os pés	3	4	
T12	Pontapé longo	2	3	
T13	Participação no jogo ofensivo	3	4	
T14	Comunicação	3	4	
T15	Comando na área	3	4	
T16	Defesa de gr. Penalidades	3	4	
T17	Pontapés de baliza	3	4	
T18	Hesitação (1 -Negativo 5- Positivo)	3	4	
T19	Confiança	3	4	
T20	Segurança Transmitida	3	4	
	Média	3.1	4.1	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.0	3.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	4
P2	Velocidade decisão	4	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	4
	Média	3.4	3.8
	Média total	3.2	4.0





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

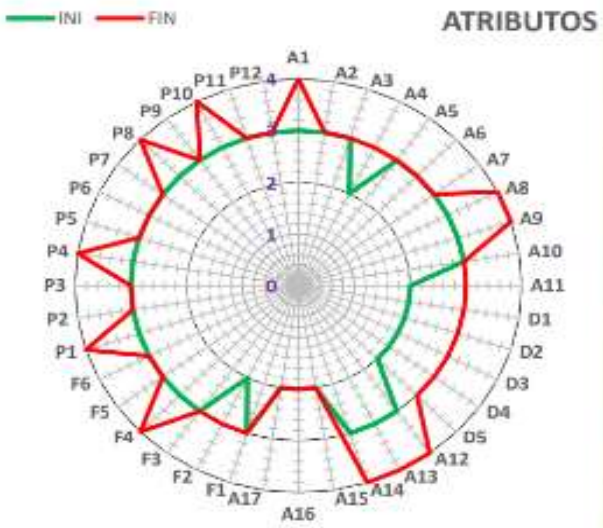
FICHA INDIVIDUAL

5	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	CM	31-7-2004	164	46.9	96	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/AV
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	3	
A3	Primeiro toque	3	3	
A4	Recepção	2	3	
A5	Controlo de bola	3	3	
A6	Drible	3	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	3	
A11	Cabeceamento ofensivo	2	3	
D1	Cabeceamento defensivo	2	3	
D2	Desarme	2	3	
D3	Intercepção	2	3	
D4	Coberturas	2	3	
D5	Marcação	2	3	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	2	2	
A16	Cantos	2	2	
A17	Lançamentos laterais	2	2	
	Média	2.5	3.1	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	3
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	3
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	2.8	3.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	3
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	3
P7	Improvisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.0	3.3
	Média total	2.8	3.5





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

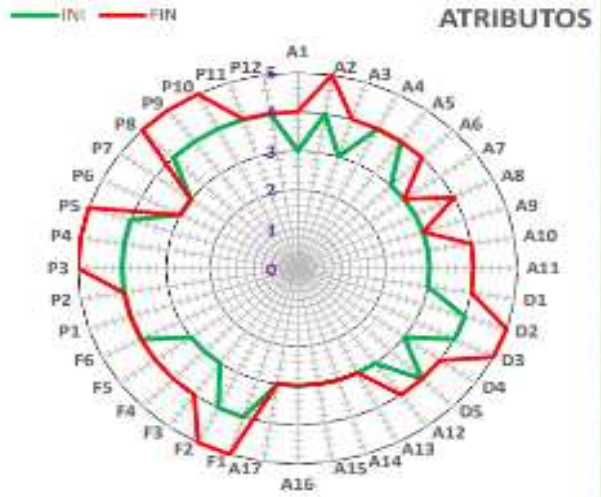
FICHA INDIVIDUAL

6	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	CLM	6-9-2003	161	66,7	156	DIREITO	SUB-17

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/MDC/MC
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	4	5	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	4	4	
A5	Controlo de bola	4	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	3	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4	
D1	Cabeceamento defensivo	3	4	
D2	Desarme	4	5	
D3	Intercepção	4	5	
D4	Coberturas	3	4	
D5	Marcação	4	4	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	3	3	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.3	3.8	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	4	5
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.4	4.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	4
P2	Velocidade decisão	4	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	4	5
P6	Determinação	4	5
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	4	5
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	4	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.8	4.3
	Média total	3.7	4.0





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

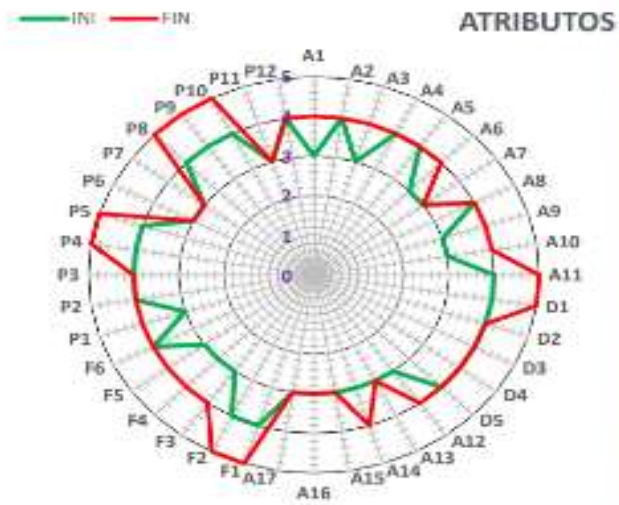
7

NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
DS	18-2-2004	169	60.3	101	DIREITO	SUB-16

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/MDC/MC
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	4	4	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	4	4	
A5	Controlo de bola	4	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	4	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	4	5	
D1	Cabeceamento defensivo	4	5	
D2	Desarme	4	4	
D3	Intercepção	4	4	
D4	Coberturas	4	4	
D5	Marcação	4	4	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.5	3.9	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	4	5
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.4	4.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	4
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	4	5
P6	Determinação	4	5
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	4	5
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.7	4.2
	Média total	3.7	4.0





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

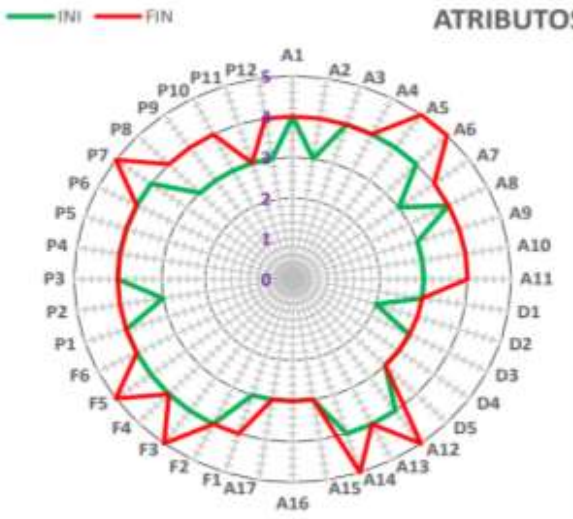
FICHA INDIVIDUAL

8	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	DT	23-1-2002	169,5	54		DIREITO	NA

ATRIBUTOS

avaliação 0-5				POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/ME/AV
A1	Passe curto	4	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	4	4	
A4	Recepção	4	4	
A5	Controlo de bola	4	5	
A6	Drible	4	5	
A7	Cruzamento	3	4	
A8	Finalização	4	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	2	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	4	5	
A13	Desmarcações em apoio	4	4	
A14	Desmarcações em rotura	4	5	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.4	3.8	

avaliação 0-5			
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.8	4.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	4
P2	Velocidade decisão	4	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	4
	Média	3.5	4.0
	Média total	3.3	3.9





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

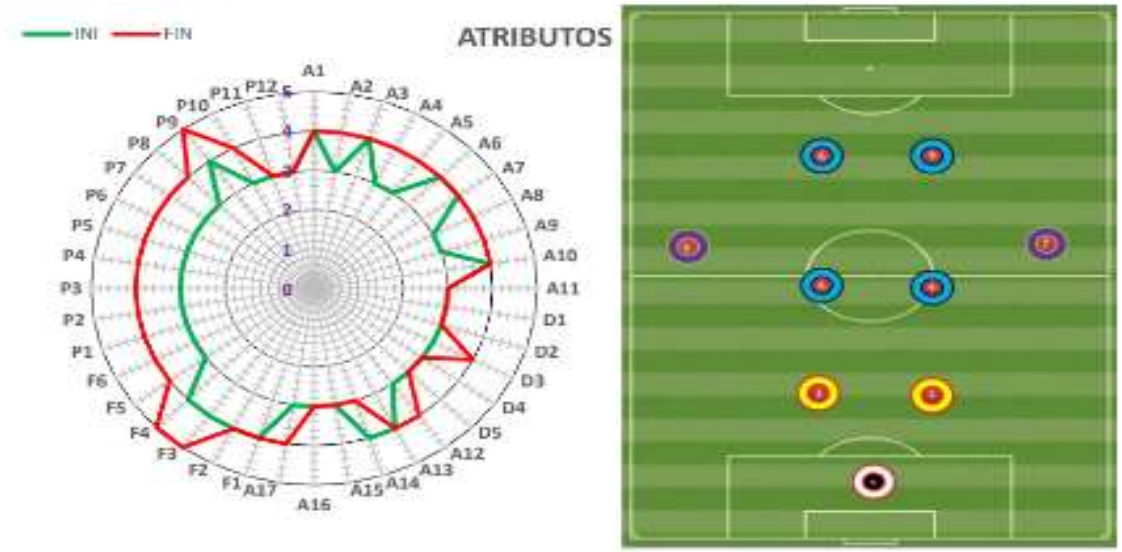
Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

10	NOME	DATA NASC.	ALTURA	INTER.
	FP	30-9-2003	162	SUB-16

	avaliação 0-5 TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	3	4
A3	Primeiro toque	4	4
A4	Recepção	3	4
A5	Controlo de bola	3	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	4	4
A8	Finalização	3	4
A9	Colocação de remate	3	4
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Desarme	3	3
D3	Intercepção	3	4
D4	Coberturas	3	3
D5	Marcação	3	3
A12	Mobilidade	3	4
A13	Desmarcações em apoio	4	4
A14	Desmarcações em rotura	4	3
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	3	3
A17	Lançamentos laterais	3	4
	Média	3.3	3.6

P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.1	3.9
	Média total	3.5	3.9



Data 2020.03.30 Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

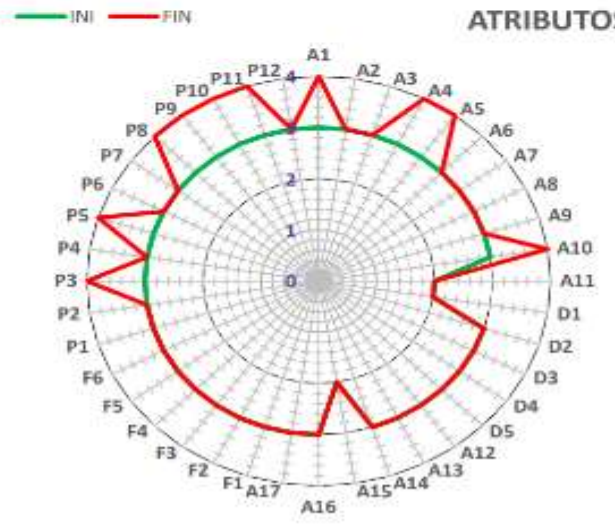
FICHA INDIVIDUAL

11	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	IS	13-8-2001	167	66.6	115	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

avaliação 0-5				POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/AVA
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	3	
A3	Primeiro toque	3	3	
A4	Recepção	3	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	3	
A9	Colocação de remate	3	3	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2	
D1	Cabeceamento defensivo	2	2	
D2	Desarme	3	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	3	3	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	3	3	
A15	Livres	2	2	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	2.9	3.0	

avaliação 0-5			
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	3
F2	Força	3	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	3	3
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.2	3.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	3
P2	Velocidade decisão	3	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.0	3.5
	Média total	3.3	3.5





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

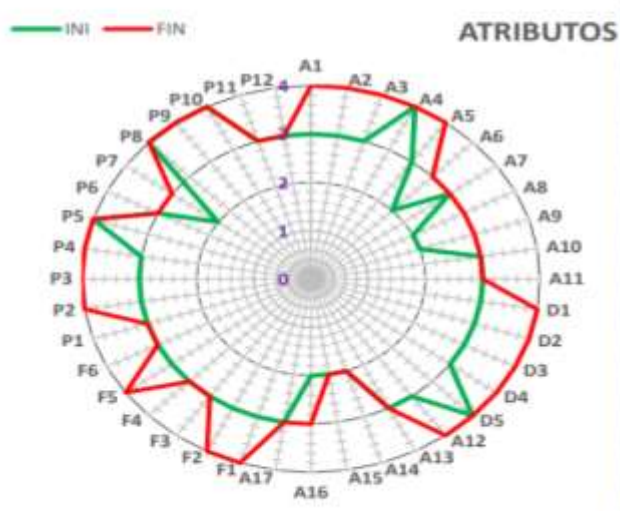
FICHA INDIVIDUAL

12	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	JN	24-4-2004	159	59.5	114	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO	avaliação 0-5 INI	FIN	POSIÇÃO DC
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	4	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	2	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	2	3	
A9	Colocação de remate	2	3	
A10	Potência de remate	3	3	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	4	
D2	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	3	4	
D4	Coberturas	3	4	
D5	Marcação	4	4	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	2	2	
A15	Livres	2	2	
A16	Cantos	2	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	2.8	3.4	

	FÍSICOS	avaliação 0-5 INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.2	3.6
	PSICOLÓGICOS	**INI**	**FIN**
P1	Tomada decisão	3	3
P2	Velocidade decisão	3	3
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	2	3
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.2	3.5
	Média total	3.3	3.6





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

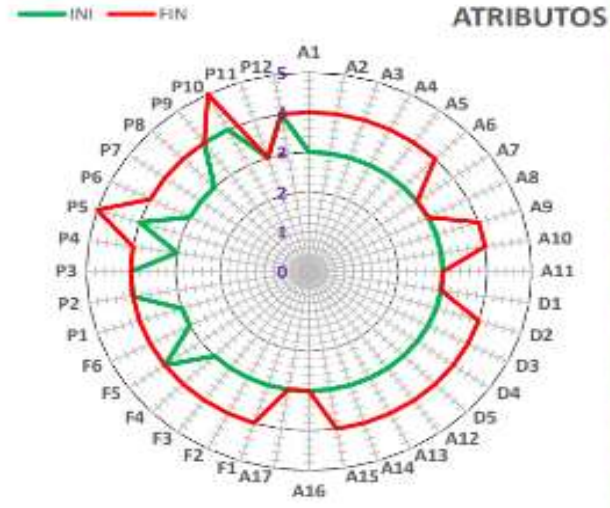
FICHA INDIVIDUAL

	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
13	LS	16-1-2004	157.7	52	88	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MC/AV
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	3	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	3	4	
D4	Coberturas	3	4	
D5	Marcação	3	4	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	3	4	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.0	3.7	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.4	4.0
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	4
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	4	5
P7	Imprevisibilidade	3	4
P8	Criatividade	3	4
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.5	4.1
	Média total	3.5	3.9





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

14	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	MAS	3-6-2004	158	50	79	ESQUERDO	SUB-16

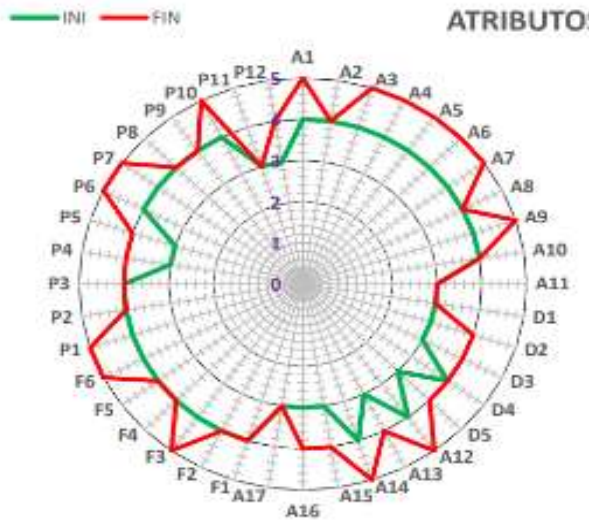
ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO (avaliação 0-5)	INI	FIN
A1	Passe curto	4	5
A2	Passe longo	4	4
A3	Primeiro toque	4	5
A4	Recepção	4	5
A5	Controlo de bola	4	5
A6	Drible	4	5
A7	Cruzamento	4	5
A8	Finalização	4	4
A9	Colocação de remate	4	5
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Desarme	3	4
D3	Intercepção	3	4
D4	Coberturas	4	4
D5	Marcação	3	4
A12	Mobilidade	4	5
A13	Desmarcações em apoio	3	4
A14	Desmarcações em rotura	4	5
A15	Livres	3	4
A16	Cantos	3	4
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	3.6	4.3

POSIÇÃO: MC/AV

	FÍSICOS (avaliação 0-5)	INI	FIN
F1	Resistência	4	4
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	4.0	4.2

	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	5
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	4	5
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	4
	Média	3.7	4.3
	Média total	3.8	4.2





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

15	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	MM	10-5-2003	155	59.8	141	DIREITO	SUB-17

ATRIBUTOS

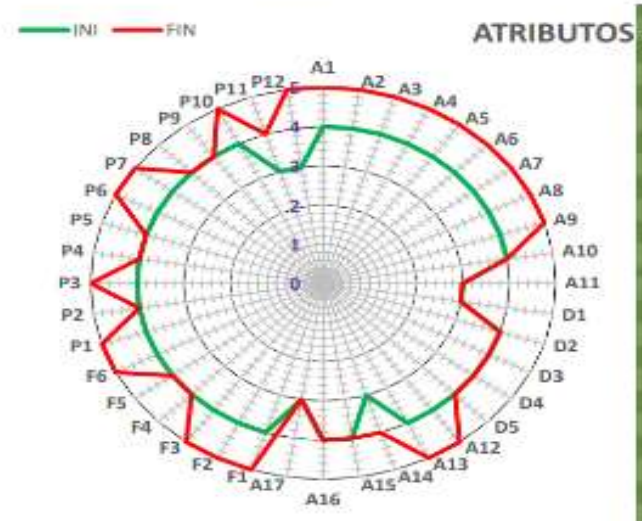
avaliação 0-5 — POSIÇÃO: MC/AV

	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN
A1	Passe curto	4	5
A2	Passe longo	4	5
A3	Primeiro toque	4	5
A4	Recepção	4	5
A5	Controlo de bola	4	5
A6	Drible	4	5
A7	Cruzamento	4	5
A8	Finalização	4	5
A9	Colocação de remate	4	5
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Desarme	4	4
D3	Intercepção	4	4
D4	Coberturas	4	4
D5	Marcação	4	4
A12	Mobilidade	4	5
A13	Desmarcações em apoio	4	5
A14	Desmarcações em rotura	3	4
A15	Livres	4	4
A16	Cantos	4	4
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	3.8	4.4

avaliação 0-5

	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	4	5
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	4.0	4.4

	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	5
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	4	5
P8	Criatividade	4	5
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	3	5
	Média	3.8	4.5
	Média total	3.9	4.3





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
16	MAM	10-5-2001	164	70.3	103	ESQUERDO	NA

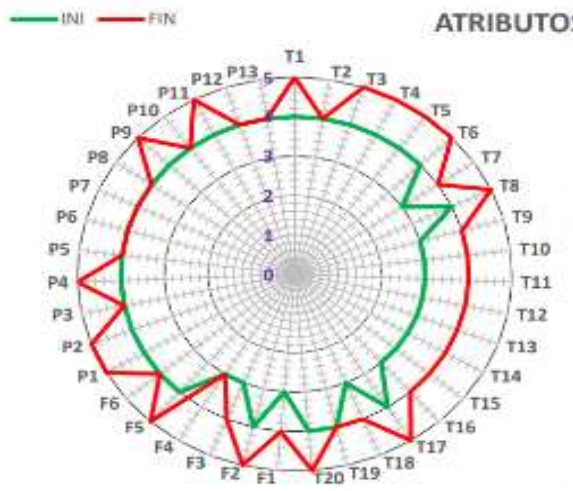
ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO (avaliação 0-5)	INI	FIN
T1	Jogo de mãos	4	5
T2	Jogo de pés	4	4
T3	Jogo aéreo	4	5
T4	Saída a cruzamentos	4	5
T5	Saída a punhos	4	5
T6	Entre os postes	4	5
T7	Reflexos	3	4
T8	Saída da baliza	4	5
T9	Um contra um	3	4
T10	Reposição com as mãos	3	4
T11	Reposição com os pés	3	4
T12	Pontapé longo	3	4
T13	Participação no jogo ofensiv	3	4
T14	Comunicação	3	4
T15	Comando na área	3	4
T16	Defesa de gr. Penalidades	3	4
T17	Pontapés de baliza	4	5
T18	Hesitação (1 -Negativo 5- Positiv	3	4
T19	Confiança	4	4
T20	Segurança Transmitida	4	5
	Média	3.5	4.4

POSIÇÃO: GR

	FÍSICOS (avaliação 0-5)	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.6	4.2

	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	5
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	4	4
P9	Frieza	4	5
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	4	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	4.0	4.4
	Média total	3.8	4.3





Data: 2020.03.30

Baixo | Médio | Bom | Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

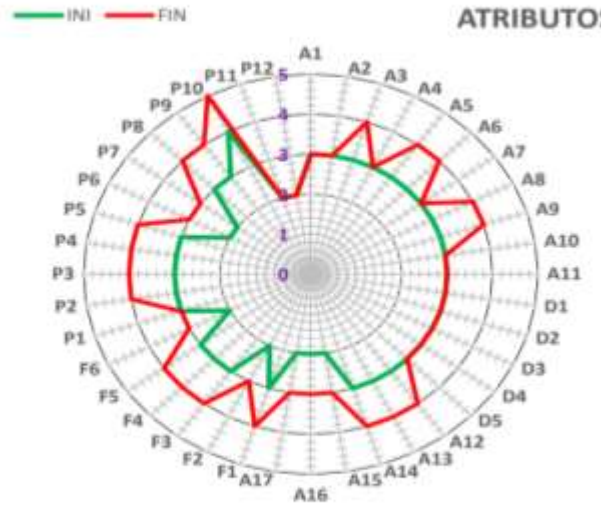
FICHA INDIVIDUAL

17	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	MP	22-3-2002	165	51.8	88	DIREITO	SUB-15

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	AV
A1	Passe curto	3	3	
A2	Passe longo	3	3	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	3	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	3	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	3	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	2	3	
A16	Cantos	2	3	
A17	Lançamentos laterais	2	3	
	Média	2.9	3.4	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.0	3.8
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	2	3
P2	Velocidade decisão	3	3
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	2	3
P8	Criatividade	2	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	2	2
	Média	2.7	3.5
	Média total	3.2	3.6





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

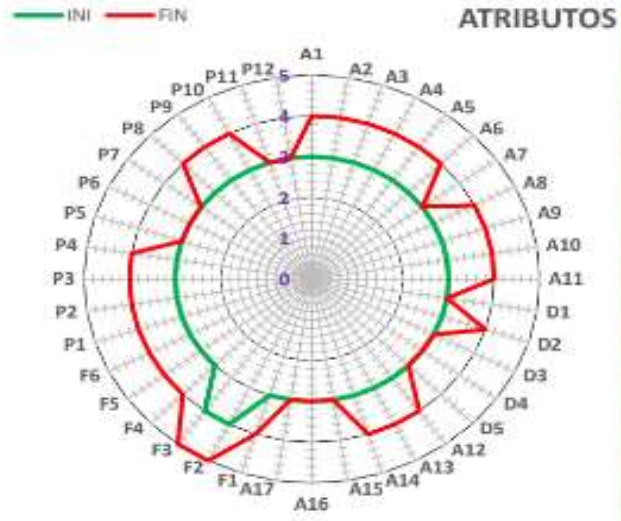
FICHA INDIVIDUAL

18	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	MAP	12-9-2003	163.5	59.6	101	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/ME/AV
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4	
D1	Cabeceamento defensivo	3	3	
D2	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	3	3	
D5	Marcação	3	3	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.0	3.6	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.6	4.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	4
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	3
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.0	3.6
	Média total	3.3	3.8





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

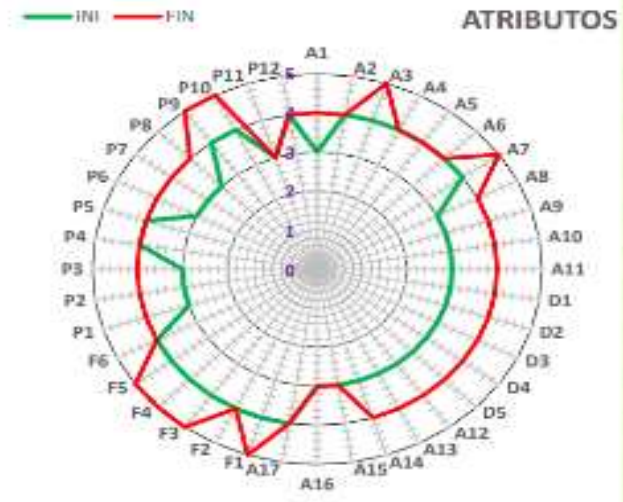
Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

19	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	MS	17-1-2004	158	49.3	74	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5	POSIÇÃO			avaliação 0-5		
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	MD/ME	FÍSICOS	INI	FIN
A1	Passe curto	3	4		F1 Resistência	4	5
A2	Passe longo	4	4		F2 Força	4	4
A3	Primeiro toque	4	5		F3 Aceleração	4	5
A4	Recepção	4	4		F4 Velocidade	4	5
A5	Controlo de bola	4	4		F5 Agilidade	4	5
A6	Drible	4	4		F6 Flexibilidade	4	4
A7	Cruzamento	4	5		Média	4.0	4.6
A8	Finalização	3	4		PSICOLÓGICOS	INI	FIN
A9	Colocação de remate	3	4		P1 Tomada decisão	4	4
A10	Potência de remate	3	4		P2 Velocidade decisão	3	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4		P3 Antecipação	3	4
D1	Cabeceamento defensivo	3	4		P4 Posicionamento	3	4
D2	Desarme	3	4		P5 Concentração	4	4
D3	Intercepção	3	4		P6 Determinação	4	4
D4	Coberturas	3	4		P7 Imprevisibilidade	3	4
D5	Marcação	3	4		P8 Criatividade	3	4
A12	Mobilidade	3	4		P9 Frieza	3	4
A13	Desmarcações em apoio	3	4		P10 Combatividade	4	5
A14	Desmarcações em rotura	3	4		P11 Trabalho de equipa	4	5
A15	Livres	3	3		P12 Liderança	3	3
A16	Cantos	3	3		P13 Inteligência emocional	4	4
A17	Lançamentos laterais	4	4		Média	3.5	4.1
	Média	3.3	4.0		Média total	3.6	4.0





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

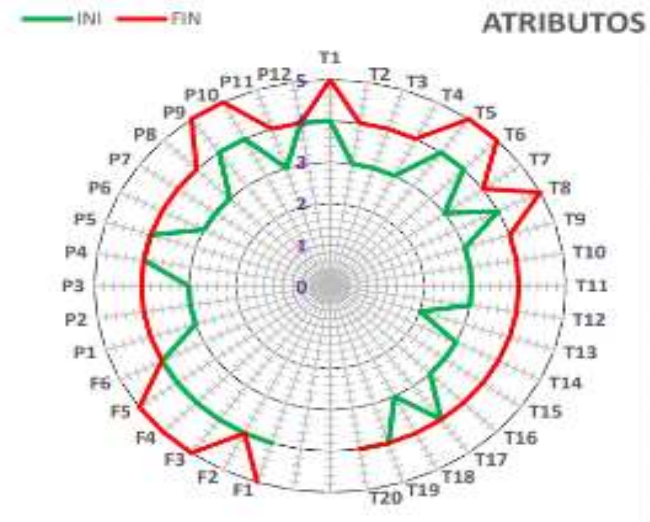
	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
20	MD	23-5-2001	158	50	99	ESQUERDO	NA

ATRIBUTOS

	TÉCNICO-TÁCTICO (avaliação 0-5)	INI	FIN
T1	Jogo de mãos	4	5
T2	Jogo de pés	3	4
T3	Jogo aéreo	3	4
T4	Saída a cruzamentos	3	4
T5	Saída a punhos	4	5
T6	Entre os postes	4	5
T7	Reflexos	3	4
T8	Saída da baliza	4	5
T9	Um contra um	3	4
T10	Reposição com as mãos	3	4
T11	Reposição com os pés	3	4
T12	Pontapé longo	3	4
T13	Participação no jogo ofensiv	2	4
T14	Comunicação	3	4
T15	Comando na área	3	4
T16	Defesa de gr. Penalidades	3	4
T17	Pontapés de baliza	4	4
T18	Hesitação (1 -Negativo 5- Positiv	3	4
T19	Confiança	4	4
T20	Segurança Transmitida	4	4
	Média	3.3	4.2

	FÍSICOS (avaliação 0-5)	INI	FIN
F1	Resistência	4	5
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	4	5
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	4.0	4.6

	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	4
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	4
P8	Criatividade	3	4
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.5	4.2
	Média total	3.6	4.1





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

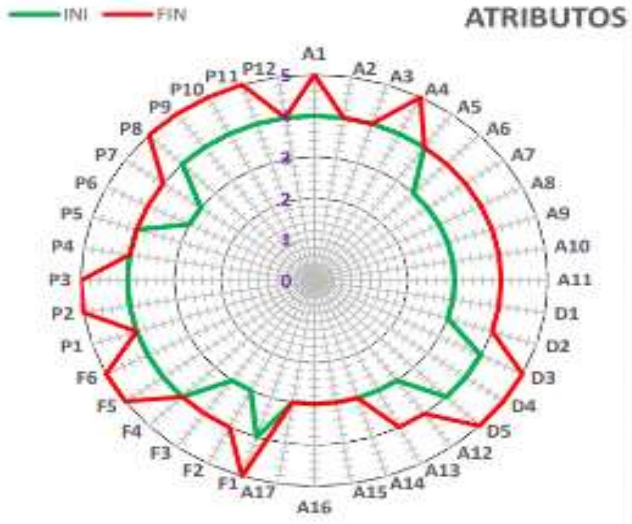
FICHA INDIVIDUAL

21	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	RC	6-5-2004	161	54	140	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

avaliação 0-5				POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/MDC/MC
A1	Passe curto	4	5	
A2	Passe longo	4	4	
A3	Primeiro toque	4	4	
A4	Recepção	4	5	
A5	Controlo de bola	4	4	
A6	Drible	3	4	
A7	Cruzamento	3	4	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4	
D1	Cabeceamento defensivo	3	4	
D2	Desarme	3	4	
D3	Intercepção	4	5	
D4	Coberturas	4	5	
D5	Marcação	4	5	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	3	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.4	4.0	

avaliação 0-5			
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	4	5
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	4	5
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.6	4.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	4	5
P2	Velocidade decisão	4	4
P3	Antecipação	4	5
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	4
P8	Criatividade	3	4
P9	Frieza	4	5
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	4	5
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3.8	4.5
	Média total	3.7	4.2





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

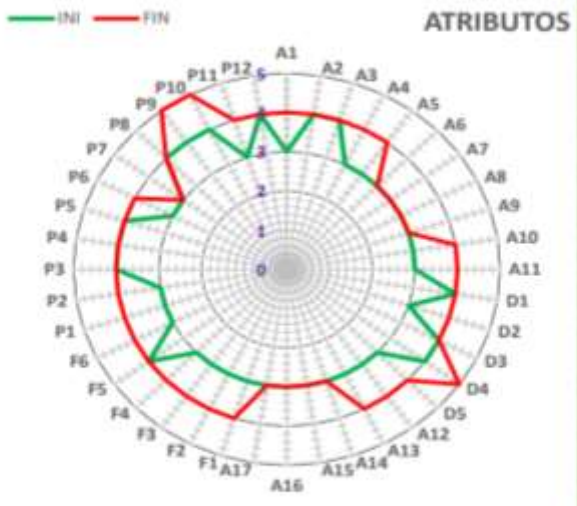
Adaptado de Caldeira (2018)

FICHA INDIVIDUAL

22	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	SF	28-11-2003	160	54.9	137	ESQUERDO	NA

ATRIBUTOS

avaliação 0-5				POSIÇÃO	avaliação 0-5			
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/ME		FÍSICOS	INI	FIN
A1	Passe curto	3	4		F1	Resistência	3	4
A2	Passe longo	4	4		F2	Força	3	4
A3	Primeiro toque	4	4		F3	Aceleração	3	4
A4	Recepção	3	4		F4	Velocidade	3	4
A5	Controlo de bola	3	4		F5	Agilidade	4	4
A6	Drible	3	3		F6	Flexibilidade	4	4
A7	Cruzamento	3	3			Média	3.4	4.0
A8	Finalização	3	3			PSICOLÓGICOS	INI	FIN
A9	Colocação de remate	3	3		P1	Tomada decisão	3	4
A10	Potência de remate	3	4		P2	Velocidade decisão	3	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	4		P3	Antecipação	3	4
D1	Cabeceamento defensivo	4	4		P4	Posicionamento	4	4
D2	Desarme	3	4		P5	Concentração	4	4
D3	Intercepção	4	4		P6	Determinação	4	4
D4	Coberturas	4	5		P7	Imprevisibilidade	3	4
D5	Marcação	3	4		P8	Criatividade	3	3
A12	Mobilidade	3	4		P9	Frieza	4	4
A13	Desmarcações em apoio	3	4		P10	Combatividade	4	5
A14	Desmarcações em rotura	3	3		P11	Trabalho de equipa	4	5
A15	Livres	3	3		P12	Liderança	3	4
A16	Cantos	3	3		P13	Inteligência emocional	4	4
A17	Lançamentos laterais	3	3			Média	3.5	4.1
	Média	3.2	3.7			Média total	3.6	3.9





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

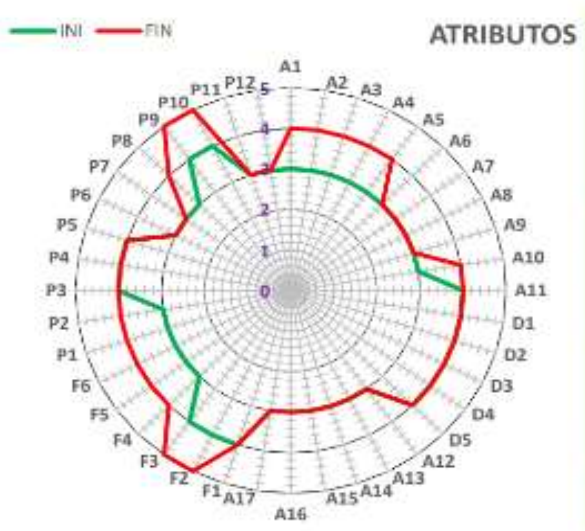
FICHA INDIVIDUAL

23	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	ST	30-10-2003	171	65	104	DIREITO	NA

ATRIBUTOS

avaliação 0-5				POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	DC/ME
A1	Passe curto	3	4	
A2	Passe longo	3	4	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	4	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	3	
A9	Colocação de remate	3	3	
A10	Potência de remate	3	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4	
D1	Cabeceamento defensivo	4	4	
D2	Desarme	4	4	
D3	Intercepção	4	4	
D4	Coberturas	4	4	
D5	Marcação	4	4	
A12	Mobilidade	3	3	
A13	Desmarcações em apoio	3	3	
A14	Desmarcações em rotura	3	3	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	3.3	3.5	

avaliação 0-5			
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	4	4
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	5
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	3.6	4.4
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	4
P2	Velocidade decisão	3	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3.4	3.8
	Média total	3.6	3.8





Data 2020.03.30

Baixo Médio Bom Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

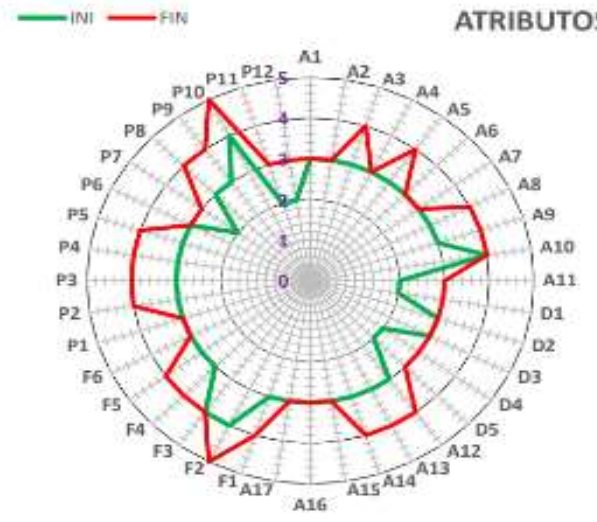
FICHA INDIVIDUAL

24	NOME	DATA NASC.	ALTURA	PESO	PREGAS	PÉ DOM.	INTER.
	TS	12-8-2004				DIREITO	SUB-15

ATRIBUTOS

	avaliação 0-5			POSIÇÃO
	TÉCNICO-TÁCTICO	INI	FIN	AV
A1	Passe curto	3	3	
A2	Passe longo	3	3	
A3	Primeiro toque	3	4	
A4	Recepção	3	3	
A5	Controlo de bola	3	4	
A6	Drible	3	3	
A7	Cruzamento	3	3	
A8	Finalização	3	4	
A9	Colocação de remate	3	4	
A10	Potência de remate	4	4	
A11	Cabeceamento ofensivo	2	3	
D1	Cabeceamento defensivo	2	3	
D2	Desarme	3	3	
D3	Intercepção	3	3	
D4	Coberturas	2	3	
D5	Marcação	2	3	
A12	Mobilidade	3	4	
A13	Desmarcações em apoio	3	4	
A14	Desmarcações em rotura	3	4	
A15	Livres	3	3	
A16	Cantos	3	3	
A17	Lançamentos laterais	3	3	
	Média	2.9	3.4	

	avaliação 0-5		
	FÍSICOS	INI	FIN
F1	Resistência	3	4
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3.4	4.2
	PSICOLÓGICOS	INI	FIN
P1	Tomada decisão	3	3
P2	Velocidade decisão	3	3
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	2	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	2	3
P13	Inteligência emocional	2	3
	Média	2.8	3.6
	Média total	2.9	3.7





Data	2020.03.30	Baixo	Médio	Bom	Muito Bom

Adaptado de Caldeira (2018)

			TÉCNICO-TÁTICO				FISICOS				PSICOLÓGICOS				MÉDIA FINAL			
			LR		ATLETA		LR		ATLETA		LR		ATLETA		LR		ATLETA	
Nº	ID	Posição na Equipa	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN	INI	FIN
1	AM	DC/MDC/MC	2.68	3.18	3.59	4.00	2.60	3.20	3.00	3.67	3.08	3.62	3.69	4.23	2.92	3.27	3.43	3.97
2	AO	MD/MC/ME/AVA	3.36	4.05	2.27	3.59	3.00	4.00	2.33	3.50	3.46	4.31	2.69	3.69	3.28	4.12	2.43	3.59
3	BN	MD/MC/ME/AVA	3.32	3.91	3.18	3.45	3.40	4.40	3.67	3.83	3.62	4.46	4.00	4.38	3.31	4.12	3.62	3.89
4	BP	GR	3.10	4.05	2.70	3.40	3.00	3.40	2.83	3.50	3.38	3.85	2.69	3.54	3.16	3.97	2.74	3.48
5	CM	MD/AV	2.55	3.14	2.50	3.30	2.80	3.40	3.60	3.60	3.00	3.31	3.50	4.10	2.85	3.48	3.20	3.60
6	CLM	DC/MDC/MC	3.27	3.82	2.41	3.50	3.40	4.20	2.00	3.50	3.85	4.31	3.08	4.00	3.71	4.04	2.50	3.67
7	DS	DC/MDC/MC	3.45	3.86	3.27	4.09	3.40	4.20	3.33	4.17	3.69	4.15	3.31	4.23	3.72	4.01	3.30	4.16
8	DT	MD/ME/AV	3.36	3.82	3.45	3.00	3.80	4.40	3.33	2.83	3.54	4.00	2.92	2.62	3.30	3.94	3.24	2.82
9	FV	MDC/MC/AV	3.77	4.14	3.05	3.45	4.00	4.20	3.17	3.67	3.69	4.31	3.00	3.62	3.82	4.15	3.07	3.58
10	FD	MD/ME	3.32	3.64	3.41	3.59	3.80	4.40	3.33	3.50	3.08	3.92	3.92	3.46	3.47	3.85	3.56	3.52
11	IS	MD/AVA	2.86	3.05	3.91	4.09	3.20	3.20	3.50	3.67	3.00	3.46	4.00	4.31	3.29	3.50	3.80	4.02
12	JN	DC	2.82	3.41	3.23	4.05	3.20	3.60	3.17	4.17	3.23	3.54	3.08	3.85	3.35	3.65	3.16	4.02
13	LS	MC/AV	3.00	3.73	3.27	4.00	3.40	4.00	3.33	4.33	3.46	4.08	3.15	4.23	3.49	3.93	3.48	4.41
14	MAS	MC/AV	3.59	4.27			4.00	4.20			3.69	4.31			3.76	4.19		
15	MM	MC/AV	3.82	4.36			4.00	4.40			3.85	4.54			3.89	4.30		
16	MAM	GR	3.50	4.40	3.40	4.15	3.60	4.20	3.00	4.17	4.00	4.38	3.62	4.38	3.83	4.26	3.34	4.23
17	MP	AV	2.86	3.36			3.00	3.80			2.69	3.46			3.19	3.61		
18	MAP	MD/ME/AV	3.00	3.64	3.41	3.86	3.60	4.40	3.50	3.83	3.00	3.62	3.31	3.85	3.33	3.75	3.41	3.85
19	MS	MD/ME	3.32	4.00	2.95	3.95	4.00	4.60	3.00	3.83	3.46	4.08	3.31	3.92	3.59	4.03	3.09	3.90
20	MD	GR	3.30	4.20	3.45	4.20	4.00	4.60	3.00	3.83	3.46	4.15	3.62	4.23	3.59	4.12	3.36	4.09
21	RC	DC/MDC/MC	3.36	4.05	2.64	3.86	3.60	4.20	2.50	4.00	3.85	4.54	3.31	4.62	3.74	4.19	2.81	4.16
22	SF	DC/ME	3.23	3.68	2.55	3.59	3.40	4.00	2.33	3.67	3.54	4.08	2.85	3.77	3.59	3.92	2.57	3.68
23	ST	DC	3.27	3.55	3.64	4.09	3.60	4.40	3.33	4.00	3.38	3.85	4.08	4.23	3.55	3.80	3.68	4.11
24	TS	MD/ME/AV	2.86	3.36	2.73	3.18	3.40	4.20	3.67	3.83	2.85	3.62	2.54	3.23	2.90	3.66	2.98	3.42



SUB-17 B FEMININOS 2019-2020

Nº	ID	Posição na Equipa	Data Nasc.	Idade Início Época	Idade Fim Época	Altura	Peso	Soma 8 Pregas (8)	Objetivo curto prazo	FEV 20	MAR 20	ABR 20	PESO MÍN	PESO MÁX	EV.ATUAL	VARIAÇÃO PESO	EVOL (ATUAL INICIAL	OBSERVAÇÃO	Pé Dominante	Clube Anterior	INT.SUB15	INT.SUB16	INT.SUB17	CARACTERÍSTICAS
1	AM	DC/MDC/MC	13-2-2004	15	16	163	55,3	135	54	54,7	54,4	54,1	52,9	55,1	-0,3	-0,6	-1,2	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	SLB	1 (54 MIN)			Forte fisicamente e com boa leitura de jogo
2	AO	MD/MC/ME/AVA	16-1-2006	13	14	158	50,5	108	52	52,1	52,7	52,8	51	53	0,1	0,2	2,3	Peso dentro de valores recomendados	ESQUERDO	VALADARES GAIA				Grande capacidade técnica e tática, jogadora de habilidades
3	BN	MD/MC/ME/AVA	23-3-2004	15	16	156	47	92	47	X	X	45,6	46,1	47,9	X	X	-1,4	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	CASA PIA AC	4 (167 MIN) 1G	3 (198 MIN)	4 (81 MIN)	Grande qualidade técnica e com muita intensidade, Realizadora
4	BP	GR	26-8-2004	15	16	159	58,7	65	52	52,3	52,3	52	51	53	-0,3	-0,6	1,3	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	PAIO PIRES FC				Com presença no bolhão, calma e segura
5	CM	MD/AV	31-7-2004	15	16	164	46,9	96	50,5	50,8	50,6	50,2	49,5	51,5	-0,4	-0,8	2,3	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	FUTEBOL BENFICA				Rápida e com sentido de bolhão
6	CLM	DC/MDC/MC	6-9-2002	16	17	161	66,7	156	64	X	64,8	65	62,7	65,3	0,2	0,3	-1,7	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS	3 (190 MIN)	6 (350 MIN)	9 (257 MIN)	Forte fisicamente e com uma grande capacidade de leitura de jogo
7	DS	DC/MDC/MC	18-2-2004	15	16	169	60,3	101	62	67	62,5	62,5	60,8	63,2	0	0	2,2	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	PRAINHA FC	4 (141 MIN) 1G	2 (80 MIN)		Impossível fisicamente e com grande capacidade
8	DT	MD/ME/AV	22-01-2002	17	18	169,5	54		54	52	51,5	X	52,9	55,1	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	SLB				Velocidade, drible e capacidade técnica
9	EV	MDC/MC/AV	6-2-2004	15	16	160	58,6	128	59	59,9	x	59,8	57,8	60,2	X	X	1,2	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	ÂNCORA PRAIA	4 (177 MIN) 1G	3 (80 MIN)	6 (261 MIN) 1G	Grande capacidade de trabalho e qualidade técnica
10	FH	MD/ME	30-9-2003	16	17	162	54	85	55	57,3	X	X	53,9	56,1	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	SLB		2 (46 MIN)		Velocidade, e forte fisicamente
11	IS	MD/AVA	13-8-2001	18	19	167	66,6	135	66	68,9	X	67	64,7	67,3	X	X	0,4	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	SLB				Forte fisicamente e finalizadora
12	JN	DC	24-4-2004	15	16	159	55,5	114	57	58,4	57	57,1	55,9	58,1	0,1	0,2	-2,4	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	MALVEIRA				Forte fisicamente e capacidade tática
13	LS	MC/AV	16-1-2004	15	16	157,5	52	88	51	51	50,9	50,8	50	52	-0,1	-0,2	-2,4	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	TORREENSE				Combativa, qualidade técnica
14	MAS	MC/AV	3-6-2004	15	16	158	58	79	58	X	49	58	49	51	0	0	-1	Peso dentro de valores recomendados	ESQUERDO	SPORTING CP	4 (168 MIN)	3 (195 MIN)		Grande qualidade técnica e drible.
15	MM	MC/AV	10-5-2003	16	17	155	59,8	141	60	X	X	X	58,8	61,2	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS		4 (267 MIN) 2G		Fisicamente muito forte, e com organização e criação
16	MAM	GR	10-5-2001	18	19	164	70,3	183	66,5	69,3	67,5	67	65,2	67,8	-0,3	-0,7	-2,3	Peso dentro de valores recomendados	ESQUERDO	SPORTING CP				Trabalhadora, calma e muito forte entre postes.
17	MP	AV	22-3-2002	17	18	165	51,8	80	52,5	X	X	X	51,5	53,6	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	SLB				Forte nos apoios frontais e costas
18	MAP	MD/ME/AV	12-9-2003	16	17	163,5	59,6	101	59	59,7	58	59,7	57,8	60,2	1,7	2,9	0,1	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	AC MALVEIRA				Forte fisicamente, velocidade e finalizadora
19	MS	MD/ME	17-1-2004	15	16	158	49,3	74	51	50,1	X	X	50	52	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	GD A-DOS-FRANCOS	3 (138 MIN)			Velocidade, combativa e taticamente equilibrada
20	MD	GR	23-5-2001	18	19	158	50	99	50	50,2	49	50	49	51	1	2	0	Peso dentro de valores recomendados	ESQUERDO	SLB				Trabalhadora, corajosa e com bom jogo de pés
21	RC	DC/MDC/MC	6-5-2004	15	16	161	54	140	55	54,2	55,1	54,9	53,9	56,1	-0,2	-0,4	0,9	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	SLB	3 (186 MIN)			Taticamente muito forte, equilibrada e assertiva
22	SF	DC/ME	28-11-2002	16	17	160	54,9	137	54	53,7	54,2	54,6	52,9	55,1	0,4	0,7	-0,2	Peso dentro de valores recomendados	ESQUERDO	SLB				Combativa e boa leitura de jogo
23	ST	DC	30-10-2002	16	17	171	65	184	65	66,7	65	65,5	63,7	66,3	0,5	0,8	0,5	Peso dentro de valores recomendados	DIREITO	SLB				Forte fisicamente e com grande capacidade de luta e boas rotações
24	TS	MD/ME/AV	12-08-2004	15	16	161	61,5		61,5	61,5	59,5	X	57,8	60,2	X	X	X	Atleta não enviou peso	DIREITO	FLEURY FC '91	1 (16 MIN)			Avançada possante e com grande capacidade de luta
		Valores médios		15,71	16,71	161,08	60,00	108,83	58,17	57,82	58,13	58,04	56,86	57,88										

ANEXO 2 – Relatório de Jogos

FPF
CAMPEONATO DE PORTUGAL

RELATÓRIO JOGO

SÉRIE D
JORNADA 25



Lusitano SAD

LUSITANO GINÁSIO CLUBE, FUTEBOL, SAD

DEPARTAMENTO FUTEBOL

9 de março de 2020

Treinador: **LUIS RAMALHO**

Relatório de Análise do Desempenho da Equipa

1. Características do Jogo

Análise Geral das Características

Dia:		**Treinador:**
08 de Março 2020		Luís Ramalho e Nuno Oliveira
Resultado Intervalo	**Resultado Final**	**Hora do Jogo:**
0x0	0x1	15 Horas
Marcadores:		**Hora de concentração Alcochete:** 10h30
Élton Rosário (1)		11h00 almoço da comitiva.
Estádio:		**Tempo:**
Campo Conde Sucena - Sintra		Tempo de sol, +/- 19°C
Características do Campo:		**Estado do Terreno:**
Campo relvado sintético, estádio com uma bancada com cerca de 200 espectadores.		Terreno relva sintética, grande e com alguma dureza.

Instrução

Antes da Competição

Características dos adversários - Descrição dos titulares - Características colectivas e individuais - Características psicológicas: como rigor e concentração e organização. Foco emocional-mental. (Apresentação no balneário – Relatório do Adversário 1º Dezembro).

Durante a Competição

Correcções técnico-tácticas. Maior foco nas situações de correcção de posicionamentos. Partilha de opiniões com os jogadores sobre a manutenção do sistema táctico, ou alteração consoante a necessidade. Jogadores falam entre si partilhando correcções das situações da primeira parte.

2. Organização de Jogo

Ficha de Jogo

InStat

2020-03-08 Portugal. Campeonato Nacional — Liniups

Sociedade Uniao 1 Dezembro 0:1 Lusitano Ginasio Clube (Evora)

* 90 Elton Joao Dos Santos Rosario

Sociedade Uniao 1 Dezembro	4-3-3	Initial index
10 Hugo Miguel Domingues Caritas		179
11 Leandro Emanuel Silva Meneses		187
11 Gustavo Adolfo Barguinea Jaramillo	▲ 61	179
1 Romario Jorge Carvalho		177
29 Oumar Fary Diafia Fary	▼ 72	215
8 Leonel Santos Correia		188
11 Edmar Lacerda da Silva	▼ 61	177
10 Ibrahima Balde		187
11 Luis Paulo Nunes Mota	▼ 59	182
18 Jusikael Douaty		177
17 Pio Gomes Correia Junior		174
7 Mario Guilherme Correia Dias		193
21 Cristian Paraiso		183
99 Mamadou Thiaw		156

Lusitano Ginasio Clube (Evora)	4-2-3-1	Initial index
11 Pedro Ricardo Medinho Garcia		254
7 David Bondo	▲ 61	201
5 Joao Nobre	▲ 67	191
11 David Andre dos Santos Prata		188
10 Mikel Innocent Mahusa		192
11 Swahhib Abadingo Mihiyane		184
19 Sergio Filipe Ramos Silva		229
17 Ruy Jimenes	▼ 90	187
6 Dunday Divine Abalo	▼ 81	188
11 Andre Galambia	▲ 18	206
10 Joao Luiz Louro	▼ 79	187
17 Elton Joao Dos Santos Rosario *		244
11 Mamadou Toure Diawara		187
11 Wilson Cassandre Rosamonte Barbosa		-

Figura 1- Relvado jogo

Eventos de jogo

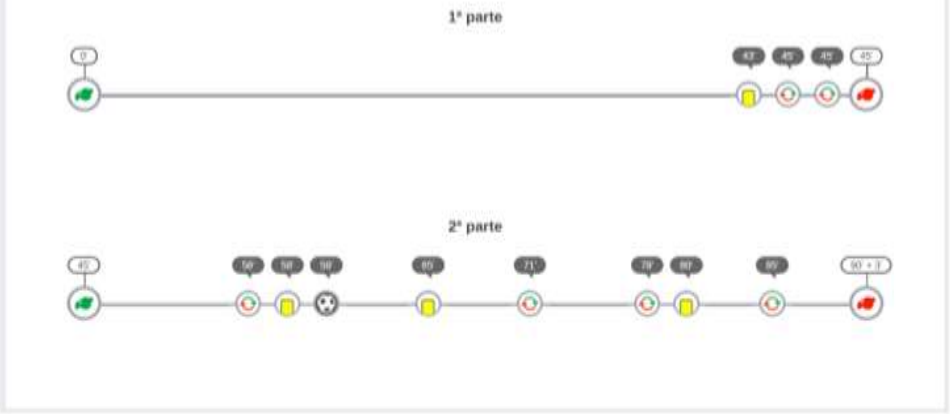


Figura 2 - Eventos jogo

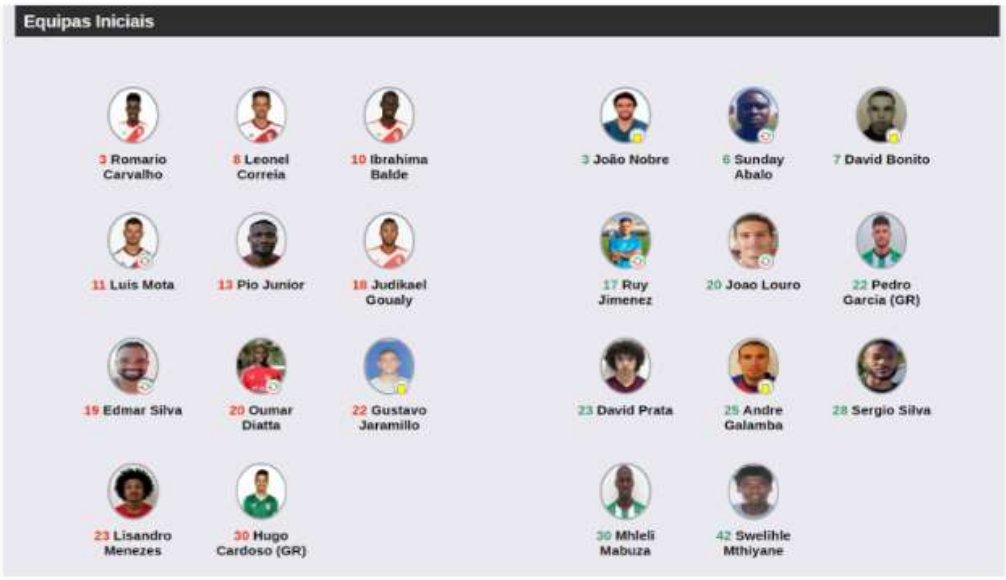


Figura 3 - Equipas iniciais

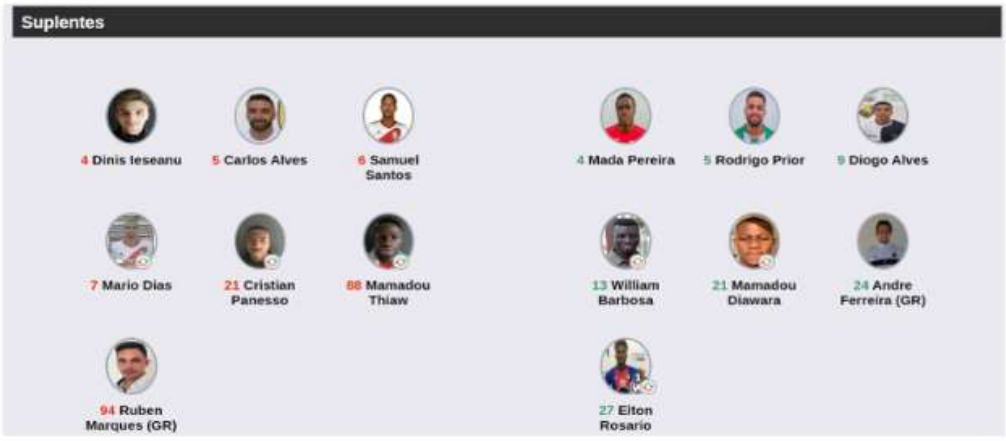


Figura 4 - Suplentes



Figura 3 - Treinadores, arbitragem e confrontos

Linhas Orientadoras



Figura 4 - Sistema tático de jogo



Figura 7 – Nuances táticas

1. Ao preparar o jogo, esperávamos uma equipa do 1º Dezembro num possível 1-4-3-3, sendo que normalmente faziam a saída a 3, com o nº8 (Leonel) a baixar no meio dos centrais para pegar jogo e construir, passando a equipa para uma disposição de 1-3-4-3.

2. Demos indicações para que a linha de 4 defensiva (Mabuza-Prata-Nobre-David) não mexesse, e que os laterais (Mabuza e David) se preocupassem com as entradas dos laterais e o fechar dentro sempre que bola no corredor contrário.

3. Os dois médios defensivos (Sérgio e Swelihle), preocupavam-se consuante o lado da bola, com o médio ala desse lado em movimentos interiores e outro médio centro (com o médio ofensivo adversário) – Figura 7 – Nuances táticas.

4. O nosso médio ofensivo (Sunday Abalo) procurava a marcação do nº10 (Baldé) que ficava numa zona mais central, pois o nº8 normalmente iria baixar entre os centrais.

5. O nosso avançado (Galamba) teria como missão condicionar a saída sempre para o lado do pé não dominante (Leonel pé direito como dominante), indicando aos colegas para onde iríamos realizar a pressão. O ala contrário fechava dentro (ala esquerdo) e o nosso ala direito, realizava movimento circular de fora para dentro para pressionar a linha de passe entre o central e o lateral projectado sobre o lado esquerdo, levando a que o jogo fosse para zonas interiores onde tínhamos superioridade.

3. Análise do Jogo

Organização Ofensiva

	Aspectos positivos	Aspectos a ter em conta para melhorar
1ª Fase	Foi pedido que nesta fase de construção que sempre que a bola fosse ao central do lado direito (Prata), Sérgio abrisse na ala direita, projectando Mabuza para aproveitar a sua velocidade na profundidade, com movimento interior do ala desse lado. Sempre que o fizemos conseguimos sair sempre com critério e qualidade.	Por vezes, principalmente pelo lado esquerdo, e pelo facto de David ser um jogador destro a jogar a lateral esquerdo, sabíamos de antemão, que sempre que ele recebesse aberto a tendência seria conduzir para dentro e para isso o ala desse lado tinha de dar linha de passe em largura e seria importante a aproximação frontal do nosso nº10 para movimentos de rotura do avançado e ala do lado contrário para aproveitar o passe com pé dominante. Por vezes ou falhava a aproximação de atração de apoio frontal ou os movimentos de rotura no momento exacto.
2ª Fase	Com a saída através do lado direito iríamos ter vantagem, pois normalmente o médio ofensivo não acompanhava os movimentos do Sérgio e com Swelihle a mostrar-se por dentro, Louro vir no apoio frontal de fora para dentro e com Mabuza a explorar e fixar o lateral esquerdo adversário, conseguimos sempre ligar muito bem por um destes dois jogadores nesta fase.	Maiores dificuldades em situações de 1x1 pois o adversário fisicamente era muito mais forte. Alguns jogadores demoraram a perceber que a melhor forma de ultrapassar esta forma de jogar seria atrair e tocar para ir buscar mais à frente. Trabalhar movimentos de corredor opostos para diferentes linhas de passe e combinação. Criar combinações interiores para sair de zonas complicadas.
Criação de Situações		Ao intervalo, tivemos de indicar aos nossos avançados que tinham de mudar a sua forma de jogar e deixar as situações de 1x1 onde não iríamos ter vantagens no confronto físico e trabalhar com as combinações directas e indirectas que já tínhamos trabalhado. Insistir para o futuro neste tipo de trabalho de combinações directas e indirectas em fase de criação.
Finalização	Em 10 finalizações conseguimos colocar 50% das mesmas na baliza para situação de golo, sendo a melhor na 1ª parte, depois de um excelente movimento de rotura do médio ala direito Louro aparecendo em zona central e atirando à barra. (Análise figura 17 – Finalizações).	Continuamos a demonstrar alguma intranquilidade na hora de finalizar, onde dos 3 jogadores mais ofensivos que normalmente jogam, Galamba é o que oferece mais capacidade de finalização/sucesso. Trabalhar movimentos e capacidade de finalização dos médios alas.

Organização Defensiva

Aspectos Positivos	Aspectos a ter em conta para melhorar
O adversário apresentou-se num sistema de 1-4-3-3, com saída em 1-3-4-3 como esperávamos. Bom trabalho tático sempre que baixava o nº10 no meio dos centrais, a ordem para ser pressionado, pois sabíamos que tinha mais dificuldades técnicas que o outro médio, levou-nos a recuperar várias bolas ou a obrigar o adversário a errar. Em termos táticos o bloco compacto em 1-4-5-1 permitiu-nos sempre estar próximos e coesos.	Por questões relacionadas com o pé dominante, por vezes o David teve algumas dificuldades na abordagem em alguns lances. Depois de corrigido melhorou bastante a sua intervenção.

Esquemas Táticos

Ofensivos	Defensivos
Continuamos a apresentar pouca mobilidade e capacidade nas bolas paradas. Neste jogo tivemos poucas bolas estratégicas nunca causando grande perigo nas mesmas.	Razoável posicionamento defensivo. Permitimos situações de bola parada ao adversário, sendo que nos cantos continuamos a ter dificuldades pois dos 12 cantos contra, permitimos que o adversário finalizasse 4 situações com algum perigo.



FIGURA 8 - POSICIONAMENTO MÉDIO JOGADORES

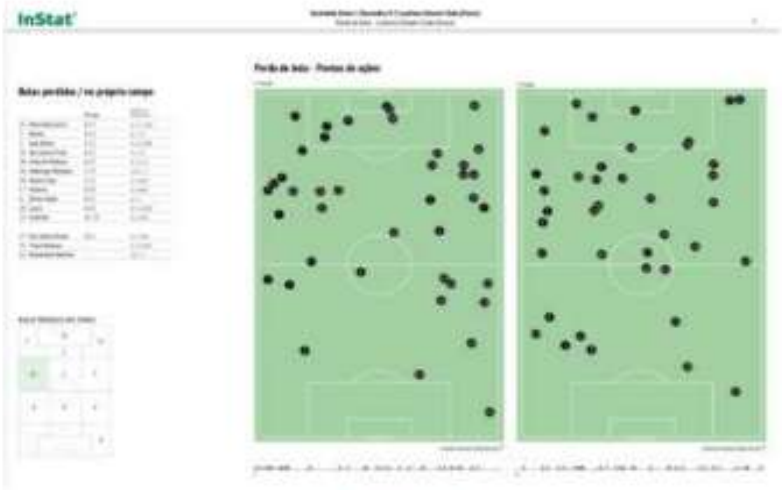


FIGURA 9 - PERDAS DE BOLA

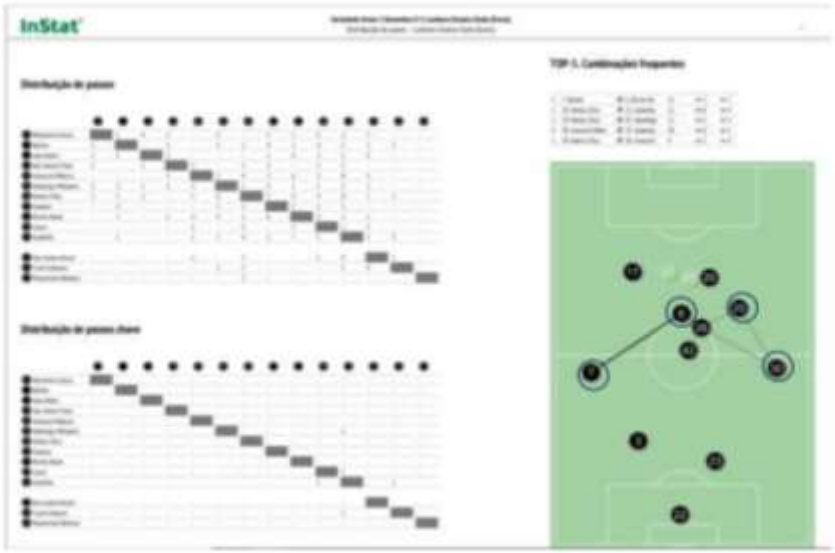
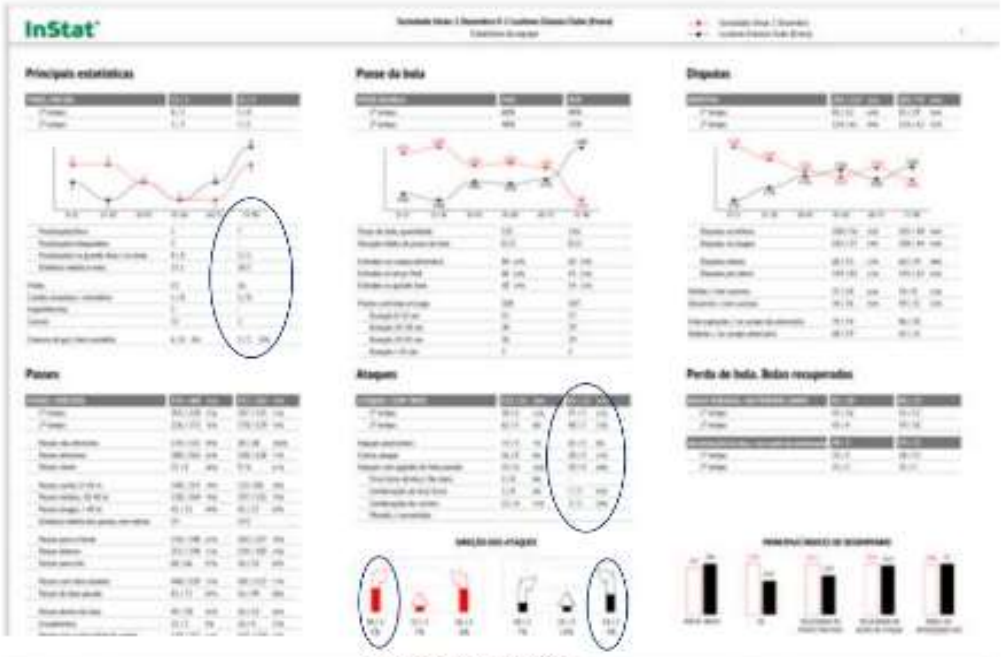
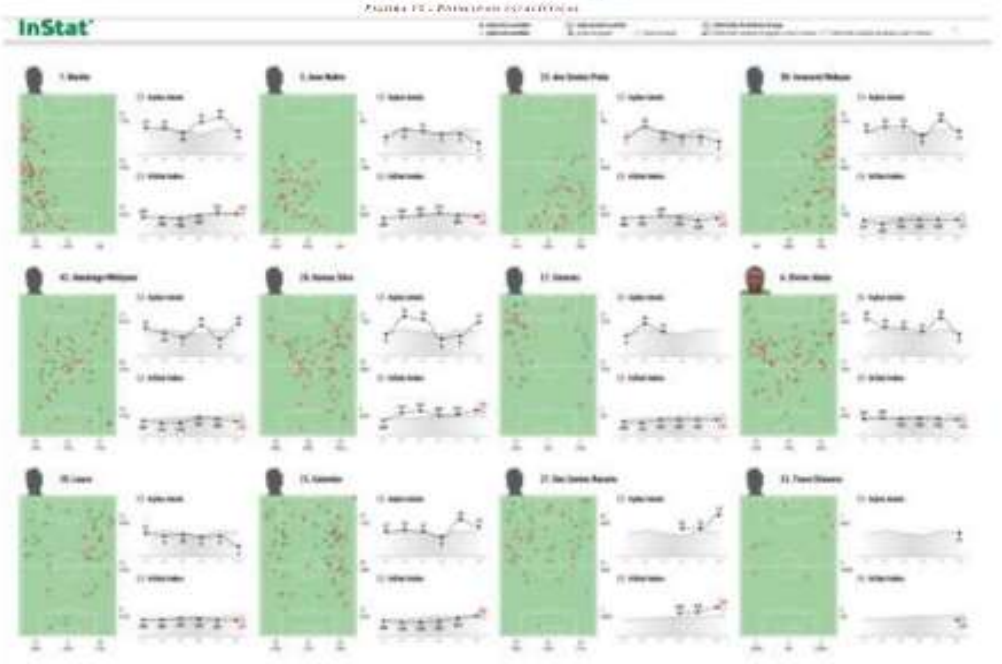


FIGURA 10 - DISTRIBUIÇÃO DE PASSES




InStat
Principais estatísticas
Passe da bola
Disputas
Passes
Ataques
Perda de bola. Bolas recuperadas


InStat

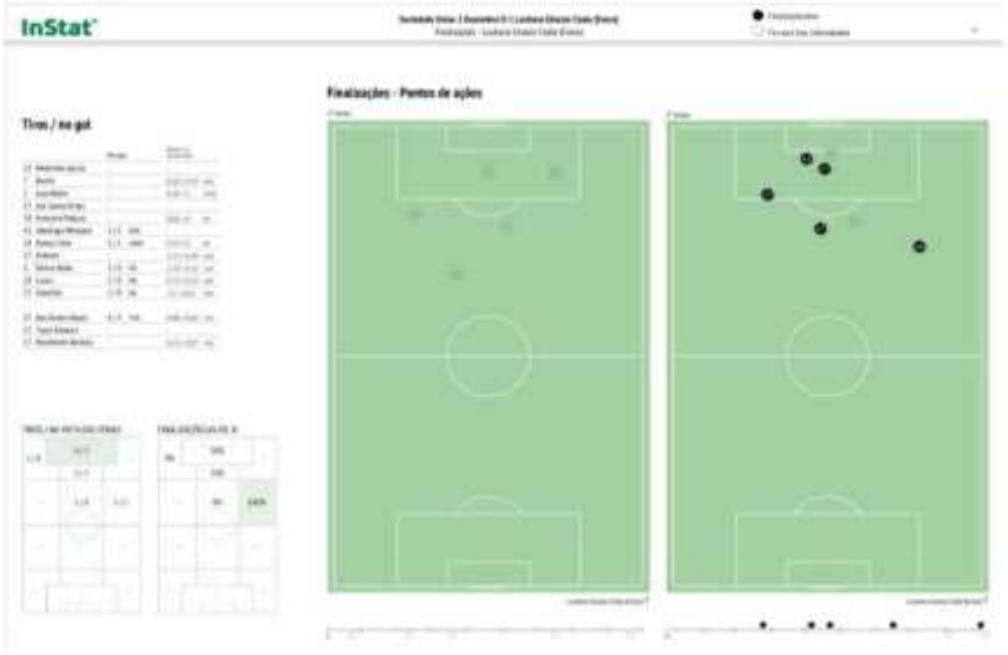


FIGURA 11 – FINALIZAÇÕES

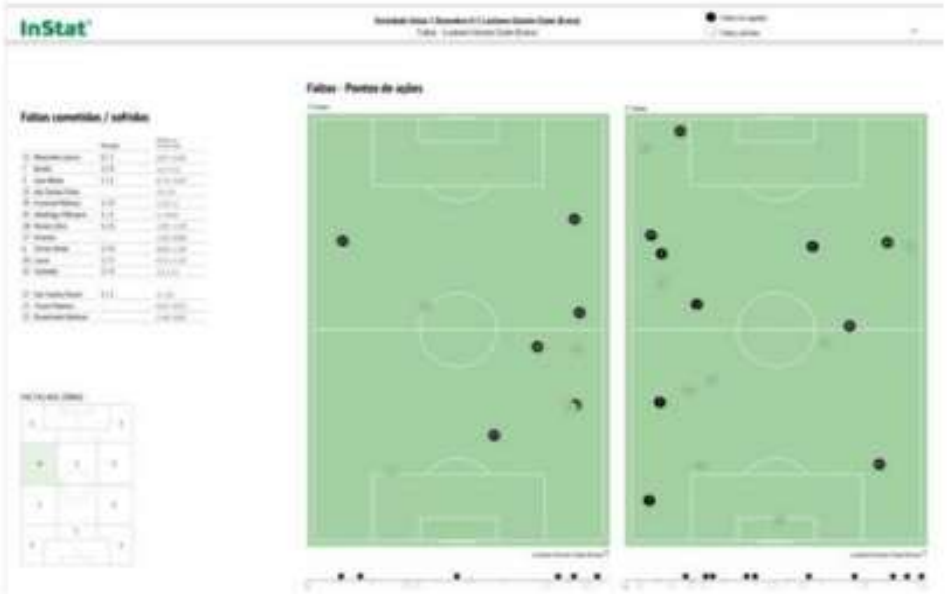
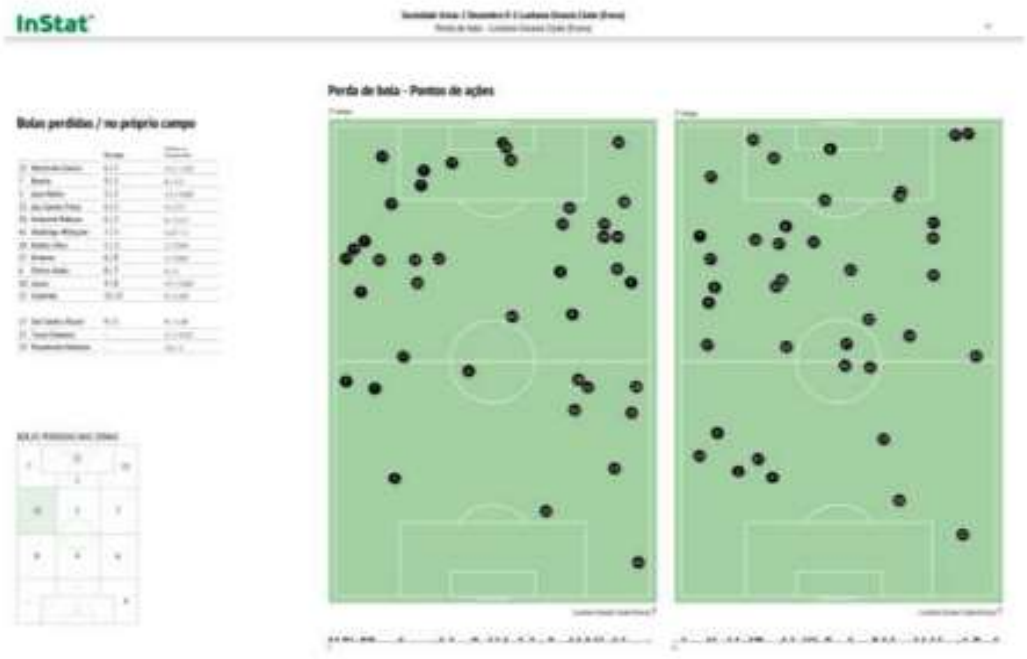
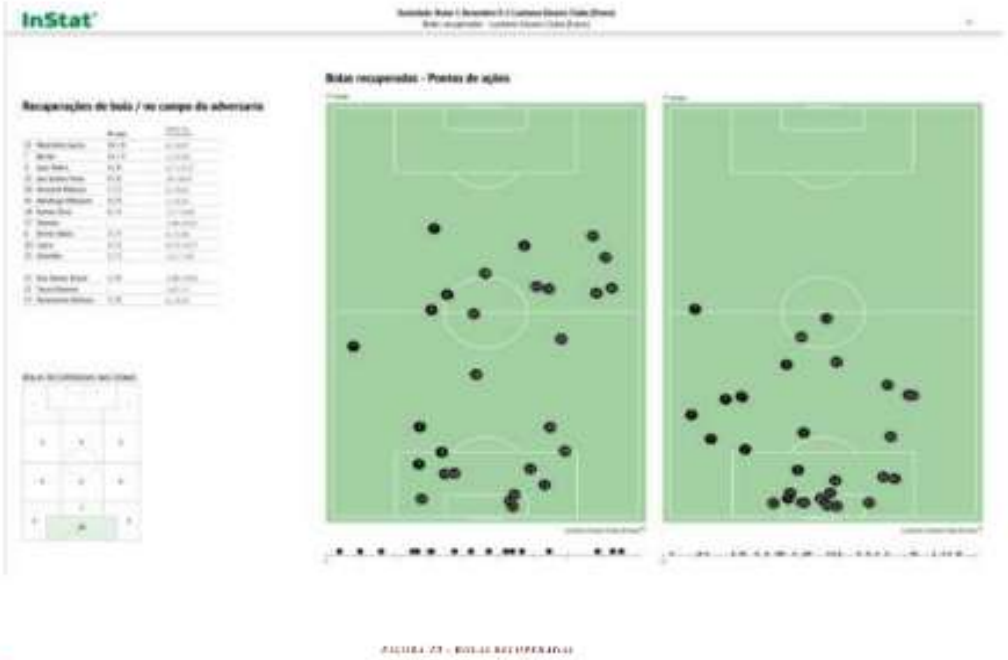


FIGURA 12 – FALTAS


InStat
Perda de bola - Pontos de ações


InStat
Bolas recuperadas - Pontos de ações

Jogador em Destaque

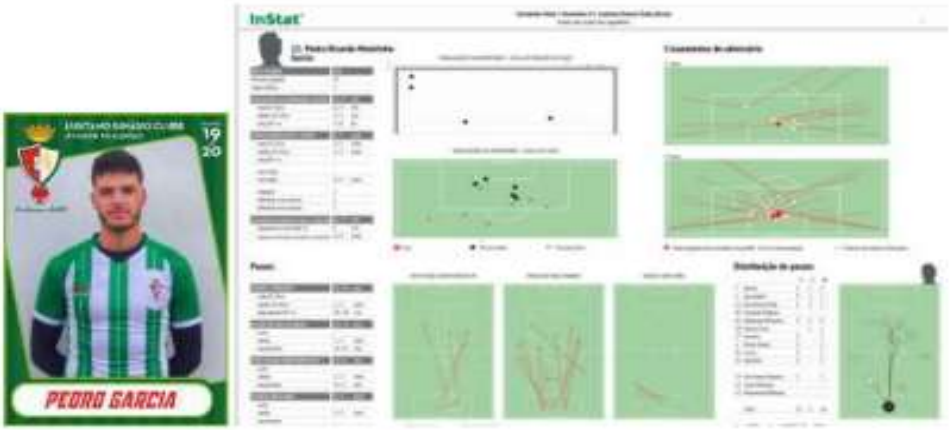


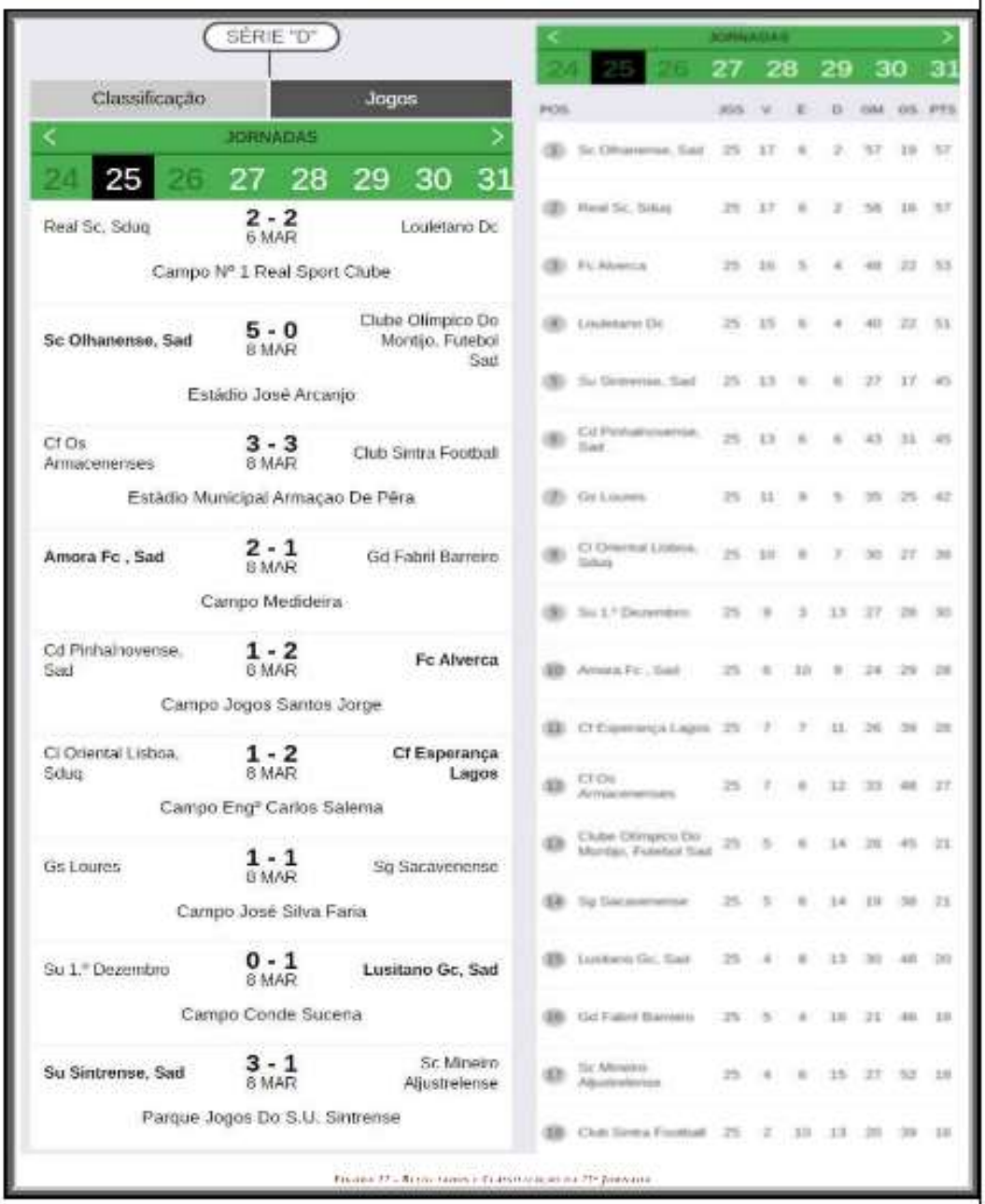
FIGURA 23 - ANÁLISE INDIVIDUAL PEDRO GARCIA

Realizou uma excelente exibição, com duas intervenções de grande nível que mantiveram a baliza inviolável. Numa delas, consegue repor rapidamente a bola e originar a jogada do golo da vitória. Seguro entre os postes, tranquilo a jogar com os pés foi o ponto de equilíbrio de toda a equipa.

Anexos

1. ***Relatório Geral 1º Dezembro x Lusitano***
2. ***Relatório Individual 1º Dezembro x Lusitano***

4. Evolução Competitiva



FPF

CAMPEONATO NACIONAL

JUNIORES SUB-19
FEMININO · FUTEBOL 9

RELATÓRIO JOGO

1ª FASE – SÉRIE E
JORNADA 12



SPORT LISBOA E BENFICA

DEPARTAMENTO FUTEBOL FEMININO

02 de março de 2020

Treinador Estagiário: **LUIS RAMALHO**





RELATÓRIO JOGO | 02 de março de 2020

2


Treinadores
Equipa de arbitragem
Árbitro
2º Árbitro
Confrontos Anteriores
0 - 6
0 - 6


1ª FASE-SERIE E
Classificação
Jogos
JORNADAS
7 8 9 10 11 12 13 14
Gd Ilha
1 - 4
29 FEV
Ca Ouriense
Campo Das Lagoas
Acr Maceirinha
11 - 1
29 FEV
Gd Eneira
Campo Do Outeiro
Sl Benfica
6 - 0
29 FEV
Gd Os Vidreiros
Est Sl Benfica, Campo Nº 2-Sintetico
Ar Meirinhas
(CANCELADO)
21 MAR
15:00
Adrc Vasco Gama
Campo Futebol Antonio Mota Assis
1ª FASE-SERIE E
Classificação
Jogos
JORNADAS
7 8 9 10 11 12 13 14
POS
JOG
V
E
D
GM
GS
PTS

SL Benfica

Equipa Sub-19 (Fut 9) Feminina

Jogo: Sport Lisboa e Benfica x Grupo Desportivo Os Vidreiros

Resultado 1ªP: 3-0 **Resultado Final:** 6-0

Campeonato Nacional Feminino de Sub 19

Relatório de Jogo

Jornada: 12 Data: 29/02/2019 Horas: 18h00

Local: Estádio SL Benfica - Campo Nº2 - Sintético

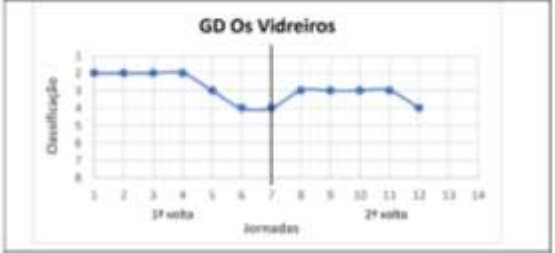
Evolução Classificativa



Estatística

Classificação atual	1	Maior Derrota	
Classificação final da 1ª volta (7J)	1	Maior Vitória	SL Benfica 26 – 0 ADRC Vasco Gama (6J)
Pontos	36	Observações	
Jogo Realizados	12		
Golos (GM:GS)	132:5		
Vitórias	12		
Derrotas	0		
Empates	0		

Evolução Classificativa



Estatística

Classificação atual	4	Maior Derrota	SL Benfica 6 – 0 GD Os Vidreiros (5J e 12J)
Classificação final da 1ª volta (7J)	4	Maior Vitória	GD Os Vidreiros 13 – 0 ADRC Vasco Gama (1J)
Pontos	21	Observações	
Jogo Realizados	12		
Golos (GM:GS)	34:23		
Vitórias	6		
Derrotas	3		
Empates	3		

	1ª Volta			2ª Volta		
	GDOV	X	SLB	SLB	X	GDOV
1ª Parte	0	X	3	3	X	0
Resultado Final	0	X	6	6	X	0

SL Benfica

Equipa Sub-19 (Fut 9) Feminina

Campeonato Nacional Feminino de Sub 19

Relatório de Jogo 12J:

1ª Parte 2-4-2



2ª Parte 2-4-2



Nº	Nome	Missões Individuais
1	Mariana Diogo	
2	Sara Teixeira	
3	Sara Fernandes	
4		
5	Marta Salvador	
6	Deise Timas	
7	Daniela Santos	
8	Leonor Seiça	
9	Mariana Pereira	
10	Matilde Silva	
11	Rita Chana	
12		
13	Catarina Martinho	
14	Ana Madahil	
15	Joana Nunes	
16	Filipa Dias (Pipa)	

SL Benfica
Equipa Sub-19 (Fut 9) Feminina

Campeonato Nacional Feminino de Sub 19
Relatório de Jogo 12J:

		1ªP			2ªP								Remates			Golos			Assistências			FS	FC
Nº	Nome	E	S	E	E	S	E	S	1ªP	2ªP	TT	TV	Bolas	Fora	T	1P	2P	T	1P	2P	T		
1	Mariana Diogo				√					36	36												
2	Sara Teixeira	√	19		21				19	15	34												
3	Sara Fernandes	√			√	12			37	12	49											1	
4																							
5	Marta Salvador	√			√	16			37	16	53								1		1	1	1
6	Deise Timas	√			√	21	33		37	26	63		4	2	6	1		1	1		1	1	1
7	Daniela Santos	√			√	21	32		37	25	62											1	1
8	Leonor Seiça	√			√	9			37	9	46								1		1		1
9	Mariana Pereira	√			√	33			37	33	70	+	4			1		1					
10	Matilde Silva	√			√	32			37	32	69	+	6	7	13	1	1	2					2
11	Rita Chana	GR			√				37	36	73	+								1	1		
12																							
13	Catarina Martinho				9					27	27												1
14	Ana Madahil				12	22	23			23	23												
15	Joana Nunes	19			22				18	14	32												
16	Filipa Dias (Pipa)				16					20	20		4	1	5		2	2					1
		Capitão			Rita Chana				TOTAL							3	3	6				7	8

	SL Benfica			GD Os Vidreiros		
	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T
Cantos (lado direito)	2	1	3			
Cantos (lado esquerdo)	1		1			
T	3	1	4			
Fora-de-jogo	1	1	2			
Faltas	4	4	8	5	1	7

Legenda:
E – Entrou | **S** – Saiu | **TT** – Tempo Total | **T** – Total | **1P** – 1ª Parte | **2P** – 2ª Parte | **FS** – Falta Sofrida | **FC** – Falta Cometida

SL Benfica
Equipa Sub-19 (Fut 9) Feminina

Campeonato Nacional Feminino de Sub 19
Relatório de Jogo 12J:

Golos

SL Benfica		GD Os Vidreiros	Minutos	Resultado
1ª Parte				
Marcador	Assist.			
• Deise	Leonor Seiça		7'	1-0
• Matilde Silva	Deise		19'	2-0
• Mariana Pereira	Marta Salvador		33'	3-0
2ª Parte				
Marcador	Assist.			
• Matilde Silva			13'	4-0
• Filipa Dias	Rita Chana		24'	5-0
• Filipa Dias			33'	6-0

Substituições

	Minuto	Entrou		Saiu
1ª P	19'	Joana Nunes	↑	Sara Teixeira
2ª P	9'	Catarina Martinho	↑	Leonor Seiça
	12'	Ana Madahil	↑	Sara Fernandes
	16'	Filipa Dias	↑	Marta Salvador
	21'	Sara Teixeira	↑	Daniela Santos
	22'	Joana Nunes	↑	Ana Madahil
	23'	Ana Madahil	↑	Deise Timas
	32'	Daniela Santos	↑	Matilde Silva
	33'	Deise Timas	↑	Mariana Pereira

1ª Parte 2-4-2



2ª Parte 2-4-2



Finalizações

1ª Parte



Fora da baliza	9
Na baliza	6
Golo	3
Remates	15

2ª Parte



Fora da baliza	4
Na baliza	4
Golo	3
Remates	8

Aproveitamento em relação ao total de remates da partida = 26,1 %

SL Benfica
Equipa Sub-19 (Fut 9) Feminina

Campeonato Nacional Feminino de Sub 19
Relatório de Jogo 12J:



ADVERSÁRIO – GD OS VIDREIROS

Sistema tático 1	1 – 3 – 3 – 2	Golos	
Sistema tático 2		1'	Marcador
Jogadoras + Influentes	Características		

Equipa Inicial		Suplentes	
Nº	Nome	Nº	Nome
5	Francisca Simões	3	Joana Bento
6	Patrícia Gameiro	8	Rita Costa
9	Juliana Santo	13	Raquel Duarte
12	Gabriela Silva (GR)	20	Nádia Henriques
14	Matilde Lopes	27	Gabriela Oliveira
16	Matilde Francisco	27	Beatriz Bento
22	Fabiana Calado	**Treinador:** José Ricardo	
23	Maria Pereira		
79	Camila Rafael		

Finalizações



		1ªP	2ªP
→	Fora da baliza	0	0
→	Na baliza	2	0
→	Golo	0	0
	Remates	2	0

ANEXO 3 – Relatório de Observação de Adversários

Relatório de observação e análise

S.C. OLHANENSE

CAMPEONATO DE PORTUGAL
SÉRIE D

Análise
Equipa Técnica

Relatório de observação e análise

ESTRUTURA TÁTICA

1 – Estrutura táctica
- 1.1 Descrição normal
- 1.2 Esquema ofensivo
- 1.3 Esquema defensivo


CAMPEONATO DE PORTUGAL
Estrutura táctica
1.1 Descrição normal – 1x4x4X2
Equipa joga com GR – Linha de 4 defesas- Dois médios centro (um mais posicional outro mais de condução que aproxima mais na área do adversário), 2 médios alas, 2 avançados


CAMPEONATO DE PORTUGAL
Estrutura táctica
1.1 Inicio jogo
Sporting Clube Olhanense 1-0 Sintra
23.02.2020
Sporting Clube Olhanense 3-1 Louletano Desportos Clube
09.02.2020
Sporting Clube Olhanense 2-0 Sport Clube Mineiro Aljustrelense
26.01.2020
Clube de Futebol Esperança de Lagos 2-1 Sporting Clube Olhanense
16.02.2020
Real Sport Clube 1-1 Sporting Clube Olhanense
01.02.2020
Clube de Futebol Os Armacenenses 1-1 Sporting Clube Olhanense
19.01.2020

Estrutura táctica
1.2 Esquema ofensivo



Equipa que muitas vezes coloca-se num sistema aproximado de 1x2x4x4, com laterais muito projectados e com os dois centrais e médios a jogarem em diagonal um em relação ao outro.

Estrutura táctica
1.3 Esquema Defensivo



Forma uma linha de 4 defesas, dois pivot defensivo numa linha intermédia, com os dois alas a vir dentro para formar uma linha de 4. Os avançados preparam a 1ª pressão. O pivot defensivo sai nas coberturas se necessário, baixando o outro médio ao seu posicionamento.


CAMPEONATO DE PORTUGAL
Estrutura táctica
1.4. Dados gerais ofensivos
Tipologia dos gols marcados e sofridos
TOP-10 InStat Index
TOP-10 Gol+Assistência
TOP-10 Participação em ataq. c/ gol
TOP-10 Erros em gols
Gols durante o jogo
Gols durante a temporada

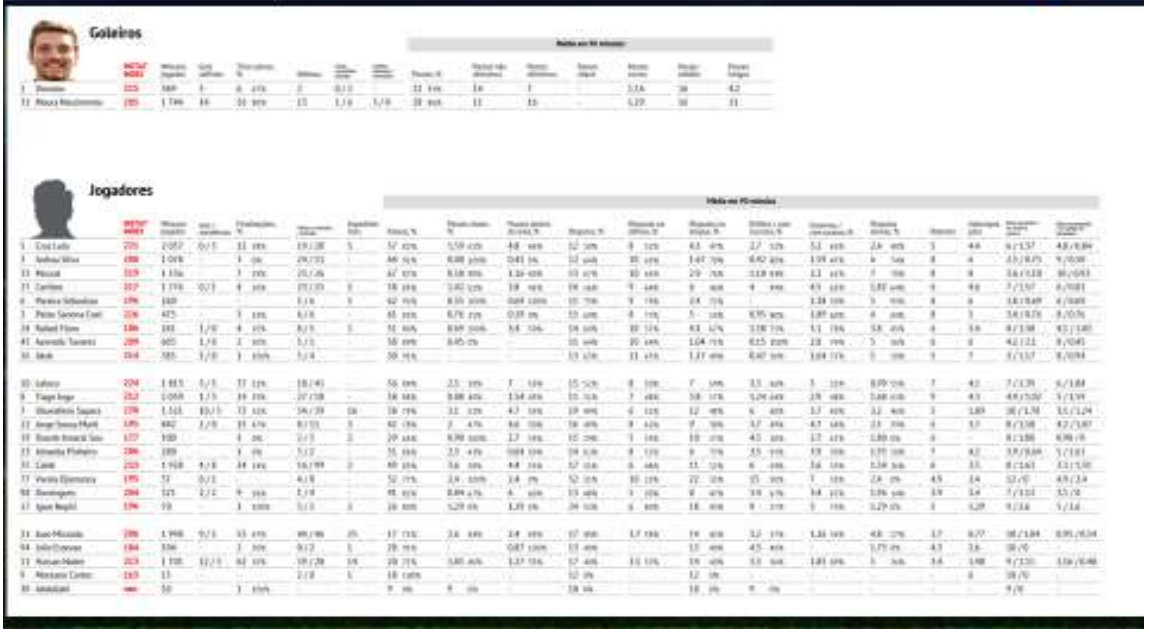

CAMPEONATO DE PORTUGAL
Estrutura táctica
1.4. Dados gerais ofensivos
Eficiência dos ataques
TOP-10 Passes / precisos
TOP-10 Tiros / no gol
TOP-10 Passe chave / precisos
TOP-10 Combinações frequentes
Média de ataques pelos flancos por jogo / com tiros, eficiência %
TOP-10 Dribles / com sucesso
TOP-10 Disputas de bola no ataque / com sucesso

Relatório de observação e análise

CAMPEONATO DE PORTUGAL

PLANTEL E ONZES

2 – Onze e principais opções
- 2.1 Lista do plantel
- 2.2 Últimos onzes
- 2.3 Onze provável
- 2.4 Diferenças tácticas operadas com substituições.



2.2 Últimos onzes

Sporting Clube Olhanense 1-0 Sintra
23.02.2020



Sporting Clube Olhanense 3-1 Louletano Desportos Clube
09.02.2020



Sporting Clube Olhanense 2-0 Sport Clube Mineiro Aljustrelense
26.01.2020



Clube de Futebol Esperança de Lagos 2-1 Sporting Clube Olhanense
16.02.2020



Real Sport Clube 1-1 Sporting Clube Olhanense
01.02.2020



Clube de Futebol Os Armacenenses 1-1 Sporting Clube Olhanense
19.01.2020



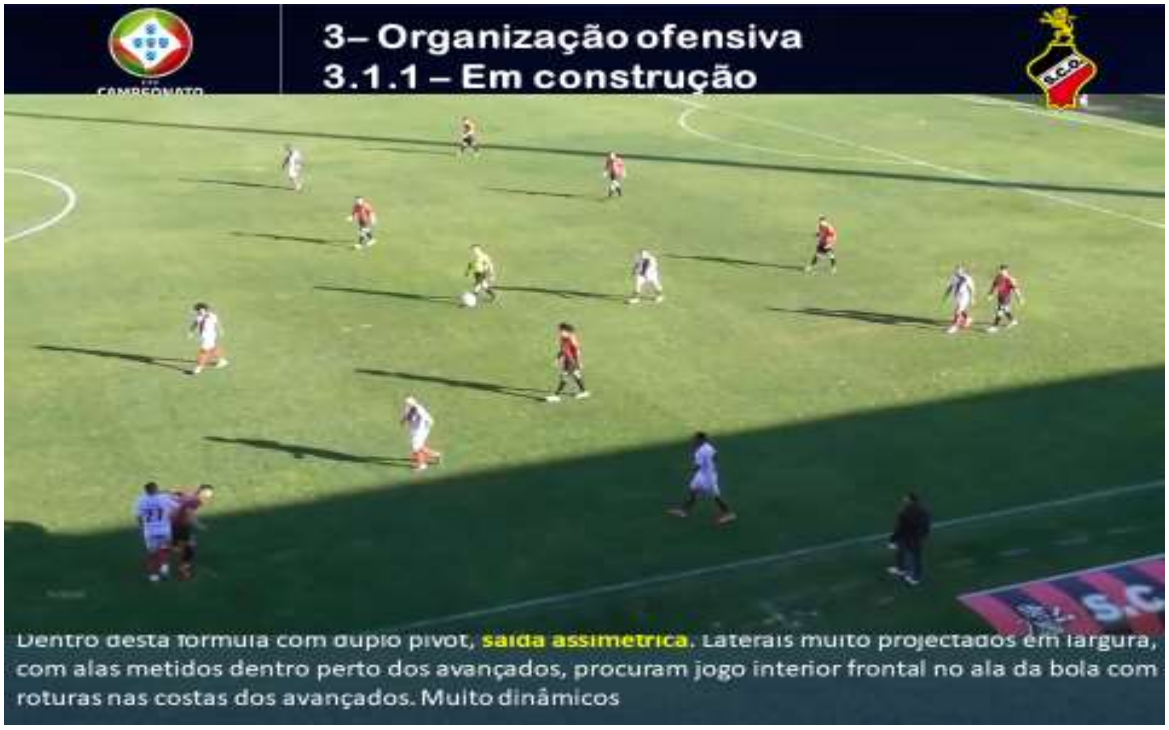
2.3 Onze provável




Relatório de observação e análise
CAMPEONATO DE PORTUGAL
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA
3 – Organização ofensiva
3.1 Formas de construção
Em construção
Bola longa
S.C.O.


CAMPEONATO DE PORTUGAL
Efeciência atacante
Eficiência dos ataques
TOP-10 Passes / precisos
TOP-10 Tiros / no gol
TOP-10 Passe chave / precisos
TOP-10 Combinações frequentes
Média de ataques pelos flancos por jogo / com tiros, eficiência %
TOP-10 Dribles / com sucesso
TOP-10 Disputas de bola no ataque / com sucesso


CAMPEONATO DE PORTUGAL
3– Organização ofensiva
3.1 – Organização estrutural
Lelo
Sapara
Vasco Coelho
Jogo
Hussan
Dionisio
Leleco
João Vasco
Muscat
Colab
Carlos
Na fase ofensiva, o 4-4-2 confunde-se com um 2-4-4. No centro do terreno, os alas vão muito dentro para libertar os laterais que são muito ofensivos.


3– Organização ofensiva
3.1.1 – Em construção
Dentro desta formula com duplo pivot, saida assimetrica. Laterais muito projectados em largura, com alas metidos dentro perto dos avançados, procuram jogo interior frontal no ala da bola com roturas nas costas dos avançados. Muito dinâmicos


Relatório de observação e análise
CAMPEONATO DE PORTUGAL
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA
4 – Organização defensiva
4.1 – Organização estrutural
4.2 – Princípios colectivos
4.3 – Princípios setoriais
4.4 – Pontos menos fortes
S.C.O.


CAMPEONATO DE PORTUGAL
Efeciência defensiva
Eficiência dos ataques do adversário
TOP-10 Disputas na defesa / com sucesso
TOP-10 Interceptações / no campo adversário
TOP-10 Desarmes / com sucesso
TOP-10 Disputas aéreas / com sucesso
Média de ataques pelos flancos do adversário, por jogo / com tiros, eficiência %
TOP-10 Faltas cometidas / sofridas
Pénaltis do adversário


CAMPEONATO DE PORTUGAL
4– Organização defensiva
4.1 – Organização estrutural
Em organização defensiva, forma 3 linhas diferenciadas, com 4 defesas, linha de 4 médios e 2 avançados.


4 – Organização defensiva
4.2 – Princípios colectivos
oposta, organizando uma enorme densidade de jogadores do lado da bola, e um bloco lateralmente muito compacto, com um pressing forte quando existe progressão.


CAMPEONATO
DE PORTUGAL
4 – Organização defensiva
4.3 – Princípios setoriais
No setor intermédio, nesse momento, o princípio é claro: abandonar a lateral oposta. O extremo do lado da bola pressiona o lateral desse corredor, Médio pressiona o médio do lado da bola e o extremo oposto aperta o médio oposto, deixando o lateral oposto dos adversários livre.


4 – Organização defensiva
4.4 – Pontos menos fortes
Bolas descobertas e colocadas na profundidade, existe normalmente um espaço maior entre a linha defensiva e média que pode ser aproveitado para jogo vertical de 3º homem ou 2ªas bolas.


Relatório de observação e análise
CAMPEONATO DE PORTUGAL
BOLA PARADA OFENSIVA
5 – Bola parada ofensiva
5.1 Cantos
5.2 Livres indirectos
S.C.O.


CAMPEONATO DE PORTUGAL
5 – Bola parada ofensiva
5.1 – Cantos longos


5 – Bola parada ofensiva
5.1 – Canto curto
S.C. OLHANENSE


CAMPEONATO
DE PORTUGAL
5 – Bola parada ofensiva
5.2 – Livre indirecto


CAMPEONATO
DE PORTUGAL
5 – Bola parada ofensiva
5.3 – Penalti
S.C.O.
UM CLUBE MÍTICO
1912
S.C. OLHA


Relatório de observação e análise
CAMPEONATO
DE PORTUGAL
BOLA PARADA DEFENSIVA
6 – Bola parada defensiva
6.1 Cantos
6.2 Livres indirectos
S.C.O.


CAMPEONATO
DE PORTUGAL
6 – Bola parada defensiva
6.1 - Cantos


CAMPEONATO
DE PORTUGAL
6 – Bola parada defensiva
6.2 – Livres indirectos


25
13

ANEXO 4 – Relatório Semanal da PSE

SPORT LISBOA E BENFICA
JUNIORES FEMININAS

FUTEBOL 9

2019/2020

PSE – PERCEPÇÃO SUBJECTIVA DE ESFORÇO

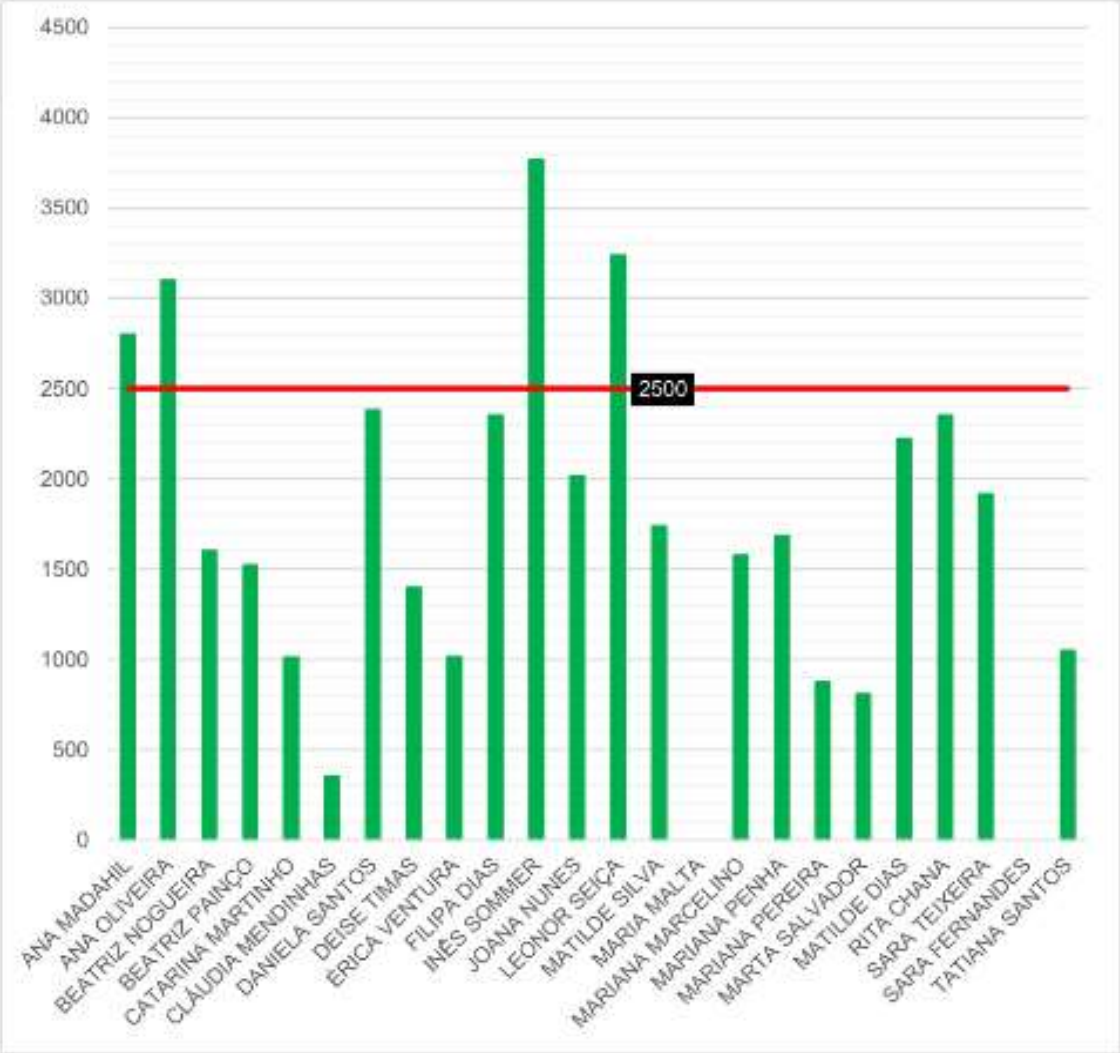
PSE	
1	Muito, Muito Fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Um Pouco Difícil
5	Difícil
6	-
7	Muito Difícil
8	-
9	-
10	Máximo

A PSE, foi proposta como um método relativamente simples para quantificar a carga de treino em desportos coletivos (Foster, 1998; Foster et al., 2001). A sua utilização para monitorização e quantificação da carga requer que cada atleta proporcione no final da sessão de treino um valor pessoal e subjetivo referente à quantidade de esforço experimentado, valor esse que se associa ao volume (em minutos) da sessão (Foster et al., 2001). A sua aplicação é muito prática e tem o objetivo de determinar a intensidade de uma sessão, tendo os atletas de responder (entre 15 a 30 minutos depois), a uma pergunta simples: "como foi a sessão de treino?". O valor que representa a magnitude da carga de treino de cada sessão obtém-se através da multiplicação do valor da escala de esforço percebido (PSE), pelo volume da sessão, em minutos (Alvarez et al., 2007).

Relatório de Carga Semanal

Sport Lisboa e Benfica - Sub-19 Feminino B
Época 2019/2020

Semana 2020.01.20 2020.01.26



Valores de corte

Carga semanal
> 2000 UAC = Inicio de sobrecarga
> 2500 UAC = Sobrecarga

Notas Importantes

Ana Madahil, Ana Oliveira, Inês Sommer e Leonor Seiça acima do valor de corte.
Daniela Santos, Filipa Dias, Matilde Dias e Rita Chana com início de sobrecarga.

Perceção Subjetiva do Esforço

Relatório de Dores Musculares

Sport Lisboa e Benfica - Sub-19 Feminino B

Época 2019/2020

Microciclo 20								
Data	Segunda-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sábado	
	2020.01.20		2020.01.22		2020.01.23		2020.01.25	
Atleta	DMT	Local	DMT	Local	DMT	Local	DMT	Local
ANA MADAHIL	8	Ombro direito	8	Costas	7	Costas + quadricepe	0	
ANA OLIVEIRA	0	-	0	-	3	Joelho direito	4	Ombro dirt.
NOGUEIRA	-	Seleção	-	Seleção	0	-	0	
BEATRIZ PAINÇO	0	-	0	-	2	Joelho direito	0	
MARTINHO	0	-	0	-	0	-	0	
MENDINHAS	-	Seleção	-	Seleção	4	Quadricepe direita	-	
DANIELA SANTOS	0	0	-	Seleção	1	Pernas	0	
DEISE TIMAS	0	-	0	-	-	Ausente	-	
ÉRICA VENTURA	-	Seleção	-	-	0	-	0	
FILIPA DIAS	0	-	-	Ausente	8	Pernas pesadas	7	Virilha direita
INÊS SOMMER	0	-	0	-	0	-	0	
JOANA NUNES	0	-	-	-	-	-	0	
LEONOR SEIÇA	0	-	0	-	0	-	0	
MATILDE SILVA	-	Seleção	-	Seleção	8	Perna esquerda	7	Virilha esquerda
MARIA MALTA	0	-	0	0	0	0	0	
MARCELINO	0	-	0	-	0	-	-	
MARIANA PENHA	-	Doente	0	-	0	-	0	
MARIANA PEREIRA	6	Lombar	-	Recuperação	-	Recuperação	-	Recuperação
SALVADOR	3	Gémeos	-	-	-	-	0	
MATILDE DIAS	0	-	0	-	0	-	0	
RITA CHANA	0	-	0	-	1	Quadricepes	0	
SARA TEIXEIRA	0	-	0	-	0	-	0	
SARA FERNANDES	-	Lesionada	-	Lesionada	-	Lesionada	-	Lesionada
TATIANA SANTOS	0	-	0	-	4	Tornozelo direito	-	

Notas Importantes

Dores Musculares

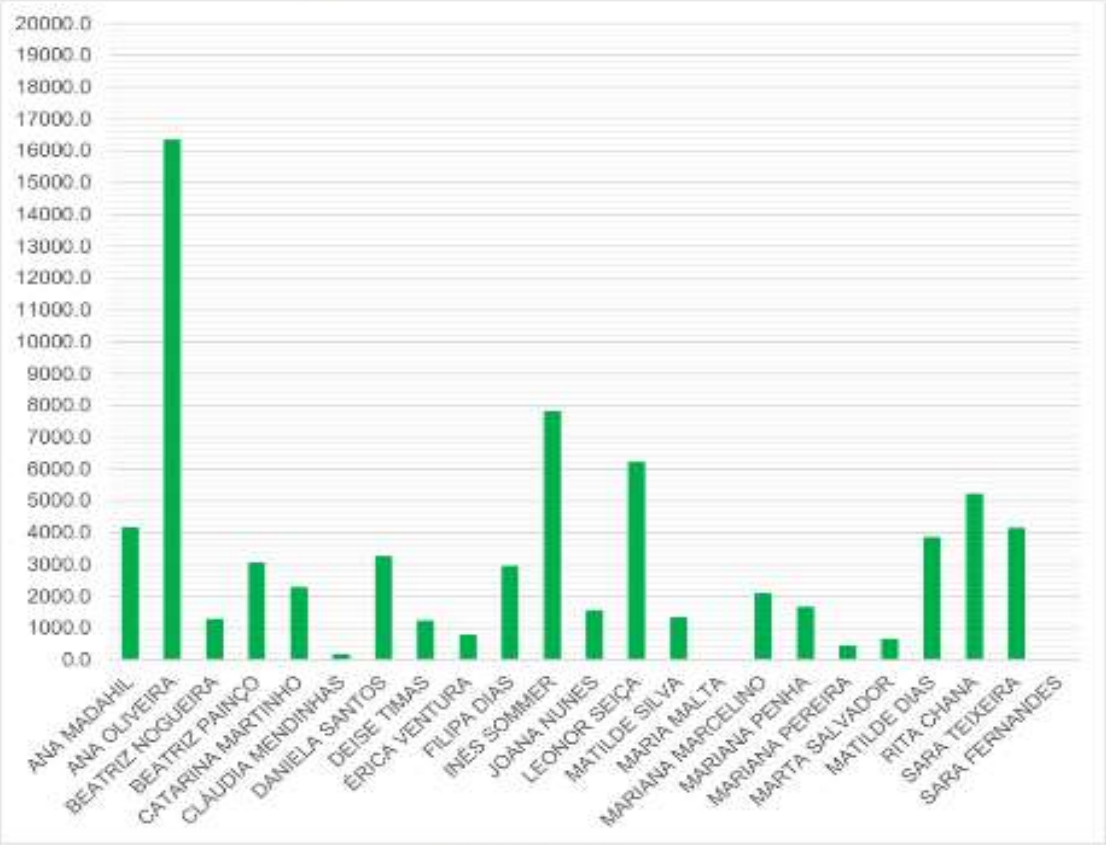
Ana Madahil: Ombro+ costas + quadricepes
Ana Oliveira: Joelho direito e ombro direito
Beatriz Painço: joelho direito
Cláudia Mendinhas: Quadricepe direita
Daniela Santos: Pernas
Filipa Dias: Pernas + virilha direita
Matilde Silva: perna esquerda + virilha esquerda
Mariana Pereira: lombar (lesionada)
Marta Salvador: Gémeos
Rita Chana: Quadricepes
Tatiana Santos: Tornozelo direito

Perceção Subjetiva do Esforço

Relatório de Fadiga

Sport Lisboa e Benfica - Sub-19 Feminino B
Época 2019/2020

Semana 2020.01.20 2020.01.26



Notas Importantes

Fadiga
Ana Oliveira: Fadiga alta (5ª feira, jogo sábado e domingo)
Daniela Santos: Fadiga alta (5ª feira)
Filipa Dias: Fadiga Alta (2ª feira, 5ª feira e jogo sábado)
Inês Sommer: Fadiga alta (2ª feira, 4ª feira, 5ª feira e jogo sábado)
Matilde Silva: Fadiga alta (5ª feira)

Perceção Subjetiva do Esforço

ANEXO 5 – Tabelas estatísticas de competição

Tabela 64 - Estatísticas da primeira volta, primeira fase

SPORT LISBOA E BENFICA - SUB 19 FEMININAS - FUT.9

REGISTO DO TEMPO DE JOGO - 1ª Fase - 1ª Volta

ÉPOCA: 2019/2020 | TREINADOR: Luis Ramalho | PROVA: Campeonato Nacional Sub19 Feminino - Fut.9 Série E

Jornada		1ª JORNADA					2ª JORNADA					3ª JORNADA					4ª JORNADA					5ª JORNADA					6ª JORNADA					7ª JORNADA					TOTAL			
Data		25.jan	2020		Assist.	Golos	09.nov	2019		Assist.	Golos	16.nov	2019		Assist.	Golos	23.nov	2017		Assist.	Golos	07.dez	2019		Assist.	Golos	14.dez	2019		Assist.	Golos	11.jan	2020		Assist.	Golos	Jog.	Min.	Gol.	Asi.
Equipas		Sub19		16			AR MEIRINHAS		0			GD EREIRA		1			Sub19		4			OS VIDREIROS		0			Sub19		26			CA OURIENSE		2						
		GD ILHA		1			Sub19		12			Sub19		16			CR MACEIRINH		0			Sub19		6			VASCO GAMA		0			Sub19		3						
1	AM	2	0		0	0	1	42		0	0	1	36		0	0	0	0		0	0	2	25		0	0	2	29		0	2	0	0		0	0	5	132	2	0
2	AO	1	71		3	1	1	53		1	1	1	48		0	1	1	56		0	1	0	0		0	0	1	53		0	1	1	73		0	0	6	354	5	4
3	BN	0	0		0	0	1	39		1	2	1	45		1	2	1	72		1	2	1	70		1	1	1	49		2	5	1	48		1	0	6	323	12	7
4	BP	1	35		0	0	0	0		0	0	2	35		0	0	1	36		0	0	2	25		0	0	2	35		0	0	0	0		0	0	5	166	0	0
5	CM	1	39		0	2	2	22		0	2	0	0		0	0	0	0		0	0	2	26		0	2	2	30		1	1	2	8		0	0	5	125	7	1
6	CLM	0	0		0	0	1	48		0	0	1	38		0	0	1	72		0	0	1	49		0	0	0	0		0	0	1	73		0	0	5	280	0	0
7	DS	0	0		0	0	1	49		0	2	1	50		2	1	1	51		2	1	0	0		0	0	0	0		0	0	1	73		0	0	4	223	4	4
8	DT	2	0		1	0	2	43		0	1	2	50		2	3	1	42		0	0	0	0		0	0	1	41		1	6	1	67		0	1	6	243	11	4
9	EV	0	0		0	0	1	49		0	1	1	43		0	1	1	72		0	0	1	65		0	1	1	48		1	0	1	73		0	2	6	350	5	1
10	FD	1	61		0	3	0	0		0	0	2	52		0	1	0	0		0	0	1	55		0	0	1	46		1	2	1	44		0	0	5	258	6	1
11	IS	2	22		1	1	0	0		0	0	0	0		0	0	2	12		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	6		0	0	3	40	1	1
12	JN	1	59		0	0	2	28		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	21		0	0	2	35		0	0	2	0		0	0	5	143	0	0
13	LS	1	38		0	1	0	0		0	0	2	31		0	2	2	18		0	0	2	27		0	0	2	31		2	2	2	17		0	0	6	162	5	2
14	MAS	1	59		0	2	2	44		0	2	1	56		2	3	1	66		1	0	1	38		0	1	0	0		0	0	0	0		0	0	5	263	8	3
15	MM	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
16	MAM	0	0		0	0	1	35		0	0	0	0		0	0	2	36		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	35		0	0	3	106	0	0
17	MP	2	21		1	1	2	26		0	1	2	25		2	0	0	0		0	0	2	40		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	4	112	2	3
18	MAP	0	0		0	0	1	46		3	0	0	0		0	0	0	0		0	0	1	20		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	66	0	3
19	MS	1	54		1	1	1	42		0	0	1	30		3	1	2	49		0	0	1	54		2	0	1	52		0	4	2	29		0	0	7	310	6	6
20	MD	2	35		0	0	2	35		0	0	1	35		0	0	0	0		0	0	1	45		0	0	1	35		0	0	1	35		0	0	6	220	0	0
21	RC	2	48		0	2	2	21		0	0	0	0		0	0	1	47		0	0	2	34		0	0	1	38		0	0	1	73		0	0	6	261	2	0
22	ST	1	48		0	1	0	0		0	0	2	32		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	2	32		2	0	2	0		0	0	4	112	1	2
23	SF	0	0		0	0	0	0		0	0	1	34		1	0	2	25		0	0	1	26		0	0	1	35		0	0	0	0		0	0	4	120	0	1
24	TS	0	0		0	0	0	0		0	0	0			0	0	0			0	0	0			0	0	0			0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
	A.golo				0	1					0					1					0				1					0					0	0			3	
totais		9	436		7	16	9	488		5	12	10	410		13	16	9	465		4	4	9	474		3	6	9	356		#	#	9	533		1	3			80	43
		1	TITULAR									1	SUPLENTE									0	NÃO CONVOCADO - opção																

Tabela 65 - Estatísitcas da segunda volta, primeira fase

SPORT LISBOA E BENFICA - SUB 19 FEMININAS - FUT.9

REGISTO DO TEMPO DE JOGO - 1ª Fase - 2ª Volta

ÉPOCA: 2019/2020 | TREINADOR: Luis Ramalho | PROVA: Campeonato Nacional Sub19 Feminino - Fut.9 Série E

Jornada		8ª JORNADA					9ª JORNADA					10ª JORNADA					11ª JORNADA					12ª JORNADA					13ª JORNADA					14ª JORNADA					TOTAL			
Data		03.nov 2019					01.fev 2020					08.fev 2020					22.fev 2020																							
Equipas		GD ILHA 0					Sub19 8					Sub19 17					CR MACEIRINHA 0					Sub19 6					VASCO GAMA 1					Sub19					Jog.	Min.	Gol.	Asi.
		Sub19 15		Assist.		Golos	AR MEIRINHAS 1		Assist.		Golos	GD EREIRA 0		Assist.		Golos	Sub19 3		Assist.		Golos	VIDREIROS 0		Assist.		Golos	Sub19 21		Assist.		Golos	OURIENSE		Assist.		Golos				
1	AM	0	0	0	0	0	0	0			0	2			0	1	0	0	0	0	0	2	23	0	0	1	53	1	0							3	76	1	1
2	AO	0	0	0	0	0	1	72	1	2		1		1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							3	72	3	2
3	BN	1	47	1	2		0	0		0		1		1	4		1	75	0	1		0	0	0	0		2	63	3	5							4	185	12	5
4	BP	2	35	0	0		2	35				2		0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0							3	70	0	0
5	CM	2	27	0	3		2	41		1		2		0	1		2	36	0	0		2	27	0	0		2	45	0	3							6	176	8	0
6	CLM	1	49	0	1		0	0		0		2		1	0		1	75	0	0		0	0	0	0		1	53	0	1							4	177	2	1
7	DS	1	45	0	1		2	54		0		1		2	0		1	75	0	0		1	62	0	0		0	0	0	0							5	236	1	2
8	DT	1	40	1	0		1	60		2		1		0	2		2	32	0	0		1	63	1	1		0	0	0	0							5	195	5	2
9	EV	1	50	0	1		0	0		0		1		0	1		1	70	0	0		0	0	0	0		2	55	2	2							4	175	4	2
10	FD	1	47	0	0		1	72	2	0		2		1	1		1	31	0	0		2	20	0	2		0	0	0	0							5	170	3	3
11	IS	0	0	0	0		1	31		1		0		0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		2	29	1	1							2	60	2	1
12	JN	2	22	0	0		1	36		0		2		0	0		0	0	0	0		2	32	0	0		1	41	0	0							5	131	0	0
13	LS	2	29	1	0		1	48		0		0		0	0		2	19	0	0		1	46	1	0		1	40	1	2							5	182	2	3
14	MAS	1	46	0	4		2	36		2		1		4	2		1	61	0	1		1	69	0	2		1	56	2	2							6	268	13	6
15	MM	0	0	0	0		0	0		0		0		0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0							0	0	0	0
16	MAM	1	35	0	0		1	35		0		1		0	0		1	75	0	0		2	35	0	0		1	35	0	0							6	215	0	0
17	MP	2	23	0	1		2	19	1	0		0		0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0							2	42	1	1
18	MAP	2	47	0	1		0	0		0		0		0	0		2	20	0	0		1	70	0	1		1	40	1	2							4	177	4	1
19	MS	1	33	0	0		1	53	1	0		1		0	1		1	31	1	0		1	53	1	0		0	0	0	0							5	170	1	3
20	MD	0	0	0	0		0	0		0		0		0	0		2	0	0	0		0	0	0	0		2	35	0	0							2	35	0	0
21	RC	2	49	1	1		0	0		0		1		1	1		1	75	0	0		1	73	1	0		1	43	1	2							5	240	4	4
22	ST	0	0	0	0		1	54		0		2		0	1		0	0	0	0		1	34	0	0		2	33	0	0							4	121	1	0
23	SF	0	0	0	0		0	0		0		0		0	0		0	0	0	0		1	49	0	0		1	53	0	0							2	102	0	0
24	TS	0		0	0		0	0		0		0		0	0		0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0							0	0	0	0
	A.golo				0					0					1					1					0				1									3	
totais		9	542	4	15		9	539	5	8		9	0	11	17		9	600	1	3		9	633	4	6		9	558	#	#	0	0	0	0				70	37
		1	TITULAR				1	SUPLENTE														0	NÃO CONVOCADO - opção															

ANEXO 6 - Programa Ação de Formação "O Treinador na Pandemia: Fases do Processo"



SEMANA 01 A 07 DE JUNHO 2020

DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

02 JUNHO 2020

PRELETOR

Diana Filipa Oliveira Jorge

Psicóloga Clínica e da Saúde

Especialização em Psicologia do Desporto

A exercer na área desportiva no futebol desde 2015

Preletora no Congresso Internacional de Futebol e Futsal da AFA 2024 em 2018

TEMA

Gerir a equipa em tempo de pandemia

PROGRAMA

Delineamento de objetivos

Um Plano B

Monitorização do atleta e do grupo

(Novas) dinâmicas de grupo

Modelo de desenvolvimento do talento pessoal

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

04 JUNHO 2020

PRELETOR

Alberto Filgueiras, Professor

Doutor em Psicologia com ênfase em Neurociência.

Professor de Psicologia do Esporte no Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Psicólogo do Esporte com passagens pelo Comitê Olímpico Brasileiro (2014-2016), Federação de Karatê do Estado do Rio de Janeiro (2016-2018) e Clube de Regatas do Flamengo (2007-2011; 2018-2019).

TEMA

Neurociência comportamental do futebol

PROGRAMA

Princípios básicos de neurociência comportamental

Potencial de ação, despolarização de membrana e frequência neural

Neurotransmissão e limitação de capacidade hormonal

Demandas neurobiológicas do comportamento humano

O comportamento do futebol e a supervisão do Sistema Nervoso Central

Componentes técnicos, táticos e comportamentais

Estruturas neurais e desenvolvimento de treinamentos com base nas neurociências

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

SEMANA 08 A 14 DE JUNHO 2020

DETECÇÃO, OBERVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO TALENTO

09 JUNHO 2020

PRELETOR

Filipa Patão

Licenciada em Educação Fisica e Desporto Escolar

Mestre em Ensino da Educação Fisica, nos ensinos básicos e secundários

Mestre em Treino de Futebol – da formação à alta competição

Treinadora Grau II / Uefa B

Ex internacional portuguesa sub19 e AA

8 vezes campeã nacional, 7 taças de Portugal e 1 supertaça como jogadora

Campeonato distrital sub-17 feminino de Lisboa como treinadora

Taça nacional feminina sub-15 como treinadora

3 subidas de divisão no escalão de Iniciados A, pelo Alta de Lisboa:

II divisão para a I divisão

I divisão para a divisão de honra

TEMA

A deteção e recrutamento de jovens jogadoras

PROGRAMA

Fases e Etapas do processo

Perfil de jogadora

Critérios de Seleção – Instrumentos de Avaliação

Desenvolvimento das jovens jogadoras

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

11 JUNHO 2020

PRELETOR

Miguel Pereira;

30 anos;

Setúbal;

Licenciado em Educação Física e Desporto;

Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;

Treinador (Grau I) – Fut. Formação 2009 a 2016.

Coordenador do Gabinete de Scouting do Departamento de Formação do Vitória FC – 2018 a 2020;

Analista da Equipa de Sub – 23 Vitória FC, Época 2019/2020.

TEMA

A deteção e recrutamento de jovem jogadores

PROGRAMA

O Scouting – Domínios do Rendimento e do Recrutamento;

Métodos de Observação Individual;

Criação de um Departamento de Prospeção na Formação;

Identificação do Perfil de Jogador;

Fases e Etapas do Procedimento de Identificação, Seleção e Recrutamento;

Critérios de Seleção – Instrumentos de Avaliação;

Desenvolvimento do Jovem Jogador – Área Técnica.

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

SEMANA 15 A 21 DE JUNHO 2020

FISIOLOGIA DO ESFORÇO, CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS

16 JUNHO 2020

PRELETOR

Raquel Maria Santos Barreto Sajara Madeira

Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências do Desporto 2010 (FMH – UL), mestrado em exercício e Saúde 1998 (FMH – UL), Licenciatura em Educação Física e Desporto 1994 (FMH – UL).

Formação em Medicina e Reabilitação no Futebol 2020 (FMUP).

Professora em tempo integral da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, Coordenadora do 2º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto, responsável pela UC de Fisiologia do Exercício na Licenciatura em EFD, UC de Fisiologia do Exercício e Exercício, Nutrição e Saúde Cardiovascular, no Mestrado em Exercício e Bem-estar, UC de Exercício, Recuperação e Adaptação Funcional, no mestrado em Treino Desportivo, UC de Fisiologia do Esforço e Recuperação, no Mestrado em Futebol: da formação à alta competição, UC de Estudos Avançados em Atividade Física e Saúde, na saúde cardiovascular e no envelhecimento e no seminário – Conferências em Educação Física, Desporto e Saúde com o tema Fadiga e Recuperação em desporto no Doutoramento em Educação Física e Desporto. Orientadora de diversas Teses de Mestrado e Doutoramento na área de Exercício e Bem-estar, Treino Desportivo e Educação Física e Desporto, bem como participações em júri de Grau Académico de Mestrado e Doutoramento.

Colaboradora do Instituto Lusófona do Treino Desportivo na Pós-graduação em Surf e Performance (Formação de treinadores Grau I) na UC de Exercício e Adaptação Funcional, nos Cursos de formação de treinadores Grau II, na UC de Fisiologia do Exercício e Cursos de Formação de treinadores de grau III, na UC de Fisiologia do Desporto.

Colaboradora da Federação Portuguesa de Natação nos Cursos de formação de treinadores Grau II, na UC de Fisiologia do Exercício e Cursos de Formação de treinadores de grau III, na UC de Fisiologia do Desporto.

Colaboradora da Federação Portuguesa de triatlo nos Cursos de formação de treinadores Grau II, na UC de Fisiologia do Exercício.

Colaboradora da Manz Formação na Pós-graduação em Atividades Aquáticas e Coordenadora Pedagógica e docente na Pós-Graduação em Reabilitação Física e Postural.

TEMA

Carga de treino, fadiga e recuperação

PROGRAMA

Fisiologia no Futebol

Metabolismo no futebol

Relação carga de treino, fadiga, recuperação e planeamento

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

18 JUNHO 2020

PRELETOR

Oscar Miguel Farias Fialho Tojo

Licenciado em Educação Física

Pós-Graduado em treino do jovem atleta

Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento

Treinador Uefa Pro

Formador Uefa – FPF

Estudos Avançados em Football Managemente

TEMA

A multifatorial intervenção do treinador na dimensão física…antes e pós Covid-19

PROGRAMA

Os cuidados metodológicos na preparação das equipas para a competição no futebol rendimento

Os impactos do confinamento no rendimento dos atletas

Os cuidados a ter em linha de conta no regresso das equipas à competição pós pandemia.

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

SEMANA 22 A 28 DE JUNHO 2020

OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO TREINO E DO JOGO

23 JUNHO 2020

PRELETOR

Paulo César Pereira da Costa

Treinador Grau II / Uefa B

Curso de Scouting de nível I

Analista da equipa sénior Lusitânia de Lourosa em 2017/2018 e 2018/2019

Treinador Iniciados e Seniores B do Lusitânia Lourosa 2019/2020

Mentor do software de análise "Football Eyes"

TEMA

O treinador analista e uma nova forma de observar e analisar

PROGRAMA

Análise profunda ao adversário

Radiografia do adversário – um novo contexto

Apresentação ao treinador principal

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

25 JUNHO 2020

PRELETOR

Nuno Ricardo Marques Ventura

Licenciado em Professores Ensino Básico, variante Educação Física

Mestre em Treino de Alto Rendimento – FMH

Treinador Grau III / Uefa A + Elite Jovem

Presidente ANSF

Coordenador Departamento Scouting ACRsoccer – Sports Management Careers

Autor do Livro “Observar para Ganhar”

TEMA

Novos contextos da observação e análise individual e coletiva.

PROGRAMA

O que é o Processo de Scouting?

Scouting – Seus domínios (Rendimento e Recrutamento)

Métodos de observação e análise do jogo e/ou de jogadores (performance individual e coletiva)

Processos de suporte da tecnologia/softwares da observação e análise do jogo e/ou de jogadores (performance individual e coletiva)

Alterações na Observação e análise do jogo e/ou de jogadores (performance individual e coletiva)

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

SEMANA 29 de JUNHO A 05 DE JULHO DE 2020

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO TREINAR E JOGAR

29 JUNHO 2020

PRELETOR

Eduardo Rafael Ribeiro Cachulo

Licenciado em Desporto e Lazer ESEC-IPC

Mestre em Treino Desportivo para crianças e jovens FCDEF-UC

2018-2020 - Académica OAF

2016-2017 Naval 1º de Maio

2011-2016 – GD Ereira

Pedro Jorge Soares Barata

2018-2020 - Treinador de Guarda-Redes (Tr.GR´s) 1. Equipa FC Schaffhausen (Challenge League)

2017-2018 - Tr.GR´s U18 FC Zurique (FCZ)

2016-2018- Tr.GR´s sub 21 (equipa B) FCZ e Coordenador do Treino de Guarda Redes da Academia FCZ

2016 - Tr. GR´s U16 FCZ

2015 - Tr.Gr.´s 1. Equipa Casa Pia Atlético clube

2014-2015 - Tr. Gr.´s 1. Equipa Vilafranquense SAD

2013-2014 - Tr. Gr.´s 1.Equipa Associação Desportiva de Oeiras (ADO) e Tr. Gr.´s Dragon Force Lisboa U14/U13

Licenciatura em Gestão de Empresas Universidade Lusófona de Lisboa

Curso de Treinador de Guarda Redes (80 horas) Ministrado pelo Alto Rendimento (Formação Profissional

Treinador de Guarda Redes UEFA (200 horas) Ministrado pela Real Federação Espanhola de Futebol (RFEF))

Treinador de Guarda Redes UEFA B (Nível 1, 2 3) (350 horas) Federação Suiça de Futebol (SFV)

TEMA

Metodologia de treino do jovem guarda-redes em diferentes contextos (nacional e internacional)

PROGRAMA

Eduardo Cachulo

Entender as exigências do jogo para o GR, os seus momentos de jogo e as suas ações

Dominar as diferentes etapas de formação dos guarda-redes

Compreender a conceção de um modelo de treino de guarda-redes, e os seus pressupostos

Compreender as características e necessidades do guarda-redes nas várias etapas do seu desenvolvimento

Reconhecer as características identificadoras do talento nos guarda-redes

Compreender a conceção de um modelo de treino de GR com base nas exigências do jogo

Conceber um microciclo de treino de GR e dominar os seus pressupostos

Pedro Barata

Microciclo padrão antes da paragem campeonatos

Preparação mental, física e com algumas componentes TE e TA durante os 3 meses de pausa devido á pandemia

Factores críticos à quarentema

Período preparatório e retorno à competição

Dados estatísticos.

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

30 JUNHO 2020

PRELETOR

Vitor Manuel Gouveia Pereira

Football Club des Girondins de Bordeau

Boavista Futebol Clube

Vitoria Futebol Clube

Clube Desportivo das Ave

Maccabi Tel Aviv F.C

Futebol Clube de Arouca

Chengdu Football Association (Chinese F. A.

Winning League/Figo Football Academy

Clube Desportivo NacionaL

Mesaimeer Sports Club

C. S. D. Câmara de Lobos

Associação D. Pontassolense

License UEFA B Portuguese Football Federation

TEMA

Metodologia de treino do guarda-redes de alto rendimento em diferentes contextos

PROGRAMA

O treino das capacidades físicas e técnicas do guarda redes de alto rendimento pré-pandemia

O treino das capacidades físicas e técnicas do guarda redes de alto rendimento durante a pandemia.

O retorno do treino às condições normais depois da pandemia.

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

SEMANA 29 de JUNHO A 05 DE JULHO DE 2020

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO TREINAR E JOGAR

01 JUNHO 2020

PRELETOR

José **Fernando** Martins **Valente**

Curso Treinador : UEFA PRO (IV nível)

Curso de Novas Tecnologias no ensino de modalidades colectivas

Certificação em Coaching Desportivo

Certificação em Programação Neuro Linguística

Treinador Principal Shakhtar Donets Sub 21

TEMA

Treinar para jogar

PROGRAMA

Importância dos princípios básicos do Jogo

As relações, ações e inter-ações no treino

Conceitos específicos para jogar apoiado

Influências do treino de ações de jogo no Jogar

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

02 JUNHO 2020

PRELETOR

Paula Ramalho

Licenciatura em Administração e Gestão em Hospitalidade

Pós-Graduação em Recursos Humanos e Politicas de desenvolvimento de skills

Atualmente terminar o Doutoramento em Ciências da Educação

Professora da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

CEO & Co-founder na 4 Better Academy, Lda – Formação e Consultoria

TEMA

O papel do treinador na liderança, motivação e gestão dos recursos humanos de uma equipa de competição no pós-pandemia.

PROGRAMA

Liderança em equipas

Motivação em equipas

Gestão de recursos humanos nas equipas

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

03 JUNHO 2020

PRELETOR

Luís Ramalho

Licenciado em Motricidade Humana

Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho / Avaliador de Perigos e Riscos

Preletor nos cursos de treinador na componente geral

Mestrando em Treino de Futebol na Universidade Lusófona.

Treinador Grau I / Uefa C de Futebol e Futsal

Treinador Seniores Masculinos Lusitano Ginásio Clube, Futebol, Sad

Treinador Sport Lisboa e Benfica – Futebol feminino e formação

Mentor e fundador da Academia de Desenvolvimento Individual (ADI)

CEO & Co-founder na 4 Better Academy, Lda – Formação e Consultoria

TEMA

A segurança e higiene no contexto do treino individual e coletivo – novas abordagens.

PROGRAMA

Enquadramento

Conceitos importantes

Perigos e riscos

Protocolos internos

Formação, informação e comunicação

Medidas gerais de prevenção e controlo e específicas na pandemia

Abordagens práticas e novas tendências.

DURAÇÃO

3 horas (18h – 21h)

TOTAL:

13 SESSÕES DE 3 HORAS

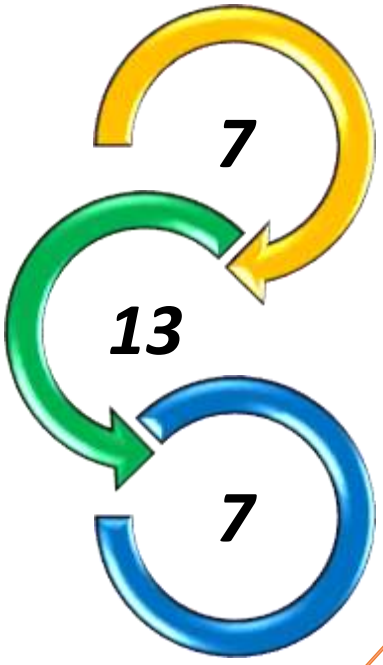
39 HORAS DE FORMAÇÃO ONLINE PRESENCIAL

CRÉDITOS IPDJ PARA TREINADORES

ANEXO 7 – Modelo de Desenvolvimento da Atleta

FUTEBOL FEMININO

Modelo de Desenvolvimento da Atleta



Luís Ramalho, 2021

Versão académica

Índice

Capítulo1 – Introdução…… 2

Capítulo 2 – A jogadora jovem…… 8

Capítulo 3 – A jogadora adulta…..... 21

Capítulo 4 – Características físicas, técnicas e táticas..…. 36

Capítulo 5 – Etapas da preparação desportiva……. 61

Capítulo 6 – Planeamento e organização dos modelos competitivos……77

Referências biibliográficas……86

Capítulo1 – Introdução

O futebol é um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea (invasão), de carácter aberto, que se realizam em ambientes onde predomina a incerteza e a imprevisibilidade (Pinto, 2007). Segundo o mesmo autor, os jogos desportivos coletivos, no qual incluímos o futebol, são dos mais difíceis de ensinar devido sobretudo a três fatores:

- Imprevisibilidade (a instabilidade do meio onde a variação das condições do contexto a faz aumentar, através de por exemplo o espaço, o ritmo, a velocidade);
- Arbitrariedade (o carácter arbitrário da duração da tarefa, ao nível temporal e espacial, dificulta a decomposição e previsão da ocorrência);
- Especificidade (a definição concreta do fim a atingir é de difícil delimitação, dependendo da organização estrutural e decisional dos cooperadores e da imprevisibilidade dos opositores).

Sabia que

• • •

Segundo um estudo da FIFA, de 2019, estima-se que 13,36 milhões de meninas e mulheres jogam futebol de forma organizada em suas federações membro, das quais 76% possuem um planeamento de trabalho específico para o futebol feminino e 49,5% das associações possuem departamento de futebol feminino.

A formação desportiva, segundo Pacheco (2001), é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático – técnicas e psíquicas), como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens. Será que o talento conta?

A palavra talento remonta à Antiguidade e possui uma história expressiva, sendo possível perceber isso no decorrer dos conceitos e ideias que têm vindo a ser apresentados e discutidos ao longo dos anos.

Apesar dessa evolução, o talento continua a ser “moeda forte”, uma vez que atualmente, com o poder das tendências (tecnologia, globalização, informação, competitividade…) as empresas e os clubes, que multiplicam seus talentos humanos são bem-sucedidas, as demais devem esforçar-se para buscá-los e encontrá-los, caso pretendam permanecer no topo.

Howe, Davidson e Sloboda (1998), concluíram que as diferenças entre as experiências prévias,

as preferências, oportunidades, hábitos, treino e prática são os reais fatores que levam ao alto nível de desempenho. Identificaram cinco características do talento:

(1) é originado em estruturas geneticamente transmitidas, sendo parcialmente inato;

(2) os seus efeitos podem não ser evidentes em idades jovens, porém haverá algumas indicações que permitam aos especialistas detetar este talento antes que algum padrão excecional de desempenho tenha sido demonstrado;

(3) estas indicações precoces de talento dão base para a predição dos que irão progredir no desporto e que terão uma predisposição para o sucesso desportivo;

(4) apenas uma minoria possui esse talento, pois caso contrário não haveria maneira para predizer ou explicar qualquer tipo de sucesso, pois todos seriam do mesmo nível; e

(5) os talentos são específicos de uma determinada área.

Para Garganta (2009), o talento está em constante desenvolvimento, e daí podemos apurar a necessidade e a existência de um processo com condições essenciais onde possa emergir.

Para Abbott & Collins (2004), o conceito de talento precisa de ser reformulado para que os processos de identificação e desenvolvimento de jogadores talentosos possam entender-se como dinâmicos e inter-relacionados e não subjugados a vantagens individuais decorrentes das naturais diferenças inter- individuais que ocorrem entre as crianças em fase de crescimento. Ou seja, é preciso ter em atenção que existe uma relação entre o processo de preparação a longo prazo e os processos de crescimento, maturação e desenvolvimento.

A noção de talento que o associava a um conjunto de capacidades inerentes ao sujeito, determinando o seu rendimento, vai sendo substituída por outra, relacionada com as aquisições operadas através da prática sustentada e estruturada com o objetivo de promover a melhoria do desempenho desportivo (Garganta, 2009).

O talento constitui-se assim como um dos fatores críticos fundamentais para aceder à excelência no desporto de competição. A sua identificação representa o primeiro passo para selecionar indivíduos com aptidões necessárias para desenvolver elevadas performances desportivas através de um complexo processo de treino. A este respeito, o grande desafio consiste em descobrir que talento oculto tem cada pessoa que o permita canalizar e desenvolver eficazmente.

Já o talento desportivo é sugerido como um conceito altamente dinâmico que depende não só das condições endógenas dos atletas, mas sobretudo da adequação do contexto onde se desenvolve todo

o processo sistemático de preparação desportiva. Alguns dos modelos de identificação e seleção são baseados na aproximação cibernética do desempenho desportivo, dissociados da dinâmica comportamental do atleta e do contexto social que o envolve (modelos ecológicos).

Para a identificação de talentos – prospeção de jogadores - existem, segundo Mendes (2016), quatro fatores essenciais a considerar na observação do atleta:

(i) características específicas;
(ii) atitudes comportamentais;
(iii) competências a potenciar;
(iv) as competências a desenvolver.

As características específicas do indivíduo são aquelas que o definem como jogador e como Homem. Embora exista a tendência de associar essas características a fatores físicos, aqui incluem-se também características psíquicas e sociais, uma vez que é o conjunto de todas que estão na base da performance do atleta, tanto dentro como fora de campo. Cabe a cada clube definir um modelo de jogador de modo a definir o que se procura (Mendes, 2016). Quando se referem as atitudes comportamentais consideram-se as tendências que visam alcançar um objetivo, seja ele de que ordem for, face às circunstâncias naturais de jogo.

Essas atitudes comportamentais ajudarão a definir a personalidade e o perfil do jogador e, consequentemente, a analisar se este "encaixa" no tipo de jogador procurado. Já o tema "competências a potenciar" reporta capacidades que estando presentes no atleta não estão potenciadas ao máximo, pelo que é importante perceber como se podem potenciar. Para evitar potenciar uns atributos em detrimento de outros, ou seja, uma tendência evolutiva contraditória, é preciso equacionar o modo de potenciamento dos atributos dos jogadores. Porém, é preciso, em determinadas fases do desenvolvimento destes atributos, dar maior enfase aos considerados fundamentais para o futebol, tais como a velocidade e a técnica (Mendes, 2016).

Por último, e no que diz respeito às competências a desenvolver, ao contrário das competências a potenciar estas não se encontram presentes no atleta, mas são, no entanto, passíveis de desenvolver e podem mesmo tornar-se mais-valias (idem, 2016). De uma forma geral, segundo Garganta (1995, citado por Pacheco, 2001), na deteção de talentos é fundamental estar atento a pressupostos que incidem o talento de um jogador de futebol, que podem ser:

- Disponibilidade tática;
- Habilidade técnica em velocidade;

- Eficiência orgânica e muscular: rápidas mudanças de sentido e direção, velocidade, agilidade, reação rápida;
- Valor moral elevado: autocontrolo, coragem, autoconfiança, combatividade, carácter.

Pré-requisitos de recrutamento

Indicadores físicos e fisiológicos
Borms (1996) - características antropométricas: altura, massa corporal, composição corporal, diâmetro dos ossos e o tamanho dos membros. ***Williams e Reilly, (2000)*** - Altura, peso, crescimento, composição corporal, tamanho corporal, diâmetro ósseo e somatótipo. ***Williams e Reilly, (2000)*** - Capacidade aeróbia, resistência anaeróbia e potência anaeróbia ***Stolen, Chamari, Castagna & Wisloff, (2005)*** -Os pré-requisitos fisiológicos estão intimamente relacionados com as características intermitentes do próprio jogo: a capacidade aeróbia, a resistência anaeróbia e a velocidade com e sem bola.

Quadro 1 - Indicadores físicos e fisiológicos (elaboração própria)

Indicadores sociais
(Côté, 1999) - O apoio dos pais e uma atitude positiva face ao envolvimento da criança com o desporto são extremamente importantes durante todo o período de crescimento. Crianças de famílias pertencentes à classe média estão normalmente em vantagem devido a um suporte financeiro mais elevado por parte dos pais. ***Kirk et al., (1997).*** As crianças de famílias constituídas somente pelo pai ou pela mãe e de minorias étnicas estão especialmente em desvantagem ***(English Sports Council, 1995 citado por Williams e Reilly, 2000). Bloom (1985)*** identificou três importantes fases no desenvolvimento da mestria: iniciação, desenvolvimento e perfeição. Sugere que os ambientes sociais ajudam a moldar os jovens talentosos durante as fases iniciais, intermédias e finais da sua carreira. ***Williams e Reilly, (2000)*** - A moderação do esforço e o potencial abandono prematuro da prática desportiva pode ocorrer se não existir harmonia entre o treinador e o atleta.

Quadro 2 - Indicadores sociais (elaboração própria)

Indicadores cognitivo-percetivos (técnico-táticos)

Williams e Davids, (1995) - Diferenças significativas surgem quando se testam jogadores de maior e menor performance no que diz respeito à sua antecipação e à técnica de tomada de decisões (mais rápidos e mais precisos a reconhecer e a recordar padrões de jogo; melhores na antecipação das ações dos seus oponentes baseando-se em avançadas sugestões e pistas visuais; caracterizam-se por um comportamento mais efetivo e apropriado de busca visual; mais precisos nas suas expectativas em relação ao que poderá acontecer devido a um particular conjunto de circunstâncias.

Williams e Reilly, (2000) - Competências técnico-cognitivas (inteligência de jogo; atenção; tomada de decisão; antecipação)

Abernethy, (1987) - analisar e interpretar as informações visuais com maior qualidade do que os seus companheiros menos talentosos.

Williams, (2000) - capacidade de ler o jogo, por si só, distingue os jogadores mais talentosos dos menos talentosos

Chase e Simon, (1973 a,b) - Os jogadores de maior potencial são melhores a reconhecer e a recordar padrões de jogo porque o seu conhecimento permite-lhes agrupar uma maior quantidade de informação e com mais significado. Esta habilidade de agrupar itens (posições dos jogadores) em unidades de maior significado (padrões de jogo) habilita-os a reconhecer as características emergentes da fase inicial de um determinado padrão de jogo, facilitando, portanto, a antecipação.

Williams e Grant (1999) - Os jogadores mais e menos talentosos podem ser diferenciados com base no seu comportamento de busca visual, a sua habilidade para distinguir diferentes padrões de jogo e o reconhecimento de sinais posturais chave indicadores das ações futuras dos oponentes.

Quadro 3 - Indicadores cognitivo-percetivos (técnico-táticos) (elaboração própria)

Indicadores psicológicos

Panda e Bisivas (1989) - consideram os jogadores de sucesso significativamente mais extrovertidos e confiantes, ansiosos e emocionais, duros e agressivos em relação aos atletas de menor sucesso.

(Auweele et al., 1993 e Durand-Bush e Salmela, in press, citado por Williams e Reilly,

2000) - Os jogadores talentosos são mais comprometidos, autoconfiantes e menos propensos a estados de ansiedade, antes e durante a competição. Além disso, utilizam efetivamente várias estratégias psicológicas com vista a melhorar a sua proficiência psico-motora, estão altamente motivados e são bastante superiores na manutenção dos índices de concentração durante a competição.

Hardy et al., (1996) - Motivação, controlo de ansiedade, concentração, autoconfiança, estilo de atenção. ***Williams e Reilly, (2000)*** -personalidade (autoconfiança; controlo de ansiedade; motivação e concentração).

Quadro 4 - Indicadores psicológicos (elaboração própria)

Indicadores de talento	Variáveis
Físicos e fisiológicos	Altura; peso; tamanho corporal; diâmetro dos ossos; perímetro muscular; somatótipo; crescimento; tamanho dos membros. Capacidade aeróbia; resistência anaeróbia e potência anaeróbia
Sociológicos	Apoio dos pais; estatuto socioeconómico; educação; interação treinador-atleta; horas de treino; cultura.
Técnico-tácticos *"Skills" percetivos e cognitivos*	Atenção, antecipação, tomada de decisões, inteligência de jogo, pensamento criativo, habilidades motoras e técnicas-táticas.
Psicológicos *Personalidade*	Autoconfiança; controlo da ansiedade; motivação; concentração.

Quadro 5 - Resumo dos indicadores de talento para o desempenho de excelência (elaboração própria)

Capítulo 2 – A jogadora jovem

Sabemos que o processo de crescimento, maturação e desenvolvimento humano interfere diretamente nas relações afetivas, sociais e motoras dos jovens e que, consequentemente, é necessário adaptar os estímulos ambientais de acordo com esses fatores para cada esfera de desenvolvimento.

O desenvolvimento da jogadora de futebol começa entre a infância e a adolescência. Tanto as raparigas como os rapazes entre 5 e 6 anos estão agregados num projeto de longo prazo cuja formação básica culminará aproximadamente aos 12 anos de idade. Coincidindo com a idade escolar, neste período não há diferenças significativas nas características da infância entre raparigas e rapazes.

O futebol como desporto popular e de massas deve ser inclusivo e colaborar com a igualdade de gênero desde a infância, proporcionando a oportunidade de escolha de sua prática para ambos os géneros. O interesse pelo futebol feminino cresce a cada ano e uma clara demonstração é a maior participação das mulheres no desporto. Cada vez são mais os espaços oferecem a prática desportiva e observamos a inserção das raparigas desde cedo neste mundo.

O avanço da tecnologia (telemóveis, tabletes, jogos eletrônicos, etc.) fez com que os jogos mais tradicionais deixassem de existir, onde hoje podemos observar principalmente raparigas sentadas jogando “sozinhas”, não apenas sem interagir com seus pares, mas também gerando uma falta de estímulo na parte inferior do corpo. Transferindo-o puramente para o desporto, é fundamental que todo ser humano consiga desenvolver a maior quantidade de estímulos motores desde cedo e que os professores e treinadores desportivos tenham uma pedagogia e uma sabedoria curricular adequada para cada idade. Sabemos que cada país tem uma idiossincrasia e que dentro de cada uma das nações podemos encontrar um multiculturalismo que nos permite abordar a educação física, e especificamente o futebol, de maneiras

Sabia que

• • •

O crescimento, a maturação e o desenvolvimento humano são processos altamente relacionados que ocorrem continuamente ao longo do ciclo de vida. Portanto, as aquisições motoras de crianças e adolescentes não podem ser entendidas de forma exclusivamente biológica ou ambiental, devemos pensar de forma interacionista e sistêmica, reconhecendo a relação entre os fatores biológicos e socioculturais presentes em nossas vidas.

diferentes.

Por razões educacionais, um grande número de países introduziu classes mistas de rapazes e raparigas na escola, onde os rapazes não são mais divididos por sexo, mas por idade e nível educacional. A mistura de rapazes e raparigas no desporto e no futebol segue a mesma regra. A experiência diz-nos que, até aos 12/13 anos de idade, não há diferença de talento entre ambos, e que as raparigas aprendem a jogar futebol seguindo os mesmos estágios de desenvolvimento dos rapazes, seja nos âmbitos técnicos e atléticos, assim como na visão de jogo e na comunicação.

Consequentemente, sempre que possível - levando em consideração e respeitando a estrutura das diversas sociedades, bem como as possibilidades culturais e educacionais - permitir o sistema misto no futebol pelo menos até os 12 anos de idade contribuirá muito para o desenvolvimento do futebol em geral e do futebol feminino em particular. No processo de desenvolvimento da rapariga no futebol, é relevante estabelecer uma abordagem abrangente da rapariga que aprende, valorizando-a como uma unidade biopsicossocial. O futebol como desporto é uma ferramenta extraordinária para o desenvolvimento integral nesta fase. A rapariga interage com seu corpo em movimento em um ambiente propício à criação de vínculos com seus pares. Neste sentido, o futebol oferece um cenário imbatível para que ela, através do movimento, possa aumentar os seus aspetos físicos, estimular a sua capacidade cognitiva e evoluir nas suas relações socio afetivas em colaboração direta com a sua inclusão social.

Quando observamos algumas variáveis físicas como altura, força, potência e níveis de testosterona que influenciam diretamente o rendimento, nenhuma diferença fisiológica foi encontrada entre ambos os géneros até a puberdade (pré-púberes). Estes dados reforçam que as diferenças nas habilidades motoras das raparigas se devem principalmente às diferenças nos estímulos oferecidos e não nas diferenças físicas. As habilidades motoras e a inserção delas nos diferentes desportos têm muito a ver com as oportunidades que tiveram ao longo da infância, mostrando a importância da família e dos professores como agentes de transformação dessa realidade

O futebol misto engloba todas as formas de competição nas quais raparigas e rapazes podem jogar uns contra os outros, e é aconselhado até cerca dos 13/14 anos de idade, tendo como benefícios:



Figura 127 - Benefícios do futebol misto

Aspetos sociais da rapariga futebolista

Entre os 6 e 7 anos, a rapariga, tal como o rapaz, passa do egocentrismo à integração social. Já consegue perceber muito bem entre o bom e o mau. Suas variações emocionais são características desta fase, não sendo fácil acompanhar as constantes variações que propõe na sua atividade.

Neste período, respeito e justiça começam a se manifestar, sendo que os jogos em grupo são simples, quase sempre buscando a sua satisfação pessoal. Distingue as diferenças sexuais, tendem a explorar ou rir das funções orgânicas de outras meninas ou outros meninos. Por volta dos 7 anos, a agressividade característica da criança de 6 anos passa a ser a linguagem oral, sendo os insultos comuns. Melhora o relacionamento com outras crianças, aparecendo o termo “nós”, que expressa o desejo de pertencer a grupos

Algumas atividades adequadas:

nestas idades devemos propor atividades em grupo (desde pequenas sociedades até grupos massivos) que colaborem na inserção social e na superação do estágio do egocentrismo. A competição começa a ser a ferramenta para moderar o comportamento diante da vitória e da derrota. A estrutura regulatória do desporto privilegia o ensino dos conceitos “respeito” e “justiça”. Da mesma forma, nas atividades propostas, a ênfase deve ser sempre colocada no respeito ao próprio corpo e ao dos outros,

no sentido de aceitar os limites e as possibilidades próprios e dos outros, e ao respeitar os tempos de evolução de cada um.

Aos 8 anos se apaixonam por competições em equipas e jogos onde existem regras definidas e aceites por todos, o que implica um profundo sentimento de justiça, não deixam passar as infrações, inclusive das suas próprias companheiras.

Algumas atividades apropriadas:

é aconselhável atravessar a barreira da descoberta e dar às meninas a participação ativa na criação de jogos com regras especiais onde elas mesmas as imponham. Atividades e jogos onde ocupam funções hierárquicas também estão em conformidade, por exemplo, ser capitã (transferindo pequenas responsabilidades específicas desta função) ou árbitra (estabelecendo a cobrança de regras de aplicação simples, como lançamento lateral, remate na baliza, cobrança de canto e golo).

Entre os 9 e 10 anos, começa a construir amizades mais profundas e duradouras. É capaz de subordinar seus próprios interesses às opiniões do grupo que faz parte. Essas associações são caracterizadas pela rigidez de suas regras de aceitação restritas dos rituais, elaboradas e aceitas por todos os integrantes, e na aceitação dos papéis atribuídos a cada um. As lideranças espontâneas são delineadas, devido à inteligência, habilidade ou força de caráter; é importante reconhecer essas lideranças e canalizá-las a favor de uma boa dinâmica nas aulas ou treinos. Ajusta-se às normas sociais.

Aos 10 anos, emocionalmente caracteriza-se pelo sentido de compromisso, sendo que organizações “secretas” surgem elaborando planeamentos de ação e atribuindo responsabilidades definidas. Coopera e atua em função do grupo. A noção de regra atinge sua maturidade, podendo até mesmo analisar o porquê de uma regra, sua origem e importância. Isso orienta nos para a ação educacional, permitindo-lhes introduzir modificações nas regras. Tem grande autocrítica (o docente e treinador deve descobri-las e ajudar na integração de cada criança nos jogos).

Algumas atividades apropriadas:

atividades e exercícios onde os papéis definidos de ataque e defesa começam a ser delineados. Atividades que lhe dão liberdade para criar exercícios, “planeamento de ação” com seus companheiros de equipa, jogos, etc. A produção de suas próprias atividades não só estimula a área cognitiva e a resolução de problemas nessas idades, mas também favorece a canalização de líderes.

Dos 11 aos 12 anos, emocionalmente há uma quebra do equilíbrio tão particular que havia sido alcançado aos 10 anos, pois as mudanças somáticas que começam a ocorrer interferem

profundamente nos púberes dessas idades. As novas formas corporais traduzem-se em mudanças de estados de humor somadas a uma fase de crise na relação com o adulto e principalmente com seus pais. Surgem as primeiras diferenças entre o comportamento social de géneros. Redução dos grupos de amigos, oposição ao mundo social e idade dos segredos.

Já aos 12 anos, emocionalmente se caracteriza por um equilíbrio maduro. O relacionamento com o adulto melhora notavelmente. Esta idade caracteriza-se pelo entusiasmo, pelo bom relacionamento com o seu grupo, com os mais velhos e com as pessoas em geral.

Algumas atividades apropriadas:

em primeiro lugar devemos alertar que neste período o futebol surge como um contexto recetivo. A figura do formador ou da formadora e o papel do árbitro projetam a figura do adulto permitindo a prática do "respeito". Neste momento são revelados os alicerces construídos ou não nas idades anteriores. As meninas que foram formadas no desporto poderão se reajustar mais rápido do que aquelas que transitam por ali pela primeira vez. Os conceitos de cooperação e colaboração devem se materializar nas atividades propostas. Os exercícios de cooperação e colaboração defensiva e ofensiva são favoráveis, seja estabelecendo parcerias com um companheiro ou construindo estratégias coletivas como, por exemplo, de pressão ou de ataque coletivo.

Aspetos físicos da rapariga futebolista

A preparação física da rapariga futebolista baseia-se na otimização de suas capacidades físicas em relação às características próprias dessas idades. Sem um planeamento sistemático da carga de treino, a otimização das capacidades físicas na infância baseia-se na geração de estímulos adequados levando em consideração o estágio sensível de cada capacidade e as características de cada idade.

Entre 6 e 8 anos é uma fase de transição onde ocorre a evolução do ponto de vista psicomotor. Falta o controle segmentar fino, o alcance da velocidade ideal nos diferentes movimentos e a possibilidade de encadear as ações motoras de várias fases. O exercício produz aumentos marcantes no desempenho, mas desde que não exceda as limitações maturacionais do lado técnico e físico.

Sabia que

• • •

Entre 6 e 8 anos de idade dá-se a transição do movimento global para o diferenciado, afirmação definitiva da lateralidade, diferenciação esquerda-direita e a independência dos braços em relação ao corpo.

Rapariga de 6 anos

- Do ponto de vista estritamente corporal, verifica-se a extensão dos segmentos, braços e pernas, em comparação com o crescimento do tronco e do crânio. Muscularmente, não são muito fortes. Possuem boa elasticidade. Cansam-se rapidamente e sua capacidade residual de oxigênio nos pulmões é fraca, embora se recuperem com facilidade.
- A hiperatividade é característica desta idade, produto da grande labilidade do sistema nervoso, que as torna instáveis e mutáveis, excitáveis e contraditórias.
- Geralmente fazem muito barulho, precisam de atividades que envolvam ação. O crescimento é lento.
- Todas as atividades motoras que realiza são globais. Seu nível de reação é baixo e, consequentemente, não pode controlar mudanças repentinas de direção de seu corpo ou de partes dele.

Algumas atividades apropriadas:

- Atividades e exercícios de esforço NÃO prolongado e que NÃO exija resultados em termos de aplicação de força, resistência, velocidade e coordenação fina. Isso significa que nessas idades é um erro orientar o resultado para a distância do passe, a força do chute ou a execução fina e rápida de um gesto. Devemos também atender à necessidade de movimento com propostas dinâmicas e variadas, de fácil compreensão, com instruções curtas e simples. As longas explicações apenas dificultam a compreensão e promovem a dispersão interrompendo a dinâmica da aula. A partir deste momento os exercícios de alongamento devem estar presentes no retorno ao repouso, não só para recondicionar o organismo, mas também como base para uma conduta disciplinar no cuidado com o seu corpo.

Rapariga de 7 anos

Não há diferenças óbvias entre os 6 e 7 anos nos aspetos morfológicos. O crescimento segue seu curso normal, embora se observe a culminação do processo de extensão das extremidades em comparação com o tronco e o crânio. Melhoram as condições musculares. Melhor controlo das suas habilidades motoras, suas atitudes corporais são mais mensuradas. Gradualmente o controlo dos seus movimentos voluntários aumenta, desde que nenhuma velocidade seja imposta aos mesmos.

Algumas atividades apropriadas:

- Podem ser propostas atividades que requeiram maior complexidade na coordenação: acoplando os membros superiores com os inferiores de forma simétrica ou assimétrica, a execução de

passes deve sempre abranger o lado habilidoso e o não habilidoso, coordenação óculo segmentar na presença da bola e encadeamento de 2 ou mais ações.

Rapariga de 8 anos

Constitui uma idade de consolidação orgânica e corporal. Observa-se maior harmonia nas suas linhas, maior robustez e uma relação crânio-corpo mais próxima do adulto. Surgem os núcleos de ossificação dos ossos dos punhos e joelhos, devendo-se ter maior cuidado com as articulações evitando apoios muito intensos. Melhora a resistência ao esforço (por aumento da energia corporal e o tamanho relativo do seu coração). Melhora seu tônus muscular e é capaz de realizar tarefas motoras onde a força do corpo está comprometida. Seu sistema nervoso está próximo do ponto crítico de maturação, o que permite observar um ajuste cada vez maior dos movimentos finos. Os movimentos têm maior fluidez no encadeamento de sequências simples, desde que não existam ações segmentares que quebrem as estruturas naturais. O enriquecimento psicomotor que a rapariga experimenta quantitativa e qualitativamente reflete-se num esquema corporal mais diferenciado.

Algumas atividades apropriadas:

- Sem um planeamento sistemático, nesta idade as atividades e exercícios passam a ser orientados para a aplicação da força, da resistência e da velocidade com exercícios lúdicos que estimulem essas capacidades por meio de jogos, competições, corridas, saltos. A carga de treino (sem dosagem sistemática) é ajustada respeitando os limites das raparigas. Os intervalos de recuperação são alternados com períodos não excessivos de trabalho intenso.

Rapariga entre 9 e 10 anos

- Nessa idade, começam a surgir os primeiros traços do adolescente. Embora os rapazes sejam aparentemente mais fortes e resistentes do que as raparigas fisicamente, isso é atribuído ao condicionamento cultural. Submetidos ambos sexos a programas de atividades intensas e bem planeadas, é comum observar raparigas com melhores níveis de força, resistência e velocidade do que os rapazes e uma qualidade de coordenação motora diferente. Os processos aeróbicos e o aumento da resistência não são diferentes em ambos (aos 10 anos de idade, a quantidade de eritrócitos e hemoglobina no sangue é semelhante em ambos os sexos).
- O sistema nervoso central atinge 95% de seu desenvolvimento e maturação total, o que explica a facilidade para as tarefas coordenativas. Nesse período, há uma notável conjugação de força e velocidade.

Entre os 9 e 10 anos, todas as capacidades orgânicas, preceptivas, emocionais e motoras atingem uma maturidade particular que se reflete aos 10 anos em uma grande harmonia psicofísica. A rapariga atinge um equilíbrio particular entre a sua força, resistência, flexibilidade, altura, peso e desenvolvimento sensório-motor junto a uma acentuada capacidade de aprendizagem.

Conscientize-se dos diferentes segmentos corporais com possibilidades de relaxamento global e segmentado, e independência funcional dos diversos segmentos e elementos corporais. Há um enriquecimento das perceções espaço temporais e, fundamentalmente, dos objetos em movimento que se deslocam em velocidade. No entanto, não é capaz de estabelecer 2 ou 3 relações espaço temporais simultâneas.

Aparece independência em relação ao adulto e auto motivação relacionada à notável persistência para alcançar o que se propõe.

Algumas atividades apropriadas:

- Todas as atividades e exercícios de natureza lúdica são adequados para o desenvolvimento de força rápida, resistência aeróbia, qualidade coordenativa e flexibilidade. Até essa idade, é possível planear atividades comuns para ambos os sexos, seja para o desenvolvimento da força, resistência e/ou da velocidade.

Rapariga entre 11 e 12 anos

- O sexo feminino é o primeiro a manifestar a aceleração de crescimento.
- As raparigas mudam visivelmente sua estrutura corporal. Junto com um aumento pronunciado na estatura, características sexuais secundárias bem determinadas aparecem, os quadris se alargam, o busto começa a ser delineado e o peso aumenta.
- Com o aumento do peso e da estatura, as raparigas com biótipos médios ou altos e que não tiveram uma atividade física intensa nos anos anteriores, podem tornar-se lentas, com tendência à fadiga rápida e apresentar dificuldades de coordenação segmentar fina.
- Esta fase é caracterizada pela aceleração na velocidade de crescimento, podendo manifestar dores nas articulações. Por sua vez, a musculatura não acompanha este processo de mudança na estrutura esquelética, só se consegue equilibrar aos 15 anos no caso das mulheres.

Dos 11 aos 12 anos é um período de transição, pois a criança começa a dar lugar ao adolescente. Além disso, alcançam independência funcional, independência direita/esquerda, braços/pernas em relação ao tronco e transposição do conhecimento de si mesmo para o conhecimento dos outros; uma certa falta de jeito aparece nos movimentos segmentares finos, devido ao aumento da

força muscular que provoca gestos mais poderosos e rápidos que requerem um tempo de ajuste bastante prolongado.

Por volta dos 12 anos, o esquema corporal, em relação ao desenvolvimento intelectual e físico, atinge sua conformação básica definitiva.

Algumas atividades apropriadas:

- Atividades para a formação postural ideal ao nível estritamente muscular e articular, e ao nível da consciência e valorização do próprio corpo, o que levará a uma boa atitude postural. Exercícios de intensidades abaixo do máximo que permitem o reajuste do seu esquema corporal durante a execução de gestos que envolvem velocidade e força. O desenvolvimento da força máxima ainda não é recomendado até que a estrutura muscular e esquelética atinja seu equilíbrio.

COORDENAÇÃO

A coordenação é um fator decisivo para a aplicação de velocidade e da força no futebol. Também é determinante na aprendizagem do gesto técnico, nas mudanças de direção e ritmo, no domínio da bola e em qualquer cálculo espaço temporal em relação à trajetória da bola e de um companheiro (passe, receção) e em relação às associações com uma ou mais companheiras (apoio ofensivo, apoio defensivo, pressão, início de contra-ataque ou jogada ensaiada, etc.).

Entre 4 e 7 anos, segundo Hahn (1988), a melhoria da coordenação passa por uma fase sensível. Alguns exercícios para estimular a coordenação na infância:

- A execução de qualquer exercício estimulará alguma das formas em que a coordenação se manifesta. No projeto de uma proposta adequada, devemos considerar a progressão em termos da dificuldade da proposta (do simples ao complexo, do conhecido ao desconhecido) e a evolução da coordenação em função da idade das raparigas. Outro parâmetro para uma boa proposta é realizar a progressão partindo de todas as possibilidades que a rapariga tem com seu corpo (explorando um simples acoplamento como o skiping, até aos movimentos mais complexos assimétricos e simultâneos dos segmentos corporais), seguido por exercícios que desenvolvam todas as possibilidades que a rapariga tem com a bola e, posteriormente, incluindo na proposta exercícios onde são desenvolvidas todas as possibilidades que a rapariga tem com a bola e uma companheira, e progressivamente criar exercícios que adicionem elementos ao exercício.

EQUILÍBRIO

O equilíbrio passa por um estágio sensível para o seu estímulo entre 4 e 7 anos e entre os 9 e 13 anos.

Alguns exercícios para estimular o equilíbrio na infância:

- o equilíbrio também se manifesta constantemente em qualquer exercício, mesmo que este não seja o propósito. Quando a intenção é estimular o equilíbrio, podemos propor exercícios onde seja difícil alcançá-lo. Por exemplo, utilizando elementos de base instável (bosu, meia esfera, disco de propriocepção), elementos de base reduzida (caminhar em uma passadeira, uma viga, um banco, etc.) ou, simplesmente, atividades que estabeleçam ficar em um só pé, com os olhos fechados, pular com um pé, travar e mudar de direção, etc.

Sabia que

• • •

O equilíbrio manifesta-se em cada ação da menina que joga futebol: durante os deslocamentos com ou sem bola, as mudanças de direção e sentido, as freadas, a execução de

FLEXIBILIDADE

A flexibilidade é indispensável para o desenvolvimento adequado de outras habilidades e também desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões. A flexibilidade tende a diminuir com a idade, e seu pico pode ser alcançado entre os 10 e 12 anos (dependendo do sexo). As mulheres tendem a ser mais flexíveis.

Alguns exercícios para estimular a flexibilidade na infância:

- os exercícios de flexibilidade devem estar presentes durante todo o processo de formação. Devemos selecionar uma bateria de exercícios que alonguem os principais grupos musculares a serem utilizados principalmente no retorno ao repouso.

RESISTÊNCIA

O estímulo da resistência nas raparigas deve ser orientado para o desenvolvimento da resistência geral. Em condições saudáveis, as raparigas podem suportar estímulos de longa duração e intensidade moderada (aeróbica). Por outro lado, face às resistências de maior intensidade (anaeróbica), seu organismo precisa de períodos prolongados de recuperação.

Alguns exercícios para estimular a resistência na infância:

- os exercícios e atividades propostas devem ser adaptados às características de resistência em cada idade. O estímulo à resistência na infância deve ter sempre uma nuance lúdica distante da proposta isolada e sistemática que se realiza nas etapas seguintes. Na proposta lúdica o prolongamento do estímulo ao longo do tempo deve estar presente. Porém, a atividade deve ser motivadora de tal forma que as raparigas esqueçam que estão "correndo".

Sabia que

A puberdade é caracterizada como o período de transição entre a infância e a adolescência, no qual ocorre o desenvolvimento de caracteres sexuais secundários e a aceleração do crescimento, que leva ao início das funções reprodutivas.

FORÇA

A força manifesta-se principalmente na execução de gestos técnicos. O desenvolvimento da força dependerá da idade da rapariga. No entanto, o grau de melhoria é mínimo. Até aproximadamente aos 10 anos de idade, não existem diferenças significativas na força muscular entre ambos os sexos. Com o passar dos anos, essa diferença aumenta atribuída a uma maior presença de testosterona (hormônio sexual masculino) nos homens. O treino de força na infância deve ser direcionado às necessidades da rapariga e não ao aumento de uma manifestação pura de força. O objetivo inerente será alcançar um desenvolvimento muscular harmonioso, uma boa postura corporal e reduzir o risco de lesões. A metodologia deve ser sempre lúdica e os meios utilizados devem basear-se sobretudo em exercícios realizados com o próprio peso corporal e elementos como as bolas.

Alguns exercícios para estimular a força na infância:

- a proposta que fazemos para estimular a força tem sempre que impulsionar as manifestações associadas à velocidade: força explosiva, força elástico-explosiva, força elástico-explosivo-reativa (na modalidade saltos múltiplos) e força potência. A força também é estimulada nas manifestações relacionadas à coordenação (inter/intramuscular) sem sobrecarga. Os saltos com um e dois pés, os saltos em altura e em distância, os saltos múltiplos (baixa intensidade) e o skipping são propostas que se ajustam à infância para estimular a força. Basta considerar a idade para conhecer as características da força e a capacidade associada. Desta maneira, não é apropriado para uma criança de 6 anos que lhe seja exigido distância num salto nem altura, ou que uma rapariga de 7 anos salte rapidamente.

VELOCIDADE

A velocidade no futebol manifesta-se não apenas na execução de um gesto ou no encadeamento de ações, mas na velocidade de analisar, perceber e resolver uma situação de jogo.

Alguns exercícios para estimular a velocidade na infância:

a velocidade é estimulada sempre que exigimos que seja executada a ação "o mais rápido possível". Por isso, devemos conhecer claramente "o que é possível" para cada idade e para cada rapariga, e, a partir disso, devemos exigir somente o que for justo em relação às suas possibilidades. A proposta de correr rápido em direção à bola, conduzir a bola o mais rápido possível ou na mesma habilidade, estimulam sempre a velocidade de execução de um gesto ou de uma sequência de gestos. Quanto ao estímulo de velocidade de reação simples, as propostas devem basear-se na associação de um estímulo específico como gatilho para a execução de um gesto. Nesse sentido, a rapariga sabe de antemão qual é o estímulo e que resposta se espera que execute.

Exemplo, o estímulo da bola em movimento é um indicador para a rapariga correr ao seu encontro, o estímulo de uma companheira com uma bola dominada perto da baliza é um indicador para que outra companheira se projete com velocidade para receber o passe.

Por sua vez, a proposta de estimular a velocidade de reação discriminatória deve primeiro considerar a criação de uma situação-problema em que a resolução tenha possibilidades associadas ao que está acontecendo e a rapariga deve discriminar a resposta mais conveniente. Nesse caso, a rapariga desconhece previamente o estímulo e a resposta.

Exemplo: é proposto um jogo reduzido (3 atacantes - 2 defesas e 1 guarda-redes) com a clara intenção de estimular a leitura do jogo da sua companheira sem bola. Cada vez que a atleta com a posse da bola recebe uma marcação de pressão, deverá dar um passe para sua companheira não marcada. Com esta proposta esperamos que a atleta com a bola dominada, dada a impossibilidade de evitar a marcação, perceba a companheira sem a marcação (não sabe quem será) e lhe dê o passe ajustando-se à situação atual desta (não sabe de antemão se o passe será à sua direita ou esquerda, por cima ou no chão, forte ou lento, etc.).

Para finalizar este capítulo, é pertinente fazer as seguintes considerações como contribuição para o trabalho com as jogadoras de futebol:

Lembrar que sem técnica (atleta) é muito difícil progredir com as nossas jogadoras.

Aumentar (formadores/formadoras) as experiências e capacidades específicas do futebol para desenvolver melhores técnicas/métodos de treino adaptados às necessidades da equipa.

Procurar, através de novas técnicas/metodologias, que as nossas atletas tomem as melhores decisões com o menor gasto de energia e no menor tempo possível.

Melhorar as suas capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas.

Recolher o máximo de informação possível de cada uma das nossas jogadoras para procurarmos técnicas/métodos que se adaptem às necessidades de cada uma (treino individual dentro do coletivo).

Capítulo 3 – A jogadora adulta

As raparigas e os rapazes têm o período da puberdade em idades diferentes, geralmente a rapariga inicia o processo mais cedo, por isso também apresenta o crescimento mais rápido. Porém, existem outras características que podem ser observadas no corpo da rapariga antes de terminar o processo de maturação, quando ocorre a menarca, também associada a uma maior produção de hormônios femininos. As principais características da mudança no corpo feminino são descritas a seguir:

- Crescimento muito rápido.
- Aumento de seios.
- Começo do pelo corporal, especialmente na região púbica.
- Ampliação da pélvis (cadeira).
- Aumento na percentagem de gordura – peso.
- Aumento da transpiração.
- Pele e cabelo oleosos.
- Mudança nos genitais.
- Secreção genital Menarquia – Menstruação

Na menarca, o ciclo reprodutivo regular dura em média 28 dias, que varia de aproximadamente 26 a 35 dias, com o primeiro dia do ciclo contado após o primeiro dia de menstruação. As maiores variações podem ser caracterizadas como ciclos irregulares, que normalmente afetam 37% da população feminina, e podem ter como causas diversos fatores.

Relação entre a menarca e a prática desportiva sistemática: nos estudos da relação entre a idade da menarca e os anos de treino**,** duas hipóteses aparecem:

- a primeira tem a ver com a opinião de que os anos de prática desportiva intensa atrasam, proporcionalmente, a idade da menarca;

Sabia que

• • •

A menarca é considerada o evento final do processo de maturação sexual feminina, caracterizada pelo aparecimento da ovulação e consequente início do ciclo menstrual. Como já notado, o amadurecimento feminino traz várias mudanças ao corpo. Agora veremos como ocorre o ciclo menstrual na mulher, seus hormônios e sua interferência no rendimento desportivo.

- enquanto a segunda argumenta que o atraso se deve ao processo de seleção desportiva, onde algumas modalidades requerem raparigas com baixo peso corporal, membros longos e maturação atrasada.

No entanto, existem alguns estudos que apontam para a influência do hiperandroginismo nas raparigas como causa do atraso da menarca e da estabilização do ciclo menstrual. Segundo Soboleva (1999), está comprovado que o tecido adiposo é um órgão hormonal ativo onde ocorre a síntese dos estrogênios. Precisamente, os estrogênios são o que definem todas as qualidades femininas. Assim, para a função menstrual normal, não menos que 22% do tecido adiposo é necessário. Ao mesmo tempo, o metabolismo dos andrógenos ocorre no tecido muscular.

A diminuição do tecido adiposo leva a alterações hormonais, incluindo função menstrual prejudicada. O ciclo regular pode ser dividido em duas fases: folicular e lútea, separadas pela ovulação, que geralmente ocorrem no meio do ciclo, entre os dias 12 e 16. A fase folicular é caracterizada por uma alta concentração do hormônio folículo-estimulante (FSH), responsável pela ovulação e um aumento no endométrio (revestimento uterino), bem como um aumento gradual nas concentrações de estrogênios, secretado principalmente pelos ovários. A fase lútea, que ocorre após a ovulação, é caracterizada por altas concentrações do hormônio lúteo (LH), com aumento adicional das secreções de estrogênios e progesterona produzida pelo corpo lúteo.

Sabia que

Durante o ciclo menstrual ocorrem muitas alterações hormonais que provocam várias mudanças no corpo feminino, porém, ainda não se entrou em um consenso sobre o modo como essas alterações influenciam o desempenho da atleta feminina, principalmente nos desportos coletivos.

Além disso, é possível observar um pequeno aumento da temperatura corporal após a ovulação e na fase lútea, o que pode influenciar no rendimento das atletas, como explicaremos a seguir. Durante o ciclo menstrual, a mulher enfrenta alterações hormonais e, como se pode ver, essas alterações causam várias alterações e sintomas no corpo. As principais alterações podem ser observadas no final do ciclo e durante a menstruação. Ao final do ciclo temos aumento do endométrio uterino e queda dos níveis hormonais, causando alta retenção de líquidos, constipação, aumento de peso, dores de cabeça e sensibilidade mamária. Já durante a menstruação, geralmente nos primeiros dias, algumas mulheres apresentam cólicas fortes, outro fator que também pode influenciar o rendimento.

Os resultados mostram mudanças negativas ou nenhuma mudança no rendimento das atletas,

e essa diferença nos resultados encontrados pode ser explicada pelas diferentes metodologias que são utilizadas e no padrão para determinar o início e o final de cada fase do ciclo menstrual. Citaremos a seguir algumas das evidências já encontradas em algumas capacidades físicas. O volume máximo de oxigênio normalmente não é afetado durante o ciclo, apenas poucos estudos mostraram pequenas mudanças nos desportos de longa duração (exemplo: maratonas, triatletas), principalmente na fase lútea, onde temos um pequeno aumento de temperatura corporal (0,3 ± 0,5 ° C) dos atletas devido à ação do progesterona, que aumenta sua produção nesta fase do ciclo. Os resultados das concentrações de lactato e seus limiares, amplamente utilizados como preditores da intensidade do treinamento e fadiga em atletas, não são conclusivos. As diferenças encontradas mostraram baixas concentrações de lactato novamente na fase lútea do ciclo, o que sugere ser esta a fase mais sensível ao treinamento, além de ser a fase com mais sintomas de alterações no corpo da mulher. Tal como acontece com as concentrações de lactato, os resultados encontrados para o teste do Yo-Yo e para sprints a várias distâncias também são inconclusivos. No entanto, as diferenças encontradas também estavam na fase lútea, o que mostra que os atletas apresentam uma diminuição no rendimento em ambas as variáveis durante esta fase. Os resultados inconclusivos com muitas variações mostram que cada mulher tem alterações diferentes, por isso é muito importante acompanhar o seu grupo, pois cada uma vai reagir e terá sintomas diferentes. O foco principal do treino e a parte nutricional deve ser aliviar os sintomas causados pelo ciclo menstrual. Ao longo dos anos, e paralelamente ao crescimento que vem ocorrendo neste desporto, podemos entrar em diversos estudos realizados a respeito do dilema e da relação complexa entre o ciclo menstrual e o rendimento desportivo.

De acordo com os resultados em pesquisas com as atletas, a duração do ciclo menstrual (CM) parece não ser afetada em comparação com as jovens e as mulheres que não praticam desportos. A duração mais comum do CM na população geral é de 28 dias, com desvios de até sete dias. Em atletas, os ciclos com 28 dias são observados em 60% dos casos; os ciclos de 21 dias em 28% e os de 30-35 dias em apenas 12%.

Outras considerações importantes sobre o ciclo menstrual:

- Função biológica natural de todas as mulheres.
- Importante para fertilidade e capacidade reprodutiva.
- Pode afetar o rendimento desportivo e de treino de algumas mulheres.
- Pode causar alterações de humor durante o ciclo.
- Pode estar relacionado a problemas de saúde como a tríade feminina e a anemia.
- Pode estar relacionado ao aumento do risco de lesões em algumas fases do ciclo.

Adaptações fisiológicas ao exercício

Com o treino da resistência cardiorrespiratória, as mulheres experimentam:

- Perda de peso corporal
- Perda de massa adiposa
- Perda de gordura relativa
- Ganhos de massa magra

As mulheres podem experimentar aumentos de força significativos (de 20% a 40%) como resultado do treino de resistência. Esses ganhos provavelmente devem-se mais a fatores neurais, já que o aumento da massa muscular costuma ser pequeno. As alterações cardiovasculares e respiratórias que acompanham o treino de resistência não parecem ser específicas do sexo.

As mulheres podem experimentar aumentos significativos na capacidade de resistência (VO_2 máximo aumenta de 10% a 40% com treino aeróbio). A magnitude desse aumento está intimamente relacionada ao nível de condicionamento (aqueles com baixo treino inicial geralmente experimentam uma percentagem maior de aumento). As mulheres respondem ao treino físico da mesma forma que os homens.

Nutrição: considerações especiais para a jogadora de futebol

Atualmente, as atletas treinam quase tão intensamente quanto os homens, então devem obedecer a uma dieta correta. As atletas do sexo feminino comumente apresentam dificuldades com a correta ingestão energética e problemas nutricionais, sendo mais acentuadas em alguns desportos, embora certamente não deixam de existir no futebol. Os problemas nutricionais mais comuns concentram-se na obtenção de energia adequada para as exigências energéticas do desporto, das atividades diárias e da energia necessária à reprodução e às funções hormonais típicas da mulher. Se nos referirmos às mulheres adolescentes, podemos encontrar deficiências nutricionais ainda maiores devido à necessidade de energia e nutrientes para o crescimento e a maturação.

Problemas nutricionais que podem enfrentar:

- Energia inadequada para atender às exigências energéticas necessárias.
- Ingestão inadequada de macronutrientes, hidratos de carbono, proteínas e gorduras essenciais para satisfazer as exigências do treino e para manter a massa muscular, a saúde óssea e um sistema imunológico forte.

- Consumo alimentar inadequado perto dos treinos e das competições, o que prejudica o rendimento e a recuperação.
- Dietas para emagrecer e conseguir uma composição corporal que muitas vezes estão mais relacionadas à estética do que ao rendimento desportivo.
- Eliminação de grupos de alimentos, principalmente os hidratos de carbono, que podem reduzir o consumo de energia e nutrientes importantes.
- Ingestão inadequada de micronutrientes para apoiar a saúde óssea (cálcio, vitamina D), produção de glóbulos vermelhos (zinco, ferro, ácido fólico, vitamina B12), produção de energia (vitamina B) e manter a saúde geral.

Energia necessária

Pesquisas indicam que as atletas do sexo feminino têm consumo de energia que não corresponde ao seu alto nível de perda de energia. As jogadoras de futebol profissional demonstraram ter um alto gasto de energia em suas partidas, pois percorrem longas distâncias com períodos de alta intensidade. Essas exigências energéticas das competições e dos treinos devem ser supridas com uma ingestão calórica adequada. As necessidades energéticas variam de acordo com a frequência e ritmo dos treinamentos e jogos, assim como de outras atividades realizadas fora do futebol. Quando os treinos são curtos ou leves e não são realizados regularmente, o gasto de energia é obviamente menor e a jogadora terá que limitar mais seu consumo de energia para evitar ganhar peso indesejado. Por outro lado, se a jogadora treinar diariamente e/ou de forma mais intensa e prolongada, e juntando a competição semanal, deverá estar mais atenta para atender às exigências energéticas necessárias para evitar fadiga, lesões e problemas nutricionais.

Deficiência Energética Relativa no Desporto e na "Tríade da futebolista"

Em muitas ocasiões, apesar das altas necessidades de energia, muitas atletas restringem a ingestão de energia para perder gordura corporal e melhorar o rendimento ou atingir o tamanho corporal desejado. Uma restrição energética severa, seja por meio de dietas intencionais para obter uma rápida perda de peso ou por uma alimentação deficiente, pode levar à baixa disponibilidade de energia. Isso corresponde à etiologia base para o desenvolvimento da "deficiência energética relativa no desporto", que apresenta um termo mais amplo e completo para a doença, anteriormente conhecida como "tríade de atleta feminina", segundo o Comitê Olímpico Internacional. O fenômeno clínico não é apenas uma "tríade" das três entidades: disponibilidade de energia, função menstrual e saúde óssea; mas uma síndrome que afeta muitos outros aspetos da função fisiológica, saúde e rendimento desportivo.

Consequências na Saúde	*Consequências no rendimento desportivo*
✓ *Disfunção menstrual*	✓ *Redução da força*
✓ *Desgaste da saúde óssea*	✓ *Diminuição da resistência*
✓ *Transtornos endócrinos*	✓ *Menos armazenamento de glicogênio*
✓ *Metabolismo afetado*	✓ *Aumento de riscos de lesões*
✓ *Problemas hematológicos*	✓ *Diminuição da resposta do treino*
✓ *Crescimento e desenvolvimento alterados*	✓ *Tomada decisão prejudicada*
✓ *Problemas psicológicos*	✓ *Diminuição da coordenação*
✓ *Problemas cardiovasculares*	✓ *Diminuição da concentração*
✓ *Disfunções gastrointestinais*	✓ *Irritabilidade*
✓ *Alteração do sistema imunológico*	✓ *Depressão*

Quadro 6 - Extraído de "IOC consensus statement on relative energy de deficiency in sport (RED-S): 2018 update".

Sinais e sintomas da ingestão deficiente de energia em:

- Períodos menstruais irregulares ou fim da menstruação. Isso é um sinal de que o corpo não tem combustível suficiente para exercícios e treino, atividades da vida diária e funções reprodutivas.
- A perda de peso é um sinal claro de ingestão inadequada de energia. Se uma jogadora precisa perder peso e gordura corporal, esse processo deve ser planeado num momento em que as exigências de energia do exercício sejam menores, e não durante os períodos de competição.
- Crescimento deficiente em jogadoras jovens.
- Doenças frequentes como simples constipações repetitivas podem ser um sinal de um sistema imunológico debilitado devido à ingestão inadequada de energia e nutrientes importantes para a saúde imunológica.
- Lesões recorrentes em músculos e ossos que cicatrizam lentamente podem ser causadas pela falta de combustível ou pelo excesso de treino.
- Fadiga excessiva, tonturas, dificuldade de concentração e irritabilidade nas jogadoras.

Necessidades de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerais

Além de consumir as calorias necessárias, as mulheres em treino precisam ingerir uma quantidade suficiente de hidratos de carbono (pelo menos 5 g por kg de peso ou 300 g para um atleta de 60 kg) em sua alimentação diária para manter suas reservas de energia, também conhecidas como glicogênio, que são armazenadas nos músculos e no fígado. Assim, é importante incluir em cada refeição, e principalmente perto do exercício, alimentos que contenham hidratos de carbono como

frutas, pães, cereais, arroz, esparguete, batata, etc., para manter essas reservas energéticas e ter um bom rendimento durante o treino. O consumo adequado de proteínas também é importante, que é semelhante ao dos homens: 1,4 g a 1,7 g por kg de peso corporal. Incluir em cada refeição e após o exercício cerca de 20 g de proteína de alta qualidade (como leite e outros laticínios, peixe, frango, ovos) pode melhorar o equilíbrio total de proteínas. A ingestão de micronutrientes tem maior probabilidade de ser deficiente se a energia consumida for baixa ou se certos grupos de alimentos forem eliminados da dieta ou se os alimentos processados representarem uma parte significativa da dieta diária. Se houver suspeita de uma alimentação deficiente na jogadora, recomenda-se monitorizar a ingestão de alguns micronutrientes essenciais, como vitaminas do complexo B, vitamina D e alguns minerais como zinco, magnésio, ferro e cálcio, prestando atenção aos dois últimos, já que frequentemente encontramos deficiência deles. A avaliação do estado dos micronutrientes envolverá o exame da ingestão de alimentos, o acesso aos mesmos, hábitos alimentares e valores clínicos dos nutrientes no sangue e na urina, quando apropriado. Se o nível do micronutriente for baixo, a saúde e o rendimento serão comprometidos.

Ferro

A deficiência de ferro é comum entre atletas do sexo feminino e pode afetar o rendimento físico.

O primeiro passo na terapia da deficiência de ferro é corrigir a ingestão nutricional de ferro, que deve chegar a 18 mg diários. Em geral, recomenda-se o consumo regular de carne, frango ou peixe, pelo menos 3 vezes por semana, por ser o principal contribuinte para a ingestão nutricional de ferro. Sugere-se o consumo complementar de produtos integrais, leguminosas e vegetais verde-escuros. Além disso, o chá e o café devem ser substituídos por um copo de suco de laranja ou de fruta cítrica com as refeições que contenham ferro, já que a vitamina C aumenta sua absorção. Pode ser um desafio para os vegetarianos atingir uma alta carga de ferro por meio de sua dieta baseada em vegetais, mas a quantidade de ferro que é ingerida de fontes vegetais deve ser planejada e controlada. O consumo de suplementos de ferro, no caso de anemia, só é adequado se houver indicação de um profissional habilitado, pois, em alguns casos, podem apresentar efeitos adversos.

Sabia que

• • •

Os principais mecanismos pelos quais as atletas do sexo feminino correm risco de deficiência de ferro são o aumento da exigência de ferro no desporto e a elevada perda de ferro na

Alimentos ricos em ferro

Carnes vermelhas magras.

Fígado e chouriço.

Frutos secos.

Verduras de folha verde: agrião, acelga, espinafre.

Legumes: grão de bico, lentilha, soja, ervilha

Cálcio

Em geral, atletas do sexo feminino apresentam maior risco de balanço negativo de cálcio devido à baixa ingestão calórica pela eliminação de laticínios da dieta, por problemas intestinais que impedem sua absorção e por amenorreia associada à prática esportiva intensa (estrogênios têm um efeito protetor na saúde óssea). Com uma boa seleção de alimentos podemos atingir as necessidades diárias para os adultos em geral que correspondem a 1 g por dia. No entanto, a ingestão deveria ser aumentada, incluindo, se necessário, a suplementação em atletas com amenorreia. Nesse caso, as recomendações devem subir até 1.500 mg/d, podendo-se usar suplementos, melhor em doses de 500 mg ou menos, para maximizar a absorção. Mais uma vez, os atletas vegetarianos poderiam tomar suplementos, já que aquelas pessoas que não bebem leite ou laticínios, têm dificuldade em responder aos seus requisitos. No quadro a seguir, damos alguns exemplos de alimentos que contêm cálcio.

Sabia que

• • •

O cálcio é o mineral mais abundante no nosso corpo, tendo funções muito importantes na construção e manutenção de ossos saudáveis, além de desempenhar um papel importante na contração dos músculos.

Alimento	*Porção de alimento/100 mg de cálcio)*
✓ **Leite desnatado**	✓ 80 ml
✓ **Queijo com pouco gordura**	✓ 12 g
✓ **Queijo parmesão**	✓ 8 g
✓ **Iogurte com pouca gordura**	✓ 1 pote pequeno (125 g)
✓ **Leite de soja**	✓ 450 g
✓ **Brócolos**	✓ 400 g
✓ **Amêndoas**	✓ 40 g
✓ **Anchovas**	✓ 36 g (aproximadamente umas 9)
✓ **Pistachos**	✓ 55 g
✓ **Grãos de Bico**	✓ 70 g
✓ **Sardinhas em lata**	✓ 25 g

Quadro 7 - Alimentos que contém cálcio

Composição corporal

É conveniente focar o estudo da composição corporal no início da temporada, e acompanhar ao longo da temporada para observar as mudanças individuais das jogadoras. Vários fatores influenciam a composição corporal, incluindo idade, sexo, alimentação/nutrição, o tipo de exercício e a herança genética. Em relação ao sexo, as mulheres apresentam, por natureza, uma percentagem de gordura superior aos homens devido a diferentes situações biológicas (gravidez, lactação, menopausa, etc.). Por outro lado, a partir dos 30 anos, há uma tendência de acumular mais massa de gordura, e a cada década o gasto metabólico diminui 2%. Pelo exposto anteriormente, uma atenção especial deve ser dada às características específicas das mulheres para que se possa fazer uma avaliação correta dos resultados da composição corporal.

Perder peso ou reduzir gordura corporal

Em muitos casos, as mulheres, atletas ou não, buscam constantemente atingir um peso estético nem sempre está relacionado à saúde ou ao alto rendimento desportivo. As jogadoras são frequentemente expostas e julgadas pelo seu físico, acreditando que um físico esguio e esteticamente favorável é sinônimo de ser benéfico para alcançar um rendimento ideal no desporto.

Mas, no caso das jogadoras de futebol, a estética nem sempre é um parâmetro de um físico ideal. Da mesma forma, é aconselhável que a jogadora tenha uma baixa percentagem de gordura para melhorar a agilidade e velocidade, mas que isso não comprometa a saúde; e uma alta percentagem de músculo que lhe dê força e potência para os movimentos. Por isso, é importante que as jogadoras consultem um profissional que indique os passos a seguir para evitar uma perda de peso insegura que comprometa a saúde.

Estratégias para reduzir a gordura corporal

Estabeleça metas realistas de peso nos momentos certos e necessários para conseguir mudanças sem a necessidade de restrições severas. Lembre-se também que quando você perde muito peso em um curto espaço de tempo, isso muitas vezes corresponde a uma perda de líquidos e pode comprometer a massa muscular, sem necessariamente ser uma perda de gordura corporal.

Limite as porções de comida em vez de saltar as refeições. Uma boa técnica pode ser dividir o prato do almoço e do jantar em duas partes, ocupando sempre a metade com vegetais (saladas ou verduras cozidas) e a outra metade com outros alimentos.

Periodize a alimentação de acordo com os treinos. Em dias de treino intenso e prolongado

você pode permitir comer porções maiores, mas em dias de treino leve ou dias de descanso você deve ter mais cuidado com a quantidade de alimentos que ingere.

Faça várias refeições por dia para evitar chegar com muito apetite e comer demais na próxima refeição. Por exemplo, se você tomar o pequeno almoço muito cedo, faça um lanche a meio da manhã e você poderá controlar o que ingere no almoço.

Uma estratégia eficaz é reduzir as porções no jantar. Procure comer durante o dia e evite excessos à noite, quando já não usamos tanto combustível.

Coma devagar e mastigue bem os alimentos.

Beba muita água durante todo o dia. Muitas vezes confundimos a fome com a sede.

Limite ou elimine o consumo de álcool, pois fornece muitas calorias, que também são calorias vazias por não terem nenhum valor nutricional.

Controle não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos. Escolha produtos integrais, consuma 2 a 3 porções de frutas diariamente, coma uma variedade de vegetais por dia, escolha gorduras boas em quantidades moderadas (abacate, frutos secos, azeite de oliva) e proteínas magras (frango sem pele, carnes magras).

Restrinja o consumo de bebidas açucaradas, como isotónicos, refrigerantes ou sumos de frutas, pois podem agregar calorias à dieta sem agregar saciedade. Guarde as bebidas isotónicas para quando precisar de combustível perto dos treinos e jogos intensos e coma frutas inteiras com todas as suas fibras em vez de sumos.

Papel hormonal no metabolismo

Os níveis hormonais das mulheres desempenham um papel no seu metabolismo (hidratos de carbono, gorduras e proteínas), nos níveis de volume plasmático e na forma como lidam com o stresse térmico (termorregulação). O estrogênio reduz a oxidação de hidratos de carbono e aumenta a disponibilidade de ácidos gordos livres. Isso significa que quando os níveis de estrogênio estão altos, as mulheres tendem a conservar as reservas de glicogênio e a utilizar mais gordura como combustível. Este modo de economia de glicogênio pode fazer com que seja mais difícil alcançar intensidades mais altas. Se estiverem na fase folicular (a primeira metade do ciclo), pode ser necessário ingerir hidratos de carbono adicionais. A progesterona promove o catabolismo das proteínas, que é elevada durante a fase lútea (segunda metade do ciclo). A ingestão de proteínas é importante durante esta fase, especialmente quando se trata de recuperação. Algumas pesquisas afirmam que o período da janela

fisiológica, que corresponde aos 30 a 60 minutos após o exercício, é mais crítico para as mulheres, portanto, o consumo de hidratos de carbono e proteínas não deve ser esquecido.

Papel hormonal na hidratação e controle da temperatura corporal

As hormonas também desempenham um papel importante no controlo do volume plasmático (volume de fluído no sangue). Quando as hormonas estão altas, o estrogênio e a progesterona causam uma queda no volume plasmático de cerca de 8%, deixando o sangue mais espesso, e por isso precisamos prestar mais atenção à hidratação nesta fase. Durante essa fase, as mulheres também são mais predispostas à desidratação porque a progesterona aumenta as perdas totais de sódio no corpo. Além disso, na fase lútea, a temperatura central é ligeiramente elevada devido à progesterona. A tolerância ao calor é reduzida, o que pode causar fadiga precoce. Portanto, a ingestão adequada de líquidos é importante para reduzir os efeitos da desidratação.

Como aliviar o desconforto no período menstrual

É muito importante manter uma boa alimentação, principalmente durante esses dias.

Quando estiver menstruada, é aconselhável aumentar os alimentos com vitaminas e minerais, como frutas e vegetais.

Aumentar o consumo de água.

Consumir alimentos ricos em ferro para neutralizar as perdas devido à menstruação: carnes magras, legumes, folhas verde-escuras.

Comer alimentos ricos em ômega 3, como peixes e algumas sementes.

Descansar bem.

Devido à alta variabilidade inter-individual no desempenho e aos efeitos colaterais experimentados durante o ciclo menstrual, as jogadoras e os treinadores devem manter um diálogo aberto para melhor aconselhamento da jogadora de futebol. Consequentemente, encontramos diferentes situações relacionadas ao desempenho desportivo durante as diferentes fases do ciclo menstrual. Algumas mulheres não apresentam nenhuma alteração considerável na sua capacidade de desempenho em nenhum momento do ciclo menstrual, mas outras têm dificuldades consideráveis na fase de anteriores ao fluxo ou no início dele, ou ambos.

Portanto, o desempenho desportivo das mulheres pode variar nas diferentes fases do ciclo menstrual. As fases pré-menstrual e menstrual, juntamente com a ovulatória, são as que apresentam

maior dificuldade para as atletas no que se refere ao planeamento das cargas de treino e competição.

Para evitar lesões durante o ciclo menstrual, deve-se levar em consideração que atletas com muito treino tendem a diminuir a produção de hormonas reprodutivas, principalmente estrogênios. A disfunção menstrual ocorre em 79% das mulheres que participam de atividades atléticas, e a prevalência depende da definição de disfunção menstrual, do desporto e do nível competitivo das atletas, destacando que a disfunção é menor no futebol do que em outros desportos.

A capacidade física atinge seu ponto mais baixo na fase pré-menstrual e recupera-se, progressivamente, a partir da fase menstrual, atingindo seu pico na fase estrogénica ou proliferativa, que culmina na ovulação, para diminuir novamente na fase secretora, culminando na fase menstrual.

Lesões e precauções

As diferenças anatômicas entre homens e mulheres são evidentes. Sabe-se que as mulheres apresentam uma pélvis mais larga, o ângulo femoral varo, menor que 125°, o fêmur mais curto que o homem, os joelhos em valgo, maior torção tibial externa e pronação dos pés, o que lhe permite ter um joelho de "quadríceps dominante".

As mulheres sofrem maior número de lesões que os homens, sendo 88% delas nas extremidades inferiores, 58% no joelho; o menisco é lesionado duas vezes mais e o ligamento cruzado anterior, 2,5 vezes mais. Essas lesões no joelho nas mulheres são devidas a três fatores: desequilíbrio-força/flexibilidade, joelho cruzado dependente da lassitude articular e largura do entalhe intercondilar mais estreita.

Biomecânica da mulher

Ao longo deste capítulo mostramos a evolução da rapariga até se tornar uma mulher desportista, enfatizando o ciclo menstrual e suas principais implicações. Neste último item mostraremos as principais lesões que a jogadora de futebol apresenta ao jogar, suas principais diferenças em relação às lesões masculinas e quais as consequências para o treino desportivo. Ao entrar em campo, já na iniciação ao profissional, cada jogadora aceita que haja a possibilidade de

Sabia que

O futebol feminino deve lidar com os distúrbios alimentares, disfunção menstrual e osteoporose, uma combinação conhecida como "tríade". E as mulheres podem sofrer uma, duas ou todos os efeitos da tríade e, embora cada uma delas possa causar vários graus de morbidade, todos os três juntos produzem um efeito negativo na saúde.

se lesionar, pois as lesões são inerentes ao jogo, principalmente pelo contato que acontece em jogos de invasão coletiva. A maioria das lesões ocorre por meio desse contato, como choques e faltas, e apenas um quinto das lesões ocorre sem o contato de outra jogadora. Ao comparar a incidência de lesões entre homens e mulheres no futebol profissional, notamos uma diferença muito pequena na quantidade de lesões causadas pelo jogo, encontrando um número menor entre as mulheres. Embora a incidência geral de lesões tenha sido maior em jogadores de futebol de elite, a proporção de lesões graves (lesões nas articulações e nos ligamentos que causam ausência maior que 28 dias) parece ser significativamente maior em mulheres, especialmente as lesões na região do joelho.

Essa diferença mostra que o padrão de lesões parece ser diferente no futebol praticado por mulheres em relação ao futebol masculino. Os fatores de risco e os padrões de lesões no futebol são complexos e existem vários elementos intrínsecos e extrínsecos que podem influenciá-los. A seguir, mostraremos algumas causas que estão relacionadas ao número de lesões, além disso, será possível evitar o treino. Os fatores predisponentes serão divididos em três grupos principais: hormonais, anatômicos e biomecânicos. Lembrando que existem fatores psicológicos, como ansiedade e estresse, muito comuns em jogadoras e jogadores de alto nível, que também podem estar relacionados, mas a relação de causa e efeito é pouco estudada.

1. Hormonal

Flutuações nos níveis hormonais são conhecidas durante o ciclo menstrual, e essa flutuação pode estar relacionada à diminuição da tensão dos tecidos moles, o que aumenta a flexibilidade da mulher em alguns períodos. Além disso, no final do ciclo (fase lútea) aumenta o nível de outro hormônio, a relaxina, o que também está relacionado à latitude desses tecidos. No entanto, os estudos não são conclusivos entre a ligação direta dos níveis hormonais com o aumento do número de lesões.

2. Anatômico

Quando olhamos para a anatomia feminina, vemos várias diferenças em relação aos homens. Entender as diferenças é de extrema importância para entender os fatores que podem causar lesões e, consequentemente, preveni-las. No terceiro capítulo, mostramos que a percentagem de gordura em jogadoras de futebol de alto nível varia entre 14,6% e 20,1%, bem acima dos valores relatados para jogadores de futebol do sexo masculino. Valores muito baixos de percentagem de gordura podem ser prejudiciais para a regulação do ciclo menstrual, entretanto, o excesso de gordura e peso podem causar uma carga maior nas estruturas articulares.

Outro fator anatômico feminino que difere e pode estar diretamente relacionado ao aumento das lesões nos joelhos, é que o quadril feminino é mais largo em relação ao masculino. Com o alargamento do quadril, aumenta o ângulo de inclinação do fêmur em relação ao joelho, o ângulo Q, que é formado por duas linhas retas, a primeira conecta a espinha ilíaca ântero-superior (ISIS) ao centro patelar, e a segunda desde a região média entre os maléolos e o centro patelar. Esse fator anatômico tem várias consequências, uma delas é o aumento do valgismo e, consequentemente, do valgismo dinâmico, que está diretamente relacionado ao mecanismo de lesão do ligamento cruzado anterior (LCA) e à síndrome patelo femoral. Este fator anatômico trará muitas consequências biomecânicas que serão descritas a seguir.

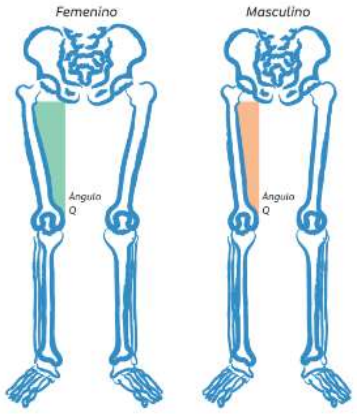


Figura 128 - Alargamento do quadril

3. Biomecânica

Fatores biomecânicos mostram que o padrão de ativação e movimento muscular adotado durante um gesto motor é diferente entre homens e mulheres, em grande parte devido a fatores anatômicos, mas pode estar associado ao treino desportivo. Muitas raparigas ao não terem tantos estímulos e treinos específicos para as mulheres, e muitas não possuíam categorias básicas, o que influenciava diretamente no controlo motor de atletas adultas. Além disso, os aspetos biomecânicos estão sujeitos à intervenção no treino, ao contrário das características anatômicas e das variações hormonais. O valgo dinâmico, já mencionado acima, pode ser melhorado com a descomposição da musculatura glútea, que não pode controlar o movimento, que se define pela adução e rotação medial do quadril, além da abdução e rotação lateral do joelho. Ou seja, quando temos uma musculatura fraca, ela não conseguirá controlar o movimento, aumentando ainda mais o valgo dinâmico.

Psicologia do desporto aplicada ao futebol

O trabalho do psicólogo/a com os atletas, no caso os/as jogadores/jogadoras de futebol, é melhorar seu desempenho. Sua função é colaborar para o melhor rendimento do atleta e da equipa, aliviando fardos ou situações inerentes ao desporto, ou que estejam relacionadas à sua vida privada. Seu objetivo é que a jogadora de futebol atinja seu potencial máximo. Existem muitos aspetos para trabalhar a partir da psicologia do desporto para melhorar o desempenho individual e de grupo, mas alguns elementos fundamentais podem ser distinguidos, como motivação, confiança, concentração e controlo de pressões, comunicação, coesão, etc. A mente é treinada como o físico, o técnico e o tático são treinados.

Diferentes maneiras de participar dentro do desporto:

- ✓ O psicólogo/a do desporto pode colaborar com a equipe técnica, como colaborador externo e participar em atividades específica que seja solicitado, por exemplo, dar uma palestra sobre motivação.
- ✓ Pode fazer parte da equipa técnica como apenas mais um integrante da mesma e atuar de forma interdisciplinar, funcionando como mais uma ferramenta de trabalho dentro de uma equipa, por exemplo:
- ✓ Orientando o/a treinador/treinadora em relação a formas de comunicar com os seus atletas.
- ✓ Diagnóstico individual e grupal através de diversos testes qualitativos e quantitativos que fornecem informações com base na melhoria do rendimento individual e coletivo.
- ✓ Facilitador e promotor da comunicação entre o/a formador/formadora e os atletas, entre atletas, a partir do atleta para o/a formador/formadora.
- ✓ Sessões individuais com cada atleta.
- ✓ Palestras, dinâmicas de grupo para trabalhar diferentes temas como a coesão do grupo, por exemplo.

Capítulo 4 – Características físicas, técnicas e táticas

Características principais do jogo feminino

Nos capítulos anteriores, vimos que o futebol feminino está num amplo crescimento mundial com um aumento no número de jogadoras, campeonatos, investimentos, reconhecimento dos media, pesquisa e outros. Além disso, observamos a importância do planeamento e do conhecimento em todos os agentes do futebol feminino para que ele cresça e seja sustentável a longo prazo. Porém, um dos pontos observados para o crescimento é a qualidade e o rendimento dos atletas no jogo. Para que a evolução ocorra, é imprescindível que os agentes envolvidos no futebol feminino tenham conhecimento das principais características e especificidades do futebol feminino.

A informação sobre as exigências específicas do jogo será fundamental para implementar um treino cada vez mais definido da realidade do jogo, melhorando a qualidade técnica, tática e física das jogadoras em todas as idades, desde a formação até ao treino profissional. Muitas comparações são feitas em relação às características e exigências do futebol feminino e do futebol masculino. Embora a modalidade seja a mesma, as partidas disputadas por mulheres e homens possuem características particulares que devem ser levadas em consideração no planeamento dos treinos.

A literatura científica sobre o futebol feminino cresceu nas últimas décadas e fornece informações importantes para a tomada de decisões por parte dos treinadores, das treinadoras e dirigentes. É importante lembrar que as referências utilizadas para o treino dependem das características de cada equipe em relação ao sexo, idade, nível competitivo, entre outros. Quanto mais específicas forem as referências para a equipe em questão, mais precisa será a formação e mais irá potenciar a rendimento das jogadoras. Portanto, o objetivo deste capítulo é fornecer informações detalhadas sobre os aspetos físicos, técnicos e táticos do futebol praticado por mulheres, adultas e adolescentes, mostrando as principais características.

Dados antropométricos

Os dados antropométricos, como a quantidade de gordura corporal e a massa magra, podem influenciar nas capacidades físicas de força, potência e resistência que são decisivas para o desempenho das atletas na hora do jogo. Portanto, é importante controlar as características antropométricas das jogadoras para maximizar seu rendimento. De acordo com Datson, Hulton, Andersson, Lewis, Weston, Drust & Gregson (2014), as jogadoras de futebol de alto nível têm em média 1,6 a 1,7 metro de altura e um peso que varia entre 57 kg e 65 kg. Percentagem de gordura entre 14,6% e 20,1% e massa muscular magra com média de 45,7 kg. Deve-se levar em consideração que os dados antropométricos tendem a

variar muito, principalmente nas mulheres, visto que os grupos tendem a ser muito heterogêneos e o nível de condicionamento físico varia entre as jogadoras de futebol, por se tratar de um desporto ainda em desenvolvimento em muitos países, não profissionalizado em todos os locais de prática.

Variáveis – jogadoras de alto nível	*Média*
Altura	Entre 1,6 e 1,7 metros
Peso	57 kg a 65 kg
% de gordura	14,6% a 20,1%
Massa muscular magra	45,7 kg

Quadro 8 - Dados de composição corporal de atletas de alto nível

Nos estudos selecionados (verificar tabela 1; futebolistas do sexo feminino (17,76 ± 3,93 anos) a avaliação antropométrica considera, por norma, medidas simples como a estatura e massa corporal, e medidas compostas como o índice de massa corporal (IMC). Em apenas um dos trabalhos, avaliou-se os comprimentos dos membros inferiores e superiores, diâmetros biacromial e bicristal, e circunferências do braço, antebraço, coxa e geminal. Verificou-se que há um aumento na massa corporal no final da época desportiva em comparação com o início. Percebeu-se que quanto maior a idade, há maiores valores na estatura e na massa corporal. Com relação à posição em jogo, as guarda-redes possuem maior estatura, comparativamente aos seus pares das restantes posições.

Composição corporal e metodologias de avaliação

Nos estudos selecionados (verificar tabela 1; futebolistas do sexo feminino (17,76 ± 3,93 anos): um avalia a composição corporal através da utilização da pinça de dobras cutâneas e seis dobras foram aferidas: tríceps, subescapular, abdominal, supraespinal, coxa anterior e perna media; em três, a bioimpedância elétrica e em dois foram utilizadas balanças. Verificou-se um aumento na percentagem dos valores de gordura corporal do início para o final da época desportiva.

Testes de desempenho

Nos estudos selecionados (verificar tabela 2; futebolistas do sexo feminino (18,44 ± 5,02 anos), os testes de desempenho mais utilizados foram: Unilateral Countermovement Jump (CMJ), sprints de 10 m e 30 m e Change – of - Direction Speed Test (CODs). Os valores para os sprints melhoraram ao longo da época desportiva e, quando avaliadas por posição em jogo, as defesas são mais lentas que médias e avançadas (sem incluir as guarda redes). Verificou-se que as atletas do escalão sênior saltam mais alto que as demais através do Unilateral Countermovement Jump (CMJ) e que são as mais rápidas na avaliação de sprints de 10 m e 30 m e CODs. Para o CODs, houve melhora após o período de transição. Para o YYIRL1, os valores são semelhantes entre posições de jogo com um maior desvio nas guarda redes.

Associação entre composição corporal e desempenho funcional

Os estudos que consideraram simultaneamente variáveis de tamanho e composição corporal e analisaram a sua implicação no desempenho funcional, indicam, por exemplo que a velocidade de corrida das defensoras foi menor que a das médias e avançadas. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre todas as categorias de idade (Sub-10 > Sub-12; Sub-12 > Sub-14; Sub-14 > Sub-16) para as variáveis: mudanças de direção, sprints de 10 m e 30 m. Analisou-se que a atleta adulta tem um maior tempo no 10-m × 5-COD test do que as jogadoras de 12, 13, 14, 15 e 16 anos e que a velocidade de mudança de direção diminuiu significativamente após o período de transição. Mostrou-se que ao longo da época houve aumento de peso, altura corporal e IMC, indicando uma associação com as dimensões supramencionadas.

Tabela 66 - Características dos 6 estudos selecionados, que analisam características antropométricas e composição corporal de jovens futebolistas.

N°	Estudo	n	Amostra Média ± DP (M/F)	Escalão	Nível e/ou Posição	Variáveis e metodologias consideradas	Principais Resultados	IQ	CI
1	Matkovic et al. (2003)	57	23,2 ± 3,5 anos (F)	7-24 anos	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições: guarda-redes (7); defensoras (17); médias (21) e avançadas (12).	Com o International Biological Program 4 foram verificados: altura corporal, massa corporal, comprimento da perna, comprimento do braço, diâmetros biacromial e bicristal, diâmetros de joelho e cotovelo, circunferência do braço, perímetro do antebraço, circunferência da coxa e perímetro da panturrilha. A composição corporal foi avaliada pela impedância bioelétrica (Body analyzer by Danninger, EUA).	Verificou-se que as guarda-redes possuem maiores valores de gordura corporal (20.2% vs. 13–15% outras jogadoras. (p< 0,05).	75%	B
2	Milanovic, Sporis e Trajkovic (2011)	22	23,9 ± 4,5 anos (F)	Sénior	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições: guarda-redes (2), defesas (8), médias (8) e avançadas (4).	A altura corporal foi medida com um antropômetro GPM (Siber & Hegner, Zurique, Suíça) e o peso corporal foi obtido por TANITA BC 540 (TANITA Corp., Arlington Heights, IL).	Verificou-se que as guarda-redes possuem maior altura corporal (172,5 ± 3,5cm) em relação a defensoras (170,0 ± 7,2cm), médias (168,7 ± 8,7cm) e avançadas (164,7 ± 5,0cm). As médias são as mais pesadas (62,7 ± 7,7kg), e as guardas-redes os menores (59,5 ± 10,6kg). (p < 0,05).	75%	B

3	Dillern, Ingebrigtsen e Shalfawi (2012)	32	17,4 ± 2,4 anos (F)	Sénior	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições: guarda-redes (3); defensoras (11); médias (8) e avançadas (10).	O peso corporal foi avaliado utilizando uma escala de precisão ProFIT/IntelliSCALE model UC-321 (A&D Medical, San Jose, California, USA) e a estatura corporal através de um estadiômetro de parede (KaWe Medizintechnik, Asperg, Germany).	Verificou-se um maior índice de massa corporal (IMC, 24,2 ± 0,5kg/m-2) e menor índice ponderal recíproco (RPI, 41,4 ± 0,6cm/kg-0,33) nas guarda-redes em comparação às avançadas (20,5 ± 2,2kg/m-2 ; 44,1 ± 1,6cm/kg-0,33), médias (20,7 ± 1,9 kg/m-2 ; 43,6 ± 1,3cm/kg-0,33) e defensoras (22,1± 1,7 kg/m-2 ; 42,9 ± 1,3cm/kg0,33) ($p \leq 0,05$).	87,50%	A
4	Hirose e Nakahori (2015)	135	16,4 ± 3,4 anos (F)	Sub 12 - Sénior	Jogadoras de campo de níveis elite (sénior) e sub-elite de várias posições. Guarda-redes não incluídas.	A altura corporal foi medida com um estadiômetro; o peso corporal e a massa magra foram medidas através de um analisador de composição corporal (MC-190EM, Tanita C, Tóquio, Japão).	Verificou-se que as atletas do escalão sênior (162,8 ± 4,1cm), de 18a (165,2 ± 3,3cm) e 16a (162,6 ± 6,1cm) eram mais altas que as jogadoras de 15a(157,1 ± 6,2cm), 13a (156,2 ± 6,2cm) e 12a (155,0 ± 5,6cm). As jogadoras do escalão sênior (56,8 ± 4,1kg), de 18a (58,1 ± 4,1kg) e 16a (55,8 ± 6,6kg) tem maiores valores de massa corporal do que as de 12a (42,9 ± 5,2kg), 13a (46,7 ± 6,4kg), 14a (49,0 ± 5,1kg) e 15a (49,8 ± 5,7kg). As desportistas seniores tiveram maior massa corporal magra (46,6 ± 3,2kg) do que as de 12a (37,2 ± 3,0kg), 13a (34,9 ± 2,5kg), 14a (36,0 ± 3,5kg), 15a (38,1 ± 4,3kg), 16a (41,5 ± 4,4kg), 17a (41,8 ± 2,8kg), e 18a (42,8 ± 3,0kg) ($p < 0,05$).	87,50%	A
							Verificou-se um aumento em todas as análises: peso corporal médio 48,8 ± 8,2kg para 52,8 ± 7,7kg; estatura corporal 158,5 ± 6,19cm para 160,7 ± 5,3cm; índice de		

5	Oyón et al. (2016)	21	±13,5 anos na primeira avaliação e ±14,0 anos na segunda. (F)	12-15 anos	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições.	O peso e a altura corporal foram avaliados através da escala de pesagem e haste de medição de altura Añó Sayol. As seis dobras cutâneas (tríceps, subescapular, abdominal, supraespinal, coxa anterior, perna medial) foram medidas com a utilização da pinça de dobras cutâneas Holtain (0 - 40 mm; precisão de 0,2 mm) e lápis dermatográfico.	massa corporal de 19,41 ± 7,53kg/m2 para 20,44 ± 8,17kg/m2 (p < 0,0001); percentual de gordura corporal de 14,7 ± 3,8% para 16,9 ± 4,0% ao longo da época (p < 0,0002). Todos os valores para dobras cutâneas aumentaram: triciptal de 11,66 ± 2,98mm para 14,33 ± 3,89mm; subescapular de 8,04 ± 2,42mm para 9,51 ± 2,56mm; supraespinal de 7,75 ± 4,32mm para 9,88 ± 4,91mm; abdominal de 14,24 ± 7,87mm para 16,25 ± 7,26mm; coxa anterior de 12,57 ± 5,87mm para 14,53 ± 6,01mm; perna medial de 18,31 ± 3,66mm para 21,44 ± 5,44mm. (p< 0,0002).	68,75%	B
6	Emmonds et al. (2018)	157	12,2 ± 2,5 anos (F)	Sub-10: 30 Sub-12: 38 Sub-14: 43 Sub-16: 46	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições.	A altura corporal (cm) foi medida com um estadiômetro 132 Seca Alpha (modelo 2251821009, Alemanha) e a massa corporal (kg) foi medida com uma balança calibrada Seca Alpha (modelo 770, Alemanha).	Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre todas as categorias de idade (Sub-10 < Sub-12; Sub-12 < Sub-14; Sub-14 < Sub16) para as variáveis: idade cronológica (9,25 ± 0,58a < 11,41 ± 0,98a. 11,41 ± 0,98a < 13,22 ± 0,65a; 13,22 ± 0,65a < 15,05 ± 0,64a); estatura (134,7 ± 8,1cm < 147,2 ± 8,5cm; 147,2 ± 8,5cm < 159,2 ± 7,4cm; 159,2 ± 7,4cm < 163,9 ± 6,2cm) e massa corporal (29,7 ± 5,1kg < 37,6 ± 8kg; 37,6 ± 8kg < 50,1 ± 7,6kg; 50,1± 7,6kg < 56,8 ± 7,2kg). (p < 0,05)	93,75%	A

Tabela 67 - Características dos 7 estudos selecionados, que analisam testes de desempenho em jovens futebolistas.

N°	Estudo	n	Amostra Média ± DP (M/F)	Escalão	Nível e/ou Posição	Variáveis e metodologias consideradas	Principais Resultados	IQ	CI
1	Milanovic, Sporis e Trajkovic (2011)	22	23,9 ± 4,5 anos (F)	Sénior	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições: guardaredes (2), defensoras (8), médias (8) e avançadas (4)	Yo-Yo intermittent recovery test level 1 (YYIRL1).	Todas as posições de jogo têm valores semelhantes dentro do intervalo de 880-930 m, excepto nas guarda-redes cujo valor médio foi de 780,0 ± 84,8m. A diferença significativa entre as variáveis testadas de acordo com a posição em jogo não pôde ser estabelecida ($p < 0,05$).	75%	B
2	Dillern, Ingebrigtsen e Shalfawi (2012)	32	17,4 ± 2,4 anos (F)	Sénior	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições: guardaredes (3); defensoras (11); médias (8) e avançadas (10).	Teste de lactato: model LT-1710 (ARKRAY, Inc., Kyoto, Japan). Consumo de Vo2max: Sensor Medics model VMAX29 (VIASYS Healthcare Respiratory Technologies, Yorba Linda, California, USA) conectado a um computador (Intel dualcore) com a ajuda de um Vmax Program Manager (IVS-010112-7). Passadeira: Rodby RL 3500 (Rodby Innovation AB, Hagby, Suécia). Frequência cardíaca: transmissor de pulso polar T31 (amostragem a 0,2 Hz) e um relógio de pulso polar S610i (Polar Electro OY, Kempele, Finlândia).	A velocidade de corrida das defensoras (7,9 ± 1,1km/h) foi menor que a das médias (10,0 ± 0,6km/h) e avançadas (9,3 ± 1,1km/h). ($p \leq 0,05$).	87,50%	A
3	Hirose e Nakahori (2015)	135	16,4±3,4 anos (F)	Sub 12 - Sénior	Jogadoras de campo de níveis elite (sénior) e sub-elite de várias posições. Guarda-redes não incluídas.	Sprint de 10m: infrared timing gates (Brower Timing, Draper, UT, EUA) e phototubes instalados nas marcações iniciais e de 10 m; 10-m × 5-COD test: com um cronômetro (SVAE101, Seiko Inc, Tóquio, Japão) registrar o tempo de corrida de duas séries e meia (ida e volta)	Atletas seniores saltaram uma distância maior no The 5-step bounding test (10,3 ± 0,5m) do que as jogadoras de 12a (9,7 ± 0,6m), 13a (9,5 ± 0,6m) e 14a(9,7 ± 0,6m). As atletas adultas são mais ágeis no 10-m × 5-COD test (11,77 ± 0,32s) do que as de 12a (12,41 ± 0,55s), 13a (12,31 ± 0,35s), 14a (12,38 ±	87,50%	A

						entre duas linhas marcadas a 10 m de distância seguido de um sprint de 10 m em linha reta; The 5-step bounding test.	0,45s), 15a (12,34 ± 0,45s) e 16a (12,46 ± 0,40s) e as de 17a (11,91 ± 0,31s) foram mais rápidas que as de 16a (12,46 ± 0,40) (p < 0,05)		
4	Mara et al. (2015)	17	-	-	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições. Guarda-redes não incluídas.	Yo-Yo intermittent recovery test level 2 (YYIRL2) (GPS 15-Hz SPI HPU, GPSports Systems, Canberra, Australia). Sprints de 5 m,15 m e 25 m executados duas vezes com descanso ativo de 5´entre as repetições (GPS 15-Hz SPI HPU, GPSports Systems, Canberra, Australia). Questionário de bemestar: escala de Borg CR10. Distância percorrida, distância em alta velocidade, arrancada, maior intensidade de aceleração e desaceleração (GPS 15- Hz SPI HPU, GPSports Systems, Canberra, Australia).	Verificou-se que para os parâmetros analisados os valores diminuíram para: distâncias médias percorridas pré-época (6.648 ± 111m), início (5.437 ± 106m) e final (4.604 ± 110m); distâncias médias de corrida em alta velocidade: pré-época (1.415 ± 42m), início (1.027 ± 40m) e final (742 ± 41m); sprints: préépoca (27 ± 15s), início (24 ± 9s) e final (15 ± 9s); há diferenças estatisticamente significativas nos desempenhos de sprint de 5 m (final da época e final da pré-época), 15 m (início e final da préépoca) e 25 m (meio da época e início da préépoca; meio e final da época) entre as fases de treino. (p < 0,05).	62,50%	B
5	Oyón et al. (2016)	21	±13,5 anos na primeira avaliação e ±14,0 anos na segunda. (F)	12-15 anos	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições.	Astrand bench test: monitorização eletrocardiográfica contínua e da pressão arterial medidas através do EK-41 Hellige Cardiotest e Hellige Servomed Monitor, esfigmomanômetro Riester e cronômetro Casio; Estimativa de Vo2max usando o Normograma de Astrand e Ryhming	No teste do banco de Astrand, houve melhora nos valores de Vo2máx durante a temporada, início (2,09 ± 0,4 l/min) e final (2,33 ± 0,51 l/min) (p < 0,009), mas não em valores relativos ao peso Vo2máx que no início era (42,95 ± 6,13 ml/Kg/min) e no final (44,58 ± 9,38 ml/Kg/min) (p < 0,456).	68,75%	B
							Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre todas as categorias de idade (Sub-10 < Sub-12; Sub-12 < Sub-14; Sub-14 <		

6	Emmonds et al. (2018)	157	12,2 ± 2,5 anos (F)	Sub-10: 30 Sub-12: 38 Sub-14: 43 Sub-16: 46	Jogadoras de campo de nível elite de várias posições.	Força muscular: portable force platform (AMTI, ACP, Watertown, MA); Unilateral Countermovement Jump (CMJ): portable photoelectric cell system (Optojump; Microgate, Bolzana, Italy); COD 505 test: cronômetro (Brower Timing Systems, IR Emit, USA); Sprint de 10 m e 30 m utilizando um cronômetro (Brower Timing Systems, IR Emit, USA); Yo-Yo intermittent faberrecovery test level 1 (YYIRL 1).	Sub16) para as variáveis: força máxima (819 ± 135N < 1.019 ± 193N; 1.019 ± 193N < 1.377 ± 234N; 1.377 ± 234N), impulsão vertical (23,5 ±2,5cm < 27,3 ± 4,3cm; 27,3 ± 4,3cm < 29,1 ± 4,4cm; 29,1 ± 4,4cm < 31,4 ± 6,4cm). (p < 0,05). Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre todas as categorias de idade (Sub-10 > Sub-12; Sub-12 > Sub-14; Sub-14 > Sub16) para as variáveis: mudanças de direção (2,78 ± 0,15s > 2,71 ± 0,16s; 2,71± 0,16s > 2,6 ± 0,1s; 2,6 ± 0,1s > 2,54 ± 0,12), velocidade aos 10m (2,24 ± 0,13s > 2,10 ± 0,16s; 2,10 ± 0,16s > 2,06 ± 0,13s; 2,06 ± 0,13s > 1,96 ± 0,14s) e 30m (5,75 ± 0,31s > 5,19 ± 0,33s; 5,19 ± 0,33s > 5,01 ± 0,28s; 5,01 ± 0,28s > 4,81 ± 0,24s); resistência aeróbia (a partir do Sub12) (635 ± 241m > 886 ± 334m; 886 ± 334m > 959 ± 299m). (p < 0,05).	93,75%	A
7	Bishop et al. (2019)	16	20,6 ± 1,3 anos (F)	Sénior	Jogadoras de campo de nível mais baixo de	Unilateral Countermovement Jump (CMJ) e Unilateral Drop Jump (DJ): optical measurement system Optojump (Microgate, Bolzano, Itália); Sprints de 10 m e 30 m: timing gates (Brower Timing Systems, Draper, UT, USA) em zero, 10 m e 30 m; 505 Change - ofDirection Speed Test.	A assimetria dos saltos (CMJ: 9,2 ± 5,9%; DJ: 4,4 ± 3,1%) foi significativamente superior ao verificado para o CODS (2,4 ± 1,6%) (p = 0,025).	68,75%	B

Ao analisarmos a informação disponível sobre características antropométricas e da composição corporal e relacioná-las a testes de desempenho em jovens atletas de futebol, considerámos a produção científica que utilizou os sprints de 10 m e 30 m, o CMJ, o CODs e o YYIRL1. Esta revisão permitiu perceber que as futebolistas obtêm melhores resultados nas avaliações físicas de acordo com a idade cronológica. Os sprints de 10 m (distância curta) têm se tornado o teste mais relevante para avaliar a aceleração e a velocidade máxima de corrida. Entre os 12 anos e o escalão sénior não há diferenças significativas, ou seja, a idade das atletas não interfere na capacidade em realizar a corrida de 10 m em maior velocidade. Nesse sentido, melhorar a competência no sprint de 10 metros é favorável para o melhor desempenho de jogadores de futebol de alto nível (Hirose & Nakahori, 2015). Os sprints de 30 metros (distância longa) são bem realizados quando há técnicas de treino focadas nas qualidades biomecânicas e neuromusculares. As atletas que estão no escalão sénior, ou seja, as mais velhas possuem os melhores resultados para este teste quando comparadas com as outras categorias incluindo todas as posições de jogo. Desta forma, para a corrida de 30 metros, as jogadoras com maior idade são as mais rápidas (Emmonds et al., 2018). O CMJ é realizado através de um salto e esta ação necessita de um movimento coordenado entre os membros superiores e inferiores do corpo. Através do salto vertical, consegue-se avaliar a força explosiva de atletas. Emmonds et al., (2018) e Bishop et al., (2019) verificaram que as atletas do escalão sénior saltaram mais alto em relação às atletas mais jovens. O CODs é um teste simples, de fácil aplicação e entendimento. Foi desenvolvido por Draper e Lancaster (1985) para analisar agilidade e mudança de direção em atletas. Kadlubowski, Keiner, Hartmann, Wirth e Frick (2019) verificaram que o CODs em desportos coletivos e para escalão de elite é um fator limitante de desempenho. Hirose e Nakahori, (2015) e Emmonds et al., (2018) verificaram diferenças estatisticamente significativas entre todas as categorias de idade, com os melhores resultados para as jogadoras mais velhas e para o escalão elite quando comparado ao sub-elite. É um importante medidor do rendimento desportivo em adultos, independente do gênero. O YYIRL1 é um teste de terreno que permite obter informações individuais no desempenho de exercícios repetidos e intensos e examinar mudanças na performance. É um instrumento de avaliação que gera o máximo esforço e pode ser realizado por diferentes classes etárias. Os resultados são melhores para atletas com maior idade (Bangsbo, Iaia & Krustrup, 2008). Para Emmonds et al. (2018), o escalão sub-12 possui resultados muito mais baixos do que o escalão sub-14 e as mais velhas (sub-16) tem um melhor desempenho. De acordo com Milanovic, Sporis e Trajkovic (2011), ao comparar as posições em jogo, as médias são melhores, ainda que com pouca diferença entre elas. Em síntese, os resultados encontrados, mostram que testes de desempenho quando associados à composição corporal em jovens atletas, são uma ferramenta para construir uma adequada formação desportiva. Concluiu-se que em relação à idade cronológica, as jogadoras mais velhas são também as mais altas, mais pesadas, com maiores valores de

massa magra livre de gordura, com mais força explosiva e com maior capacidade aeróbia. E com relação à posição ocupada em jogo, as guarda-redes são as mais altas, possuem maiores valores de percentagem de massa gorda, maiores valores de IMC, menor capacidade aeróbia e as jogadoras de defesa são as mais lentas.

Principais características físicas do jogo

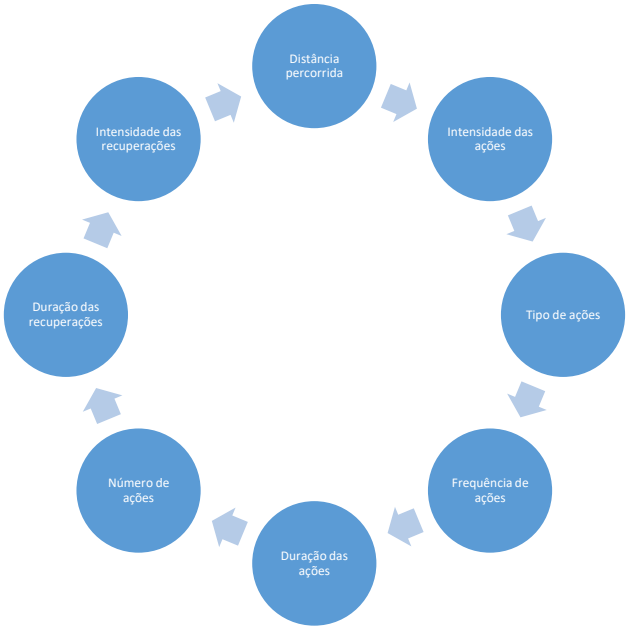


Figura 129 - Definição das exigências físicas do jogo

Os movimentos predominantes do jogo são as corridas, piques, ações técnicas, giros, acelerações, desacelerações, entre outros, em uma jogadora que alterna entre essas atividades 1.300 e 1.660 vezes.

A medida da intensidade na prática do futebol é um parâmetro importante para a elaboração do programa de treino físico de seus praticantes, os métodos de predição da frequência cardíaca, a avaliação das concentrações de lactato, a distância e a velocidade de deslocamento podem ser utilizados em diferentes situações de treino técnico, tático, coletivos e oficiais. Num jogo oficial de futebol feminino, a intensidade atinge entre 85% e 95% da frequência máxima, e algumas jogadoras podem chegar a mais de dez mmol/L de lactato depois de uma partida, o que nos indica um jogo muito intenso e com muita alternância entre as atividades.

O futebol é um desporto intermitente caracterizado por mudanças acíclicas e imprevisíveis.

Os movimentos mais frequentes realizados no jogo são: parar, andar, correr, correr a baixa

velocidade, corrida moderada e de alta velocidade, sprint, correr para trás, entre outros. Os jogadores, excluindo o guarda-redes, ficam parados durante 17 % do tempo total de jogo, a andar 40 %, correr a baixa velocidade 35 %, correr a alta velocidade 8 % e em sprint 0,6 %.

As distâncias percorridas ao mais alto nível são de 10 - 12 km para os jogadores de campo e cerca de 4 km para o guarda-redes. Os médios cobrem distâncias mais longas durante as competições. Defesas e atacantes cobrem aproximadamente a mesma quantidade de distância. A posse de bola, independentemente do papel, é de alguns minutos para um total de cerca de 30 passes e 15 interceções.

Na segunda metade, em comparação com a primeira metade, a intensidade do exercício é reduzida e a distância percorrida é menos de 5 - 10 %. Há também um sprint a cada 90 segundos, cada um com a duração média de 2 - 4 segundos, que em conjunto representam 1 a 11% da distância total coberta durante um jogo, correspondendo ao tempo do jogo.

Isto representa 1 - 11% da distância total coberta durante um jogo, o que corresponde a 0,5 - 3,0% do tempo real de jogo.

Cada jogador realiza 1000 - 1400 atividades, na sua maioria curtas, que mudam a cada 4 - 6 segundos.

A popularidade e o profissionalismo do futebol feminino aumentaram acentuadamente nos últimos anos, com jogadores de alto nível a serem agora empregados como profissionais ou semiprofissionais. A utilização de tecnologias como os sistemas de posicionamento global (GPS) e as de câmaras semiautomáticas são também comuns neste ambiente e fornecem uma riqueza de informação sobre o estatuto das jogadoras. A partir de alguns dados, verificou-se que aqueles que jogam a alto nível percorrem uma distância total de 10 km, com 1,7 km completados a alta velocidade (>18 km/h) e distâncias médias de sprint de 14 km, distâncias médias de sprint de 14,9 ± 5,6 m. Os envolvimentos de competências específicas do jogo (tais como passes, dribles, desarmes e paragens) foram quantificados em 76 ± 30 eventos por jogo, especificamente 11 ± 1 cabeceamentos e 16 ± 1 contra-ataques, e 1350 - 1650 alterações de atividades também foram realizadas. Jogadoras de futebol feminino de alto nível completam 28 % das corridas de alta velocidade e 24 % dos sprints que os de nível moderado. As jogadoras também produzem maiores picos de sprints repetidos durante os jogos internacionais do que em jogos domésticos, por conseguinte, completam mais corridas de alta velocidade (13%) e sprints do que jogadores de nível moderado. Os médios cobrem mais 1000 m do que os atacantes e 600 m mais do que os defesas, mas também os defesas centrais atingem uma velocidade elevada mais baixa na corrida do que os médios e avançados. Foram relatadas diminuições na corrida de alta velocidade entre as duas metades e dentro delas.

Os 5 minutos após um período de pico de 5 minutos de corrida de alta velocidade durante um jogo tem sido frequentemente utilizado como indicador de fadiga temporária, e um decréscimo de 17% na corrida de alta velocidade era evidente nas jogadoras de alto nível. Isto sugere uma incapacidade para manter uma corrida de alta intensidade e uma falha no desempenho com a intensidade requerida durante toda a partida. Foram mostradas diminuições de velocidade, saltos de contramovimento, sprints, resistência intermitente medida pelo teste de resistência Intermitente Yo-Yo nível 2 (YYIE2), em extensão do joelho e flexão do joelho. Esta informação fornece uma indicação do início do cansaço após uma partida. O consumo médio de oxigénio (VO2) durante uma partida de mulheres foi estimado em 77-80 % do VO2Máx, com valores de pico de 96%. Assim, o sistema de energia aeróbica é altamente tributado durante uma partida, com períodos que se aproximam do esforço máximo.

As concentrações de lactato das jogadoras de elite correspondiam a 5,1 ± 0,5 e 2,7 ± 0,4 mmol/L, ocorrendo após a primeira e segunda metade.

As mulheres entre os 13 e 50 anos de idade estão sujeitas a um ritmo mensal referido como "Ciclo Menstrual". Cargas de treino elevadas podem ter um efeito adverso sobre estas últimas. Em alguns estudos demonstraram que o VO2Máx não influencia a fase do ciclo, ventilação, frequência cardíaca e o ritmo cardíaco e as taxas de percepção de esforço aumentam durante a fase lútea, os limiares de lactato são os mesmos ou ligeiramente mais baixos durante uma fase lútea.

Os limiares de lactato são os mesmos ou ligeiramente baixos durante a atividade intensa a moderada. No entanto, numerosos estudos concluíram que as flutuações das hormonas esteroides femininas não afetam a força muscular e a fatigabilidade. Além disso, não foram demonstradas diferenças de desempenho na corrida em alto vaivém intermitente de alta intensidade que funciona durante todo o ciclo menstrual.

O desempenho aeróbico é reduzido em 5 - 15% em mulheres treinadas e ativas que utilizam a pílula contracetiva oral (PCO). Por outro lado, o desempenho anaeróbico e, mais especificamente, o desempenho intermitente de alta intensidade e força parecem não ser afetados pela PCO.

A incidência de lesões em jogadores de futebol feminino é entre 1,2 - 7,0 por 1000 horas de treino e 12,6 - 24,0 por 1000 horas de tempo de jogo. As zonas anatómicas mais afetadas são o tornozelo, o joelho (especificamente o ligamento cruzado anterior) e os músculos da coxa e da barriga da perna. (Datson et al., 2014).

Tabela 69 - Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite

Semelhanças entre futebol feminino e masculino de elite	
Natureza do jogo	**Intermitente**
Duração	**90-120 minutos totais, com um tempo real de jogo de 55-85 minutos (tempo em que a bola está em jogo)**
Vias energéticas	**As três: anaeróbia alática, anaeróbia lática e aeróbia**
Quantidade e tipo de atividades	**Mais de 1.300 actividades identificáveis como estar de pé, andar, cruzar, acelerar, desacelerar, correr para a frente, de lado e para trás a diferentes velocidades, várias mudanças rápidas de velocidade e direcção, saltar, enfrentar e tarefas técnicas com a bola como driblar, dirigir, passar, receber e disparar**
Troca de atividade motora	**A cada 4-6 segundos**
Duração média de sprint	**~2-4 segundos ou ~10-40 metros**
Recuperação média entre sprints	**90-200 segundos**
Recuperação média entre corridas de alta intensidade	**~70 segundos**
Grupos musculares mais utilizados	**Posteriores, tendões, flexores da anca, músculos da barriga das pernas, abdutores, adutores, abdominais, músculos das costas, músculos do pescoço e ombros (em particular para os guarda-redes)**

Tabela 68 - Diferenças entre futebol feminino e masculino de elite

	Futebol feminino elite	**Futebol masculino elite**
Distância total percorrida	**9-11 km (para jogadores de campo)**	**10-14 km (para jogadores de campo) 4 km (guarda-redes)**
Distância percorrida em alta intensidade (~18 km/h) e ritmo de sprint (~25-30 km/h) respetivamente	**0.71-1.70 km e 0.05-0.46 km**	**1.90-2.46 km e 0.41-0.65 km**
Intensidade média do exercício durante uma partida	**~167 bpm ou ~87% HRmax ou ~77% VO2max**	**~170 bpm ou ~85% HRmax ou ~75% VO2max**
Padrão de actividade com percentagem média do tempo total	**16% em pé, 44% andar, 30% corrida baixa intensidade, 6% corrida de alta intensidade e sprints e 4% correr para trás**	**18% em pé, 40% andar, 30% corrida baixa intensidade, 9% corrida de alta intensidade e sprints e 3% correr para trás**
Número médio de corridas de alta intensidade por partida	**125-154**	**171-217**
Número médio de sprints por partida	**~26-30**	**~26-39**
Nível médio de lactato sanguíneo	**4-5 mmol/L**	**3-12 mmol/L**
Custo energético por jogo	**~1,100 kcal para jogadora de 60 kg**	**~1,500 kcal para jogador de 75 kg**

Uma revisão da literatura nos últimos anos (Martínez-Lagunas, Niessen & Hartmann, 2014) das características antropométricas, composição corporal e capacidades funcionais de jogadoras de futebol identificaram 45 estudos, sendo que apenas oito foram dedicados a jovens com idades iguais ou inferiores a 18 anos. Ao considerar avaliações de desempenho (e.g., testes de velocidade de 30 m, CMJ, CODs, YYIRL1) realizadas entre jovens (9-18 anos de idade) jogadores de futebol constatou-se que as raparigas de nove a onze anos apresentam melhores resultados que os seus pares do sexo masculino. Esta tendência inverte-se entre os 15-18 anos de idade. Estas constatações alertam para a importância do impacto significativo de variáveis como a idade e tamanho corporal, podem ter na interpretação dos resultados de desempenho físico. (O'Brien-Smith, Bennett, Fransen & Smith, 2019).

As crianças e adolescentes vivenciam três processos que interagem entre si: crescimento, maturação e desenvolvimento. A maturação é um processo em direção à maturidade (estado). Os indicadores mais comuns para avaliarem a maturidade biológica são: maturação esquelética, maturação sexual e maturação somática. Para Malina, Chamorro, Serratosa & Morate (2007) a maturação pode ser determinada como uma fase no percurso que finaliza no estado biologicamente matura. A

determinação e conhecimento destas variáveis têm uma importância fundamental não só na interpretação dos resultados dos testes físicos bem como na forma como se deve conduzir o processo de treino em função do estado maturacional das atletas.

PERCENTAGEM DE DISTÂNCIA PERCORRIDA EM CADA FAIXA DE VELOCIDADE

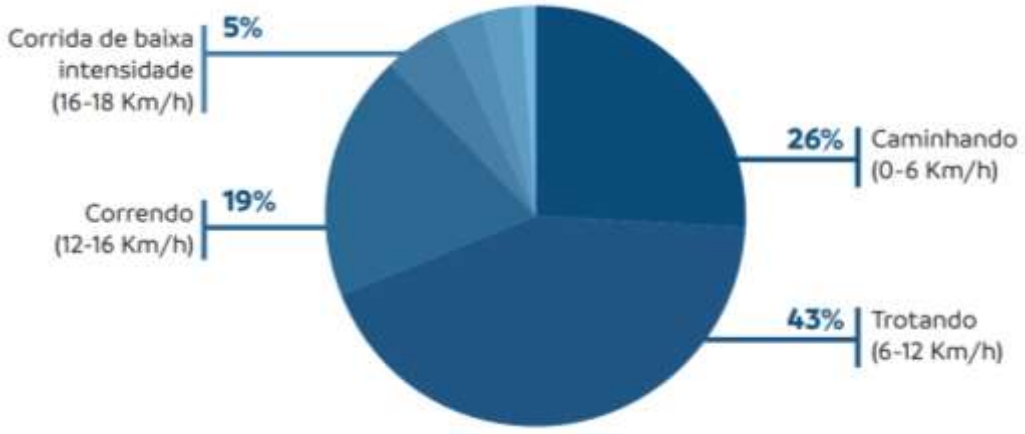


Figura 130 - Percentagem de distância percorrida em cada faixa de velocidade

Ao comparar a distância percorrida nas diferentes faixas de velocidade com as diferentes posições em campo, podemos ver que as defesas realizam menos esforço de alta intensidade em comparação com as outras posições. As médias e as laterais tendem a percorrer longas distâncias e realizam maior esforço, porém, existem algumas divergências na literatura que podem ser causadas por diversos fatores, como os diferentes modelos de jogo adotados, a diferença no nível das jogadoras e o número de jogos analisados.

Acelerações e desacelerações

Até aqui mostramos a caracterização do jogo através das distâncias percorridas e dos esforços de alta intensidade realizados em alta velocidade, porém, é muito importante caracterizar o jogo das acelerações e desacelerações que as jogadoras realizam durante uma partida, pois o maior gasto de energia não é feito apenas quando uma jogadora está em alta velocidade, mas também ocorre quando a jogadora executa movimentos com altas acelerações.

Analisar o ato de desacelerar e mudar de direção é muito importante, pois a maior incidência de ruturas do ligamento cruzado anterior ocorre nas mudanças de direção quando diminuímos a velocidade. Portanto, com um perfil desses atos, podemos realizar um treinamento mais específico que

também pode auxiliar na prevenção de lesões, um fator muito importante, principalmente no futebol feminino, já que o índice de lesões nos joelhos é maior que no futebol masculino.

A literatura específica sobre velocidade em jogadores de futebol feminino, observa que as atletas do sexo feminino sugerem que a capacidade de sprint em curtas (<10m) e longas distâncias (30m) são consideradas e requerem diferentes capacidades biomecânicas e neuromusculares, e consequentemente diferentes técnicas de ensino da mecânica do seu funcionamento (Emmonds et al., 2018).

Comparações entre tempos e fadiga

Os dados obtidos ao comparar o primeiro e o segundo tempo de uma partida de futebol são comumente usados na literatura para indicar evidências de que os/as jogadores/as ficaram cansados durante o segundo tempo ou que as características do jogo mudaram do primeiro para o segundo tempo. Muitos estudos na literatura, tanto com jogadores como com jogadoras, indicam uma diminuição no rendimento no segundo tempo, os mecanismos fisiológicos que explicam essa fadiga parecem mudar durante o jogo e, segundo eles, a diminuição do rendimento em velocidades mais altas no final do segundo tempo pode ser causado pelo acumular de potássio extracelular e pelo esgotamento do glicogênio muscular que ocorre durante a partida.

Além disso, as jogadoras ainda sentem fadiga temporária durante o jogo, um resultado também observado nos homens. Entretanto, as mulheres ainda apresentam queda nas entradas dos valores energéticos ao começo do segundo tempo; nos primeiros 15 minutos do segundo tempo a distância percorrida e as atividades de alta intensidade são menores que nos primeiros 15 minutos da partida, o que mostra que os atletas ainda apresentam fadiga residual no início do segundo tempo, não se recuperam totalmente. Essa diferença vem diminuindo ao longo do tempo, demonstrando que o nível de profissionalismo e alto rendimento das jogadoras de futebol está aumentando, e deve aumentar ainda mais, diminuindo essas diferenças. Conforme observado em outras variáveis mencionadas ao longo deste capítulo, quando comparamos os resultados em diferentes níveis técnicos, as diferenças são enormes. Portanto, o objetivo do treino de jogadores/jogadoras de futebol deve ser o de melhorar a habilidade para realizar exercícios de alta intensidade e recuperar esses estímulos o mais rápido possível para realizar outros, principalmente quando pensamos em níveis amadores cada vez mais altos.

Exigências fisiológicas

Nos últimos anos, vemos que a importância do acompanhamento longitudinal de todas as exigências fisiológicas das jogadoras e das cargas de treino e jogo tem crescido muito. A importância da atuação do fisiologista dentro do clube não era tão comum antes como nos dias de hoje. Isso ajuda todo o staff técnico sobre a compreensão abrangente dos pontos fortes e fracos de uma jogadora segundo as decisões táticas e, em última análise, os detalhes de um programa de treino. Além disso, os dados de habilidades podem ajudar a identificar talentos, diferenciar padrões de alto nível e prevenir lesões nos atletas.

Conforme mencionado anteriormente, o jogo de futebol é intermitente, o que faz com que a jogadora utilize todas as rotas de energia durante o jogo, demonstrando a importância de monitorá-las. As variáveis já foram amplamente estudadas no futebol masculino, mas os dados sobre as exigências fisiológicas das jogadoras de futebol em todos os níveis ainda são escassos, por isso usaremos alguns dados em relação às jogadoras das equipas das seleções europeias, americanas e australianas. Esses dados servirão de padrão, principalmente no alto nível, mas é sempre importante lembrar a adaptação à sua realidade, cada equipa tem sua cultura e seu perfil de atleta diferente. Pensando nos princípios do treino de individualidade e especificidades biológicas, a comparação de dados entre as jogadoras do próprio grupo e ao longo do tempo é o mais importante para o seu dia-a-dia e para o seu aperfeiçoamento. Mostraremos os dados para identificar as principais exigências, o que cada uma significa e sua importância dentro do processo.

Capacidade aeróbia

A capacidade aeróbia no futebol feminino é de extrema importância, pois é a capacidade mais utilizada em todo o jogo, como visto anteriormente. Principalmente porque as mulheres realizam menos atividades de alta intensidade do que os homens, mas percorrem praticamente as mesmas distâncias, o que mostra a importância dessa habilidade para as jogadoras de futebol.

Uma das formas de analisar a capacidade aeróbia é por meio do volume máximo de oxigênio que um atleta possui. Existem várias formas diretas e indiretas de medi-lo, havendo diversos artigos científicos na área. No futebol feminino, as medidas diretas mostram valores que variam de 49,4 a 57,6 ml.kg-1.min-1. Essa variação pode ser explicada pelo fato do futebol feminino ainda apresentar uma grande variação no nível de profissionalismo entre os países e também entre as divisões dos campeonatos nacionais. Existe uma correlação positiva entre o volume máximo de oxigênio de uma jogadora de futebol com o número de corridas de alta intensidade e a frequência cardíaca durante uma partida. Resultado interessante e que pode ajudar principalmente os clubes com recursos limitados.

Resistência de alta intensidade (resistência aeróbica)

As mulheres futebolistas devem ter uma capacidade aeróbica altamente desenvolvida, de modo a poderem alcançar longas distâncias e recuperar mais facilmente durante os esforços de alta intensidade, e suportar 90 minutos ou mais de jogo, sem atingir índices de fadiga que implicam a perda de qualidade técnica e, portanto, não tomar boas decisões táticas.

Turner, Munro & Comfort (2013), desenvolveram um protocolo para um programa de treino de intervalo progressivo durante uma época competitiva, baseado em repetições de corridas sem interrupção durante as primeiras 8 semanas (período pré-competitivo), e depois com base em jogos reduzidos (período competitivo). Embora seja válido, não o considero ideal se partirmos da ideia de periodização tática, porque, como sabemos, o treino das capacidades físicas não seria feito de forma independente e isolada, mas com base em Métodos de Preparação Específicos (MPE), já conhecidos. Por conseguinte, é conveniente planear os treinos, de acordo com Pichardo et al., (2018), que aconselha a realização de trabalho físico (através destes MPE) a uma intensidade média de ≥ 85% FCmax, para promover naturalmente ganhos em resistência aeróbica.

Já foi descrito que corridas de alta intensidade são decisivas para um jogo de futebol, pois estão intimamente relacionadas ao resultado do jogo. Porém, além da habilidade de realizar esforços de alta intensidade, uma jogadora deve ter uma alta capacidade de recuperar rapidamente entre os esforços. Uma forma eficaz e amplamente utilizada em clubes e na literatura desportiva para observar essa habilidade nos jogadores de futebol em geral é por meio do protocolo de teste intermitente YoYo nível 2. Ao consultar a literatura, a distância média percorrida no teste para atletas de alto nível é de 1774 ± 532 m. Algumas diferenças foram encontradas ao comparar as posições das jogadoras, como as médias, que percorrem uma distância maior no teste do que defesas e atacantes. Essa diferença deve-se ao fato da função tática da meio-campista exercer um maior número de corridas de alta intensidade com pouco tempo de recuperação, diferente das defesas e atacantes. Essa diferença também é observada no futebol masculino.

Força e potência

O desenvolvimento da força absoluta permite aos jogadores de futebol moverem objetos externos (bola e jogadores adversários), enquanto se sugere que o desenvolvimento da força dos membros inferiores é fundamental, uma vez que está diretamente associado a ações específicas de futebol, tais como mudanças de direção, corrida, sprints a velocidades máximas, saltos e aterragens, entre outros (Turner, 2016).

A formação do treino de força, é realizado especificamente para um aumento da força muscular máxima, no entanto, este tipo de formação permite que os ganhos sejam transferidos para o desenvolvimento de outras capacidades: potência, velocidade, agilidade e resistência aeróbica (Lloyd & Oliver, 2012), sendo afetados positivamente no desempenho desportivo dos atletas (Pichardo et al., 2018).

Pesquisas recentes, destacam a importância do uso do treino de força o mais cedo possível no início do desenvolvimento de jovens atletas, uma vez que parece ser crucial tornar-se atletas de elite.

Propõem também o treino de força específica como método para reduzir o risco de lesões (Lloyd et al., 2012). Através do reforço dos diferentes feixes de músculos, os músculos serão mais capazes de aguentar, e, portanto, mais resistentes a lesões, bem como melhorar o controlo e coordenação motora, equilíbrio e estabilidade articular (Zouita, Kebsi, Dupont, Abderrahman, Salah, & Zouhal, 2016).

Não há razão para diferenciar como conceber um programa de força de forma diferente para homens e mulheres, dado que as características dos músculos a nível fisiológico são as mesmas. (Haff e Triplett, 2016); no entanto, deve ser tido em conta a maturidade, o estádio de desenvolvimento e os anos de experiência e atividade desportiva específica dos atletas (Lloyd & Oliver, 2011).

Em YDP, de Lloyd & Oliver (2011), mencionam que as raparigas e mulheres jovens devem trabalhar em força de uma forma progressiva, começando a introduzir este tipo de formação com baixos volumes e baixas intensidades.

Especificamente no futebol feminino, existe uma percentagem muito elevada de lesões graves associadas ao(s) joelho(s). De acordo com relatórios, as atletas femininas têm 6 vezes mais probabilidades de romper os ligamentos cruzados anteriores do que os atletas masculinos.

Nos Estados Unidos, 15.000 lesões no joelho podem ocorrer apenas num ano (só a nível universitário).

É possível que a frouxidão ligamentar, o alinhamento ósseo, o tamanho do ligamento, movimento corporal, interação sapato-superfície, nível de perícia, alterações hormonais, utilização do tornozelo, e as más condições de formação contribuem todas para a grande diferença de lesões no joelho entre homens e mulheres. As provas mostram que para reduzir o risco de lesões no joelho, as mulheres devem realizar trabalhos preparatórios e de condicionamento adaptativo, incluindo treino de força, pliometria, agilidade e treino de estabilidade articular.

Razão pela qual, os treinadores de futebol feminino de hoje em dia, em todo o mundo fazem muito o seu próprio trabalho em programas próprios de prevenção de lesões e certamente reduzem significativamente as lesões articulares e musculares nos seus atletas.

Duas habilidades que se relacionam e são muito importantes para realizar saltos, disputas de bola, finalização, entre outras atividades, são a força e a potência. Existem várias formas de avaliá-las em jogadores/jogadoras de futebol, e uma das mais aceite é avaliar a capacidade de salto. Além disso, foi demonstrada uma relação significativa entre o sucesso da equipa e a altura média do salto, demonstrando a importância desse componente físico para o rendimento específico no futebol. Para a população feminina, o teste de salto mais adequado é o salto contramovimento (CMJ), descrito como o mais semelhante às habilidades físicas realizadas durante as partidas de futebol. A seguir, está um resumo de alguns dos resultados apresentados anteriormente:

Teste de valores médios

Volume máximo de oxigênio 49,4 Y 57,6 ml.Kg-1.Min-1

Intermitente yo-yo 1774 ± 532 m

Cmj 26,1 ± 4,8 e 51 ± 5 cm

Aspetos técnicos e táticos

Concentramos as atenções nos tópicos da caracterização do jogo e nas exigências fisiológicas das jogadoras de futebol. De forma a caracterizar totalmente o jogo, a partir de agora vamos nos concentrar nos aspetos técnicos e táticos da equipa, para que seja possível treinar cada vez mais especificamente com a realidade do jogo. Lembrando sempre que os resultados dependem das características de cada equipa em relação ao sexo, idade, nível competitivo, entre outros e muito importante para observar a sua realidade e adaptar-se às características das suas jogadoras.

Os dados apresentados são importantes para referências gerais e conhecimento do desporto como um todo e sua evolução. Além disso, os dados sobre a parte técnica e tática servem como opções para os tipos de análises que podem ser realizadas em diferentes projetos e níveis. Falando especificamente da parte técnica, no futebol feminino, faz-se um maior número de passes em comparação ao dos homens durante uma partida, porém, a eficácia dos passes é menor do que em relação ao percentual feito pelos homens. Além disso, as mulheres também procuram realizar passes mais longos (> 10 metros) e perpendiculares. No entanto, quando se compara os remates de longa distância (> 16m), as mulheres têm pontuação inferior à dos homens.

Estes dados são interessantes. Em muitos países, as competições nacionais de base começaram somente na última década, o que faz com que muitos clubes ainda não tenham categorias de base estruturadas, fazendo com que muitas raparigas joguem nas categorias de jovens adultos, saltando muitas etapas da formação. Esses fatores podem explicar os dados apresentados anteriormente, que mostram a importância do treino desportivo para as raparigas, principalmente do ponto de vista técnico e tático. Outro fator que pode interferir muito, principalmente no número de passes e eficácia, é em relação à parte física do jogo. Vimos anteriormente que as mulheres realizam menos ações em altas velocidades, tornando o jogo um pouco mais lento, uma das explicações para o maior número de passes durante uma partida.

PASSES MULHERES - HOMENS

Média por partida 409 - 376

Eficácia (%) 71,5% - 79,1%

Passes curtos (%) 19,4% - 46,5%

Passes médios (%) 57,6% - 40,7%

Passes longos (%) 23% - 12,8%

Perpendicular (%) 51,3% - 40,9%

Oblíquos (%) 21,4% - 31,5%

Transversais (%) 27,3% - 27, 6%

Muito se tem falado sobre a posse de bola nos últimos anos. Olhando apenas para o futebol feminino, nos últimos mundiais de futebol feminino foi encontrada uma correlação entre as distâncias percorridas em alta velocidade com o grande número de finalizações, de passes e a maior posse de bola. Informação interessante mostra que quando uma equipa está com a posse de bola, as jogadoras tendem a movimentar-se em alta intensidade para criar espaços e desmarcar-se dos adversários.

É muito importante olhar para os dados sobre os aspetos técnicos e táticos nos diferentes escalões, ajudando a criar um treino mais específico em relação à idade da jogadora. Infelizmente ainda não temos um escalão de base muito bem estruturado em todo o país, um fator que influencia muito no desenvolvimento do desporto. Nos últimos Mundiais de Futebol Feminino (Sénior, Sub-20 e Sub-17), foi possível observar algumas diferenças técnicas e táticas entre elas. Por exemplo, no escalão Sub-17, as jogadoras fazem menos passes, com menos precisão, e também ocupam uma área menor em campo,

comparando com os escalões Sub-20 e seniores.

Desenvolvimento desportivo

O desenvolvimento desportivo, principalmente em desportos com uma trajetória repleta de entraves jurídicos e sociais, como o futebol feminino, não ocorre de forma espontânea. A ação de diferentes organizações desportivas é necessária para implementar medidas transformadoras que permitam que as raparigas e as mulheres tenham acesso ao desporto. O desenvolvimento do desporto pressupõe um aumento no número de praticantes e uma melhoria no desempenho desportivo. Portanto, quanto mais raparigas e mulheres jogarem futebol e melhor seja o rendimento das equipas competitivas, maior o desempenho do desporto. No caso específico do futebol feminino, além dessas necessidades comuns a todos os desportos, o desenvolvimento também exige uma mudança cultural em relação às questões de gênero.

Os obstáculos vividos pelas jogadoras em relação a contratos formais e patrocínios, assim como por treinadoras e dirigentes em relação à aceitação social, são recorrentes. O estudo da FIFA de 2014 mostrou que o sucesso internacional das seleções no futebol feminino está relacionado ao desempenho econômico e à igualdade de gênero em cada país. Portanto, para que o futebol feminino se desenvolva, é fundamental avançar em questões como a equidade salarial e a presença feminina em cargos de liderança.

O desenvolvimento é um processo dinâmico no qual os agentes propõem estratégias e oferecem os recursos necessários para facilitar a entrada, retenção e manutenção dos praticantes no desporto. Portanto, as propostas de desenvolvimento do futebol feminino são baseadas em agentes, estratégias e recursos. As características de cada processo dependem dos aspetos sociais, culturais e econômicos de cada país. Sendo assim, não existe uma forma única de promover o desenvolvimento do futebol feminino, mas diferentes possibilidades que podem ser mais bem-adaptadas a cada sistema desportivo. Os agentes correspondem aos atores presentes no futebol feminino.

Por exemplo, em geral os sistemas desportivos são constituídos por clubes e federações, importantes agentes na organização e promoção do desporto de alto rendimento. As escolas e outras organizações são atores importantes no fornecimento de oportunidades de lazer para raparigas e mulheres. Essas instituições desempenham um papel maior ou menor de acordo com cada contexto. As estratégias são constituídas por políticas desportivas, programas e eventos que podem ser propostos e implementados por organizações desportivas. A escolha de uma ou de outra estratégia dependerá das necessidades de cada contexto. Portanto, para planear estratégias de desenvolvimento é necessário conhecer adequadamente o ambiente operacional, para que as ações sejam orientadas às necessidades

daquela população específica. Por exemplo, países já estruturados em relação ao futebol feminino podem escolher, como estratégia, organizar megaeventos desportivos com o objetivo de aumentar a visibilidade do desporto. Os lugares menos estruturados já podem oferecer cursos para treinadores como estratégia para qualificar os profissionais que atuam na modalidade.

Por fim, os recursos incluem os aspetos materiais e humanos necessários ao desenvolvimento do desporto. Para que as raparigas e as mulheres possam jogar futebol e aumentar o número de praticantes do desporto, são necessários espaços físicos para a prática desportiva. Para que se desenvolvam como jogadoras, também são necessários profissionais qualificados, como treinadores/treinadoras, fisiologistas, preparadores/preparadoras físicos/físicas, médicos/médicas, árbitros/árbitras e outros. As competições desportivas são essenciais para que os profissionais se desenvolvam e aprimorem seu desempenho.

Os agentes, as estratégias e os recursos que podem compor o planeamento do desenvolvimento do futebol em diferentes contextos serão explorados a seguir:

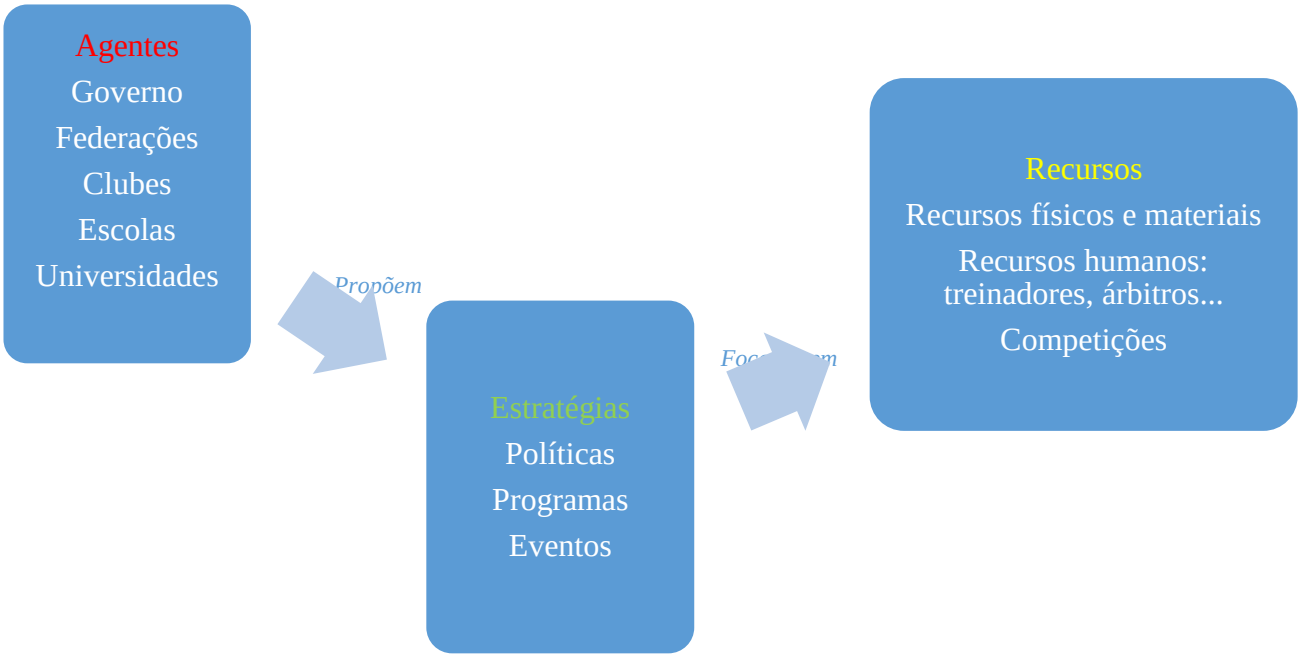


Figura 131 - Plano desenvolvimento futebol feminino (Elaboração Própria



Figura 132 - Objetivos do desenvolvimento futebol feminino (Elaboração Própria)

Após conhecer as características políticas, sociais e econômicas do local e os agentes que podem participar de cada etapa da formação das jogadoras, é necessário definir quais as estratégias podem ser implementadas para a promoção do futebol feminino. Entre as mais utilizadas no campo desportivo estão políticas, programas e eventos. No planeamento de uma estratégia, algumas características devem ser levadas em consideração para sua execução, como investimento, duração, agentes, público-alvo e alcance.

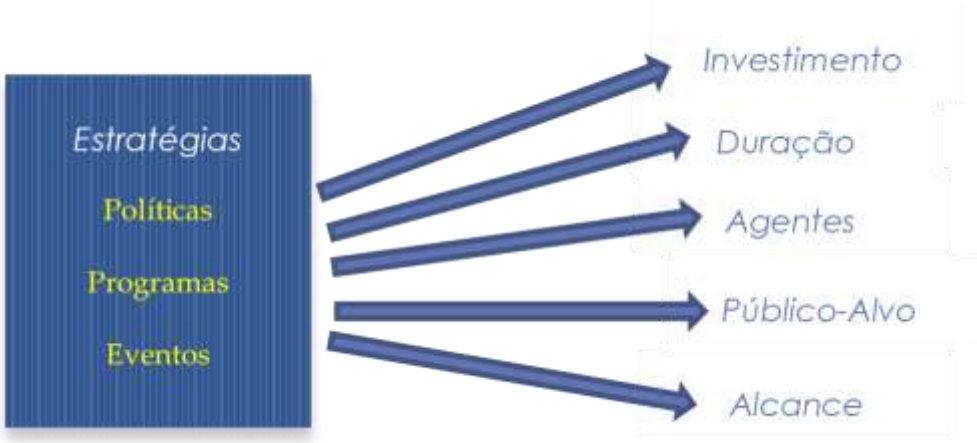


Figura 133 – Planeamento de Estratégias

Uma ferramenta que pode auxiliar os agentes esportivos a propor essas ações é o PDCA (do inglês Plan-Do-CheckAct). A ferramenta consiste em quatro etapas: Planejar, Fazer, Executar, Verificar e Agir.

Na primeira etapa, cabe aos agentes conhecer o contexto de seu trabalho e identificar os problemas a serem resolvidos. Com base nas informações disponíveis sobre o contexto de ação, define-se nesta fase a estratégia (política, programa ou evento) a ser desenvolvida, assim como os planeamentos de ação para a concretização dos objetivos. A segunda fase é a implementação da estratégia, seguida da análise dos resultados obtidos. Portanto, é importante que existam instrumentos para avaliar a eficácia e eficiência do planeamento da ação. Por fim, é importante que as boas práticas sejam registadas e que os resultados sejam divulgados por meio de um canal aberto de comunicação com o público. Nesta fase final, também é importante implementar ações corretivas em relação às ações que não atingiram as metas estabelecidas.

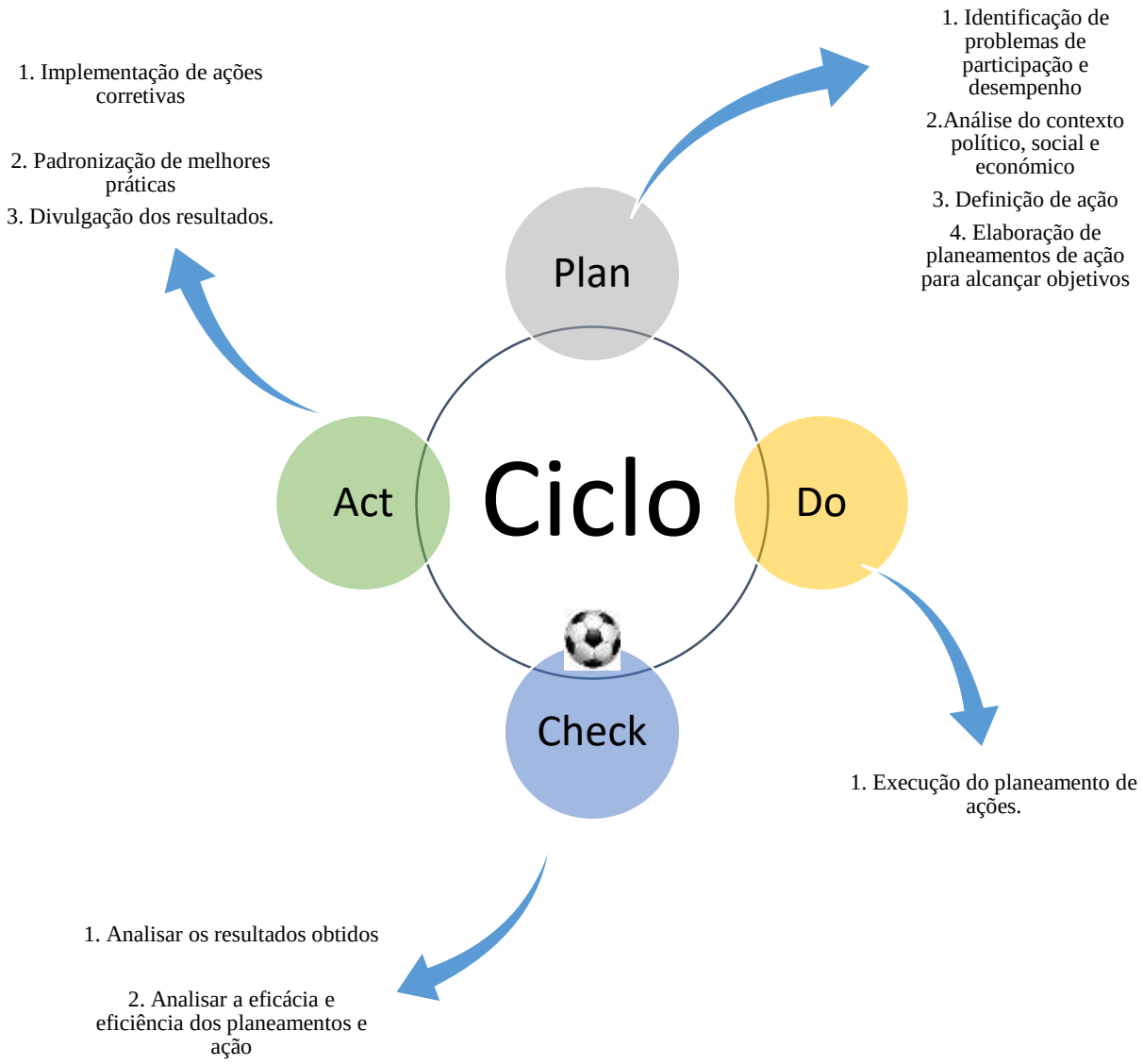


Figura 134 - PDCA para o futebol feminino (Elaboração Própria)

Capítulo 5 – Etapas da preparação desportiva

Sustenta Tschiene (1985), citado por Marques (1993), que em cada etapa do processo de preparação a longo prazo só pode, com segurança, detetar-se a aptidão do jovem desportista para o estágio seguinte da preparação, "porque cada etapa ou estágio apenas desenvolve os pressupostos para o estágio seguinte". A preparação do talento desportivo para o desenvolvimento a níveis mais elevados deverá ser realizada por meio de treino sistematizado de longo prazo. Um estudo cuidadoso do atleta nas várias etapas do treino determinará com segurança a possibilidade de alto desempenho desportivo na modalidade determinada. No desenvolvimento de talentos impõe-se que aos jogadores seja disponibilizado um bom ambiente no local de aprendizagem para que tenham a oportunidade de explorar todo o seu potencial (Williams e Reilly, 2000). A trajetória de desenvolvimento de um talento pode apresentar uma sequência progressiva de objetivos, que inicialmente devem ser adequados aos níveis de desenvolvimento da criança e, posteriormente, do atleta.

Segundo Balyi (2001), são necessários entre 8 e 12 anos de treino para que um atleta possa atingir o nível de elite. Esta conclusão vem ainda mais contribuir para a ideia fundamental de que, nas modalidades que não exigem especialização precoce (como o futebol), o processo de formação deve ser longo, contínuo e evolutivo, desenvolvendo-se por etapas, com objetivos e características diferenciadas, de acordo com as fases de desenvolvimento. Para Stratton et al. (2004), o LTADM é um modelo do qual os treinadores de futebol podem retirar linhas de orientação (adaptadas) aquando do desenvolvimento de programas de formação para o futebol.

Startton et al. (2004) referem, relativamente à massa corporal, que as raparigas aumentam o seu peso em cerca de 4 vezes mais no período entre os 10 e os 14 anos do que no espaço que decorre entre os 16 e os 20 anos de idade. Já nos rapazes existe um período de maior crescimento da massa corporal entre os 12 e os 16 anos de idade. Nos rapazes o início do pico de velocidade e crescimento acontece entre os 11 e os 12 anos de idade e tem o seu máximo aos 14 anos sendo que, a partir daqui há uma diminuição da velocidade de crescimento embora este continue até entre os 18 e os 20 anos.

Logo na nossa visão, um atleta que comece perto dos 6 anos de idade, terá pelo menos 15 anos de treino até chegar à fase de alto rendimento. Considerando os 13 anos idade como o ponto central de todo o processo (nos rapazes), o meu plano de desenvolvimento do atleta (Modelo 7-13-7) começa 7 anos antes (dos 6 aos 12) e continua por mais 7 anos (14 aos 20 anos).

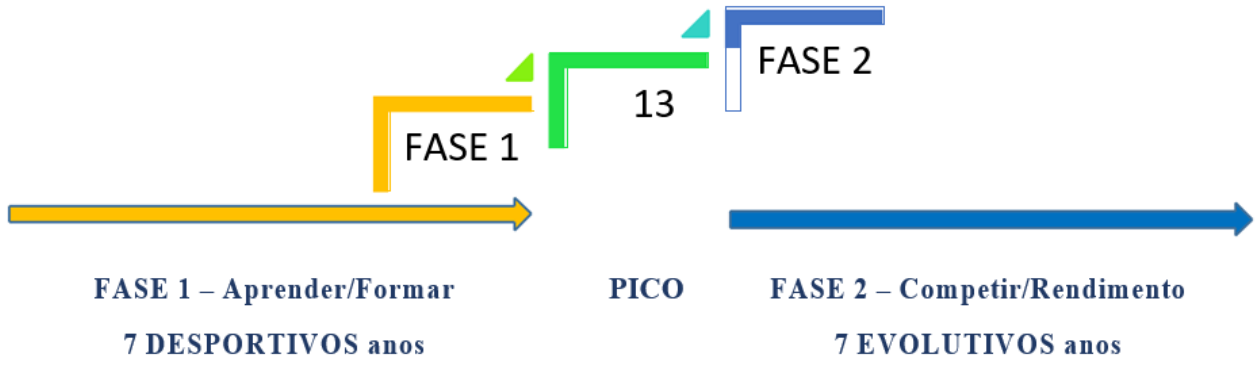


Figura 135 - Ilustração do 7-13-7, Modelo Desenvolvimento da Atleta (Elaboração própria).

O mesmo é composto pela denominada FASE 1 – "Aprender / Formar: os 7 DESPORTIVOS anos", que medeiam toda a evolução do atleta até à idade otimal do Pico de Crescimento (13 anos) o eixo central do processo.

A partir dai dá-se a FASE 2 – "Competir/Rendimento: os 7 EVOLUTIVOS anos", que irão preparar a atleta para a alta competição.

Na etapa 1 (até 8 anos), teremos a Literacia Desportiva com ênfase em tudo o que são as expressões físico motoras e ao nível técnico-tático o jogo de 3 numa primeira fase. De seguida entraremos na fase da habilidade desportiva, com ênfase no desenvolvimento das habilidades motoras e ao nível técnico-tático o jogo de 5 numa segunda fase.

Na etapa 2 (9-12 anos), uma etapa virada numa primeira fase para a iniciação desportiva com predominância do jogo de 7 e numa segunda fase vincada na pré-especialização desportiva com introdução do jogo de 9.

Na etapa 3 (13 anos), o ponto central deste modelo, onde se irá dar uma fase de especialização durante o Pico de Crescimento onde será feito o transfere entre o futebol 9 e 11.

Na etapa 4 (14-17 anos), uma primeira fase vincada na especialização evolutiva através do inicio da especificidade posicional no jogo de 11, e uma segunda fase de baixo rendimento evolutivo com enfâse nas capacidades volitivas.

Na etapa 5 (18-20 anos), uma primeira fase centrada no médio rendimento evolutivo através das capacidades comportamentais terminando no alto rendimento evolutivo preparado para a alta competição.

FASE 1 – "Aprender/Formar: os 7 DESPORTIVOS anos"	
SUB-ETAPAS	
ETAPA 1 - Aprender **Até aos 8 anos** **Literacia Desportiva (o jogo de 3)** **Expressão físico-motora** **Habilidade Desportiva (o jogo de 5)** **Desenvolvimento habilidades motoras**	**ETAPA 2 - Formar** **9-12 anos** **Iniciação Desportiva** **O jogo de 7** **Pré-Especialização Desportiva** **O jogo de 9**
ETAPA 3 **13 ANOS – Especialização no PICO** **O jogo de 9/11**	
FASE 2 – "Competir/Rendimento: os 7 EVOLUTIVOS anos"	
SUB-ETAPAS	
ETAPA 4 - Competir **14-17 anos** **Especialização Evolutiva** **Especifica posicional** **Baixo Rendimento Evolutivo** **Volitivas**	**ETAPA 5 - Rendimento** **18-20 anos** **Médio Rendimento Evolutivo** **Comportamentais** **Alto Rendimento Evolutivo** **Alta competição**

Quadro 9 - Fases do Modelo de Desenvolvimento da Atleta (Elaboração Própria)

Com a elaboração deste modelo foi possível desenvolver algumas ideias sobre "o talento", nomeadamente na sua definição, os pré-requisitos para recrutamento específico para jogadores de futebol, na sua generalidade, e as etapas de formação desportiva, com ideias focadas para a parte prática do seu desenvolvimento no futebol feminino.

O futebol jovem encontra-se em desenvolvimento e para tal tem contribuído alguns estudos nas várias áreas, permitindo cada vez mais um conhecimento sobre tudo que envolve formação de futebolistas. Existe uma constante procura de talentos, embora muitas vezes de uma forma redutora pensando exclusivamente em resultados imediatos quando estamos no processo de seleção de jogadores. Aqui existe o perigo muitas vezes de o fazer de uma forma premeditada sobre aqueles que demonstrem desempenhos físicos superiores, nos momentos iniciais de prática, e com todos os

benefícios daí decorrentes.

Quantas vezes os treinadores, nas primeiras avaliações dos jovens praticantes, preferem aqueles que aparentam ser mais aptos na atividade desportiva, confundindo a experiência com a verdadeira aptidão, que pode ser desenvolvida com o treino. Estes casos são nomeados como os dos "falsos positivos" Por isso, não é aconselhável avaliar as aptidões do jovem através dos meios da "sua" modalidade. Ou seja, é preciso assegurar, que o "saber fazer" não oculte o verdadeiro talento, com potencial, mas que ainda "não sabe". Empiricamente assume-se que os rapazes com maior sucesso na prática desportiva, são os que estão mais próximos do estado adulto, do ponto de vista anatómico e fisiológico. A maturação pode ser apelidada de "confounding factor", sobretudo porque as etapas de preparação desportiva são etariamente estabelecidas muitas das vezes.

Na fase pré-pubertária as crianças vão sofrendo incrementos na estatura e na massa corporal. Apesar da variabilidade existente entre os indivíduos os ganhos situam-se, em média, pelos 5- 8 cm e 2-3 kg por ano entre os 6 e os 10 anos de idade. Com o início da puberdade as taxas de crescimento aumentam, primeiro para a estatura e depois para a massa corporal (Malina, 2004) como foi já referido anteriormente. A puberdade, caracterizada pelo salto de crescimento pubertário, é um momento de considerável variação na ocorrência dos eventos biológicos (timing) e no ritmo em que eles surgem (tempo). O salto de crescimento pubertário, nos rapazes, começa por volta dos 11-12 anos, atinge o pico de velocidade de crescimento aproximadamente aos 14 anos e, de seguida, verifica-se uma desaceleração. No entanto, o crescimento mantém-se até aos 18-20 anos de idade.

Com o nosso modelo, indo de encontro a alguma literatura existente, decidimos definir fases etárias cruciais para correta organização da preparação a longo prazo:

- Idade de começo na formação básica - (os nossos 7 Desportivos anos);

- Idade de início de especialização desportiva - (os 13, a especialização no pico de crescimento);

- Idade a partir da qual se começa a privilegiar o resultado competitivo - (os nossos 7 Evolutivos anos).

Pensamos que com estas 3 fases, subdivididas em 5 etapas, com algumas ideias do modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD), que se centra no desenvolvimento "geral" do atleta tendo em conta o crescimento, desenvolvimento, maturação e treinabilidade, com um sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi et al. 2010), permite-nos identificar janelas de oportunidade que se

constituem como períodos sensíveis ao treino, sendo a definição destas janelas de oportunidades baseada no cruzamento de indicadores de crescimento e maturação em função de determinados pré-requisitos.

<table>
<tr><th colspan="8">FASE 1 – "Aprender/Formar: os 7 DESPORTIVOS anos"</th></tr>
<tr><td colspan="8">Etapa 1 – Aprender
Grupo etário: até aos 8 anos
Objetivos: Criação dos fundamentos da prestação desportiva; Desenvolvimento multilateral, com referência explícita à prática desportiva.</td></tr>
<tr><td>Conteúdos</td><td>Técnico-Tático</td><td>Complexidade</td><td>Nº Ut's</td><td>Tempo de treino</td><td>Jogos</td><td colspan="2">Tempo de jogo</td></tr>
<tr><td>Geral
Específicos</td><td>1,2,3,4,5,6</td><td>Introdutória</td><td>2/3 com variedade</td><td>45'/60' minutos</td><td>Não formal (3x3) e formal (5x5)</td><td colspan="2">2x20'</td></tr>
<tr><td>Tamanho</td><td>Terreno de jogo</td><td>Formas jogadas</td><td>Taxionomia de exercícios</td><td>Princípios Jogo ataque</td><td>Princípios jogo defesa</td><td colspan="2">Sistema de jogo</td></tr>
<tr><td>Bolas 2/3</td><td>25mx15m / 4 balizas
25mx12m/ 2 balizas
40x20 (80 m²)</td><td>2vs1; 2vs2; 3vs3 (GR opcional)</td><td>Individual; Grupal (2 a 4 elementos)</td><td>(1) Progressão</td><td>(1) Contenção</td><td colspan="2">3vs3 (jogo duplas)
5vs5 (1:3:1; 1:2:2; 1:4:0)</td></tr>
<tr><td colspan="8">CONTEÚDOS GERAIS</td></tr>
<tr><td>Técnico</td><td colspan="7">1. Ações individuais ofensivas e defensivas (passe, receção, condução de bola, remate, cabeceamento, proteção da bola, drible, finta, simulação, desarme, interceção e carga); melhorar o relacionamento com a bola (controlo da bola através das ações individuais) (Mendes, 2014). Desenvolver as habilidades num envolvimento de baixa intensidade e solicitação. Envolvimento lúdico através do jogo.
Relação com a bola: conduzir, passar, recepção, dribles (Mendes, 2014; The FA, 2019).
Incentivar a utilização prioritária do músculo maior feixes musculares maiores ao executar atividades motoras (Bayli & Hamilton, 2001).
Introdução HMB: Controlo, pontapés, conduzir, atirar, apanhar, driblar
Trabalho de lateralidade.</td></tr>
<tr><td>Tático</td><td colspan="7">2. Ocupação racional do espaço de jogo (largura e profundidade; ocupação do espaço de jogo a atacar e defender); Conceitos de jogo e regas básicas (Mendes, 2014); introduzir a cooperação na realização de situações jogadas (Mendes, 2014). Promover atividades no âmbito dos jogos pré desportivos que permitam o entendimento da sua lógica fundamental.
Introdução dos princípios ofensivos e defensivos individuais 1v1
Princípios ofensivos e defensivos: Progressão e contenção (The FA, 2019).
Introdução das regras básicas do jogo (Mendes, 2014).
Ocupação racional do jogo (direccionalidade, zona de ataque e zona de defesa) (Mendes, 2014).
Inserção de conceitos da lógica interna da jogo: tempo, espaço, regras, coordenação motora.</td></tr>
<tr><td>Físico</td><td colspan="7">Desenvolver a flexibilidade e as capacidades coordenativas como a reacção, lateralidade, equilíbrio, ritmo e noção de tempo, numa vertente lúdica. Desenvolvimento da força geral com utilização do peso do próprio corpo (saltos, skippings…). Desenvolver o ABC do movimento: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade (saltos, deslocamentos, remates, lançamentos e outros jogos) (Mendes, 2014); estimular todas as habilidades motoras fundamentais com o intuito de as desenvolver (Balyi, et al., 2010); desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais (velocidade, força e resistência) (Balyi, et al., 2010); Velocidade lateral, linear e multidirecional através da realização de jogos (Balyi, et al., 2010); Flexibilidade.
Trabalhar em: Agilidade, equilíbrio,coordenação e velocidade (Lloyd & Oliver,2011; Mendes, 2014).
Atividades anaeróbias (alácticas) devem ser planeadas como um jogo, as atividades de resistência aeróbica devem ser realizadas até que os atletas parem (Balyi & Hamilton, 2001).
Pico para o trabalho de coordenação (The FA,2019) para atingir o máximo resposta a diferentes variáveis. Ações coordenativas sem bola: correr, saltar, contornar, apoios, deslocamentos, aceleração (Balyi et al, 2010). Progressão lenta, volume e baixas intensidades (Balyi & Hamilton, 2001)</td></tr>
</table>

Psicossociais	Valor formativo e lúdico: fomentar e estimular o gosto pela prática desportiva. A conduta e a atitude. Concentração e controlo da atenção. Regras simples e ética do desporto (Balyi, et al., 2010); Conhecimento básico do contexto de jogo para construir a inteligência de jogo e tomada de decisão (Mendes, 2014). Valor formativo e recreativo: incentivar a prática desportiva para toda a vida. (Canada Soccer, 2018). Etapa do egocentrismo máximo. Introdução de conceitos básicos de cooperação entre jogador + bola. Inclusão de jogos e/ou jogos lúdicos dinâmica durante a formação. Aquisição de padrões cognitivo-motores básicos. Incentivar a tomada de decisões. Regras simples e ética desportiva (Balyi et al, 2010; The FA, 2019). - Motivação intrínseca para a diversão de brincar, estimulando a imaginação e a criatividade (Marques, 2014; Canadá Futebol, 2018). Utilizar slogans curtos e simples (Balyi & Hamilton, 2001, em Giles, 2005; MBP, 2019).
CONTÉUDOS ESPECÍFICOS	
Técnico - táticos	3. Técnicas elementares de condução de bola, de passe, de receção e de controlo e domínio de bola; 4. Condução da bola (com os dois pés) com mudanças de direção e de ritmo; Receção domínio e controlo de bola com todas as superfícies do corpo, a partir de bolas com trajetórias diferenciadas; 5. Jogo duplas: ensino da paralela, diagonal e paredes (horizontais e verticais) 6. Contextualização dos conteúdos referidos, sempre que possível, em situações de jogos reduzidos de 1x1, 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5

ORIENTAÇÕES E NOTAS METODOLÓGICAS

O treino deve ser uma extensão da educação física escolar, onde devem ser praticadas e aperfeiçoadas habilidades de movimento fundamentais (locomotor: saltar, correr, andar, etc; manipulativo; estabilidade;) antes das habilidades específicas da modalidade. A participação em várias modalidades desportivas é vista como essencial, na medida em que assume um largo contributo no desenvolvimento motor da criança, produzindo a longo prazo atletas que exibem melhores respostas motoras. Recriar um conjunto de jogos lúdicos (estafetas, apanhada, apanhada em pares, jogo da corrente, etc.) que evidenciem o desenvolvimento das capacidades motoras do atleta, com especial atenção para a agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. As formas jogadas 2vs1, 2vs2 e 3vs3 (GR opcional) constituem as formas mais simples e úteis a utilizar nesta etapa. Os princípios táticos de jogo a introduzir são a progressão (fase ofensiva) e a contenção (fase defensiva), através da progressiva implementação de exercícios de 1vs0, 1vs1, 2vs1, 2vs2 e 3vs2 até chegar à forma jogada 3vs3 e depois ao 5vs5.
10% Jogos dinâmicos (mobilidade)
10% Coordenação
40% HMB e/ou HME
40% Jogos reduzidos (Canada Soccer, 2018)
Sessões de 60 minutos, no máximo.

FASE 1 – "Aprender/Formar: os 7 DESPORTIVOS anos"

Etapa 2 – Formar
Grupo etário: 9-12 anos

Objetivos: *Aprofundar a base de preparação multilateral, com enfoque específico no futebol. Desenvolvimento das capacidades físicas e da cargabilidade. Desenvolvimento dos aspetos técnico táticos fundamentais do futebol.*

Conteúdos	*Técnico-Tático*	*Complexidade*	*Nº Ut's*	*Tempo de treino*	*Jogos*	*Tempo de jogo*
Geral Específicos	**1,2,3,4, 5,6,7,8,9**	**Desenvolvimento Introdução**	**3/4**	**60'/75' minutos**	**Formal (7x7; 9x9; 11x11)**	**2x25' 2x30'**
Tamanho	***Terreno de jogo***	***Formas jogadas***	***Taxionomia de exercícios***	***Princípios Jogo ataque***	***Princípios jogo defesa***	***Sistema de jogo***
Bolas 3/4	**70mx40m (200m²) 70mx64m (248,5 m²)**	**3vs3; 4vs4; 5vs5; 6vs6; 7vs7; 8vs8; 9vs9**	**Individual; Grupal (2 a 4 elementos) Sectorial Intersetorial**	**(1) Progressão (2) Cobertura Ofensiva (Benjamins) (3) Mobilidade (4) Espaço**	**(1) Contenção (2) Cobertura Defensiva (Benjamins) (3) Equilíbrio (4) Concentração**	**7vs7 (1:2:3:1; 1:3:2:1; 1:1:4:1 9vs9 (1:2:4:2; 1:2:3:3; 1:3:2:3…)**

CONTEÚDOS GERAIS

Técnico	1. Ações individuais: Técnicas de desarme, interceção, simulação e drible.
Tático	2. Ocupação racional do espaço de jogo; Desenvolvimento das acções técnico – tácticas específicas no contexto das fases de jogo e de acordo com a resposta a "problemas" de tempo, espaço e número 3. Princípios e fases do jogo/momentos do jogo. Desenvolver a concentração e incentivar a tomada de decisão, através de combinações simples; introduzir as marcações, desmarcações e ocupação de espaço livre (Mendes, 2014).
Físico	Desenvolver as habilidades motoras fundamentais (Balyi, et al., 2010); Desenvolvimento da força, velocidade, flexibilidade, agilidade, resistência (através de jogos) (Balyi, et al., 2010); Aspetos técnicos (skills) (Mendes, 2014). Desenvolver a flexibilidade geral, a força geral e as capacidades coordenativas. Desenvolvimento da resistência através de formas jogadas (primeiro o volume, depois a intensidade).
Psicossociais	Fomentar e estimular o gosto pela prática desportiva. A conduta e a atitude. Regulação emocional e visualização. Motivação intrínseca desenvolvida pelo divertimento e prazer de jogar; apelar à imaginação e criatividade; promover o aumento das regras de treino (Marques, 2014).

CONTÉUDOS ESPECÍFICOS

Técnico - tátcos	4. Controlar a bola para a poder utilizar da forma mais eficaz; 5. Jogo duplas: sobreposição, bloqueios, roturas (de apoio, de risco…) 6. Princípios gerais do jogo (não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar superioridade numérica) 7. Os princípios específicos de jogo: benjamins (contenção/penetração – cobertura ofensiva e defensiva) e infantis (inclusão da mobilidade/equilíbrio e espaço/concentração). Princípios gerais do jogo (não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar superioridade numérica) 8. Contextualização dos meios de treino em situações de jogos reduzidos 3x3, 4x4, 5x5,6x6,7x7, 8x8 e 9x9 com as fases e momentos do jogo. 9. A transição do futebol 9 para o futebol 11

ORIENTAÇÕES E NOTAS METODOLÓGICAS

O período de crescimento estabilizado vivido durante a 2ª infância permite a interiorização de novos elementos no esquema corporal que, entretanto, vai contando com uma progressiva melhoria da acuidade exterocetiva e propriocetiva a que se associa um reportório motor mais alargado (Coelho & Silva MJ, 1999). Em termos técnico-táticos, Garganta (2000) citado por Pacheco (2001), refere que o 3x3 é a estrutura mínima que garante a essência do jogo na medida em que reúne o portador da bola e dois recebedores, permitindo passar de uma escolha binária para uma escolha múltipla. Realizar jogos reduzidos até 6x6 (treino), 7x7 (Competição), 9x9 (Competição) e 11x11 (Preparação etapa do Pico); Devemos dar continuidade ao desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais; Ensinar as habilidades desportivas na sua generalidade; Desenvolver a força com o próprio peso; resistência através de jogos; flexibilidade e velocidade através de atividades específicas focadas na agilidade, rapidez e mudança de direção; Deverá haver uma competição estruturada consciencializada nas diferenças de idade, formação e habilidades.

13 – ESPECIALIZAÇÃO NO PICO

Etapa 3

Grupo etário: 13 anos

Objetivos: *Adaptação ao treino específico do futebol. Incremento progressivo das cargas de treino. Aprendizagem e treino sistemático dos aspetos técnico-táticos fundamentais no futebol.*

Conteúdos	*Técnico-Tático*	*Complexidade*	*Nº Ut's*	*Tempo de treino*	*Jogos*	*Tempo de jogo*
Geral Específicos	**1,2,3,4,5,6, 7,8,9,10,11**	**Consolidação Especialização Desenvolvimento**	**4/5**	**75'/90' minutos**	**Formal (11x11)**	**2x35'**
Tamanho	***Terreno de jogo***	***Formas jogadas***	***Taxionomia de exercícios***	***Princípios Jogo ataque***	***Princípios jogo defesa***	***Sistema de jogo***
Bolas 5	**105mx68m (324,5m²)**	**Múltiplas**	**Individual; Grupal (2 a 4 elementos) Sectorial Intersetorial**	**(1) Progressão (2) Cobertura Ofensiva (3) Mobilidade (4) Espaço**	**(1) Contenção (2) Cobertura Defensiva (Benjamins) (3) Equilíbrio (4) Concentração**	**9vs9 (1:2:4:2; 1:2:3:3; 1:3:2:3…) 11vs11 (1:4:4:2; 1:4:3:3)**

CONTEÚDOS GERAIS

Técnico	1. Ações individuais; Aquisição técnica em contexto mais complexo e habilidades em função das posições (Mendes, 2014); Treino individualizado para melhorar pontos fortes e fracos (Mendes, 2014). Desenvolver e consolidar as habilidades técnicas específicas do futebol, em contexto especifico de jogo reduzido e/ou adaptado. HME com bola: Controlo, pontapés, conduzir, atirar, apanhar, apanhar, driblar, disparar, virar com a bola, em situações de jogo contextualizadas (Mendes, 2014). Introdução de técnicas de corrida primária, incluídos em jogos ou atividades de aquecimento (Wagganer, 2014). Desenvolvimento de técnicas individuais e coletivas: desarmamento, interceção, simulações, dribbles (Mendes, 2014). Consolidação de princípios ofensivos e defensivos contextualizados em jogos 1v1: Progressão e contenção (The FA, 2019). Introdução dos princípios 2v2 ofensivos e defensivos (The FA, 2019). Relação com a bola: conduzir, passar, receção, driblar. Controlo de bolas com diferentes superfícies corporais. (Mendes, 2014).
Tático	Consolidação dos princípios gerais e específicos de jogo. Exercitação de vários sistemas táticos e treino do jogo nos seus diferentes momentos e como um todo complexo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos posicionais). 2. Ocupação racional do espaço de jogo; 3. Princípios e fases do jogo; 4. Sistemas e métodos de jogo. Introdução à lógica interna do jogo (MBP, 2019). Ocupação racional do campo de jogo, resolução de problemas de tempo, espaço e número (Mendes, 2014).
Físico	Trabalho aeróbio de curta duração, velocidade, força e flexibilidade (Balyi, et al., 2010); após o início do Pico de Velocidade de crescimento em Altura é prioritário fazer um tipo de treino de caráter aeróbio, desenvolvendo níveis de habilidade ("readaptação coordenativa") (Balyi, et al., 2010); Treino da resistência específica, velocidade deslocamento e acelerações, força e flexibilidade (Mendes, 2014); Trabalho de core para prevenção de lesões (Mendes, 2014). Mecanismos de prevenção e recuperação da lesão (corrida continua e flexibilidade passiva). Força rápida. Trabalho prioritário em: Velocidade e agilidade, força, poder (Bayli et al, 2010; Lloyd & Oliver, 2011; Mendes, 2014). Desenvolvimento da resistência aeróbica, através de formas jogadas (prioridade sobre volume e não sobre intensidade) (Mendes, 2014). Desenvolver flexibilidade, reacção, lateralidade, ritmo e noção de tempo (Mendes, 2014). Estimular todas as capacidades motoras fundamentais com a intenção de desenvolver as capacidades motoras e condicionais (velocidade, força e resistência) (Balyi, et al., 2010). Actividades anaeróbias (alácticas) devem ser planeadas como um jogo, ênfase em atividades de resistência aeróbica devido ao rápido aumento da massa muscular (Balyi & Hamilton, 2001 em Giles et al., 2005; The FA, 2019). Pico para o trabalho de coordenação (FA, 2019) para atingir o máximo de respostas a diferentes variáveis (MBP, 2019). Simples capacidades de coordenação sem bola: correr, saltar, virar, apoios, deslocamentos, aceleração (Balyi et al, 2010). Progressão lenta, baixo volume e intensidade (Balyi & Hamilton, 2001; The FA, 2019).

Psicossociais	Introduzir rotinas pré-competitivas, e preparação mental (autocontrolo, autoeficácia e comunicação) (Mendes, 2014); Técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade (Mendes, 2014). Fomentar a uma participação tendente à superação. Responsabilidade e cooperação – espírito de grupo. Valor formativo e recreativo: incentivar a prática desportiva ao longo da vida (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019). Compreensão das regras do jogo. (Mendes, 2014). Percepção do espaço e do tempo, através de através de dinâmicas e jogos. Identificação e diferenciação de movimentos entre parceiros e oponentes adversários, agindo entre riscos e vantagens no jogo. Lógica da comunicação motora Pequenos momentos de reflexão (The FA, 2019). Incentivar a auto-regulação, atenção e concentração (Marques, 2014). - Motivação intrínseca para a diversão de brincar, estimulando a imaginação e a criatividade (Marques, 2014; Canada Soccer, 2018). Transição da etapa de jogo egocêntrico à etapa cooperativa.
CONTÉUDOS ESPECÍFICOS	
Técnico – tátcos	5. Posicionamento específico em campo; posicionamento estático e dinâmico; princípios coletivos e ações técnicas individuais que visam a organização racional do ataque e defesa; situações ofensivas e defensivas. 6. Métodos de jogo (ofensivo e defensivo). 7. Aperfeiçoamento das habilidades técnicas individuais; 8. Princípios do ataque e da defesa em contexto específico de vários sistemas de jogo; 9. As transições ofensivas e defensivas; 10. Posicionamento em esquemas táticos; 11. Aquisição e desenvolvimento dos comportamentos táticos específicos do futebol de 11

ORIENTAÇÕES E NOTAS METODOLÓGICAS

Neste grupo, a maturação associada ao desempenho motor sugere que entre as raparigas, as maturacionalmente avançadas revelam melhores desempenhos que as colegas maturacionalmente mais atrasados. Por tudo isto, deve ser feito um esforço de constante vigilância de pequenas transformações biológicas e até de natureza psicológica e social. O treino deve ser, na medida do possível, adaptado às características da jovem que está num período "crítico" de desenvolvimento. O crescimento ósseo, rápido, associado ao pico de velocidade de crescimento, pode requerer um trabalho de refinamento dos skills e da técnica (coordenação). Jogos reduzidos até 10x10 (treino) e 11x11 (Competição); Janela de oportunidade a nível da capacidade aeróbia, velocidade e força. Após o início do Pico de Velocidade de Crescimento em Altura é prioritário fazer um tipo de treino de caráter aeróbio, desenvolvendo níveis de habilidade ("readaptação coordenativa"), velocidade, força e flexibilidade.

10% Jogo dinâmico (mobilidade)
10% Coordenação
40% HME e/ou HMB
40% Jogos reduzidos (Canada Futebol, 2018)
Sessões de 60 minutos no máximo (Canada Soccer, 2018), 75 min, dupla periodização anual (The FA, 2019).
75:25,
75% raio de treino para formação para o desenvolvimento de questões técnico-tático e físico geral
e 25% de formação específica para competição (Balyi & Hamilton, 2001).

FASE 2 – "Competir/Rendimento: os 7 EVOLUTIVOS anos

Etapa 4
Grupo etário: 14-16 anos

Objetivos: *Desenvolvimento do treino específico do futebol. Desenvolvimento acelerado das capacidades físicas. Aproximação ao potencial do atleta. Avaliação dos comportamentos competitivos. Desenvolvimento e consolidação da especialização tática específica. Início da seleção desportiva.*

Conteúdos	*Técnico-Tático*	*Complexidade*	*Nº Ut's*	*Tempo de treino*	*Jogos*	*Tempo de jogo*
Geral Específicos	**1,2,3,4,5, 6,7,8,9**	**Especialização Desenvolvimento**	**4/5**	**90' minutos**	**Semanal e Formal (11x11)**	**2x40'**
Tamanho	***Terreno de jogo***	***Formas jogadas***	***Taxionomia de exercícios***	***Princípios Jogo ataque***	***Princípios jogo defesa***	***Sistema de jogo***
Bolas 5	**105mx68m (324,5m²)**	**Múltiplas**	**Individual; Grupal (2 a 4 elementos) Sectorial Intersetorial**	**(1) Progressão (2) Cobertura Ofensiva (3) Mobilidade (4) Espaço (5) Unidade Ofensiva**	**(1) Contenção (2) Cobertura Defensiva (Benjamins) (3) Equilíbrio (4) Concentração (5) Unidade defensiva**	**11vs11 (1:4:5:1; 1:3:4:3 …) De acordo com modelo jogo**

CONTEÚDOS GERAIS

Técnico	1. Ações individuais; Especialização de conteúdos (Bompa, 1999; Pacheco,2001); Ações realizadas a alta intensidade (Mendes, 2014). Consolidar as habilidades técnicas específicas do futebol, em contexto técnico-tático específico. Receção, passe, ataque/defesa individual, cabeceamento, jogadas combinadas, contra-ataques contextualizados em jogos reduzidos (The FA, 2019). Priorização de duas ou três posições de jogo, sem excluir as outras (Canada Soccer, 2018). Reaprendizagem de algumas competências e movimentos, devido ao crescimento desproporcionado de membros no PVC (Balyi & Hamilton, 2010). Desenvolvimento crucial do esquema corporal (postura, equilíbrio e coordenação), mobilização e estabilidade. Para o correcto desenvolvimento da técnica (Balyi & Hamilton, 2010). Consolidação das técnicas de corrida básicas e introdução à mecânica do sprint, diariamente e incluído no aquecimento (Wagganer, 2014) ou atividades de grupo.
Tático	2. Ocupação racional do espaço de jogo; 3. Princípios e fases do jogo; 4. Sistemas e métodos de jogo; (5. Tática e estratégia; Organização e adaptações táticas (Mendes, 2014) Introdução a unidades de formação taticamente mais avançadas (The FA, 2019). Consolidação de: Princípios ofensivos do jogo: Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço. E princípios defensivos do jogo: Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, realizada em contextos de jogo reais e contextos complexos, jogos reduzidos ou adaptados (Mendes, 2014).
Físico	Coordenação, força e velocidade (Barata, 1999); otimizar as capacidades motoras e garantir o treino de alta intensidade (Balyi, et al., 2010); Flexibilidade, agilidade, resistência aeróbia e anaeróbia, força, prevenção de lesões, individualização e monotorização do treino e índices físicos (Mendes, 2014); Treino da resistência aeróbia, resistência anaeróbia (láctica e aláctica), força resistente e força rápida. Velocidade específica. Excluir as cargas máximas no treino da força até ao final do período da adolescência. Iniciação e adaptação de formação específica, aumentando a exigência progressivo e volume. Possibilidade de diferenciação por grupos de acordo com a maturidade Lloyd & Oliver, 2012). Físico específico e individual em condições competitivas (The FA, 2019). Desenvolvimento de picos de força, ênfase no trabalho de força. 2ª janela de oportunidade de trabalho de força na menarca (The FA, 2019). Formação aeróbica ser mais estruturada é crítico devido ao aumento da massa muscular nestas idades (Balyi & Hamilton, 2001). Trabalho aeróbico de curta duração, velocidade, força e flexibilidade (Balyi et al.2010). Manutenção da flexibilidade (The FA,2019). Trabalho central para a prevenção de lesões (Mendes, 2014).

	Implementação individualizada de um programa de força para neural e hormonal e adaptação hormonal e prevenção de risco de lesões (Ford et al., 2003). Implementação de uma prevenção e propriocepção: Fifa 11+ para beneficiar adaptações neuromusculares de benefício (Whittaker et al., 2015).
Psicossociais	Exercícios mais complexos para melhorar a concentração e controlo da atenção (Bompa, 1999) Aprender e treinar para competir; preparação mentar e decisional (Balyi, et al., 2010); Autocontrolo, imaginação, criatividade, estabelecimento de metas e análise do desempenho (Mendes, 2014); fomentar a uma participação tendente à superação. Responsabilidade e cooperação – Espírito de grupo. Espírito de sacrifício. Controlo da ansiedade competitiva
CONTÉUDOS ESPECÍFICOS	
Técnico - táticos	6. Consolidação das habilidades técnicas individuais; 7. As transições ofensivas e defensivas; 8. Posicionamento em esquemas táticos; Consolidação dos comportamentos táticos específicos de determinada posição; 9. Preparação tática específica de acordo com sistemas táticos de adversários. Posicionamento e movimentação durante o jogo, (individual ou coletiva); ações de ataque e defesa (individuais ou coletivas); surpreender adversário.

ORIENTAÇÕES E NOTAS METODOLÓGICAS

Nestas idades, com o aumento gradual das cargas de treino, deve ser dada especial atenção à vigilância médica, sobretudo em indicadores de esforço que prognostiquem o mecanismo de desenvolvimento da lesão desportiva (Coelho e Silva MJ, 1999). Nesta fase aumentam também as exigências da preparação e dá-se um especial enfoque à competição em si, preparando o atleta para "treinar para competir". O facto de ainda poder existir alguma variabilidade morfológica deve levar a que a monitorização do treino tenha esse aspeto em conta, procurando adequar as cargas e meios de treino ao desenvolvimento do potencial de todos os atletas selecionados. Jogos reduzidos até 10x10 (treino) e 11x11 (Competição); otimizar as capacidades motoras (preparação física, geral e específica, e as habilidades individuais), potenciando o desempenho/performance desportiva; Perceber se todos os objetivos referentes à etapa anterior foram alcançados; É fundamental garantir, durante toda a época, alta intensidade e treino específico.

Sessões específicas de futebol: 5-7 horas por semana

Condicionamento físico 5-6 horas por semana.

90 minutos por sessão. Dupla periodização anual, triplicando no caso de torneios UEFA (The FA, 2019).

Taxa de treino 50:50,

50% para o desenvolvimento competências técnico-táticas e físicas, e

50% de formação específica para a competição (Balyi & Hamilton, 2001).

FASE 2 – "Competir/Rendimento: os 7 EVOLUTIVOS anos"

Etapa 5
Grupo etário: 17-20 anos

Objetivos: *Definição de objetivos de carreira desportiva (aspiração a atleta profissional). Gestão da carga sem limitações/trabalho em sobrecarga/treino de compensação. Introdução ao auto-treino (responsabilização). Seleção desportiva final. Desenvolvimento e consolidação da especialização tática específica.*

Conteúdos	*Técnico-Tático*	*Complexidade*	*Nº Ut's*	*Tempo de treino*	*Jogos*	*Tempo de jogo*
Geral Específicos	**1,2,3,4,5,6 7,8,9,10,11,12**	**Especialização Desenvolvimento**	**5/6**	**90'/120' minutos**	**Semanal e Formal (11x11)**	**2x45'**
Tamanho	*Terreno de jogo*	*Formas jogadas*	*Taxionomia de exercícios*	*Princípios Jogo ataque*	*Princípios jogo defesa*	*Sistema de jogo*
Bolas 5	**105mx68m (324,5m²)**	**Múltiplas**	**Individual; Grupal (2 a 4 elementos) Sectorial Intersetorial**	**(1) Progressão (2) Cobertura Ofensiva (3) Mobilidade (4) Espaço (5) Unidade Ofensiva**	**(1) Contenção (2) Cobertura Defensiva (Benjamins) (3) Equilíbrio (4) Concentração (5) Unidade defensiva**	**11vs11 (adotado)**

CONTEÚDOS GERAIS

Técnico	Aperfeiçoar as habilidades técnicas específicas do futebol, em contexto táctico – técnico específico. 1. Ações individuais; Habilidades ajustadas às exigências e características da competição (Mendes, 2014) Maximização de todas as capacidades específicas do desporto, individualizadas no treino, com a qualidade certa de trabalho técnico-tático mais avançado (FA, 2019). Demonstrar habilidades específicas do futebol consolidadas num contexto competitivo (The FA, 2019), jogos reduzidos ou condicionados. Especialização da posição de jogo (FA, 2019). **A partir dos seniores** Estabilização, melhoria do domínio e maximização de todas as competências técnicas e táticas específicas do desporto, demonstradas no treino e competição (The FA, 2019). Mostrar habilidades específicas do futebol, em contexto competitivo avançado (The FA, 2019). Especialização avançada da posição de jogo (The FA, 2019).
Tático	Aperfeiçoar o sistema tático principal e treino do jogo nos seus diferentes momentos e como um todo complexo. 2. Princípios e fases do jogo; 3. Ocupação racional do espaço de jogo; 4. Sistemas e métodos de jogo; 5. Tática e estratégia; 6. Modelo de jogo. Consolidação do posicionamento estático e dinâmico, princípios coletivos e ações técnicas individuais de ataque e defesa, de acordo com os momentos do jogo. Ênfase na modelação tática de situações de jogo durante o período competitivo (The FA, 2019). **A partir dos seniores** Preparação de unidades treino técnica e taticamente avançadas (The FA, 2019). Aperfeiçoar a compreensão do principal sistema tático com o seu respectivo variações, nos diferentes momentos do jogo, como um todo complexo (Faria, 2006; citado por Tobar 2010). Compreensão do modelo de jogo proposto pelo treinador e o requisitos técnico-táticos coletivos, sectorial, intersectorial e individual
Físico	Momento mais adequado para o treino das capacidades condicionais e motoras; trabalho de natureza anaeróbia, desenvolvimento da força, da potência muscular e da velocidade (máxima e resistente (Barata, 1999); Maximização das capacidades físicas para a performance e programas para a manutenção e melhoria das capacidades individuais (Mendes, 2014); Aperfeiçoamento motor do jovem (Bompa,1999); Periodização e controlo do treino (Mendes, 2014). Treino da resistência aeróbia, resistência anaeróbia (láctica e aláctica),

	força resistente e força rápida. Velocidade específica. Treino da força máxima nos períodos de transição. Programas individualizados de treino. Monitorização específica do treino. Todos os programas baseados numa avaliação das necessidades diagnóstico avaliado das necessidades das atletas do sexo feminino ((Magrini et al., 2018; Peart et al.2018; The FA, 2019). Manter a flexibilidade e a mobilidade conjunta mobilidade conjunta (The FA, 2019). Aceleração para o desenvolvimento e melhoria de capacidades físicas (The FA, 2019) e procurar a aproximação do potencial dos atletas (Balyi & Hamilton, 2001; Wilson, 2017). Desenvolvimento de resistência, força, velocidade, agilidade (The FA, 2019). Implementação de um programa progressivo de força neural e hormonal, e prevenção de risco de lesões (Ford et al., 2003; Balyi & Hamilton, 2001). Implementação de um protocolo para treino de velocidade 2-4 vezes por semana (Wagganer, 2014). Treino das capacidades físicas e neuromusculares caracterizadas por alta intensidade e alto volume (relativo) (Balyi, 2010) e otimização do treino de capacidade aeróbica (Bayli & Hamilton, 2001). **A partir de Seniores** Maximização, refinamento, e optimização das capacidades físicas. Manter a flexibilidade e a mobilidade articular (The FA, 2019). Todos os programas concebidos com base numa avaliação diagnóstica das necessidades dos atletas (Magrini et al.,2018; Peart et al., 2018; The FA, 2019). Conduzir avaliações regulares de capacidades físicas durante a época para antecipar época, para antecipar as necessidades dos atletas e conceber programas individualizados (Peart, et al., 2018). Implementação de um programa de força individual para adaptação neural e hormonal, e prevenção de risco de lesões (Ford et al., 2003). Implementação de um protocolo para treino de velocidade 2-4 vezes por semana (Wagganer, 2014).
Psicossociais	Responsabilidade e cooperação – Espírito de grupo. Espírito de sacrifício. Controlo da ansiedade competitiva. Atitude competitiva vencedora. Confiança, responsabilidade, disciplina, liderança, competitividade, vontade de vencer (Mendes, 2014). Desenvolver a psicologia de grupo e a equipa dinâmica da equipa (The FA, 2019). Desenvolver a ética desportiva (The FA, 2019). Atenção, concentração, capacidade de seguir conselhos e instruções e tomar boas decisões (Canada Soccer, 2018). Resiliência, compromisso, sacrifício, apoio social para a transição para equipa sénior (Holt & Dunn, 2004). Preparação mental avançada (The FA, 2019). Estimular o desempenho ótimo em pressão, concentração, confiança e motivação (Rossi, et al., 2016). Encorajar a aceitação das mudanças físicas e corporais (Balyi & Hamilton, 2001). Encorajar a tomada de decisões pessoais e liderança dentro de um grupo, mantendo a disciplina e responsabilização - orientada para atingir objetivos (Balyi & Hamilton, 2001). **A partir dos seniores** Desenvolver a psicologia de grupo e a equipa dinâmica da equipa (The FA, 2019). Resiliência, compromisso, sacrifício, foco e responsabilidade (Holt & Dunn, 2004), concentrando-se na realização dos objetivos individuais e coletivos a curto, médio e longo prazo. Responsabilidade e cooperação para alcançar objetivos coletivos. Controlo da ansiedade competitiva, atitude ética competitiva, noção de melhoria constante, liderança, ambição de alcançar objetivos.
CONTÉUDOS ESPECÍFICOS	
Técnico - táticos	Conjunto de referências necessárias para orientar e organizar os processos coletivos, ofensivos e defensivos, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo e as ideias do treinador, com o objetivo de potenciar a sua equipa a ganhar. 7. Aperfeiçoamento das habilidades técnicas; 8. Princípios do ataque e da defesa em contexto específico do sistema de jogo principal e secundários. 9. As transições ofensivas e defensivas específicas; 10. Esquemas posicionais táticos; 11. Preparação tática específica de acordo com sistemas táticos de adversários; 12. Observação de adversários e preparação específica da competição; Monitorização do treino para evitar o sobretreino.

ORIENTAÇÕES E NOTAS METODOLÓGICAS

Sobral (1988), citado por Coelho e Silva MJ (1999), utiliza a expressão "fase oculta da performance" para designar variáveis biossociais que muitas vezes são negligenciadas e que poderão marcar a diferença entre o jovem talento que se confirmou como campeão sénior e aquele enorme potencial que não passou de uma eterna esperança. Assim, o jovem nesta fase da sua vida desportiva deve ser acompanhado e aconselhado, tendo em conta o seu máximo desenvolvimento e futuro enquadramento numa estrutura profissional desportiva. Jogos reduzidos até 10x10 (treino) e 11x11 (Competição); nesta etapa, o foco do treino está delineado para a maximização da performance, estando direcionado para a preparação dos atletas para as competições, logo, o treino deverá ir ao encontro das exigências do jogo (físicas, técnicas, táticas, psicológicas, decisionais, entre outras).
Individualizado com base nas necessidades apresentadas e diagnosticadas (FA, 2019).
Dupla periodização, tripla se houver um regional, nacional, torneios UEFA ou FIFA (The FA, 2019).
Sessões específicas de futebol 10,5-13 horas por semana.
Condicionamento físico 3-7 horas por semana, máximo de 120 minutos por sessão avançada (The FA, 2019).
Taxa de treino 25:75,
25% treino para o desenvolvimento de capacidades técnico-táticas e físicas, e
75% de treino específico para competição (Balyi & Hamilton, 2001).

A partir dos seniores
11,5-13 horas específicas de treinos de futebol por semana.
Condicionamento físico 3-7 horas por semana (The FA, 2019).
Dupla periodização, tripla se houver um regional, nacional, torneios UEFA ou FIFA (The FA, 2019).

Taxa de treino 25:75,
25% de treino para o desenvolvimento de capacidades técnico-táticas e físicas, e
75% de treino específica para competição (Balyi, 2010).

Tabela 70 - Modelo Desenvolvimento da Atleta 7-13-7 (Elaboração Própria)

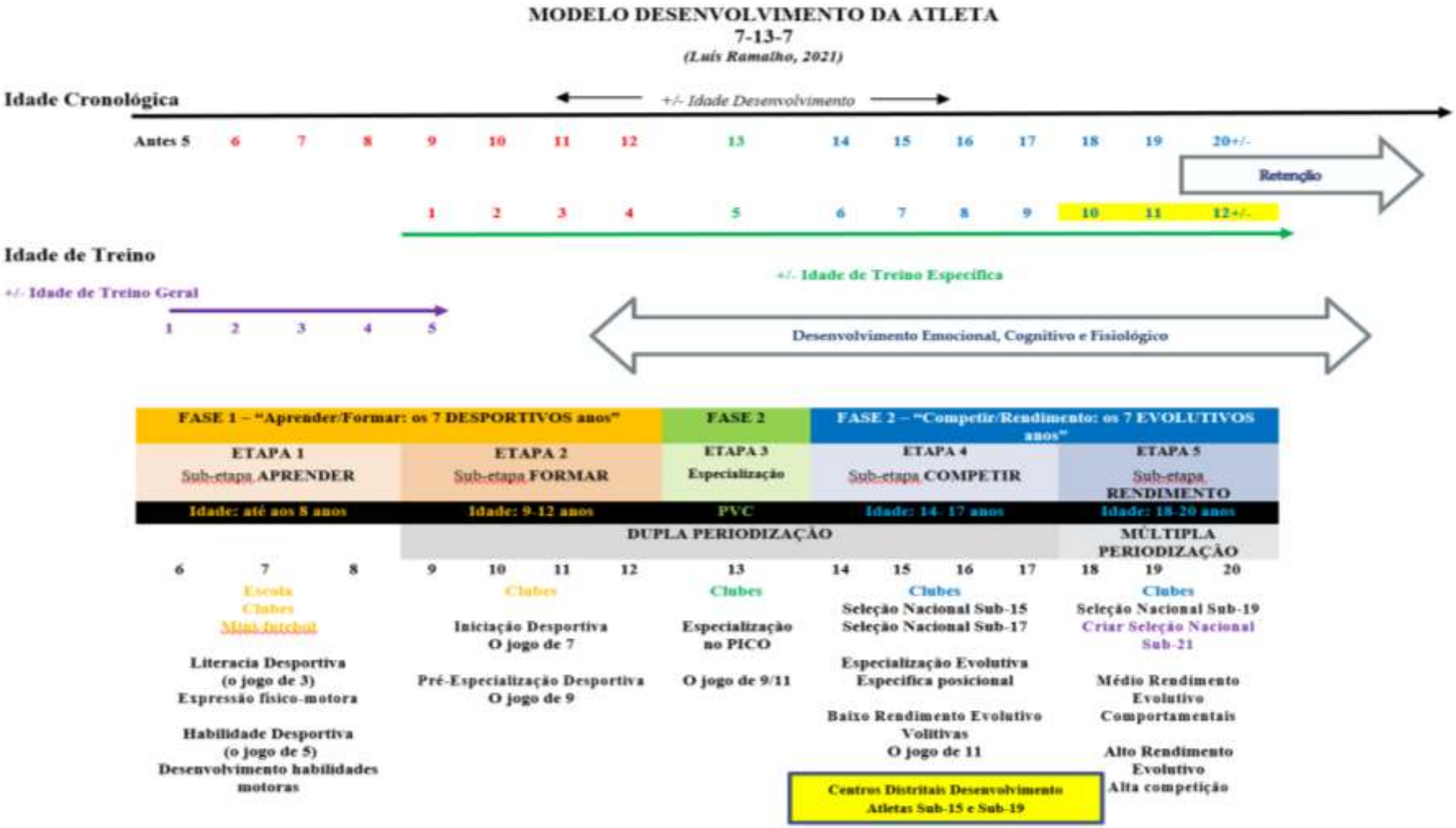
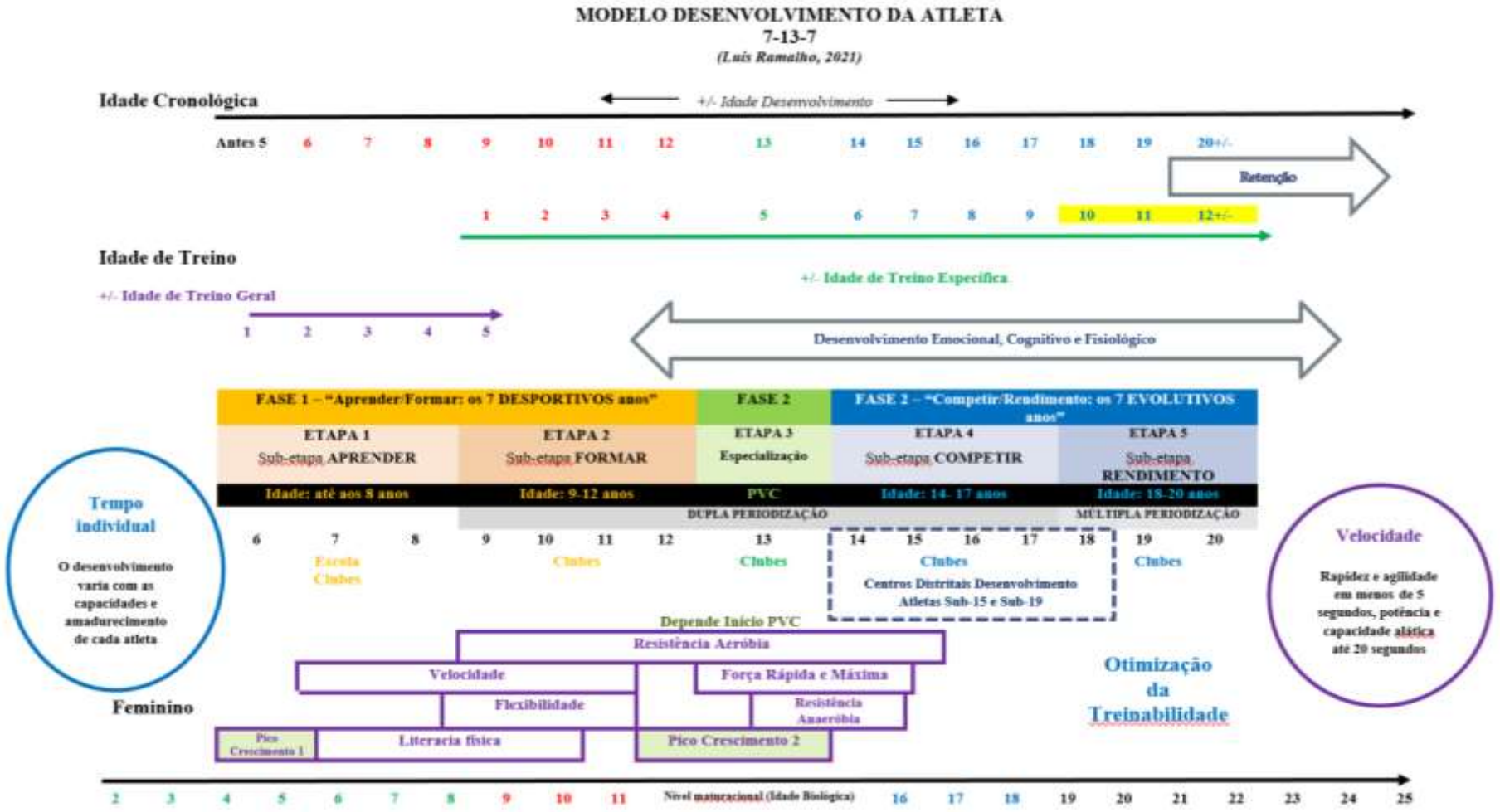


Tabela 71 - Modelo de Desenvolvimento da Atleta 7-13-7 (Elaboração Própria)



Capítulo 6 – Planeamento e organização dos quadros competitivos

Ao longo das épocas desportivas em que o futebol feminino na vertente de futebol de 9, foi tendo a sua evolução em Portugal, será que a formação da jovem jogadora portuguesa foi acautelada no seu processo de desenvolvimento até à idade sénior? Será que os modelos competitivos atuais se encontram ajustados para este desenvolvimento?

Se o futebol de 9 foi pensado para que os rapazes em idade infantil (Sub-13) jogassem um futebol adequado às suas necessidades, o mesmo poderá não acontecer com as jogadoras perto dos 19 anos de idade. Partindo do pressuposto da maturação biológica e do salto pubertário, os rapazes iniciam em média dos 12 aos 15 anos o seu salto pubertário enquanto que, nas raparigas, cerca de 2 anos mais cedo, ou seja, dos 10 aos 13 anos de idade, embora algumas raparigas e alguns rapazes, podem iniciar a puberdade mais cedo, outros mais tarde. Consequentemente, um treinador não pode admitir que todos os atletas estão no mesmo estádio maturacional, bem como terá que saber distinguir as diferenças de desenvolvimento no sexo masculino e no sexo feminino. Da mesma forma que as raparigas iniciam o salto pubertário mais cedo, também o corpo sofre alterações mais precoces do que os rapazes, como é o caso do aumento da massa corporal.

Segundo Frohner (2003), o aumento da massa corporal inicia-se cerca de dois anos mais cedo nas raparigas do que nos rapazes, razão pela qual aos 13/14 anos de idade as raparigas são mais pesadas do que os rapazes da mesma idade. Dentro da mesma linha de pensamento, as raparigas também terão fases sensíveis de desenvolvimento de capacidades físicas mais cedo do que os rapazes, como por exemplo o desenvolvimento da força e da resistência, em que a fase sensível das raparigas será dos 11 aos 14 anos e dos rapazes dos 12 aos 15. Desta forma, se nos rapazes o futebol de 11 se inicia por volta do escalão sub-14, porque é que nas raparigas se inicia só a nível júnior?

Esta pergunta trará respostas muito para além de uma explicação científica. Em primeiro lugar, poderá não existir um número suficiente de jogadoras em Portugal para que se crie campeonatos competitivos de futebol de 11, onde existem muitas equipas de futebol de 9 que apenas têm uma a duas suplentes por jogo. De acordo com um estudo realizado pela Federação Portuguesa de Futebol entre abril e junho de 2017, estavam inscritos 140.124 atletas do sexo masculino e apenas 4.132 atletas do sexo feminino e que atualmente são cerca de 5.408 no ano de 2020. No entanto, é importante referir que o futebol feminino tem vindo a crescer de uma forma bastante notória, em que de 2013 para 2017 existiu, de acordo com um estudo

realizado pela UEFA em 2017, um crescimento de 359% de jogadoras inscritas em Portugal. Refletindo através deste crescimento, podemos verificar que a adesão ao futebol feminino tem sido bastante elevada, o que nos leva a pensar que não é só pelo pequeno número de praticantes, mas também pela falta de clubes de formação onde as jogadoras poderão competir, nomeadamente da zona interior do país. Desta forma, na época 2017/2018 ainda havia distritos em Portugal que não contavam com equipas de futebol feminino, como o caso de Vila Real, ou com apenas um clube de futebol, como o caso de Viana do Castelo, Bragança, Beja e Algarve. Consequentemente, a competição de futebol feminino ainda era bastante escassa, sendo que nessa época desportiva, apenas existiam dois escalões de formação em competições exclusivamente femininas, ou seja sub-15 e sub-19, e por outro lado, já existiam equipas femininas de sub-13, mas que eram obrigadas a competir num campeonato misto. Assim, é urgente criar condições para que o futebol feminino cresça da melhor forma, sendo que é necessário que mais clubes formem equipas femininas, para que haja mais jogadoras a competir em Portugal e desta forma que se criem escalões adequados à idade. Com isto, não acho que o futebol de 9 seja adequada ao escalão júnior, no entanto, entendo que pelas razões apontadas previamente, não possa progredir nesse sentido, uma vez que existem raparigas mais novas que a idade júnior, mas que não possam competir num escalão sub-16, sub-17 ou sub-18.

Atualmente, e existindo já o futebol de 11 no escalão sub-19, fará sentido o futebol 9 ainda existir só no escalão sub-19? Fará sentido que no escalão de sub-17 ainda seja jogado o futebol 7 a nível de taça nacional?

Entrando nos contextos das seleções nacionais e de acordo com a linha de pensamento anterior, surge a problemática que em todos os escalões a partir de sub-15, as competições da Seleção Nacional Portuguesa são na variante de futebol 11. No entanto, é importante refletir acerca de dois pontos que podem ser importantes. O primeiro, em que a Seleção Nacional abrange as melhores jogadoras nacionais, e com isto, encontramos muitas jogadoras que já jogam futebol de 11 a nível sénior, ou seja, já estão familiarizadas com as dimensões do campo, bem com o aumento de número de jogadoras e, o segundo, em que temos atletas que pela sua qualidade são chamadas às seleções mais jovens (sub-15, sub-16, ou sub-17) mas que ainda estão inseridas no campeonato nacional júnior ou até mesmo em campeonatos distritais, onde o primeiro se joga futebol de 9 e o segundo futebol de 7.

Atualmente, com a Liga BPI e com a 2ª e 3ª divisão nacional feminina na época de 2019/2020, onde algumas equipas acabaram por criar as suas equipas B e dar a algumas

jogadoras mais jovens com potencial e talento a possibilidade de jogarem futebol 11, não obstando terem equipas de sub-19 a competir na Liga feminina de sub-19 de futebol 11 (8 equipas), acabou-se por dar um salto qualitativo nessa questão que vinha sendo discutida há algum tempo. O problema surge destes escalões para baixo, perceber se o campeonato nacional de futebol 9 ainda faz sentido no escalão de sub-19, ou reformular os modelos competitivos de sub-15 e sub-17 a nível nacional e distrital e aproximando um pouco daquilo que é a realidade masculina, fará mais sentido.

Algumas questões como se até aos sub-15 as raparigas deveriam continuar a jogar com os rapazes e de que forma, se os quadros competitivos de sub-15 a sub-19 estão ajustados, se a quantidade de jogos por época é suficiente para o seu desenvolvimento, se os modelos competitivos atuais levam a jogos equilibrados ou muito desequilibrados e que não potenciem o seu desenvolvimento, se as associações individualmente deveriam organizar e ajustar os seus quadros competitivos ou deveria existir uma base de trabalho para todo o país.

Segundo a FPP (2018), delinear uma direção para permitir a evolução desportiva, social e educativa dos jogadores e respetivas equipas, através de decisões desportivas político / estratégicas de formação.

Sendo que para eles, a formação desportiva tem as seguintes características:

Processo didático/pedagógico;

Processo de formação técnica especializada

Processo ensino-aprendizagem/treino; - Processo de complexidade crescente;

Processo que se deve iniciar em idades baixas;

Processo que proporciona à criança/jovem a oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer.

Referem também que o tipo de competição a privilegiar, serão competições que deverão ser modificadas em função dos objetivos formativos, criando uma relação mais estreita entre os seus próprios objetivos e os conteúdos de treino, ou seja os pressupostos da prestação em competição, deverão ser comuns aos conteúdos abordados nas sessões de ensino/treino.

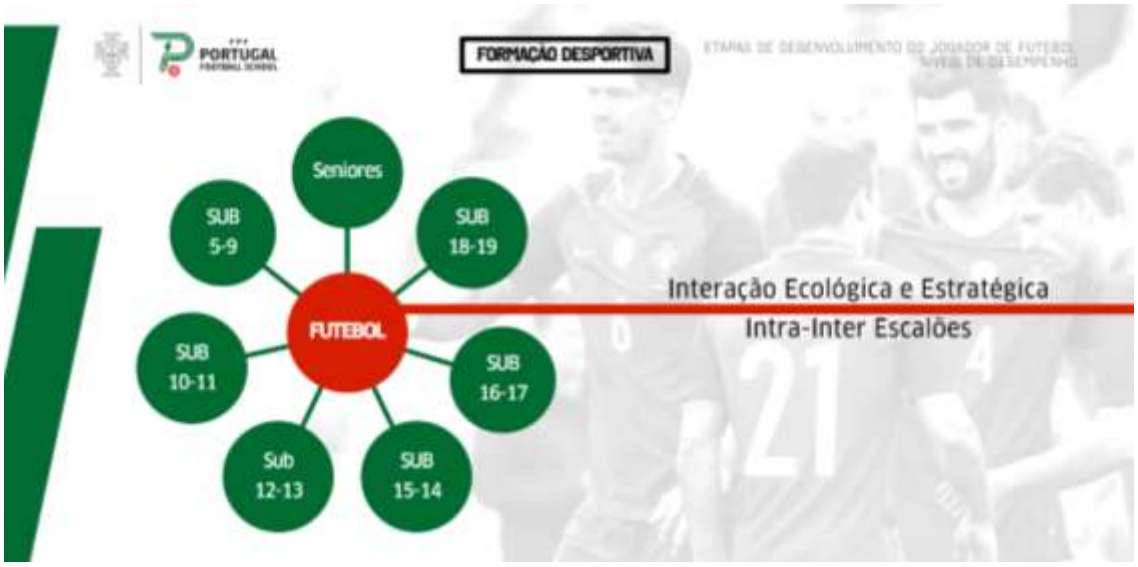


Figura 136 - Interação Ecológica e Estratégica da FPF (2018)

Como refere a FPF (2018), com estímulos competitivos, continuadamente exigentes e atrativos desenvolve-se:

a competitividade

a qualidade de jogo

a qualidade do jogador

a qualidade do treinador

o espetáculo

Estimula-se o Futebol de Excelência

Quadros competitivos femininos na atualidade

Em 2019/2020, começamos pela Liga BPI, que foi alargada de 12 para **20 equipas** e divida em 2 séries, por todas as questões que envolviam as subidas de divisões, os investimentos feitos e claro está, a COVID-19. Foram ainda faladas algumas alterações aos tetos salariais, mas depois de muita contestação, o órgão máximo do futebol português, recuou com a sua iniciativa.

II Divisão

Logo abaixo da Liga BPI, temos o Campeonato Nacional II Divisão Feminino. Na época de 2019/2020, este campeonato era composto por 8 séries de 7 e 8 clubes. Como não foi possível terminar esta competição, a FPF decidiu que subiriam à Liga BPI os 1ºs classificados das 8 séries.

Na última temporada, o campeonato ficou organizado em **2 séries (norte e sul)** de 8 clubes cada. Os **16 clubes participantes** são os segundos e terceiros classificados desta II Divisão na temporada 2019/2020. Assim como na Liga BPI, teremos uma 1ª fase, em que os clubes jogam entre si apenas uma vez e por pontos. Os **4 melhores classificados** de cada série apuram-se para a 2ª Fase – Subida e os **4 piores classificados** de cada série apuram-se para a 2ª Fase – Manutenção e Descida.

Na 2ª Fase, o formato já é diferente, já que **sobem à Liga BPI os 2 melhores** classificados da fase de subida e os restantes 6 asseguram a manutenção na II Divisão na época seguinte. Na Fase de Manutenção e Descida, dos 8 clubes que se apuraram **4 asseguram a manutenção** e 4 descem à III Divisão. Há ainda uma final, onde jogam entre si, duas vezes, as 2 equipas que foram promovidas à Liga BPI, para o apuramento de campeão.

III Divisão

O recém-criado (e já há muito esperado) Campeonato Nacional da III Divisão Feminino, vulgo III Divisão Feminina, é disputado por um **total de 57 clubes** que são divididos em **7 séries de 8 e 9 equipas**. Na 1ª fase todas as equipas jogam entre si 2 vezes e apuram-se para a 2ª fase os **1ºs classificados de cada série e os 5 melhores classificados**.

Na 2ª fase, os 12 clubes são divididos em **2 séries de 6 equipas** que vão jogar entre si apenas 1 vez. **Sobem à II Divisão o 1º e 2º classificados de cada série**. Há também uma final disputada por 2 equipas que jogam entre si duas vezes, para decidir o campeão.

Atualmente, esta é a organização dos campeonatos nacionais femininos em Portugal, ao nível sénior e de formação. Ao nível sénior, constituído por 3 divisões, a Liga BPI, a II Divisão Feminina e a III Divisão Feminina. Ao nível da formação temos, a Liga Sub-19 em futebol 11, Campeonato Nacional Sub-19 de futebol 9 e Taça Nacional Feminina de Sub-15 em futebol 7 (figuras 11 e 12).

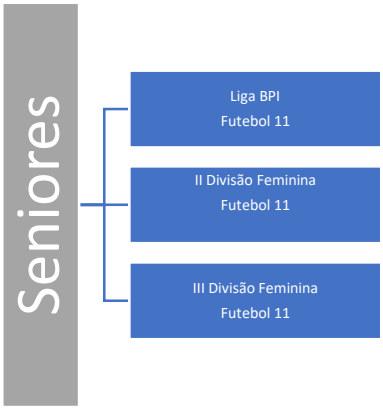


Figura 11 - Campeonatos Nacionais Femininos FPF Seniores

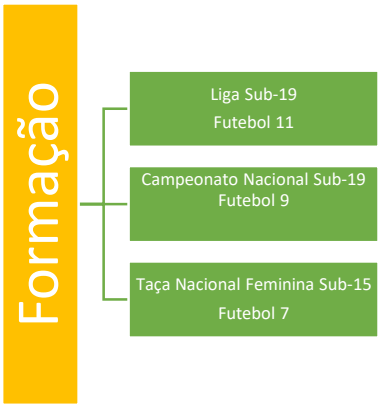


Figura 12- Provas Nacionais Femininas FPF formação

Ao nível as seleções nacionais, na alta competição temos a seleção nacional A, enquanto ao nível da formação temos as seleções de sub-19, sub-17, sub-16 e sub-15, todas de futebol 11.

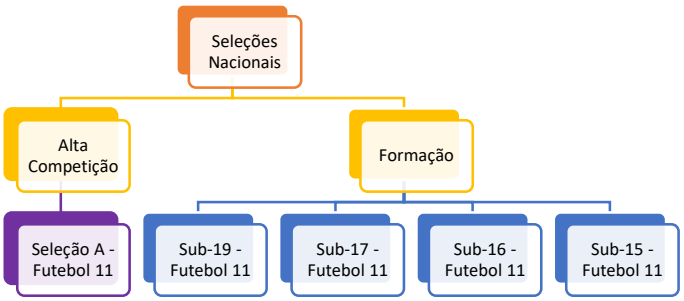


Figura 13 - Organização das seleções nacionais feminina.



Figura 14 – Resumo Uefa (2019) da atualidade do futebol feminino em Portugal

A fase de formação pré-futebol, será centrada em todas as raparigas com pouca experiência motora, que demonstrem dificuldades em compreender, identificar ou executar situações específicas do futebol menos complexas. Raparigas que também demonstram limitações básicas de coordenação (travagem, aceleração, mudança de direção, etc.) ou específicas (controlar a bola, conduzir, passar, passar, virar, virar, etc.). Estas deficiências de coordenação são geralmente a consequência de uma falta de experiências motoras gerais nas raparigas. Este tipo de deficiências pode ser encontrado em jogadores de qualquer idade, e não apenas em raparigas muito jovens. No futebol feminino vemos muito as raparigas serem encorajadas a experimentar a modalidade apenas depois dos 13 ou 14 anos de idade, quando já têm uma opinião e decisão válidas que podem ser tidas em conta quando optam por jogar futebol. O que significa que as experiências motoras que têm tido durante 13 ou 14 anos, afastam-nas muito do nível de coordenação dos seus pares.



Figura 15 – Estrutura organizacional dos quadros competitivos para a formação da FPF (2018)



Figura 16 - Quadros competitivos - organização macro da FPF (2018)

Relativamente ao futebol feminino em Portugal, a nossa proposta para reformular os quadros competitivos seria o aproximar daquilo que já se faz no futebol masculino, pois como pudemos verificar, apesar de algumas diferenças entre os géneros, os atuais modelos competitivos não nos parecem muito adequados. Mantendo a atual disposição do futebol feminino sénior, que atualmente conta com 3 divisões, sendo uma semi-profissional e as outras amadoras, ao nível da formação, continuar com a Liga Sub-19 a nível nacional, mas passado

para duas séries, zona Norte e Zona Sul, como acontece na Liga BPI. Criar um Campeonato Nacional de Futebol 11 no escalão de Juniores B (sub-17), e ao nível das Juniores C (Sub-15), para realizar a transição para o futebol 11 mais cedo do que acontecia antigamente, criar campeonatos distritais de futebol 9 para apurar equipas para uma Taça Nacional de Sub-15 em futebol 9. Nos juniores D (Infantis) criar campeonatos distritais femininos de futebol 9 ou jogando misto nos campeonatos masculinos já existentes e nos Juniores E (Benjamins) jogar com os rapazes em equipas mistas nos campeonatos distritais de futebol 7. Ao nível dos traquinas continuar a praticar futebol 5 misto e nos petizes explorar os futebol 3 misto com transição para o futebol 5 podendo passar pelo futebol 4.

Quanto às seleções nacionais, criar a seleção nacional sub-21 para que exista uma passagem das sub-19 para a seleção A com mais qualidade e com uma integração mais facilitadora para a jogadora.

Quanto ao interassociações, o mesmo deveria acontecer em sub-13 na variante de futebol 7, em sub-15 na variante de futebol 9 e em sub-17 na variante de futebol 11, para que existisse uma progressão e uma evolução e desenvolvimento da jogadora de uma forma mais harmoniosa e integrantes.

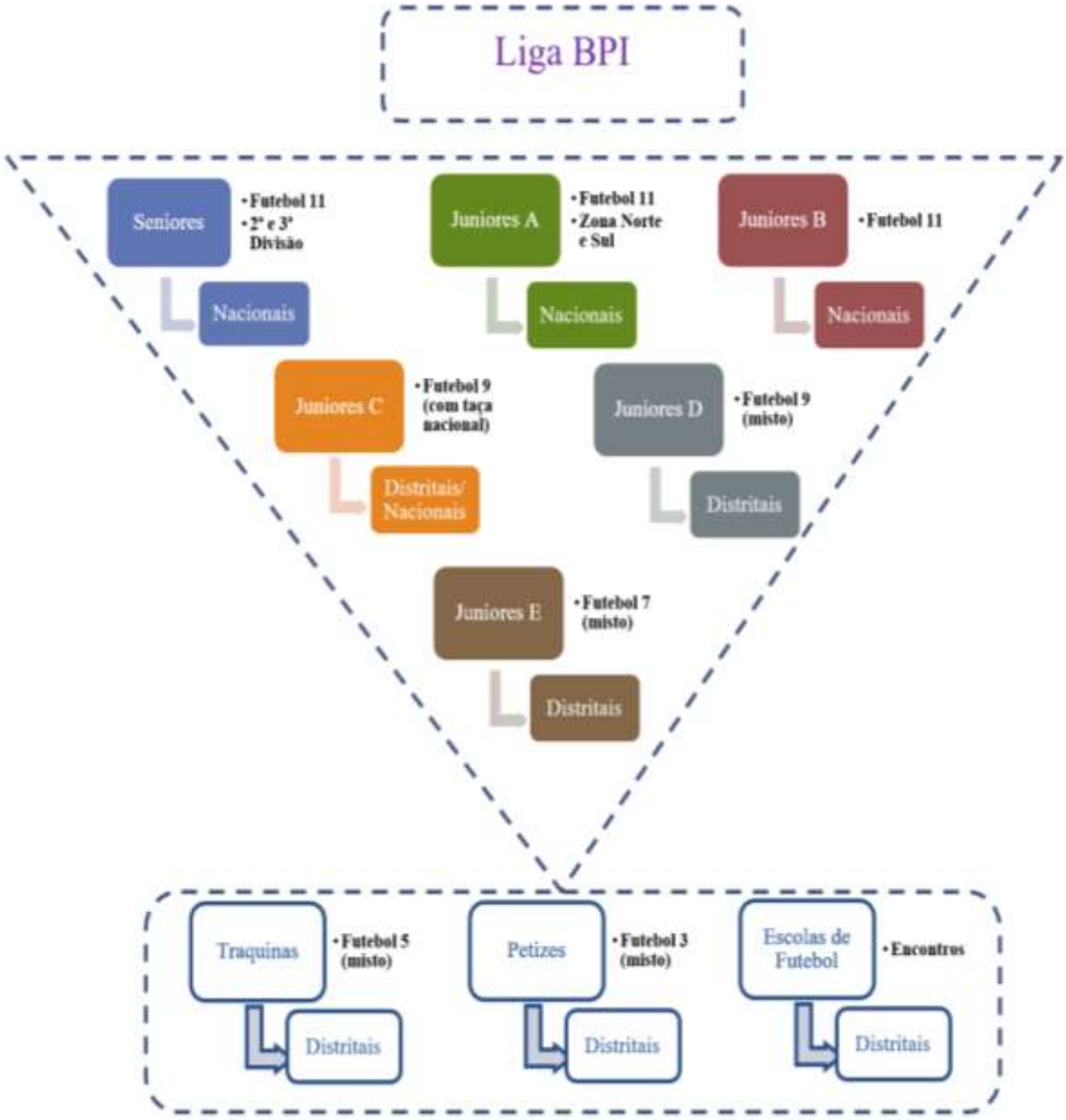


Figura 17 – Proposta Quadros Competitivos Futebol Femininos em Portugal (Elaboração Própria)

Referências Bibliográficas

- Abernethy, B. (1987). Anticipation in Sport: A review. Physical Education Review, 10, 5-16.

- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. Journal of Sports Sciences, 22(5), 395-408

- Auweele, Y.V.; Cuyper, B.D.; Mele, V.V.; Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. In A Handbook of Research on Sports Psychology (edited by R. Singer; M. Murphey, L.K. Tennant), pp. 257-292. New York: Macmillan.

- Balyi, I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. Canada: SportsMed BC.

- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long- Term Athlete Development. Treinability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

- Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). Long -Term Athlete Development - Canadian Sport for Life. Canadian Sport Centres.

- Bangsbo, J., Iaia, F.M. & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. Sports Medicine, 38, 37-51

- Barata, A. (1999). O treino das capacidades condicionais em jovens desportistas. Treino Desportivo. Nº Especial: 31-34

- Bishop, C., Turner, A., Maloney, S., Lake, J., Loturco, I., Bromley, T. & Read, P. (2019). Drop Jump Asymmetry is Associated with Reduced Sprint and Change-of-Direction Speed Performance in Adult Female Soccer Players. Sports (Basel), 7(1), 29.

- Bloom, B.S. (1985). Developing Talent in the Youth. New York: Ballantine

- Bompa, T. (1999). Planeamento a Longo prazo. In CEFD (Ed.). Livro de Comunicações apresentadas no Seminário Internacional Treino de Jovens - "Os caminhos do sucesso". Lisboa: Secretaria do Estado do Desporto.

- Borms, J. (1996). Early identification of athletic talent. Key-note Address to the International Pre-Olympic Scientific Congress, Dallas, TX, USA.

- Canada Soccer (2018). Long Term Athlete Pathaway. BC.

- Chase, W.G. e Simon, H.A. (1973a). The mind's eye in chess. In Visual Information Processing (edited by W.G. Chase), pp. 404-427. New York: Academic Press.

- Chase, W.G. e Simon, H.A. (1973b). Perception in chess. Cognitive Psychology, 4, 5581.

- Coelho & Silva MJ (1999). Treino Desportivo com Crianças e Jovens. Treino Desportivo – Especial 2.

- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. The Sports Psychologist, 13, 395-417.

- Côté, J., Baker, J., e Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In Eklund, R., & Tenenbaum, G. (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd edn. pp.184–202). Hoboken, NJ: Wiley.

- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied Physiology of Female Soccer : An Update. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0199-1.

- Dillern, T., Ingebrigtsen, J. & Shalfawi, S. A. I. (2012). Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite - recruit female soccer players. Serbian Journal of Sports Sciences, 6(2), 43-49.

- Emmonds, S., Till, K., Redgrave, J., Murray, E., Turner, L., Robinson, C., & Jones, B. (2018). Influence of age on the anthropometric and performance characteristics of highlevel youth female soccer players. Sports Science & Coaching, 13(5). 779-786.

- Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2018). Etapas de Desenvolvimento do jogador de futebol – Níveis de Desempenho. PDF

- Ford, P., Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J, Till, K., & Williams, C. (2010). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. Journal of Sports Sciences, 29(4), 389-402.

- Frohner, G. (2003) Esfuerzo físico y entranamiento en niños y jóvenes. Editorial Paidotribo.

- Garganta, J. (2009). Identificação, Seleção e Promoçãp de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres e A. Montero (Eds.),

Atas do II Congreso Internacional de Deportes de Equipo. Editorial y Centro de Formación de Alto Rendimento. Universidad de A Coruña.

- Lloyd, R., & Oliver, J. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. Strength & Conditioning Journal, 34, 61–72.

- Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Hughes, M.G., & Williams, C.A. (2011). The influence of chronological age on periods of accelerated adaptation of stretch-shortening cycle performance in pre and postpubescent boys. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(7), 1889-1897.

- Haff, G., & Triplett, N. T. (2016). Essentials of strength training and conditioning. Fourth edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

- Hardy, L.; Jones, J.G. e Gould, D. (1996). Understanding Psychological Preparation for Sport and Practice of Elite Performers. Chichester: John Wiley.

- Hirose, N. & Nakahori, C. (2015). Age Differences in Change-of-Direction Performance and Its Subelements in Female Football Players. International Journal of Sports Physiology and Performance, 10, 440 – 445.

- Holt, N., & Dunn, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. Journal of Applied Sport Psychology, 1,(3), 199-219.

- Howe, M.J.A.; Davidson, J.W.; Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: Reality or myth? Behavioral an Brain Sciences, 21, 399-442.

- Kadlubowski, B., Keiner, M., Hartmann, H., Wirth, K., & Frick, U. (2019). The Relationship between Change of Direction Tests in Elite Youth Soccer Players. Sports, Suíça, 7(5), 111.

- Kirk, D.; Carlson, T.; O'Connor, A.; Burke, P.; Davis, K. e Glover, S. (1997). The economic impact on families of children's participation in junior sport. Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 29, 27-33.

- Magrini, M., Colquhoun, R., Sellers, J., Conchola, E., Hester, G., Thiele, R., Pope, Z., & Smith, D. (2018). Can Squat Jump Performance Differentiate Atarters vs. Nonstarters in division I Female Soccer Players?. Journal of Strenght and Conditioning Research, 32(8), 2348-2355.

- Malina, R. M., Chamorro, M., Serratosa, L., & Morate, F. (2007). TW3 and Fels skeletal ages in elite youth soccer players. 34(April), 265–272. https://doi.org/10.1080/03014460701207601.

- Mara, J., Thompson, K., Pumpa, K., & Ball, N. (2015). Periodization and Physical Performance in Elite Female Soccer Players. Intenational Journal of Sports Physiology and Performance, 10, 664-669. http://dx.cioi.org/10.1123/ijspp.2014-0345

- Marques, A. (1993). Base para a Estruturação de um Modelo de Deteção e Seleção de Talentos Desportivos em Portugal. Revista Espaço, 1, Nº1.

- Martinez-Lagunas, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: Player characteristics and demands of the game. Journal of Sport and Health Science, 3, 258-272. http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.001

- Matkovic, B., Misigoj-durakovic, M., Matković, B., Jankovic, S., Ruzic, L., Leko, G & Kondric, M. (2003). Morphological differences of elite Croatian soccer players according to the team position. Collegium Antropologicum, 1, 167-174.

- Mendes, J. (2014). Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal. Tese de Mestrado não publicada apresentada à Universidade da Beira Interior, Covilhã.

- Mendes, A. (2016). Scouting: o Futebol (re)nasce aqui. (1.a Ed.). Lisboa: Chiado Editora.

- Milanovic, Z., Sporis, G., & Trajkovic, N. (2011). Differences in Body Composite and Physical Match Performance in Female Soccer Players According to Team Position. J. Hum. Sport Exerc. Vol. 7, No. Proc1, pp. S67-S72.

- O'Brien-smith, J. O., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Smith, M. R., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Smith, M. R. (2019). Same or different ? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players. Science and Medicine in Football, 00(00), 1–8. https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1650197

- Oyón, P., Franco, L., Rubio, F. J., & Valero, A. (2016). Young women soccer players. Anthropometric and physiological characteristics. Evolution in a Sports season. Arch Med Deporte; 33(1):24 – 28.

- Pacheco, R. (Ed.) (2001). O Ensino do Futebol: Futebol 7 - um jogo de iniciação ao futebol de 11. Porto: Grafiasa

- Panda, B.N. e Bisivas, N.B. (1989). Personality adjustment of high and low achieving football players: A comparative study. Indian Journal of Psychometry and Education, 20, 97-100.

- Peart, A., Nicks, C., Mangum, M., & Tyo, B. (2018). Evaluation of seasonal Changes in Fitness, Anthropometrics, and Body Composition in Collegiate Division II Female Soccer Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 32(7), 2010-2017

- Pichardo, A., Oliver, J., Harrison, C., Maulder, P., & Lloyd, R. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. International Journal of Sports Science & Coaching, 13(6), 1189-1199. DOI: 10.1177/1747954118785503

- Pinto, A. (2007). Se não fosse para ganhar … A importância da dimensão táctica no ensino dos jogos de desportivos colectivos. Campo das letras, Editores, S.A. ;2007.

- Reilly T, Williams A, Nevill A, Franks A (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. Journal of Sport Sciences, 18: 695 – 702.

- Soboleva, T.S. (1999). Sobre los problemas del deporte femenino. Teoría y práctica.

- Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U (2005). Physiology of soccer: an update. Sports Medicine, 35 (6):501 – 536.

- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. e Richardson, D. (2004). Youth Soccer.From Science to performance. New York: Routledge Taylor. P122.

- The Football Association [The FA] (2019). Long Term Player Development Women's and Girls Football. London.

- The Union of European Football Associations [UEFA]. (2019). Women's football. https://www.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/

- Tobar, J. (2013). Periodização Tática: Explorando sua Organização ConceptoMetodológica. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

- Turner, E., Munro, A., & Comfort, P. (2013). Female Soccer: Part 1-A Needs Analysis. Strength and Conditioning Journal, 35(1), 51-57.

- Turner, E. (2016) Physical and Match Performance of Female Soccer Players. [Tesis de Doctorado, University of Salford].

- Wagganer, J., Williams, R., & Barnes, J. (2014). The effects of a four week primary and secondary speed training protocol on 40 yard sprint times in female college soccer players. Journal of Human Sport & Science, 9(3), 713-726. doi:10.14198/jhse.2014.93.04

- Williams, A.M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development. Journal of Sports Sciences, 2000, 18, 737-750

- Williams, A.M. e Grant, A. (1999). Training perceptual skill in sport. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 30, 194-220

- Williams, A. M. e Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. Journal of Sport Sciences, 18(9), 657-67.

- Williams, A.M.; Reilly, T.; Durand-Bush, N. e Salmela, J.H. (2000). Talent Identification and development in soccer. Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Livepool John Moores University, Henry Cotton Campus, 15-21 Webster Street, Liverpool L3 2ET, UK. Journal of Sports Sciences, 2000, 18, 657-667.

- Williams, A.M. e Davids, K. (1995). Declarative Knowledge in sport: A byproduct of experience or a characteristic of expertise? Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 259-275.

- Wilson, J. G. (2017). Review of the Literature Talent identification and development of youth athletes in football. Journal of Australian Strength and Conditioning, 25(7), 73–78.

- Whittaker, J. & Emery, C. (2015). Impact of the FIFA 11+ on the structure of select muscles in adolescent female soccer players. Physical Therapy in Sport, 16, 228-235.

- Zouita, S., Zouita, A., Kebsi,W., Dupont, G., Abderrahman, A., Salah, F. & Zouhal, H. (2016). Stregth Training Reduces Injury Rate in Elite Young Soccer Players During One Season. Journal of Stregth and Conditioning Research, 30(5), 1295-30.