

UNIVERSIDADE LUSÓFONA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
DESPORTO
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NO SPORTING
CLUBE DE PORTUGAL

SUB 19 FEMININAS
ÉPOCA DESPORTIVA 2022/23

Relatório de Estágio de Mestrado apresentada a provas públicas para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento, orientada pelo Professor Doutor João Valente dos Santos

PAULO NUNO CABRITA CONCEIÇÃO

2024

UNIVERSIDADE LUSÓFONA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
DESPORTO

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO REALIZADO NO SPORTING
CLUBE DE PORTUGAL
SUB 19 FEMININAS
ÉPOCA DESPORTIVA 2022/23

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio de Mestrado defendida em provas públicas na Universidade Lusófona , Centro Universitário de Lisboa no dia 04/06/2024), perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº: 687, de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Vogais: Professor Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

Orientador: Professor Doutor João Valente dos Santos

PAULO NUNO CABRITA CONCEIÇÃO

2024

Dedicatória

DIZEM QUE A MOTIVAÇÃO NÃO DURA PARA SEMPRE. DIGAM ISSO A QUEM TEM UM SONHO.

Mãe, pai, mano, consegui.

A ti avó, tal como te prometi, antes de partires, nunca parei.

Agradecimentos

É um fim de uma história, bonita. Uma época desportiva de muito esforço, de muitas alegrias, de muitas tristezas, mas sobretudo de aprendizagem. Agradecer toda a disponibilidade e toda a hospitalidade.

Agradecer ao professor doutor João Valente dos Santos. pela preocupação e pelas reuniões acerca dos estágios. Obrigado pela constante preocupação durante todas as fases da época e do estágio realizado, principalmente nas alturas mais cruciais e cansativas. Por ser um exemplo e sempre o mais profissional possível. Foi um trabalho incansável da sua parte e só posso agradecer.

A todos os meus restantes professores que me acompanharam e me deram as ferramentas necessárias durante este meu percurso académico, muito obrigado.

À equipa técnica, que me acompanhou neste ano desportivo, por toda a partilha, momentos de alegria, tristeza, dentro e fora do campo de futebol. Reuniões, jantares, telefonemas. Constante apoio. Tornaram-se amigos para a vida. Seres humanos fantásticos, humildes e trabalhadores. Merecem o melhor do mundo.

Ao plantel desta época do escalão de sub-19, onde grande parte das atletas, tive o prazer de acompanhar e trabalhar durante dois anos, todos os obrigados do mundo não chegam para vos explicar o que foi trabalhar convosco. Um livro não chegaria para contar as nossas aventuras, risadas, alegrias, tristezas e conquistas. Serão sempre a minha primeira família no mundo do futebol como treinador e levar-vos-ei sempre no meu pensamento.

A todos os meus amigos, mesmo aqueles que me acompanharam á distância pelas mensagens, telefonemas e videochamadas sempre com uma palavra de apoio e de força, por acreditarem no meu trabalho, só vos posso agradecer.

À minha namorada, pela compreensão constante. Pelos sorrisos nas minhas alturas de dúvidas, pela paciência, pelo apoio, pelo orgulho partilhado nesta minha paixão. Por ser parte de uma equipa que quer conquistar muita coisa e que nos momentos fulcrais são só um. Uma mulher

com M grande que me ensina a ver as coisas de maneira diferente e por me ensinar muito quando nem sequer se dá conta disso. Para sempre.

Agradecer á minha família pelos telefonemas, pelas palavras de otimismo e por toda a preocupação durante estes três anos.

Aos meus pais pelo suporte que foram e por todas as lições, por todas as chamadas, mensagens, palavras de orgulho, de motivação, de força, mesmo nas horas em que pensava que já não havia. O meu amor por vocês é enorme.

Ao meu irmão, que desde pequeno é o meu exemplo, por todas as chamadas e gargalhadas, por me apoiar sempre em todas as minhas decisões, por ser o meu melhor amigo, e como digo sempre um segundo pai. Os anos vão passando e um obrigado não chega por tudo o que tentas fazer por mim.

A ti avó. Cheguei ao fim. Consegui. Sei que, onde quer que estejas, neste momento, estás a sorrir, de orgulho espero eu. Obrigado por estares aí em cima sempre a olhar por mim e por me dares força quando não a tenho. Obrigado pelas lições que ainda hoje me dás. Levo-te e levar-te-ei sempre comigo para onde quer que vá, pois quero que vejas que o teu neto conseguiu tudo o que te disse que ia fazer. Não fico por aqui. Agradeço todos os dias o que me ensinaste, o amor que nos deste, a mim, ao mano e a toda a tua família, daí chamar-te a super mulher. Dá um toque ao avô e diz-lhe que consegui.

Isto é para vocês, por vocês.

Resumo

Este relatório é uma análise do estágio realizado como parte dos requisitos para obter o grau de Mestre em Treino Desportivo na Universidade Lusófona, na Faculdade de Educação Física e Desporto. Durante o estágio, a função desempenhada foi de Treinador-Adjunto na equipa de Sub-19 feminina do Sporting Clube de Portugal. O relatório começa com uma secção onde é descrita a instituição de acolhimento, incluindo sua história, missão, valores e recursos disponíveis.

Em seguida, no plano funcional do estágio, é abordado todo o trabalho realizado ao longo da época desportiva, dividida em três períodos (pré-competitivo, competitivo e transitório). Inicia-se com a introdução da equipa técnica e suas funções, seguida de uma descrição detalhada do staff, bem como os objetivos gerais do clube e os objetivos específicos para o estagiário. Também é descrito o campeonato nacional de Sub-19, destacando sua complexidade.

No planeamento, é abordado de forma contínua e gradual todo o trabalho realizado, examinando desde uma perspetiva mais detalhada até uma visão mais abrangente.

Numa terceira parte, é apresentado a matriz conceitual e científica que sustenta e permite a reflexão de tudo o que foi abordado anteriormente, refutando os conceitos discutidos na quarta parte, que é a parte do estudo científico.

Neste estudo, analisado e discutido, a associação entre dois fatores: maturação no futebol feminino e conhecimento de habilidades táticas, examinando como estes fatores se relacionam e impactam o desempenho das jogadoras e capacidade de prontidão ao estarem em escalões acima.

Pode-se concluir que as jogadoras com mais experiência geralmente têm uma percepção superior de tempo e espaço e são frequentemente as que tomam decisões mais acertadas durante o jogo. Contudo, não há provas de que o desenvolvimento físico esteja diretamente vinculado às habilidades táticas.

Palavras-Chave: Futebol Formação; Maturação Biológica; Habilidades Táticas; Modelo de Treino; Modelo de Jogo;

Abstract

This report is an analysis of the internship conducted as part of the requirements to obtain a Master's degree in Sports Training at Lusófona University, in the Faculty of Physical Education and Sport. During the internship, the role performed was that of Assistant Coach for the Sporting Clube de Portugal Under-19 women's team. The report begins with a section describing the host institution, including its history, mission, values, and available resources.

Next, in the functional plan of the internship, all the work carried out throughout the sports season is addressed, divided into three periods (pre-competitive, competitive, and transitional). It starts with an introduction to the technical team and their roles, followed by a detailed description of the staff, as well as the general objectives of the club and the specific objectives for the intern. The national Under-19 championship is also described, highlighting its complexity.

In the planning section, all the work carried out is continuously and gradually addressed, examining it from a more detailed perspective to a broader view.

In the third part, the conceptual and scientific framework that supports and allows reflection on everything previously discussed is presented, refuting the concepts discussed in the fourth part, which is the scientific study part.

In this study, the association between two factors is analyzed and discussed: maturation in women's football and knowledge of tactical skills, examining how these factors relate and impact the performance of the players and their readiness to be in higher levels.

It can be concluded that players with more experience generally have a superior perception of time and space and are often the ones who make better decisions during the game. However, there is no evidence that physical development is directly linked to tactical skills.

Keywords: Youth Football; Biological Maturation; Tactical Skills; Training Model; Game Model;

Abreviaturas e Símbolos

AV – Avançada

APF11 – Anos de prática em futebol 11

CA - Contra-Ataque

CMJ – Counter movement jump (Salto com contramovimento)

DL – Defesa lateral

DC – Defesa Central

EMP_cm - Estatura matura predita em cm

EMP_% - Estatura matura predita em %);

EX – Extremo

EUL – Estádio universitário de Lisboa

FIFA - Federación Internacional de Fútbol Asociación

GR- Guarda redes

IC – Idade cronológica

IDA – Instituição desportiva de acolhimento

MC – Média centro

MO – Média Ofensivo

MO - Maturity offset

OO – Organização ofensiva

OD – Organização defensiva

OMS – Organização mundial da saúde

PB – Pontapé baliza

PSE – Perceção subjetiva de esforço

PF – Preparador Físico

PVCE- Pico de velocidade de crescimento em estatura

SCP – Sporting Clube de Portugal

SJ – Squat Jump

SH – Salto Horizontal

TA – Treinador-Adjunto

TACSIS - Inventário de habilidades táticas no desporto

TD – Transição defensiva

TE – Treinado Estagiário

TGR – Treinador de Guarda redes

TP – Treinador Principal

TM – Team Manager

TO – Transição ofensiva

UEFA - Unión de Federaciones Europeas de Fútbol

Índice Geral

Dedicatória.....	3
Agradecimentos	4
Resumo	6
Abstract.....	7
Abreviaturas e Símbolos.....	8
Índice Geral	10
Índice de Tabelas	13
Índice de Figuras	14
Introdução.....	15
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.....	17
1.1 História.....	18
1.2 Missão, visão e valores	21
1.3. Organização Desportiva.....	21
1.3.1. Escalões de competição.....	21
Capítulo II. Plano Funcional de Estágio.....	25
2.1. Horário de estágio semanal.....	26
2.2. Equipa técnica.....	26
2.3. Plantel	30
2.4. Plantel de sub-19.....	30
2.4.1. Idade cronológica	32
2.4.2. Altura.....	32
2.4.3, Massa corporal	33
2.5. Objetivos do clube	34
2.5.1. Objetivos gerais da IDA e do estagiário.....	34
2.5.2 Objetivos específicos da IDA e do estagiário.....	35
2.6 Campeonato nacional sub-19.....	36
2.7 Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva.....	36
2.8. Período Pré-Competitivo	37
2.8.1. Planeamento anual de conteúdos.....	40
2.8.2. Modelo de centralização da jogadora.....	41

2.8.3. Processo de treino -implementações fundamentais iniciais	42
2.8.4. Modelo de jogo.....	45
2.9. Período Competitivo	57
2.9.1. Período Transitórios	59
2.9.2. Métodos de observação e análise	59
Análises formato vídeo	60
2.9.3. Modelo de treino	62
2.10. Caracterização da competição – Balanço Desportivo (1ª e 2ª fase).....	64
2.10.1. A maior vitória como treinadores	67
3. Dificuldades, constrangimentos e estratégias adotadas	69
3.1. Estratégias adotadas e realizadas:	71
Capítulo III. Matriz Conceptual Científica.....	73
Capítulo IV. Estudo Técnico Científico	83
4.1. Resumo	84
4.2. Introdução	85
4.3. Material e métodos.....	86
4.3.1. Desenho Observacional.....	87
4.3.2. Participantes	88
4.4. Resultados	89
4.4.1 Apresentação e análise de resultados.....	89
Caracterização da amostra	89
4.5. Discussão de resultados	91
4.6. Conclusão.....	92
Capítulo V. Considerações finais.....	93
Referências Bibliográficas.....	95
Anexos	98

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Recursos materiais	22
Tabela 2 - Horário estágio semanal	24
Tabela 3 - Equipa Técnica	25
Tabela 4 - Funções equipa técnica	26
Tabela 5 - Staff externo complementar	27
Tabela 6 - Plantel de sub-19 feminina do SCP	28
Tabela 7 - Microciclo padrão período pré-competitivo	41
Tabela 8 - Microciclo padrão período competitivo	59
Tabela 9 - Estatística descritiva para variáveis caracterizadoras da amostra	82
Tabela 10 - Correlação entre diferentes variáveis em estudo	83

Índice de Figuras

Figura 1 - Escalões de competição	21
Figura 2- Altura (cm).....	29
Figura 3 - Peso (Kg)	30
Figura 4 - Macroциclo competitivo da época 2022/23	34
Figura 5 - Testes realizados	35
Figura 6 - Medição de pregras antropométricas	36
Figura 7 - Planeamento anual de conteúdos	37
Figura 8 - Modelo de centralização da jogadora	38
Figura 9 - Modelo centralização da jogadora (especialização de gestos técnicos)	39
Figura 10 - Modelo de jogo	42
Figura 11 - Sistema 1-4-3-2-1 OO - Primeiro momento de construção (PB).....	44
Figura 12 - Figura 11 - Sistema 1-4-3-2-1 Construção - Ligação à criação	45
Figura 13 - Figura 11 - Sistema 1-4-3-2-1 OO - Criação - Situações de finalização	46
Figura 14 - Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir o primeiro momento adversário (PB – Pontapé de baliza).....	47
Figura 15 - Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir a construção	48
Figura 16 - Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir a criação e finalização ..	49
Figura 17 - Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Primeiro momento de construção (PB – Pontapé de Baliza).....	51
Figura 18 - Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Construção – Ligação com a criação ..	52
Figura 19 - Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Criação - Situações de finalização ..	53
Figura 20 - Momentos de jogo	55
Figura 21 - Submomentos do jogo	55
Figura 22 - Análise coletiva formato vídeo	56
Figura 23 - Análise individual formato vídeo.....	57
Figura 24 - Bodyfit e Pré treino exemplo	58
Figura 25 - Base de dados de utilização das jogadoras	60
Figura 26 - Jogadoras reintegradas	60
Figura 27 - Classificação 1ª fase - Apuramento de campeão	61
Figura 28 - Classificação 2ª fase - Fase de campeão	62
Figura 29 - Jogadoras integradas em treinos da equipa B sénior	63
Figura 30 - Jogadoras que se estrearam na segunda divisão nacional.....	63
Figura 31 - Jogadoras que integraram treinos da equipa A feminina	64
Figura 32 - Estreia de jogadoras pela equipa A feminina do SCP	64

Introdução

“Formar é o construir o futuro” (Santos, 2017).

O relatório enquadra-se no âmbito do plano de estágio do segundo ano de mestrado em treino desportivo na Universidade Lusófona.

Tem como objetivo, descrever, ao longo de uma época desportiva, todo o trabalho realizado desde a metodologia de treino e sua planificação, à competição, a seguinte análise sobre todo o processo e o balanço da época desportiva:

- Refletir sobre as competências do Treinador e os princípios de treino;
- Abordar a relação entre o modelo de treino e plano individual de conteúdos;
- Caracterizar a distribuição dos conteúdos abordados em treino, ao longo do macrociclo;
- Balancear o trabalho realizado com a época desportiva e retirar respetivas ilações;

O seguinte relatório está organizado em cinco partes. Na situação inicial, será efetuada a caracterização do clube – Sporting Clube Portugal (SCP) - e do seu contexto, nomeadamente em termos de história, missão, visão e valores que refletem a sua identidade. As instalações, e materiais didáticos disponibilizados.

A segunda parte, já direcionada para o contexto de estágio, contemplará tudo o que foi realizado durante a época desportiva. Caracterização do plantel, questão individuais e atributos dos mesmos, a equipa técnica e suas respetivas funções, objetivos, do clube e suas premissas e do estagiário, o planeamento e periodização do treino, desde o período pré-competitivo ao competitivo. Modelos e conteúdos para a jogadora de formação Sporting e por fim o balanço do desempenho e evolução desportivo.

No terceiro capítulo, será abordado todo o conteúdo literário fundamentado, que completa a informação abordada nas partes anteriores e acrescenta ao trabalho descrito na parte quatro, parte

esta que aborda todo o trabalho do estudo científico realizado pelo estagiário, desde os métodos, processos de recolha, resultados e discussão dos mesmos.

O último capítulo é a terminação do relatório de estágio. Todas as considerações finais, análises refletivas do processo de estágio e perspetivas académico desportivo futuras estarão presentes.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1 História

O SCP aposta no ecletismo e na excelência dos seus praticantes. Já conquistou diversos títulos nacionais e internacionais, pelo que é conhecido e respeitado em Portugal e no estrangeiro. Honra e orgulha-se das suas origens, sendo considerada uma potência desportiva nacional. O SCP é conhecido por ser um dos três grandes do desporto português e conta com mais de um século de existência. As suas origens remontam a 1902 e à fundação do Belas Football Clube, por iniciativa de Francisco da Ponte, Horta Gavazzo e do irmão - José Maria Gavazzo. Dois mais tarde, com um único jogo de futebol realizado, alguns dos sócios fundadores reuniram-se e decidiram criar um outro clube que denominaram por Campo Grande Football Clube, com foco na realização de bailes, festas e piqueniques, o que gerou conflitos entre alguns membros, já que entendiam que a prioridade deveria de ser a prática desportiva.

A 13 de Abril de 1906, durante uma Assembleia Geral do Campo Grande Football Clube, alguns associados que pretendiam que o clube se focasse na prática desportiva saem do clube, entre os quais José Alvalade, o qual manifesta de imediato a intenção de fundar um novo clube. As palavras que proferiu na altura consubstanciam, ainda hoje, o verdadeiro momento de fundação do SCP - “Vou pedir dinheiro ao meu avô e ele me dará dinheiro para fundar um outro clube”. E assim foi: José Alvalade recorreu à ajuda do seu avô, o Visconde de Alvalade.

O Visconde de Alvalade disponibilizou dinheiro e terrenos, de tal modo que em maio nasceu o Sporting Clube de Portugal. Os jovens fundadores (José Alvalade tinha apenas 21 anos) contribuíram com as quantias que podiam, de modo a concretizarem o seu sonho. A data da Assembleia Geral na qual foi eleita a primeira Direção data de 8 maio de 1906, apesar do clube

não ter ainda o seu nome definido. Nesta assembleia, José Alvalade proferiu a frase que ficou célebre: ‘queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa’ e foi escolhida a cor verde, já que simboliza a esperança. A designação definitiva de Sporting Clube de Portugal foi estabelecida numa nova Assembleia Geral, a 1 julho de 1906, dia em que desde então é celebrado o seu aniversário. Esta designação não tinha o apoio de José Alvalade que preferia Grande Sporting Club de Portugal.

A partir de 8 de maio de 1906 o SCP passou a usar o primeiro campo de futebol, situado na Alameda do Lumiar (atualmente conhecida como Alameda das Linhas Torres), construído em terrenos cedidos pelo Visconde de Alvalade a José Alvalade, os quais incluíam um edifício onde foi instalada a primeira sede do clube. Um ano mais tarde, a 4 de julho de 1907, foram melhoradas as condições desportivas, através da construção de um segundo campo de futebol com uma pista de atletismo, dois courts de ténis, pavilhão com balneários, sala de estar, salão de jogos e cozinha.

José Alvalade sempre teve uma grande preocupação com a qualidade das instalações do Clube, pelo que a 10 de junho de 1956, inaugurou o seu sexto campo, o mítico Estádio José Alvalade, com uma capacidade para 75.000 pessoas, um feito que assinalou a grande vitalidade, a dinâmica e a capacidade de mobilização do clube e dos seus dedicados associados, que se desdobraram em iniciativas e sacrifícios para que tal obra gigantesca fosse possível.

O novo Estádio José Alvalade foi inaugurado, a 6 de agosto de 2003, o sétimo campo de jogos do clube, com uma capacidade máxima de 50.095 pessoas. No dia da inauguração num espetáculo de cor, luz e som, foi realizado o jogo entre o SCP e o Manchester United, com uma

vitória leonina por 3-1.

Quase em simultâneo, em contraponto com o que se passava no futebol português, o SCP concretiza o projeto Academia Sporting, com o objetivo de disponibilizar alojamento, alimentação, apoio escolar, apoio psicológico, apoio médico, ginásio e todo o tipo de treinos físicos, técnicos e táticos necessários à formação de jovens jogadores e proporcionar à equipa profissional as condições necessárias à realização dos seus treinos diários e dos estágios.

A Academia Sporting é uma das academias de futebol mais prestigiadas do mundo, tendo como referência três casos de grande sucesso individual a nível mundial: Paulo Futre (2º melhor jogador da Europa), Luís Figo (melhor jogador do Mundo em 2001) e Cristiano Ronaldo (melhor jogador do Mundo em 2008/2013/2014/2016/2017) e tem jogadores a jogar nas melhores ligas de futebol do Mundo.

Atualmente o SCP, é a maior potência desportiva nacional e o clube do Mundo com mais títulos agregados em todas as modalidades contando com mais de 14 mil títulos conquistados, 23 taças europeias, 124 atletas olímpicos (tendo nove medalhas olímpicas) e um vasto conjunto de recordes nacionais, europeus e mundiais.

Em termos de futebol feminino, reabriu em 2016 (nos anos noventa existiu, mas por motivos financeiros o clube teve de encerrar a vertente do futebol feminino) e a aposta foi imediata, contratando jogadoras internacionais A pela nossa seleção e também jogadoras estrangeiras.

No polo Eul criou-se o futebol de formação o que veio dar muita força ao projeto Sporting.

Toda esta aposta resultou em dois títulos de campeãs nacionais (2017 e 2018) juntando ainda duas taças de Portugal (2017 e 2018) e uma supertaça (2017).

1.2 Missão, visão e valores

Esforço, Dedicção, Devoção e Glória, são os princípios que terão de ser defendidos pelos corpos diretivos e técnicos, bem como pelos atletas que servem o SCP nas diversas modalidades, por forma a que seja cimentada a excelência desportiva, a igualdade, a superação e a ética como valores de referência para todos.

Com mais de 3,5 milhões de adeptos e simpatizantes apenas em território nacional, o SCP assume a sua dimensão verdadeiramente mundial quando olhamos para os mais de 400 Núcleos, Filiais e Delegações espalhados pelos cinco continentes. O principal objetivo do SCP são as vitórias em todas as competições que disputa, de modo a dar as maiores alegrias a todo o Universo Sportinguista e assim reforçar os valores que alicerçam a sua identidade e pautam a vida do clube desde a sua fundação.

O respeito pela tradição do Clube, pelos seus associados (indiscutivelmente, o seu maior património) e pelo desporto em geral são três pilares que o SCP sempre honrará e que os seus princípios ‘Esforço, Dedicção, Devoção e Glória’ bem retrata.

1.3. Organização Desportiva

1.3.1. Escalões de competição

A organização desportiva do clube consiste numa divisão por escalões. Estes estão organizados maioritariamente por faixas etárias, onde se verifica uma maior variabilidade no escalão de sub-19 e equipa B sénior.

Os escalões estão separados também por práticas de jogo, onde competem em ligas de futebol 11, 9 e 7.

A Figura 1 demonstra a organização desportiva anteriormente referida e a distribuição dos escalões tendo em contas as competições disputadas.

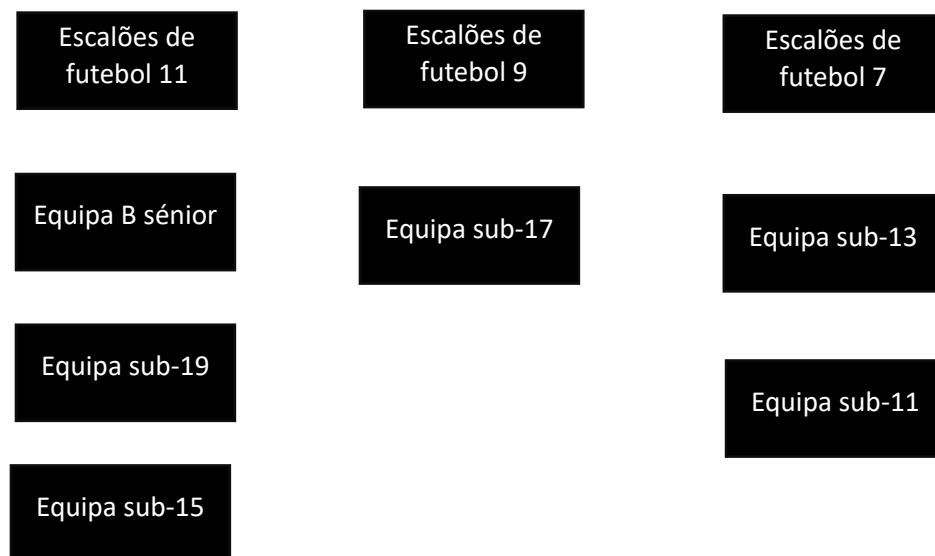


Figura 1. Escalões de competição.

1.3.2 Recursos

As principais infra-estruturas do futebol do SCP são três:

- Estádio José Alvalade: nasceu a 6 agosto de 2003, localizado em Lisboa, onde compete a equipa A quando joga para os seus adeptos.
- Academia Cristiano Ronaldo: localizada em Alcochete. É onde treina a equipa A e local de treino e competição para as equipas de formação dos sub-14 aos sub-23 e da equipa A Feminina.
- Polo EUL: localizado em Lisboa, o berço da formação Sporting. Onde treinam e competem as equipas de formação dos Sub-7 aos Sub-13 e também todas as equipas da formação feminina.

O estágio foi realizado no Polo EUL, espaço este, que dispõe de quatro campos de relva sintética de treino para os escalões de formação mencionados anteriormente. O campo Inatel, é um campo fora do polo disponibilizado apenas para a equipa B feminina duas vezes por semana. O Polo EUL disponibiliza também um espaço com ginásio para a equipa B feminina.

Destacar também que o clube detém o Certificado de Cinco Estrelas da Federação Portuguesa de Futebol, enquanto entidade formadora, e Certificado de Quatro Estrelas da Federação Portuguesa de Futebol no Futebol Feminino.

Na parte do futebol feminino, o Sporting Clube de Portugal tem ao seu dispor um conjunto de pessoas que trabalham diariamente no Polo EUL nas suas diferentes áreas e contextos, sendo estas fundamentais para o desenvolvimento da vertente feminina:

- 156 jogadoras em todos os escalões de formação;
- 19 treinadores entre eles 4 treinadores de guarda-redes responsáveis pelo desenvolvimento das jogadoras;
- 2 preparadores físicos, atinentes ao departamento da unidade de performance que integram os escalões de futebol 11, sendo eles os responsáveis pelo treino da componente física;
- 1 elemento do departamento clínico responsável por todo o tipo de tratamento e ajuda de reabilitação das jogadoras lesionadas;
- 6 fisioterapeutas externos, prestadores de serviços ao Sporting Clube de Portugal, responsáveis pelo controlo e tratamento das jogadoras de cada escalão nos momentos competitivos ao fim de semana;
- 2 elementos de coordenação técnica, responsáveis pela coordenação das respetivas equipas técnicas;
- 1 coordenador geral, responsável pela coordenação do contexto feminino Sporting no Polo EUL e respetiva ligação com a academia;

O Sporting Clube de Portugal tem ao seu dispor, tanto para os atletas como para os treinadores, uma diversidade de materiais necessários (Tabela 1) para o bom funcionamento dos treinos, com o objetivo de potencializar as atletas.

Tabela 1. Recursos materiais.

Item	Unidade
Bolas por escalão de futebol sete	12
Bolas por escalão de futebol onze	16
Arcos	15
Cones de estrada	6
Suportes de salto	20
Escadas	3
Bolas medicinais	2
Bola Rugby	1
Bases de areia	15
Pinos	6x50
Cones pequenos	45
Sacos de coletes	30
Varas	15



Capítulo II. Plano Funcional de Estágio

Este capítulo tem como objetivo apresentar todo o processo desenvolvido durante a época desportiva 2022/2023 e caracterizando a equipa em qual o estagiário esteve inserido.

2.1. Horário de estágio semanal

O horário de estágio foi estipulado entre o treinador estagiário e a entidade.

O processo de integração foi simples visto que, o estagiário já se encontrava na estrutura a exercer funções desde a época 2020/21.

Na Tabela 2 podemos verificar o horário semanal estipulado.

Tabela 2. Horário estágio semanal.

Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira	Sábado	Domingo
Treino 19:10-21:00		Treino 19:10-21:00	Treino* 19:10-20/30-21:00	Treino** 19:10-21:00		Jogo Campeonato nacional sub-19

*- 1 semana até as 21 e escalão de sub15 até às 20:30, na semana a seguir ao contrário.

** - Consoante a disponibilidade de campo no polo EUL e concordância com a coordenação.

2.2. Equipa técnica

A equipa técnica que ficou encarregue de liderar o processo desportivo do plantel de sub-19 começou o procedimento de trabalho na primeira semana de agosto de 2022, tendo metade da equipa técnica transitado da época anterior e a outra metade sendo adições para a nova época que se aproximava. O corpo forte presente semanalmente, era composto pelo Treinador Principal (TP), dois Treinador-Adjunto (TA), sendo um deles o treinador estagiário, um TGR, um Preparador Físico (PF), que trabalhava com este escalão e com o escalão de sub-15 no contexto

feminino, uma team manager (TM) e um fisioterapeuta que era responsável por todos os escalões de formação em contexto de treino.

Nas Tabelas 3, 4 e 5, são apresentados os elementos que pertencem à equipa técnica, as suas funções e a que área de trabalho a que cada um pertence.

Tabela 3.- Equipa técnica.

Corpo Técnico					
Vítor Nuno	Paulo Conceição	António Nóbrega	Bernardo Esteves	Hélder Jesus	Andreia Filipe
<i>Treinador Principal</i>	<i>Treinador Adjunto/ Estagiário</i>	<i>Treinador Adjunto</i>	<i>Treinador de Guarda Redes</i>	<i>Preparador Físico</i>	<i>Delegada</i>

Tabela 4. Funções equipa técnica.

Cargo	Função	Departamento
TP	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento e controlo do treino e jogo - Ponte com Coordenação técnica - Ponte com Departamento Médico e Performance - Ponte com DDI - Organização da drive de equipa - Regulamento Interno - Análise de adversário 	Corpo Técnico

TA (Estagiário)	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento Jogo - Compactos Análise dos jogos - Reuniões Equipa técnica - Planeamento e controlo do treino - Análise do adversário 	Corpo Técnico
TA	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação/Mobilização/PSE - Cortes Individuais jogadoras - Compactos Filmagem dos jogos - Planeamento Treino e Jogo - Reuniões Equipa técnica 	Corpo Técnico
TGR	<ul style="list-style-type: none"> - Filmagem do Treino - Cortes vídeos/compactos para GR - Planeamento Treino e Jogo - Reuniões Equipa técnica 	Corpo Técnico/Departamento GR
PF	<ul style="list-style-type: none"> - Ativação/Mobilização/PSE - Controlo de cargas em treino - Treino de bodyfit, pré treinos (força e mobilidade) 	Unidade de performance
TM	<ul style="list-style-type: none"> - Presenças no Treino +Registo assiduidade - Controlo Regulamento - Fichas de jogo /substituições + minutos jogo. - Controlo Grupo do Material - Drive com Horários Escolares + Notas Escolares 	Operações Administrativo

Existe também, elementos técnicos que trabalharam diariamente com a equipa técnica sendo de outras diversas áreas. Cargos mais individualizados, com funções específicas que eram essenciais para complementar todo o restante trabalho realizado pela equipa tecnicamente descrita anteriormente.

Tabela 5- Staff externo complementar.

Cargo	Função	Departamento
Fisioterapeuta	<ul style="list-style-type: none"> - Responsável por todo o cuidado médico nos dias de treino e jogo - Conhecimento das ocorrências clínicas durante a semana - Planeamento com o preparador físico sobre recuperação da atleta 	Área médica
Treinador de técnica individual	<ul style="list-style-type: none"> - Planear, elaborar, operacionalizar a planificação do treino de desenvolvimento das capacidades técnicas individuais na unidade de treino semanal (quarta-feira) 	Corpo técnico
Nutricionista	<ul style="list-style-type: none"> - Responsável pela avaliação corporal dos atletas - Realizar o relatório das suas avaliações -Medição de pregas e restantes componentes físicas - Realização de plano alimentar individual e para estágios 	Nutrição
Técnico de equipamentos	<ul style="list-style-type: none"> - Responsável pela manutenção dos equipamentos de treino, jogo, coletes, marcas e bolas - Distribuição dos equipamentos de treino e jogo aos atletas e treinadores 	Operações gerais

2.3. Plantel

O planeamento realizado para cada plantel começa com base individual, ou seja, verifica-se caso a caso, qual o melhor contexto competitivo para cada atleta. No futebol feminino, devida à maturação física mais precoce da mulher, é natural observar-se jogadoras em escalões acima, competindo contra jogadoras mais velhas, em alguns casos, dois ou três anos. Para além disso, é importante tendo em conta o rendimento atual de cada jogadora e o momento que essa atravessa, procurar esse mesmo contexto competitivo mais favorável para a evolução da mesma ter uma maior abrangência.

Ao longo da época, o plantel manteve uma base fundamental, sendo que, no início da época, houve algumas jogadoras que começaram a pré-época na equipa B sénior e depois baixaram para o plantel de sub-19. No fim de época, na fase de campeão, devido ao contexto competitivo, algumas jogadoras sub-19 que estavam na equipa B, competiram pelas sub19 devido ao facto, desses jogos no campeonato nacional de juniores, serem mais competitivos.

O trabalho apresentado abaixo e o respetivo estudo tem a ver com as jogadoras que fizeram a época toda nas sub-19 sendo as que fizeram mais minutos.

2.4. Plantel de sub-19

O plantel é composto por uma mescla de atletas de ano de nascimento entre 2008 e 2005, sendo todas as jogadoras de nacionalidade portuguesa. Era constituído por vinte e três jogadoras.

A Tabela 6 resume o plantel de sub-19 feminina do SCP.

Tabela 6. Plantel de sub-19 feminina do SCP.

Nome	Posição	Ano Nascimento	Pé Hável	Nacionalidade
Jogadora 1	GR	2007	Direito	Portuguesa

Jogadora 2	GR	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 3	Defesa lateral	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 4	Defesa lateral	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 5	Defesa lateral	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 6	Defesa lateral	2007	Esquerdo	Portuguesa
Jogadora 7	Defesa Central	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 8	Defesa Central	2005	Direito	Portuguesa
Jogadora 9	Defesa Central	2007	Esquerdo	Portuguesa
Jogadora 10	Defesa Central	2008	Direito	Portuguesa
Jogadora 11	Médio Centro	2008	Direito	Portuguesa
Jogadora 12	Médio Centro	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 13	Médio Centro	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 14	Médio Centro	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 15	Médio Ofensivo	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 16	Médio Ofensivo	2006	Direito	Portuguesa
Jogadora 17	Médio Ofensivo	2006	Esquerdo	Portuguesa
Jogadora 18	Médio Ofensivo	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 19	Extremo	2006	Direito	Portuguesa

Jogadora 20	Extremo	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 21	Extremo	2006	Esquerdo	Portuguesa
Jogadora 22	Extremo	2007	Direito	Portuguesa
Jogadora 23	Avançada	2006	Direito	Portuguesa

2.4.1. Idade cronológica

É um plantel constituído por vinte e três atletas nascidas entre 2005 e 2008, sendo onze jogadoras de 2007, e nove jogadoras nascidas em 2006, duas jogadoras de 2008 e uma jogadora de 2005. O plantel apresenta uma idade média de 15,7 anos.

2.4.2. Altura

Com os dados recolhidos pela nutricionista em conjunto com o treinador, foi permitido averiguar a altura de cada jogadora (Figura 2). O plantel apresenta uma altura média de 162 metros centímetros, valor normal segundo a OMS e valor idêntico ao valor médio do sexo masculino. Isto pode-se explicar devido ao nível de maturação das mulheres ser mais cedo que a dos homens, verificando-se vários casos como este no desporto atual.

Destaque para a atleta denominada por jogadora vinte e um que apresenta uma altura de 171 centímetros, sendo a jogadora mais alta do plantel.

A atleta denominada por jogadora dezanove mais baixa da equipa apresentado uma altura de 1,50 centímetros. Entre a jogadora mais alta e a mais baixa verifica-se uma diferença de altura de 21 centímetros.

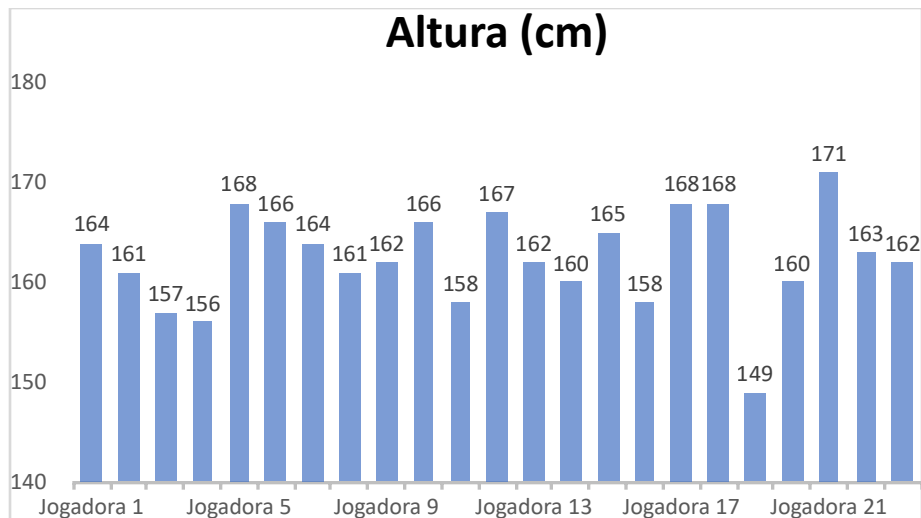


Figura 2. Altura (cm).

2.4.3, Massa corporal

Através de uma balança digital seca 803, foi recolhida a massa corporal das atletas. Verifica-se que, a jogadora denominada de seis é a atleta que apresenta mais peso corporal com sessenta e dois quilos e quatrocentas gramas onde por outro lado, a atleta jogadora denominada por jogadora quatro é a atleta com menos massa corporal, apresentado um peso de quarenta e um quatro quilos e setecentas gramas. Entre estas duas jogadoras observa-se uma discrepância de dezassete quilos e novecentas gramas.

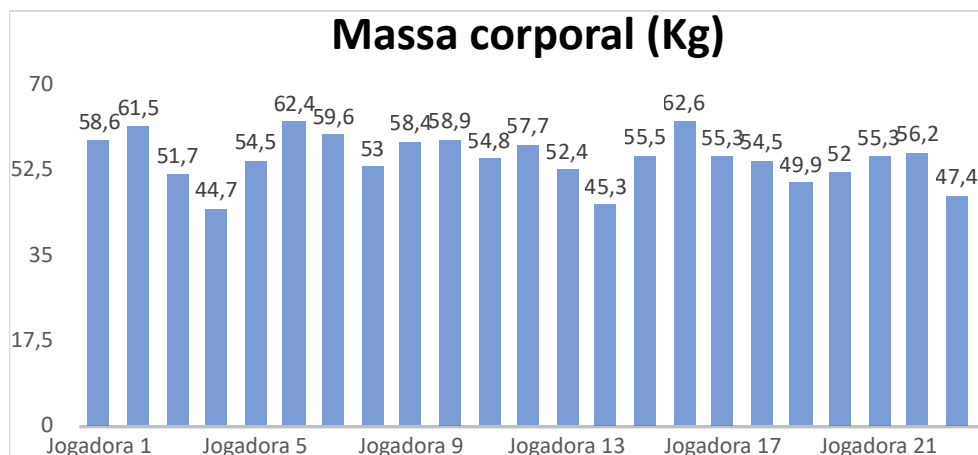


Figura 3, Massa corporal (Kg).

2.5. Objetivos do clube

A formação do Sporting Clube de Portugal, no seu contexto geral, tem como objetivo servir a equipa A com jogadores de qualidade máxima, prontos para o contexto competitivo ao mais alto nível. Na vertente do futebol feminino, é exatamente o mesmo. Devido ao menor investimento em comparação com o futebol masculino, a aposta na formação torna-se maior, o que implica uma grande responsabilidade para os treinadores de formação do clube. Para isso foram delineados os seguintes objetivos:

- Potencializar as jogadoras com o conhecimento tático a nível ofensivo e defensivo para o escalão em que estão inseridas;
- Ensinar, aprimorar e especializar a jogadora a nível técnico;
- Jogadoras com um nível elevado nas capacidades condicionais e coordenativas;
- No escalão de sub-19 demonstrar a maior maturidade possível e a identidade da equipa que simboliza o clube;
- Jogadoras psicologicamente competitivas;
- Salientar capacidades que possibilite à jogadora representar os escalões superiores na época seguinte ou durante a mesma;
- Honrar sempre o lema e o SCP.

2.5.1. Objetivos gerais da IDA e do estagiário

Dentro do contexto de estágio e do papel desempenhado na equipa técnica e na estrutura foram delineados objetivos entre a instituição de acolhimento e o estagiário, objetivos estes, gerais, de formato mais “macro” e de contexto de equipa e específicos, ou seja, objetivos individuais, que o treinador em estágio tinha o compromisso de cumprir durante a época desportiva:

- 1- Participar na realização o plano anual de conteúdos e modelo individual da jogadora e as suas subestruturas;
- 2- Planear, organizar, orientar e avaliar a sessão de treino e competição;
- 3- Analisar e avaliar a própria equipa e em conjunto com o treinador principal, adversários;
- 4- Participar na gestão da equipa técnica, através de reuniões presenciais ou online;
- 5- Desenvolver uma relação positiva e profissional com os jogadores;
- 6- Aperfeiçoar competências a nível comunicacional e de liderança;
- 7- Aperfeiçoar competências ao nível da análise do treino e competição;
- 8- Contribuir para que os objetivos de as equipas serem alcançados;
- 9- Participar na elaboração e operacionalização de modelos de centralização e desenvolvimento de praticantes a longo prazo;
- 10- Desencadear a implementação do cálculo de idade biológica no futebol feminino do Sporting Clube de Portugal;

2.5.2 Objetivos específicos da IDA e do estagiário

- 1- Desenvolver uma relação saudável com toda a estrutura, plantel e equipa técnica;
- 2- Aprofundar, o tipo de liderança na condução das unidades de treino, do jogo e balneário;
- 3- Adquirir novas valências especialmente a nível de organização (na organização de drives e documentos orientadores);
- 4- Ser proativo e ajudar em contexto prático, quer a nível de planeamento, quer em treino e jogo através dos fundamentos teórico-científicos aprendidos na licenciatura e mestrado;

5- Desenvolver o pensamento crítico na análise as unidades de treino, performance coletiva e individual das atletas;

6- Aprofundar o conhecimento na vertente da periodização de cargas em treino, pré treino e pós treino;

2.6 Campeonato nacional sub-19

O Campeonato Nacional de sub-19 feminino, primeira divisão, é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol. É composto por oito equipas ao nível de Portugal continental e ilhas. É composto por duas fases, fase de apuramento de campeão e fase de campeão.

Na 1º fase, apuramento de campeão, as oito equipas jogam entre si num formato contínuo de duas voltas, disputando no total, catorze jornadas cada uma. No fim dessas catorze jornadas, as quatro melhores equipas qualificam-se para o apuramento de campeão, enquanto as restantes quatro, disputam o acesso à manutenção.

Na 2º fase, fase de campeão, a pontuação volta a 0 e as quatro melhores equipas jogam entre si de uma forma contínua, num total de seis jornadas e a equipa que no fim dessas mesmas seis jornadas estiver com mais pontos, é declarada campeã nacional.

2.7 Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva

A época teve início com a apresentação a 21 de agosto de 2022, onde se realizaram também os exames médicos, sendo que o primeiro treino foi realizado no dia seguinte, a 22 de agosto de 2022. A fase de apuramento de campeão e respetiva primeira jornada do campeonato nacional teve início no dia 17 de setembro de 2022, onde esta terminou em 12 fevereiro de 2023. Entre estas datas anteriormente mencionadas, houve algumas paragens do campeonato devido a compromissos com seleções nacionais.

A segunda fase e fase de campeão teve início em março de 2023 e terminou no dia 6 de maio de 2023. Durante este período competitivo, houve interrupção das tarefas durante uma semana e meia, na altura do Natal.

Foram no total, 118 unidades de treino e 11 mesociclos ao longo da época desportiva. Abaixo é possível verificar o macrociclo competitivo da época 2022/23 (Figura 4).

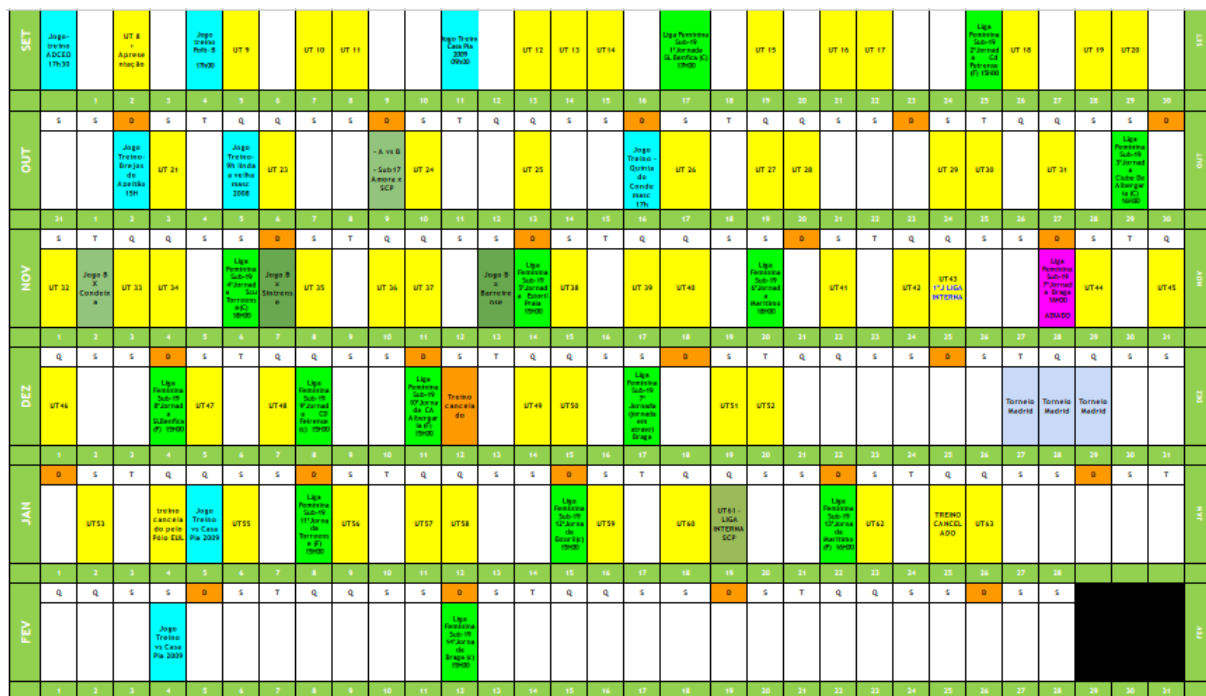


Figura 4, Macrocycle competitivo da época 2022/23.

2.8. Período Pré-Competitivo

O período pré-competitivo teve início a 22 de agosto de 2022, data do primeiro treino, até 11 de Setembro de 2022, data do último jogo amigável antes do início do campeonato.

Foram realizados no total deste período um total de quatro microciclos, dezasseis unidades de treino e três jogos amigáveis. No primeiro treino foi realizado os habituais testes físicos e um trabalho de bases fundamentais técnicas como trabalho complementar. Os testes físicos realizados foram os seguintes (Figura 5):

Velocidade, potência e mudança de direção:

- CMJ; CMJ com 1 apoio; SJ; SH; 10 e 30 m; 5-0-5; e, Teste T.

Resistência:

- Bronco.

Realçar que os testes eram repetidos de forma trimestral de modo a comparar resultados e perceber a evolução das atletas com o trabalho realizado da equipa técnica.



FUTEBOL FORMAÇÃO




Sub 19															
Testes Físicos															
Nome	Posição	Velocidade, Potência e traço de direção													
		CMJ			CMJ 1 apoio			SJ (GR)			SH (m)				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
Bianca Oliveira	AC	20.56	20.54												
Carolina Rimenta	DD												1.78	1.78	1.81
Catarina Vaz	ED	27.99	30.22										2.05	2.12	2.11
Cintia Martins	EE	30.20	28.47												
Cristina Rodrigues	GR									22.25	17.56		1.67	1.63	1.68
Lara Lobo	DC														
Inês Dias	DE	27.48	28.94										1.62	1.72	1.72
Inês Fonseca	DC	23.45	22.67										1.88	1.80	1.83
Lara Fagundes	MIE	24.38	24.12										1.78	1.88	1.88
Lara António	EO	21.61	23.93										1.77	1.75	1.82
Laura Silva	MID	23.62	25.34										1.79	1.91	1.95
Luana Barata	MIE	21.41	22.82										1.69	1.76	1.79
Madalena Santos		23.75	25.01										1.69	1.69	1.70
Madalena Silva	DD	23.41	22.32										1.82	1.83	1.99
Margarida Cordeiro	MID	18.28	24.53										1.71	1.80	1.81
Maria Chaves	DC												2.02	2.13	2.14
Maria Duarte	DC														
Martilde Nave	AC														
Martilde Sousa	DE														
Martilde Vaz	MD														
Nadine Borralho	EE														
Samanta Freitas															
Sara Silva	GR									26.85	26.68		2.00	2.09	2.06
Leonor Serralheiro	GR														
Ana Clemente															
Bernardette													1.89	1.87	1.87
Nicole Cassamá													1.82	1.79	1.89

Figura 5. Testes realizados.

Para além dos testes físicos, foram realizadas todas as medições antropométricas de cada atleta por parte da nutricionista (Figura 6). Massa corporal, altura, massa muscular, IMC e pregas anatómicas. As pregas medidas foram as seguintes:

- Subescapular; Tricipital; Bicipital; Suprailíaca; Supraespinal; Abdominal; Crural; Geminal.

As medições das pregas foram feitas de forma mensal, de modo a nutricionista em conjunto com a equipa técnica, terem uma noção da evolução de cada atleta e ter um maior controlo da sua forma física. Retornar e elevar os níveis físicos era essencial e umas das prioridades neste período da época.

Data de nascimento	Idade	Equipa	Posição	Época	Avaliação	Data	Altura (m)	Peso	IMC (kg/m ²)	Soma de pregas (mm)	Braquial relaxado (cm)	Crural (cm)	Geminal (cm)	Soma GR	Massa muscular (kg)	Índice massa muscular (kg/m ²)
05/05/05	17,6	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	01/12/2022	1,64	59,7	22,3	109,5	27,8	51,8	34,6	109,5	22,7	8,5
20/03/06	16,2	3.Sub19	4.AV	22-23	2	01/12/2022	1,60	51,8	20,3	104,5	25,2	48,3	33,7	104,5	19,8	7,8
13/03/06	16,7	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	05/12/2022	1,66	57,5	20,8	82,0	25,1	51,2	36,5	82,0	24,1	8,7
06/04/06	16,7	3.Sub19	4.AV	22-23	2	5/12/2022	1,70	54,3	18,8	58,5	23,6	47,6	32,7	58,5	22,4	7,7
11/07/08	14,4	3.Sub19	4.AV	22-23	2	05/12/2022	1,67	55,5	19,9	88,0	24,8	50,1	33,0	88,0	23,0	8,2
15/07/08	14,4	3.Sub19	1GR	22-23	2	05/12/2022	1,60	62,0	24,3	117,5	30,7	53,0	35,4	117,5	25,7	10,1
17/07/08	14,4	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	01/12/2022	1,62	55,8	21,2	73,5	25,7	50,9	32,9	73,5	22,2	8,4
13/07/08	14,4	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	05/12/2022	1,58	43,4	17,8	68,5	23,4	45,0	31,1	68,5	19,4	8,0
08/11/06	16,1	3.Sub19	3.MED	22-23	2	5/12/2022	1,60	44,3	17,3	66,0	20,8	42,3	29,3	66,0	18,0	7,0
01/01/06	17,0	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	5/12/2022	1,62	47,7	18,1	57,0	23,7	43,2	32,9	57,0	21,8	8,3
24/03/06	16,7	3.Sub19	3.MED	22-23	2	01/12/2022	1,65	58,0	20,6	97,0	25,6	49,6	33,3	97,0	21,4	7,9
21/07/08	14,4	3.Sub19	3.MED	22-23	2	05/12/2022	1,67	58,1	20,1	83,5	24,5	48,3	34,1	83,5	21,9	7,8
11/03/06	16,8	3.Sub19	3.MED	22-23	2	5/12/2022	1,58	62,3	25,0	116,0	27,0	55,4	36,0	116,0	22,9	9,2
28/03/07	15,2	3.Sub19	3.MED	22-23	2	01/12/2022	1,48	40,5	18,3	73,0	23,3	45,6	23,5	73,0	17,3	8,4
02/06/07	15,5	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	05/12/2022	1,59	55,2	21,8	86,5	26,7	51,2	36,8	86,5	22,9	9,1
13/03/07	15,7	3.Sub19	3.MED	22-23	2	24/11/2022	1,61	50,5	19,4	77,5	22,9	47,6	33,0	77,5	20,5	7,9
09/03/06	16,7	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	24/11/2022	1,66	61,9	22,6	83,5	27,2	52,8	34,2	83,5	23,9	8,7
09/02/07	15,8	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	05/12/2022	1,69	54,6	19,2	55,0	23,8	49,0	33,7	55,0	23,2	8,2
17/11/07	15,0	3.Sub19	3.MED	22-23	2	01/12/2022	1,57	43,7	20,2	75,5	24,4	47,9	33,3	75,5	21,5	8,7
05/06/07	15,5	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	05/12/2022	1,61	51,9	20,1	78,0	23,5	47,5	30,7	78,0	19,9	7,7
02/12/07	15,0	3.Sub19	3.MED	22-23	2	05/12/2022	1,68	54,1	19,2	48,5	24,0	47,7	34,1	48,5	23,7	8,4
24/08/06	16,3	3.Sub19	4.AV	22-23	2	05/12/2022	1,49	47,8	21,5	91,5	25,1	49,2	34,3	91,5	20,9	9,4
13/05/06	16,5	3.Sub19	2.DEF	22-23	2	23/11/2022	1,61	53,7	20,7	99,0	25,6	49,6	35,1	99,0	22,0	8,5
15/11/07	15,0	3.Sub19	1GR	22-23	2	01/12/2022	1,64	58,8	21,9	70,0	26,9	49,1	35,7	70,0	24,1	9,0

Figura 6. Medição de pregas antropométricas.

Contudo, outros objetivos foram estabelecidos neste microciclo antecedente ao início da época desportiva:

-Conhecimento e aprofundamento do plantel, sendo que algumas atletas já pertenciam ao plantel das sub-19 da época passada;

- Iniciar e implementar a ideia de jogo e de treino, começando em trabalhos mais “micro” para de forma gradual, chegar à forma macro pretendida;

- Coesão de equipa/Espírito de equipa, relações sócias afetivas, entre o grupo de trabalho e equipa técnica, essencial para um melhor jogar e melhor treino.

2.8.1. Planeamento anual de conteúdos

Com a criação do macrociclo competitivo e para um melhor seguimento de trabalho, foi desenvolvido um planeamento anual de conteúdos, capaz de responder à necessidade individual da jogadora interligando posteriormente com o coletivo. Este estava dividido em quatro fases durante a época desportiva: aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento.

Para além disso, dentro destas quatro fases, eram sempre abordadas as seguintes componentes: aspetos técnico-táticos, de modelo de jogo processo ofensivo, de modelo de jogo processo defensivo, aspetos psicológicos e aspetos físicos. O planeamento pode-se verificar na Figura 7.

Planeamento Anual de Conteúdos																											
Época: 2021/22												Equipa:															
Objetivo geral: Desenvolvimento e aperfeiçoamento das Bases de Jogo de Futebol e Início da perspetiva do Rendimento																											
Período não-competitivo												Período competitivo															
Férias												Inverno				Primavera				Verão				Inverno			
Julho												Agosto				Setembro				Outubro				Novembro			
Aprendizagem												Desenvolvimento															
Aspetos Técnico-táticos	Férias											1- Orientação corporal adequada à progressão/manutenção, sob pressão; 2- Reações "pé longo" e lateralidade; 3- Controlo de bola; 4- Fintas/situações variadas e mudanças de velocidade; 5- Finalização com ambos os pés, passe ou saída de bola;															
Modelo de Jogo (Processo Ofensivo)	Férias											1- PG: Evitar a inferioridade numérica e expor o lado fraco; 2- PEJ: Penetração, Cob. Of, Mobilidade e Espaço; 3- Org. Of: Ocupação Posicional do espaço de jogo (Set. Táctico); 4- T. Of: Saída das zonas de pressão; 5- Contexto jogo.															
Modelo de Jogo (Processo Defensivo)	Férias											1- PG: Evitar a inferioridade numérica e saber como defender, caso exista; 2- PEJ: Contenção, Cob. Def, Equilíbrio e Concentração; 3- Org. Def: Posicionamento e funcionamento do setor defensivo (controlo da largura e da profundidade), setor intermédio e ofensivo, 1 e 2º momentos de pressão; 4- T. Def: Reação a impedir progressão, Recuperação para trás da linha da bola; 5- Desenvolvimento dos Esquemas tácticos defensivos.															
Aspetos Psicológicos	Férias											1- Avaliação inicial das competências psicológicas no momento de entrada na fase de adolescência; 2- Dinâmico do grupo; 3- Integração social.															
Aspetos Físicos	Férias											1- Avaliação inicial (teste corporal de muitas mudanças, devido ao crescimento); 2- Avaliação dos níveis físicos de base (força, resistência, facilidade, velocidade); 3- Técnicas de corrida.															

Figura 7. Planeamento anual de conteúdos.

2.8.2. Modelo de centralização da jogadora

Após o planeamento mais macro e todas as ideologias faladas, foi realizado e abordado um modelo de centralização da jogadora. Este modelo consistia numa visão mais individual onde existiam premissas gerais obrigatórias que todas as jogadoras deveriam ter como requisito no plantel e na formação Sporting. Um modelo mais ligado para princípios individuais técnicos de jogo.

PORTUGAL
Futebol Feminino- Modelo de centralização de técnica individual da jogadora
Mapa 2019
FPF

Modelo de Técnica individual:

Premissas gerais obrigatórias:

- Todas as jogadoras devem saber:

- Driblar, conduzir a bola e saber mudar de direção (otimização do jogo e atração de adversários e/ou linhas de pressão)
- Utilizar os dois pés de modo a ter uma maior panóplia de recursos
- Interpretar verticalidade e lateralidade para qualquer gesto técnico (passe, remate, receção, drible)
- Tomar decisões consoante os contextos de jogo existentes (zonas de desconforto principalmente)
- Interpretar zonas como "espaço livre" e aproveitá-las através da realização de movimentos e contramovimentos

Figura 8. Modelo de centralização da jogadora.

Foi criada também uma tabela onde abordava todos os gestos técnicos a aprimorar e trabalhar, onde era explicado cada um deles. Realçar a importância deste modelo e desta tabela. É essencial para qualquer jogadora ter uma panóplia de recursos vasta. Tais gestos e bases fundamentais expostas no plano anual de conteúdos mencionado acima são essenciais para um melhor jogar, interligando todos os seus momentos e sub momentos. Foi dado bastante ênfase no período pré-competitivo nestes aspetos assim como no período competitivo (Figura 9).

Passe		Controlo de bola		Recepção	Fimale	Cabeceamento
Passe Curto	Passe Longo	Condução de bola	Drible	Recepção Curta e orientada		
Realiza o passe com a parte interna do pé	Realiza o passe com a parte interna ou com o peito do pé	Condução com a parte interna do pé	Condução com a parte interna do pé	Olhar dirigido para a trajetória da bola	Tronco inclinado à frente	Impulsão com os membros inferiores
O pé de apoio encontra-se ao lado da bola	O pé de apoio encontra-se ao lado da bola	Condução com a parte externa do pé	Condução com a parte externa do pé	Tronco ligeiramente inclinado à frente;	Membros inferiores de apoio ligeiramente fletidos, colocado lateralmente em relação à bola	Efetuar o gesto técnico com a região da testa
Cabeça levantada e olhar dirigido para o local do passe	Cabeça levantada e olhar dirigido para o local do passe	Cabeça levantada na condução de bola	Mudança de velocidade	Membros inferiores ligeiramente fletidos;	Pé orientado para o alvo	Ao saltar, os braços acompanham o movimento estando na linha do ombro
Tronco ligeiramente inclinado à frente	Tronco ligeiramente inclinado para trás	Bola junta ao pé na altura de transporte	Imprevisibilidade	Deslocamento na direção da bola	Extensão perna de contacto no contacto com a bola	No ar, realizar um movimento para trás com o tronco de modo a dar mais força ao cabeceamento
O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio	O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio	Bola no pé longe da pressão na altura em que existe oponente	Mudança de direção de modo a desposicionar apoios do/a adversário/a	Ponta do pé voltada para fora oferecendo à bola toda a superfície interna do pé (recepção com a parte interna)	Contacto com uma superfície ampla do pé (parte interna/externa/peito do pé)	Em caso de finalização, o cabeceamento deve ser desviado da GR e de preferência para baixo.
A zona de contacto deve ser no meio da bola	A zona de contacto deve ser por baixo da bola caso o passe seja por cima		Noção espacial para ação final (se sair em finta simples mais próxima do/a adversário/a, se sair em finta complexa sair mais longe)	Lateralidade. Apoios orientados de modo que o gesto seja realizado de forma segura e de frente para o jogo.	Dar continuidade à ação depois do batimento	Em caso de passe, o cabeceamento deve ser realizado para a zona dos pés de modo a facilitar a ação da colega.
	A zona de contacto deve ser no meio da bola caso o passe seja pelo chão					

Figura 9. Modelo centralização da jogadora (especialização de gestos técnicos).

2.8.3. Processo de treino -implementações fundamentais iniciais

Neste período de mesociclo, como mencionado anteriormente, foram abordadas as bases fundamentais desde técnicas a princípios específicos de jogo. A importância deste trabalho mais individual, para a equipa técnica era essencial de modo a haver uma maior compreensão da necessidade do detalhe no jogo. Portanto, algumas dinâmicas e conceitos foram introduzidos tais como:

Ofensivamente:

- Dinâmica de terceira jogadora, dinâmica que prevalece a procura da jogadora livre, de preferência de frente para o jogo;

- Dinâmica de quarta jogadora, dinâmica esta que permite à quarta jogadora de preferência numa linha de passe diagonal da terceira jogadora, atacar o espaço em movimento de rotura de modo a receber a bola de frente para a baliza;
- Criação de vantagens em situações de construção (contra uma, duas ou três jogadoras a pressionar) sem estrutura, inicialmente para explicar as vantagens, como e quando o fazer nesta fase de período pré-competitivo;
- Criação de vantagens em situações de criação (situações de 2x1, 3x2 e 4x3) de modo a trabalhar movimentos de rotura, passe e corta e combinações diretas e indiretas;
- Jogos reduzidos (sistema aberto), muito utilizados, de modo a dar mais ações e decisões às jogadoras.

Defensivamente:

- Dinâmicas de pressão (pressões em linha vertical, de dentro para fora e de fora para dentro), ou seja, demonstrar as vantagens de cada uma, como, onde e quando é que se podem realizar;
- Dinâmica de 1+2 e 1+3 (noções de contenção, coberta e contenção cobertura e equilíbrio);
- Indicador de contenção e pressão em situação individual (indicadores de pressão), caso a jogadora esteja de costas, venha de frente, receba lateralmente para o jogo e para a onde levar consoante a zona do campo;
- Noções de bola coberta e descoberta (saber quando encurtar de modo a tapar a bola e quando afundar caso a esteja descoberta e em que zonas do campo)
- Deslocamentos defensivos (frontal, de lado e cruzado), tendo em conta para onde sai o passe, onde está a bola e a zona do campo.

Um microciclo padrão (Tabela 7), considera o trabalho das capacidades físicas com o preparador físico, sendo que estas estavam divididas na seguinte maneira: na capacidade de força eram

trabalhadas a força máxima, força explosiva, potência, força reativa e força resistente, na componente da velocidade eram abordadas a aceleração, agilidade, mudança de direção e a velocidade resistente e na resistência, era abordada a resistência aeróbia, a resistência anaeróbia, a potencia aeróbia, a tolerância láctica e a potência láctica.

Tais dinâmicas e princípios posteriormente com o passar das semanas foram começando a ser interligadas aos submomentos do jogo e porventura aos momentos que o compõe. Desta forma, depois desse trabalho mais individualizado foi então introduzido o trabalho setorial e intersectorial, ou seja, trabalho da linha defensiva, linha intermédia e linha ofensiva e a ligação de setores uns com os outros. De referir que no trabalho da linha defensiva, quer ofensivo, quer defensivo a presença da guarda foi de extrema importância, visto que era um elemento fundamental na fase de construção da equipa (1º momento, 1ª e 2ª fase).

Tabela 7. Microciclo padrão período pré-competitivo.

Dia	Conteúdos	Volume(min)	PSE esperada
2ª feira	-Treino de mobilidade e core -Princípios de jogo ofensivos (exercícios não estruturais) -Momentos e submomentos de jogo trabalho macro	90'	4
3ª feira	-Treino de velocidade e agilidade -Princípios individuais técnicos -Dinâmicas ofensivas -OO: Criação /Situações de finalização -TO: Contra-ataque -TD: Reação à perda	90'	5
4ª feira	Treino de força Princípios específicos de jogo - OO: Fase de Construção/ Ligação com criação OD – 1º e 2º momento de pressão	110'	7

5ªfeira	-Treino resistência -Jogos reduzidos aposicionais -OO: Criação - Situações de finalização e igualdade e superioridade numérica -TD: Reação à perda -TD: Situação de profundidade	110´	8
6ªfeira	Treino de força -OO: Fase de Construção; Fase de Criação -OD: Equilíbrios e espaços -Momentos e submomentos do jogo macro -Esquemas táticos	90´	5
Domingo	Jogo amigável	90´	9

2.8.4. Modelo de jogo

Para o processo de jogo da equipa, é preciso ter como base o modelo de jogo adotado para as equipas de formação do SCP. O sistema tático base foi o 1-4-3-3, ficando as dinâmicas de jogo entregues à equipa técnica. O plano anual de conteúdos e o modelo centralizado na jogadora, foram expoentes máximos na construção deste modelo. Destacar a importância da permeabilidade de diferentes maneiras de jogar, algo que aconteceu ao longo da época desportiva. A equipa jogou uma parte da época no habitual 1-4-3-3, que posteriormente se desenrolava em 1-4-2-3-1, consoante as necessidades do jogo e noutra fase da época, num 1-4-3-3 que passava para 1-3-4-3, com um quadrado num meio-campo, ou um losango, mais uma vez, consoante a necessidade do jogo e pressão adversária (Figura 10).

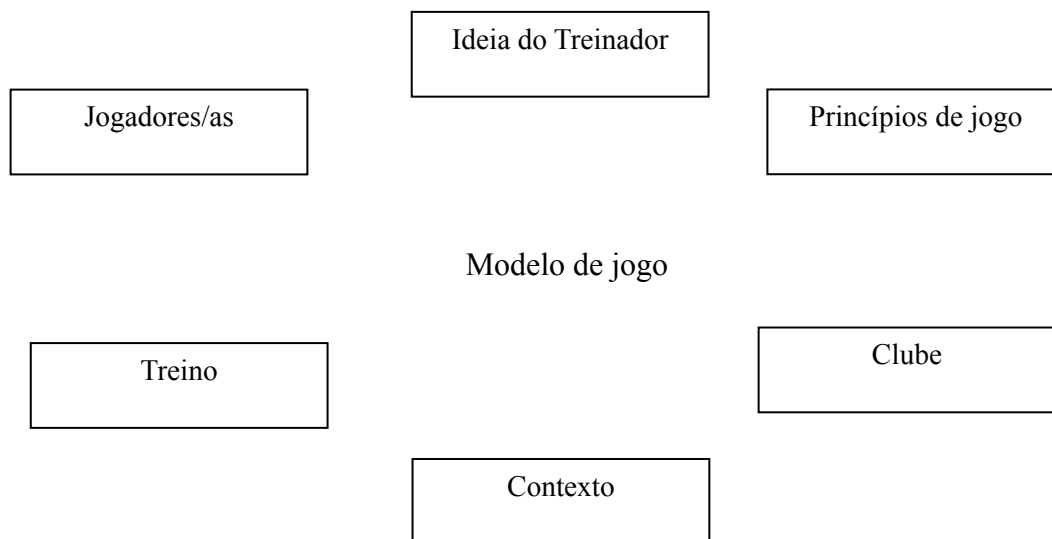


Figura 10. Modelo de jogo.

É necessário haver uma homogeneidade entre o treinador e a equipa técnica na partilha da ideia global para o jogo que se quer. O treinador deve ser fiel aos seus ideais e valores, à sua ideia de uma forma global, mas sempre adaptar-se aos jogadores que tem. Neste caso, jogadoras de muita qualidade, quer técnica, quer tática, o que facilitou bastante a introdução de um modelo positivo. Princípios de jogo bem definidos, quer específicos, quer individuais, descritos anteriormente.

Um treino capaz de ser sempre uma ferramenta de aprendizagem, de preferência com um sistema aberto, dando sempre a decisão a quem joga e vê o jogo *in loco*. Competitivo, exigente e rico. Não só a nível futebolístico, mas também a nível social, com situações que podem ser transportadas para fora do campo. O maior detalhe possível e acima de tudo, apaixonado.

Neste contexto, o SCP, um clube com um ADN próprio que possibilita todos os tópicos anteriores e que aposta sempre em ser grande. No entanto, o treinador, no seu papel de principal, deve sempre ter em conta o clube em que está inserido e procurar sempre adaptar-se aos ideais do mesmo, procurando maximizar ao máximo, mesmo que seja numa vertente reduzida, os patamares da instituição.

O contexto, competitivo, social e pedagógico. O SCP marca também por isso, pronto sempre para competir, não descaracterizando também na formação até ao alto rendimento a pedagogia e a imagem social transmitidas. O clube são as pessoas.

No processo ofensivo do jogo, a equipa procura começar a ter bola desde a construção, quer no primeiro momento (PB) ou na sua 1ª fase de construção, tendo a chegar à fase de criação através de um jogo positivo e associativo, instalando-se na criação e a procurar vantagens de modo a estas se traduzirem em oportunidades de golos e concretização das mesmas.

Defensivamente, uma equipa pressionante desde cedo, na construção do adversário, mas também confortável na defesa perto da baliza, ou seja, na criação adversária. Equilibrada e muito forte na reação à perda, tendo a noção de não gostar de não ter bola.

Todos os momentos de jogo e seus consequentes sub-momentos foram contabilizados com a mesma e extrema importância de modo a criar o melhor e mais rico modelo de jogo possível para as jogadoras quer com a implementação de um duplo pivô no 1-4-2-3-1 quer com a construção com defesas e duplo pivô (formação de um quadrado) ou só com um médio defensivo (6) e um formato de losango passando para um 1-3-4-3.

Sistema 1-4-3-2-1:

Organização Ofensiva (OO) – Primeiro momento de construção (PB – Pontapé de Baliza)

A equipa procura desde no primeiro momento com bola sair num jogo apoiado e curto de modo a atrair pressão. No pontapé de baliza a guarda-redes tinha dentro da sua pequena área os defesas centrais, sendo que os defesas laterais encontravam-se na linha lateral da grande área na referência do pénalti, de modo a causar superioridade a partir do momento do primeiro passe e criar indecisão a quem exerceria pressão. Após a quebra da primeira linha de pressão, o duplo pivô, encontrava-se atrás dessa mesma primeira linha e entre a segunda linha de pressão de modo a poderem receber livres ou atraírem pressão para a procura de um passe vertical de maior distância. As extremos encontravam-se na largura máxima do campo e o máximo profundas, na

linha do meio-campo fixando a última linha de pressão com a avançada que se encontrava na marca do centro do campo. A médio ofensivo, porventura, tinha um papel mais deambulante, visto que tinha liberdade posicional, tendo como objetivo procurar ser a jogadora que criava superioridade numérica assim que a primeira linha de pressão fosse quebrada (Figura 11).

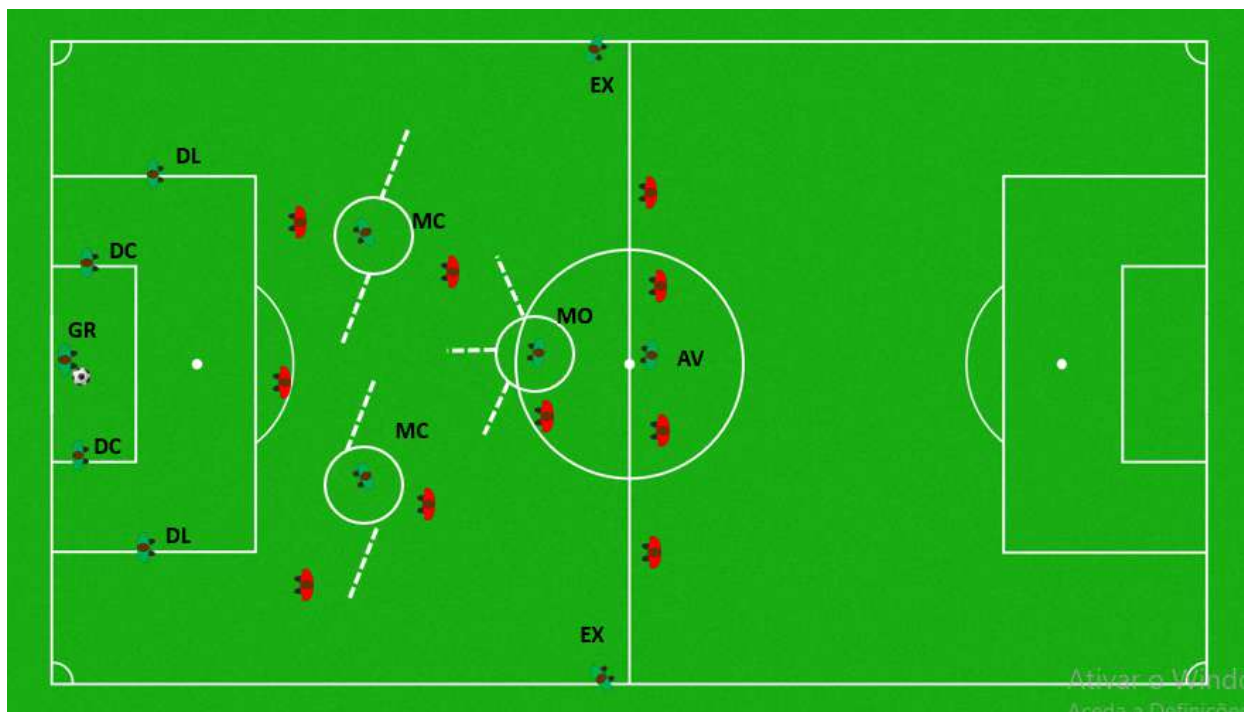


Figura 11. Sistema 1-4-3-2-1. OO - Primeiro momento de construção (PB).

Organização Ofensiva (OO) – Construção – Ligação com a criação

Na sua fase de construção, era pretendido que as jogadoras tivessem a perceção de que, ter a bola sempre no seu controlo era o meio mais seguro para chegar à baliza. A noção de paciência, o timing a fixar a adversário (por vez rápido, por vezes lentamente, consoante a pressão e a necessidade de ocupar espaços), a procura de terceira jogadora para receber de frente para o jogo eram premissas obrigatórias neste momento do jogo. As centrais encontravam-se juntas, de modo a impossibilitar uma pressão individual de modo a cortar uma linha de passe e conseqüente de modo a conseguirem ter linhas de passe diagonais, mas que permitisse a equipa progredir em campo. As defesas laterais em assimetria, ou seja, uma completamente larga e outra por dentro

de modo a criar superioridade numérica no corredor central e as extremos com os comportamentos contrários às laterais (lateral por fora, extremo por dentro e vice-versa).

O meio-campo era composto pelo duplo pivô e pela médio ofensiva, sendo este movel e ocupando transformando-se em 1+2 com uma médio defensivo e duas médios centros. A avançada em movimentos contrários à medio ofensiva. Primeiramente a fixar referência defensiva e depois em vir em apoio ou rotura, consoante o espaço que estava a ocupar, a zona da bola e a movimentação da médio ofensiva (Figura 12).

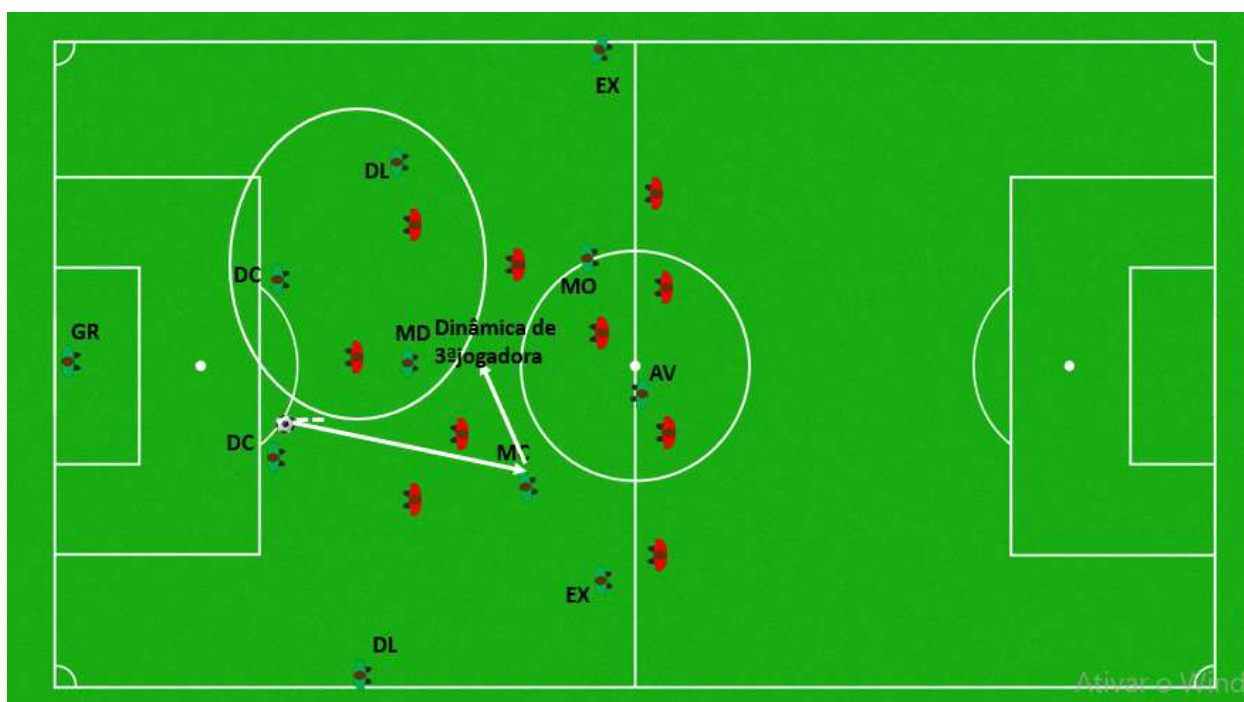


Figura 12. Sistema 1-4-3-2-1 Construção - Ligação à criação.

Organização Ofensiva (OO) – Criação - Situações de finalização

Identificar vantagens, no caso de igualdade numérica acelerar no 1x1, decisão ao critério sempre de quem joga.

Ao a equipa conseguir implementar a sua criação no meio-campo adversário, era possível muitas vezes identificar igualdade numérica para o setor defensivo adversário devido à presença das

extremos, avançada médio ofensiva e a outra médio que subia no terreno como falado anteriormente. A paciência nesta fase também era importante devido à circulação da bola (de preferência entrar dentro para depois sair fora e depois voltar dentro), de modo a abrir a gaps que permitem atacar esses mesmos espaços com movimentos de rotura ou com combinações quer diretas ou indiretas.

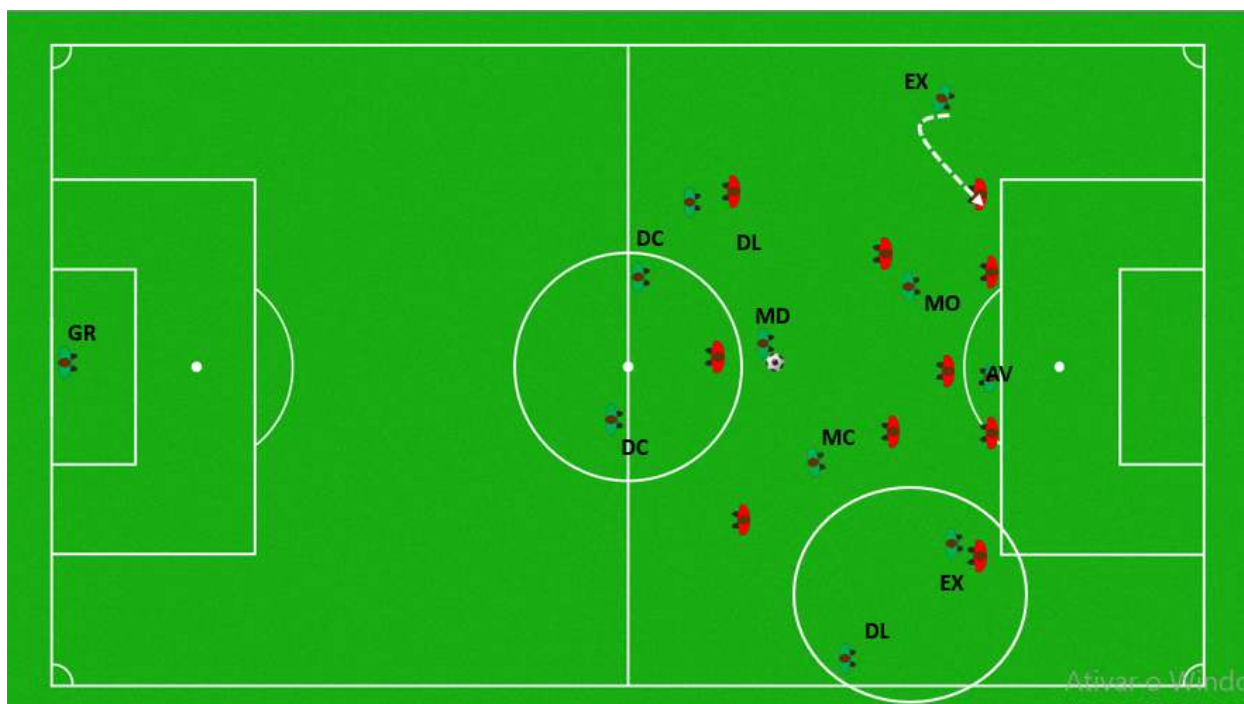


Figura 13. Sistema 1-4-3-2-1 OO - Criação - Situações de finalização.

Organização Defensiva (OD) – Impedir o primeiro momento adversário (PB – Pontapé de baliza)

Querer ter a bola o mais rápido possível e preferencialmente, recuperá-la o mais próximo da baliza adversária. No pontapé de baliza adversário, era apresentada uma disposição diferente. A médio ofensiva, juntava-se à avançada prontas para saltar nas centrais, caso a equipa adversária saísse curto. A jogadora que exercia pressão na portadora da bola realizava um deslocamento vertical, enquanto a outra realizava um deslocamento de fora para dentro, de modo que, caso a outra defesa central recebesse a bola, ficaria com menos dois corredores para jogar e virada para onde havia maior pressão. As extremos uma linha abaixo, entre corredores, preparadas para saltar

nas laterais, caso o passe saísse para o corredor lateral. O meio-campo era constituído num formato 2+1, ou seja, um duplo pivô composto por uma das médias e uma lateral e outra médio que subia uma linha de modo a criar esse triângulo invertido. Defender espaços e não referencias,

Por fim, uma linha de três composta pelas defesas centrais e a outra defesa lateral, a fechar primeiramente o corredor central e entre corredores e devido ao processo descrito anteriormente, caso a equipa adversária após o primeiro passe, optasse por um segundo passe longo para as laterais, era mais fácil seguir a trajetória e ganhar a bola (Figura 14).

Tal dinâmica de pressão era verificada também no sistema 1-3-4-3.

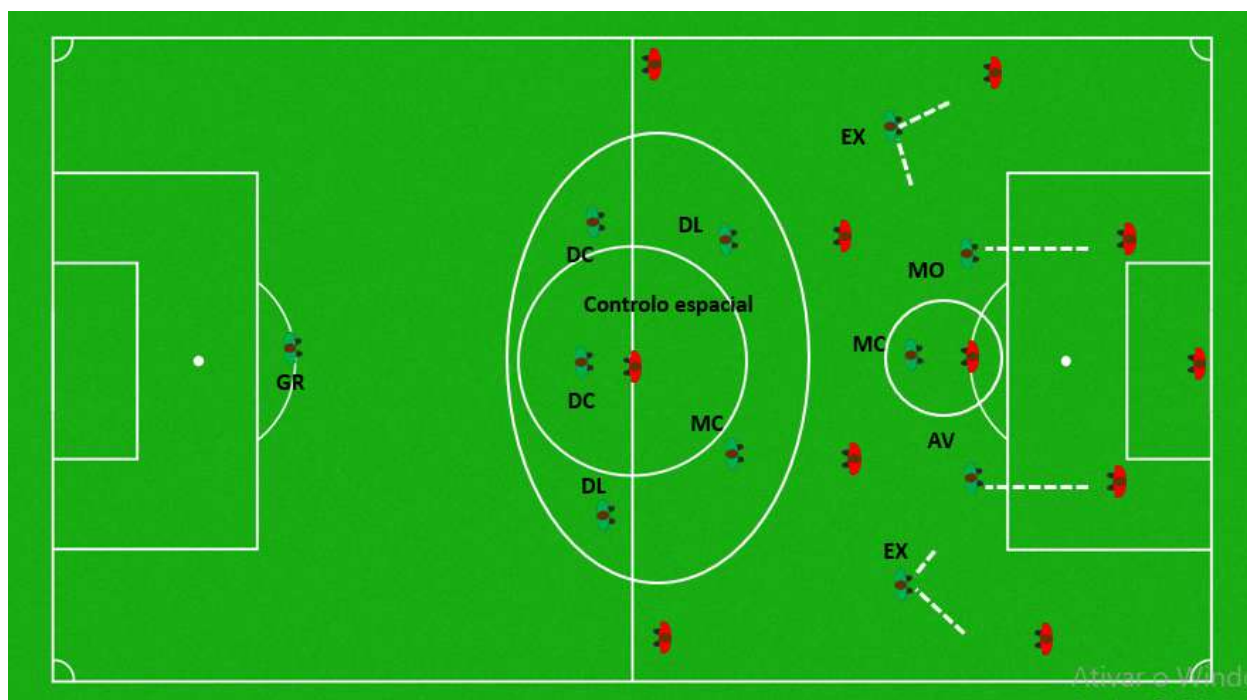


Figura 14. Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir o primeiro momento adversário (PB – Pontapé de baliza).

Organização Defensiva (OD) – Impedir a construção

Este momento dependia de como a equipa adversária construísse, mas tendo em conta um 1-4-3-3 clássico, como maior parte das equipas do campeonato jogava, podia-se verificar uma disposição por parte da equipa no 1-4-2-3-1 (Figura 15). A avançada exercia pressão de dentro

para fora na defesa central de modo que a bola entrasse no corredor lateral e era aí que a equipa abafava, com a extremo a saltar na defesa lateral defendendo apenas em dois corredores.

O meio-campo mais uma vez, com o triângulo invertido de modo que fosse uma zona de muita pressão e quase marcação individual e uma linha de quatro defensiva a controlar referências bem estruturada e sincronizada.

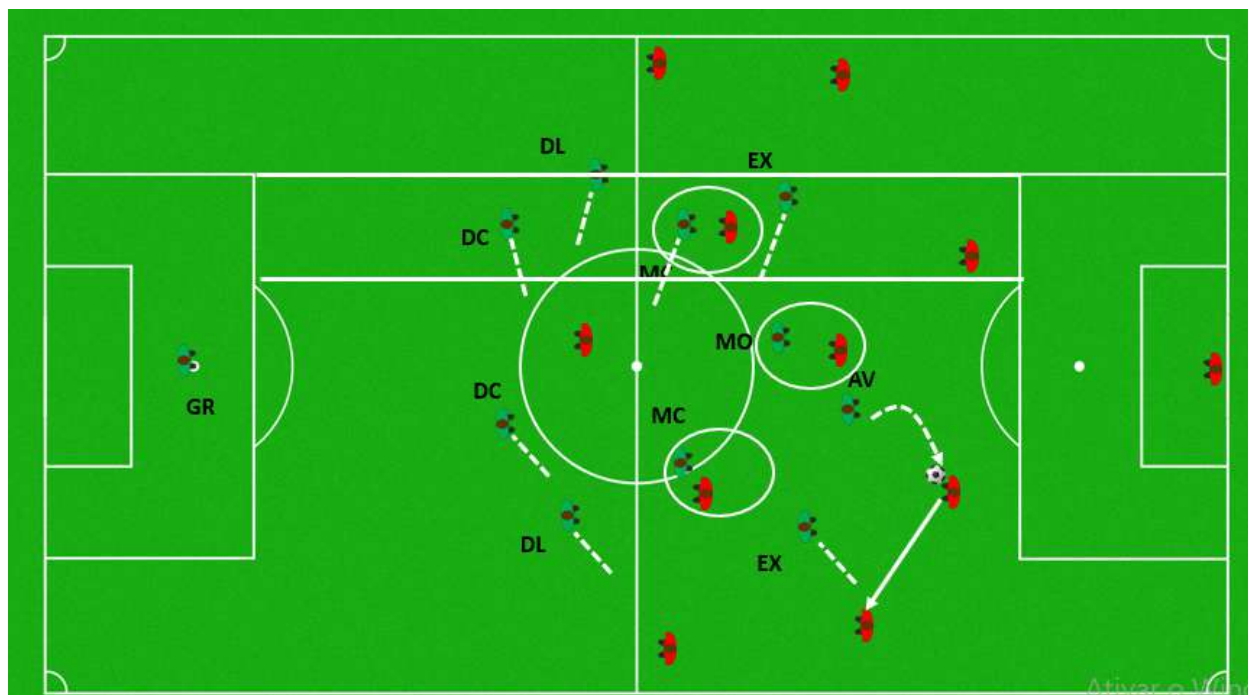


Figura 15. Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir a construção.

Organização Defensiva (OD) – Impedir a criação e finalização

No meio-campo defensivo, na criação adversária, era essencial uma coesão defensiva bem estruturada. Todos defendem. A meia-lua da grande área era considerada referência de modo que as jogadoras tivessem uma zona em que sabiam que não podiam afundar mais de modo a ter um maior controlo zonal do campo e dando também mais espaço à guarda-redes. A disposição posicional das jogadoras era a mesma descrita acima.

Em situações de cruzamentos adversário, as jogadoras tinham identificadas referências de modo a ter um maior controlo dentro da grande área, sendo que, a lateral era a jogadora que encurtava a

jogadora adversária que iria cruzar, a defesa central perto estaria na referência do 1º poste, a outra defesa central na referência do penálti e a defesa lateral longe no segundo poste. A médio centro mais perto da lateral que encurtava na situação de cruzamento realiza uma cobertura defensiva enquanto as outras duas médios controlavam as referências adversárias na entrada da grande área (Figura 16).

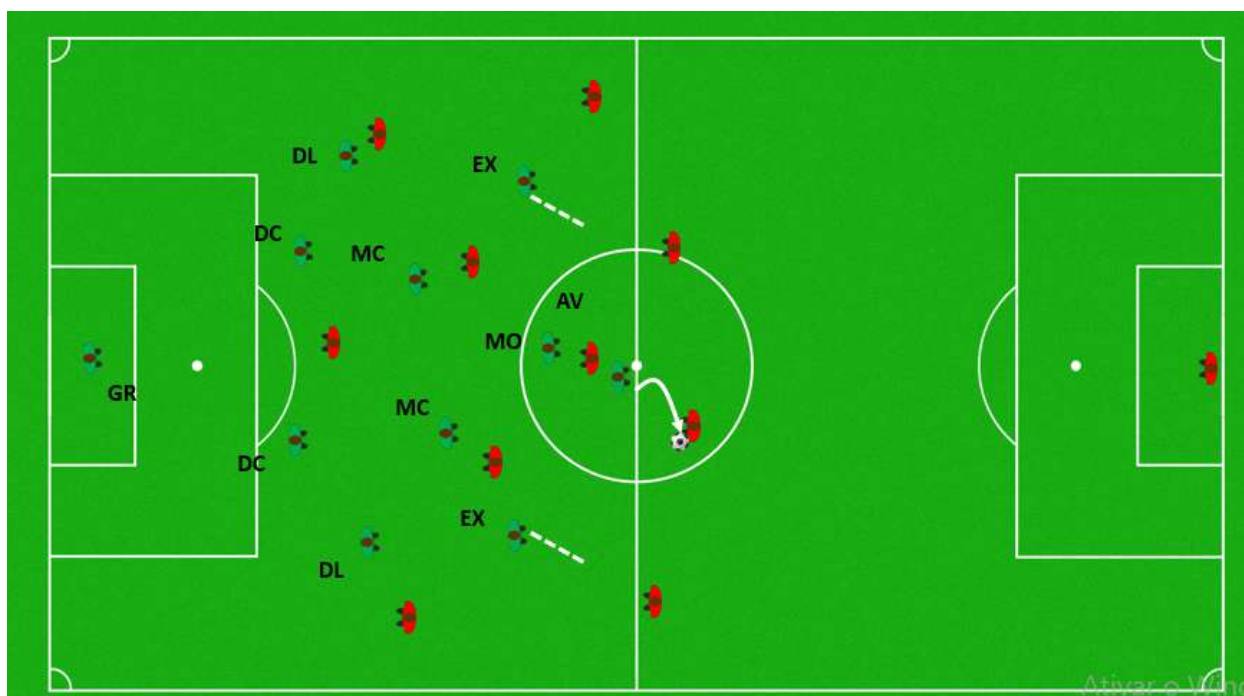


Figura 16. Sistema 1-4-2-3-1 Organização Defensiva (OD) – Impedir a criação e finalização.

Transição Ofensiva (TO):

Após a recuperação da posse bola existe a reação ao ganho da bola. Este deve ser primeiramente com as jogadoras a terem noção do que as rodeia. Após essa microanálise, podem desenvolver-se dois acontecimentos, o contra-ataque e a valorização da posse de bola. Cabe às jogadoras tomarem a melhor decisão consoante o contexto de pressão que as rodeia. Em caso de contra-ataque era pedido que, em caso de vantagem acelerassem com bola e depois procurar o lado contrário diagonal para as jogadoras sem bola iniciassem deslocamentos cruzados. Caso houvesse valorização da posse de bola e pressão intensa por parte do adversário, o jogo curto e

apoiado era a solução pedida de modo a eliminar essa mesma pressão e ganhar espaço novamente para construir ou criar com bola.

Transição Defensiva (TD):

Já mencionado acima, o objetivo de ter a bola e de a recuperar rapidamente era inegociável. A reação à perda de bola era uma das vertentes mais importantes que caracterizavam a equipa. A mudança de chip para a recuperação da mesma possibilitava a que não houvesse uma transição ofensiva por parte da equipa adversária.

Contudo, era sabido que haveria vezes que essa reação não funcionasse e entraríamos na recuperação defensiva e na defesa de contra-ataque. Em caso de bola descoberta, na recuperação defensiva a equipa afundava, de modo a existir uma preparação de controlo de profundidade. Em caso de defesa de contra ataque, era pedido à jogadora mais perto que reagisse o mais rápido possível à portadora da bola de modo a ajudar as colegas que estavam em inferioridade e afundavam até à referência da meia-lua era possível ter um maior controlo do fora de jogo e encurtar o espaço para situações de rotura.

No sistema 1-3-4-3 as dinâmicas defensivas quer de organização, quer de transição eram as mesmas mencionadas acima.

Com bola, no processo ofensivo, houve certas nuances que foram criadas de modo a dar uma maior imprevisibilidade ao jogo da equipa como abaixo vai ser descrito.

Sistema 1-3-4-3:

Organização Ofensiva (OO) – Primeiro momento de construção (PB – Pontapé de Baliza)

No pontapé de baliza a guarda-redes tinha dentro da sua pequena área os defesas centrais, sendo que uma defesa lateral se encontrava em cima da linha da grande área enquanto o lateral do lado contrário se encontrava mais largo e profundo. Existia um duplo pivô entre a primeira linha de

pressão e a segunda adversária sendo que em linhas diagonais. A outro médio, aclarava (dava largura) no lado da lateral que estava na linha da grande área enquanto a extremo desse lado estava por dentro. No outro corredor, verificava-se a extremo entre corredores enquanto a avançada fixava a última referencia defensiva para depois vir em apoio (Figura 17).

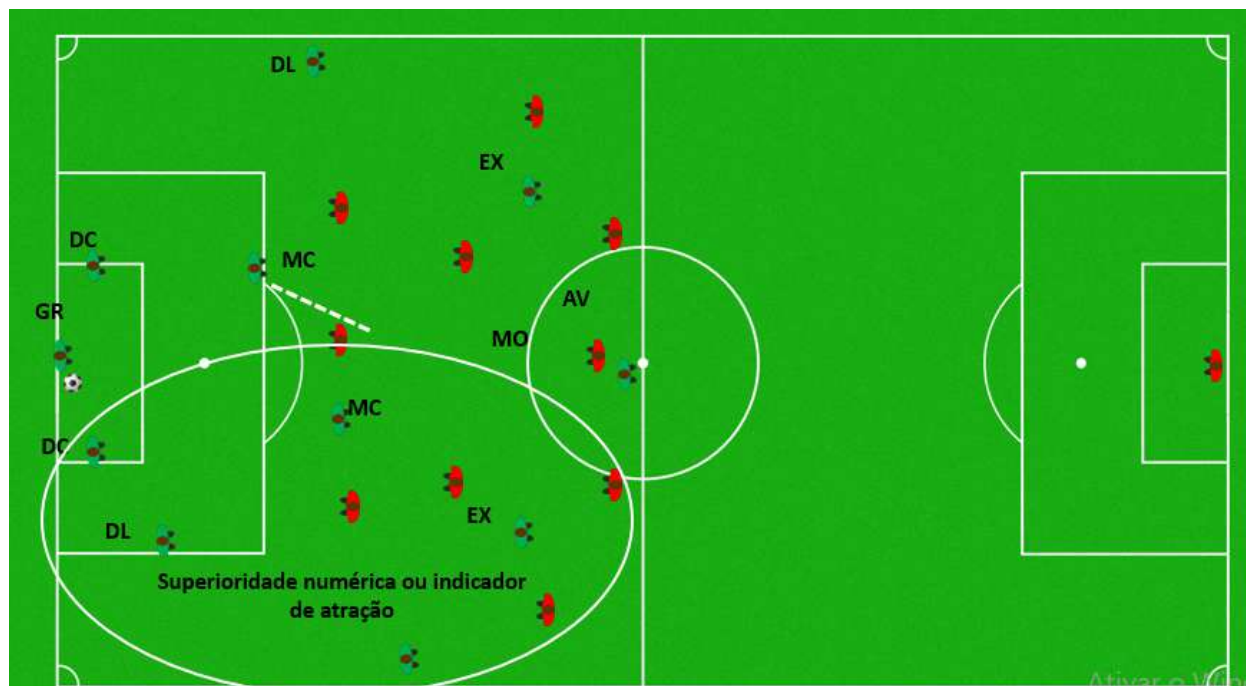


Figura 17. Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Primeiro momento de construção (PB – Pontapé de Baliza).

Organização Ofensiva (OO) – Construção – Ligação com a criação

A construção era realizada a três com as duas defesas laterais e a uma médio defensiva. A outra defesa lateral subia uma linha modo a criar superioridade no meio-campo e com as duas restantes médios mais a médio defensiva formar um losango no meio-campo. As extremos estavam profundas e largas de modo a fixarem a referência adversária com a avançada que estava na zona do meio campo uma linha acima da linha do meio campo. As vantagens criadas através da médio defensiva com as centrais e posteriormente a lateral que vinha por dentro permitia que a saída fosse feita de forma segura e com critério. A ajuda da lateral à médio defensiva (criação do quadrado no meio-campo) era exercida consoante a pressão adversária. A leitura do jogo das jogadoras era essencial de modo a ter a noção da necessidade de criar vantagens (Figura 18).



Figura 18. Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Construção – Ligação com a criação.

Organização Ofensiva (OO) – Criação - Situações de finalização

Ao a equipa conseguir implementar a sua criação no meio-campo adversário, era possível muitas vezes criar superioridade numérica para com o setor defensivo adversário devido à presença das extremos, avançada médios centro e lateral que estava no losango do meio campo (5x4). A paciência nesta fase também era importante devido à circulação da bola (de preferência entrar dentro para depois sair fora e depois voltar dentro), de modo a abrir a *gaps* que permitem atacar esses mesmos espaços com movimentos de rotura ou com combinações quer diretas ou indiretas.



Figura 19. Sistema 1-3-4-3 Organização Ofensiva (OO) – Criação - Situações de finalização.

2.9. Período Competitivo

O período competitivo teve início com o primeiro microciclo no dia 12 de setembro de 2022, onde se realizou, a 17 de setembro a primeira jornada do campeonato nacional de juniores.

Forma no total dez mesociclos e cento e doze unidades de treino.

Este foi dividido em três fases, primeira fase:

- Apuramento de campeão de 17 de setembro de 2022 a 12 de fevereiro de 2023;
- Torneios de seleções nacionais sub-15, sub-16 e sub-17, entre 12 de fevereiro e 25 de fevereiro de 2023;
- Fase de campeão, de 26 de fevereiro a 6 de maio;

Sendo este período competitivo extenso, foram estabelecidos vários objetivos por parte da equipa técnica de modo a haver uma máxima potencialização das atletas.

A continuidade dos processos introduzidos no período pré-competitivo era um dos objetivos principais, aperfeiçoando cada vez mais o modelo de jogo anteriormente explicado nunca esqueço as premissas gerais do clube. Para além disso, elevar cada vez a componente física das atletas de modo a estarem prontas para a carga que as esperava durante este período (campeonato e seleções) e os torneios de fim de época.

A fase de apuramento de campeão, uma fase com um maior número de equipas e de competitividade díspar, permitiu a que a gestão de minutos por parte da equipa técnica com as atletas fosse um sucesso, permitindo que todas jogassem, o máximo de minutos possíveis tendo em conta o seu contexto competitivo e começando no onze inicial, pelo menos, uma vez. Referir que nenhuma jogadora ficou sem contexto competitivo, ou seja, as jogadoras que não eram convocadas para o jogo do campeonato sub-19, jogavam pela equipa sub-17 no campeonato distrital de Lisboa de futebol 9.

Foi possível assim, conduzir à implementação de uma ideia de jogo positiva, com concordância das atletas, e uma equipa competitiva.

Na terceira fase, fase de campeão, com a descida de algumas jogadoras da equipa B, devido à exigência de certos jogos, houve um maior número de jogadoras a jogar pelo escalão sub-17, mesmo assim, e importante referir, que sempre tiverem um contexto competitivo.

Salientar nestas duas fases, a estreia de duas jogadoras sub-15 no campeonato nacional sub-19.

Apesar de existirem duas fases no campeonato, e com jogadoras a subir e a descer escalões em certos casos, os conteúdos abordados nas unidades de treinos, foram de forma uniforme dados ao longo da época desportiva, onde o planeamento era centrado nos microciclos. Este planeamento teve o objetivo de passar por todos os momentos e sub momentos do jogo, durante cada microciclo, ajuntando a parte estratégica para cada jogo no último dia de treino antes do jogo ao fim de semana.

Durante este período extenso, o saldo foi positivo, devido a todas as jogadoras terem tido momentos competitivos ao fim de semana de forma constante, jogos de elevada exigência e sempre contra equipas mais velhas (idade média da equipa de 15,7 como referido acima anteriormente), em que ao longo do tempo foi conseguido, de uma forma gradual observar a implementação das ideias no modelo de jogo da equipa técnica por parte das jogadoras.

2.9.1. Período Transitórios

Este período ocorreu na altura dos torneios de seleções nacionais sub-15, sub-16 e sub-17, entre 12 de fevereiro e 25 de fevereiro de 2023.

O principal objetivo nestes períodos foi aumentar o volume e carga de treino das jogadoras não convocadas para a seleção nacional e o aperfeiçoamento das componentes que a equipa técnica achava essencial trabalhar. Neste período foi marcado um jogo amigável de modo às atletas não perderem ritmo.

2.9.2. Métodos de observação e análise

Para a criação do instrumento de observação e análise, foram realizados dois algoritmos de modo a serem consideradas todas as variáveis (momentos do jogo) e sub-variáveis (sub-momentos do jogo) (Figura. 20 e 21).

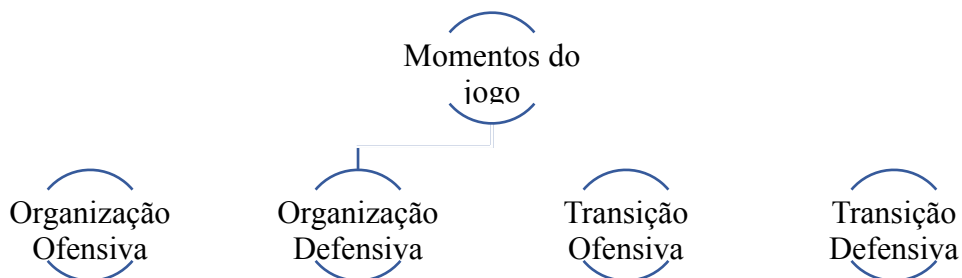


Figura 20. Momentos de jogo.

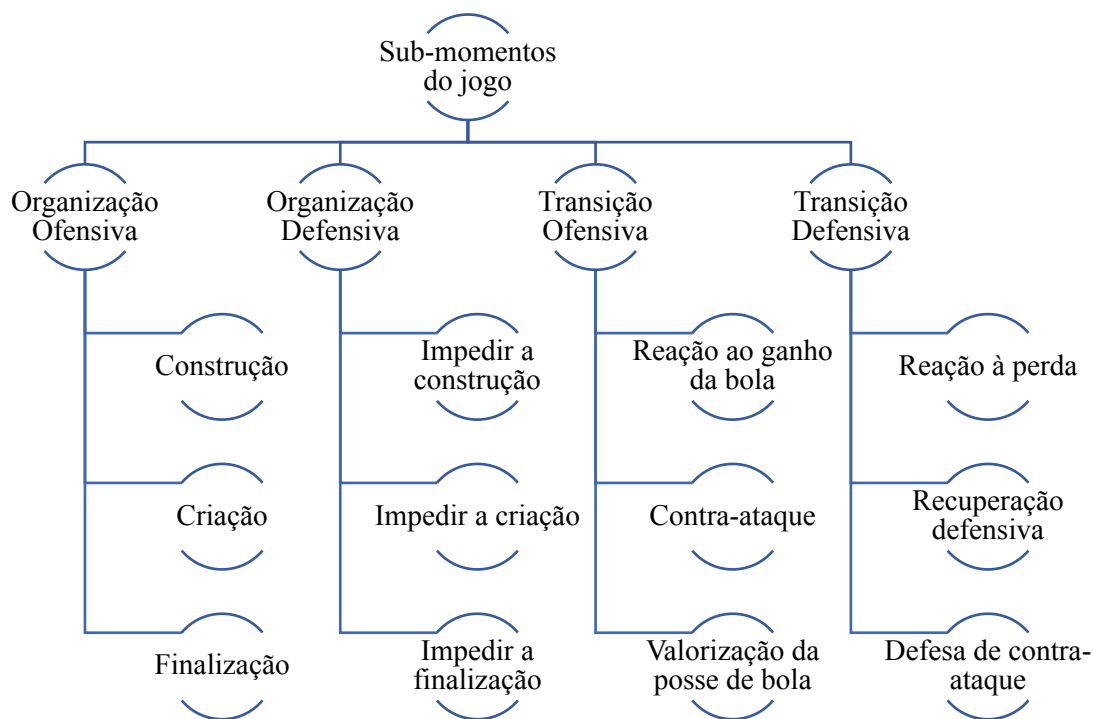


Figura 21. Sub-momentos do jogo.

Análises formato vídeo

Através da criação dos algoritmos acima mencionados as análises tiram uma duração aproximada entre os cinco e os sete minutos de apresentação para as jogadoras que eram compostas por duas partes. Aspectos positivos e aspectos menos positivos (aspectos a melhorar). O jogo era desconstruído em momentos de organização e transição ofensiva, organização e transição defensiva e todos os seus sub-momentos que advém. Por fim, era realizada uma apreciação global do jogo. Na Figura 22, podemos verificar uma situação positiva e outra menos positiva.



Figura 22. Análise coletiva formato vídeo.

Análise Individual

Para além das análises coletivas, foi também realizado análises individuais (Figura 23) que posteriormente eram mostradas a cada jogadora de modo a corrigir detalhes ou pormenores importantes considerados pela equipa técnica no jogo, em cada momento do mesmo, em cada setor e em cada posição.



Figura 23. Análise individual formato vídeo.




2.9.3. Modelo de treino

O microciclo padrão de treinos neste período tinha início à segunda-feira e termina ao domingo. Três treinos semanais, com a possibilidade de um quarto treino, dependendo da disponibilidade do campo e um jogo ao domingo. Todos os treinos tinham lugar num campo de futebol 11 do polo EUL, com hora de início as 19:10 onde começava o pré treino estipulado pelo preparador físico e terminava por volta das 21:00 horas (Tabela 8).

Após o pré treino, iniciava-se parte inicial, caracterizada pela ativação motora dos atletas. Reiterar que esta parte inicial, independentemente que exercício fosse, o treinador exigia logo a implementação do contacto com a bola.

Após essa parte inicial, duas partes fundamentais eram implementadas, partes essas que se caracterizavam pelos aspetos mais importantes a treinar, aqueles que teriam mais foco no treino, fossem eles princípios específicos de jogo ou treino de momentos e ligação dos momentos.

Por fim a parte final, caracterizada por vezes com exercícios que englobavam tudo o que tinha sido treinado anteriormente, de modo a esse mesmo exercício ser uma espécie de progressão final. Outras vezes a parte final consistia em jogo jogado, mais macro ou mais reduzido, consoante a exigência do treino e a carga esperada, exercício considerado fundamental para a evolução e competitividade dos atletas. O treino terminava com bodyfit (Figura 24), para as jogadoras que nas pregas estavam com os valores fora dos valores de referência e aceites por parte da unidade de nutrição.

FUTEBOL FORMAÇÃO			
Pós-treino			
Body Fit 2			
Exercício	Imagem	Sets e Reps	Observações
Side Shuffle + burpee		4 x 20' ON, 10' OFF 30" entre vozes	Máximo
Skipping			
Push up			





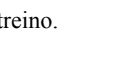
FUTEBOL FORMAÇÃO				
Feminino				
Bateria				
Exercício	Imagem	Repetições	Tempo	Observações
Plancha lateral (ambos os lados)		20	1' 30" - 2' 00" 2' 30" - 3' 00" 3' 30" - 4' 00"	
Planche		20	1' 30" - 2' 00" 2' 30" - 3' 00" 3' 30" - 4' 00"	
Shoelace (100)		20	1' 30" - 2' 00" 2' 30" - 3' 00" 3' 30" - 4' 00"	
Overhead Press (100)		20	1' 30" - 2' 00" 2' 30" - 3' 00" 3' 30" - 4' 00"	
Overhead Press (100)		20	1' 30" - 2' 00" 2' 30" - 3' 00" 3' 30" - 4' 00"	

Figura 24. Exemplo Bodyfit e Pré treino.

Tabela 8. Microciclo padrão período competitivo.

Dia	Conteúdos	Volume (min)	PSE esperada
2ª feira	-Trabalho de mobilidade e core -Princípios de jogo ofensivos (exercícios não estruturais) -Momentos e submomentos de jogo trabalho macro -Bodyfit	90'	3 para quem jogava 6 para quem não jogava
3ªfeira	Descanso		
4ªfeira	Trabalho de força Princípios específicos de jogo - OO: Fase de Construção/ Ligação com criação OD – 1º e 2º momento de pressão - TD: Reação à perda -TO: Situação de profundidade -Bodyfit	90'	7
5ªfeira	-Trabalho de velocidade e reação -Jogos reduzidos aposicionais -OO: Criação - Situações de finalização e igualdade e superioridade numérica - Organização macro para o jogo do fim de semana (momentos e submomentos) - Esquemas táticos	90'	5
6ªfeira	Descanso		
Domingo	Jogo Campeonato nacional sub-19	90'	9

2.10. Caracterização da competição – Balanço Desportivo (1ª e 2ª fase)

O principal objetivo desde o primeiro dia de época era potencializar ao máximo as jogadoras, instruindo o maior número de ferramentas possíveis para que caso subissem ao escalão acima ou à equipa A sénior estivessem o mais preparadas possível para o desafio.

O apuramento para a fase de campeão era outro dos objetivos, visto que era uma fase extremamente competitiva com as melhores equipas do país e com jogos de elevado carácter o que permitia uma evolução mais rica das atletas.

Na fase de apuramento, uma fase mais extensa, a competitividade “intro” por parte da equipa era uma premissa obrigatória. Utilizar o máximo de jogadoras possível (caso os critérios de trabalho e entrega estivessem cumpridos), e jogar o maior número de minutos.

Para além disso, criar um bom grupo era para tudo o que foi falado anteriormente, um critério indispensável.

Pode-se retirar que, a nível desportivo, as seguintes conclusões:

Quer no período pré-competitivo, quer no período transitório, foi possível realizar jogos amigáveis sempre contra equipas masculinas de modo a aumentar a exigência e competitividade do jogo e porventura os índices físicos das jogadoras.

Foi possível, ao longo da época, com a 1ª fase do campeonato e a 2ª fase, a utilização de um total de 31 jogadoras no campeonato nacional sub-19, sendo que 28 das mesmas foram titulares pelo menos uma vez, sendo que a jogadora com mais minutos na época teve um total de 1771 minutos. Outras 12 jogadoras passaram a barreira dos 1000 minutos, 6 jogadoras na casa dos 900 minutos, e as restantes na casa dos 600 a 800 minutos, sendo que duas jogadoras lesionaram-se de forma grave durante a época e duas voltaram de lesões também graves a meio da época. Referir também uma média de 4-5 substituições por jogo durante todo o contexto desportivo da época (Figura 25).

A fase de apuramento de campeão foi muito positiva (Figura 27). Para além dos dados referidos anteriormente, o Sporting Clube de Portugal conseguiu o apuramento para a fase de campeão no 2º lugar sendo a 2ª melhor defesa do campeonato. Um aspeto a melhorar logo notado foi a quantidade de golos marcados por parte da equipa. Caracterizada por criar muitas situações de finalização e não as concretizar, foi colocado como primordial o trabalho e melhoria deste tópico.

JORNADAS								
7 8 9 10 11 12 13 14								
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sl Benfica	14	12	2	0	50	9	38
2	Sporting Cp Sad	14	9	3	2	26	9	30
3	Sc Braga	14	8	2	4	32	8	26
4	Clube De Albergaria	14	7	2	5	29	12	23
5	Cs Marítimo Da Madeira	14	5	5	4	24	28	20
6	Scu Torreense	14	3	1	10	11	23	10
7	Cd Estoril Praia	14	1	3	10	15	62	6
8	Cd Feirense	14	1	2	11	11	47	5

Figura 27. Classificação 1ª fase - Apuramento de campeão.

A implementação de várias dinâmicas e nuances táticas no mesmo sistema (passagem de 1-4-3-3 para 1-4-2-3-1 e 1-3-4-3), foi também um aspeto bastante positivo não só no jogo e nas dificuldades que causaram ao adversário, mas na aprendizagem das jogadoras. O treino, maior ferramenta existente para tal acontecimento, foi a base fundamental do processo. Treinamos como jogamos, sempre.

A procura em melhorar e a exigência ao detalhe por parte da equipa técnica tornaram também esta aprendizagem mais facilitada. A instrução às jogadoras através da demonstração das

análises, quer coletivas como individuais, facilitaram a tarefa de ambos sempre, sendo o contexto visual e posteriormente demonstrativo, muito mais fácil de aprender.

Com o início da fase de campeão, nos compactos coletivos, foi também introduzida um tópico sobre o adversário. A análise do mesmo (pontos fortes, menos forte e como os aproveitar), tornou também, o processo de preparação dos jogos, mais rico e especializado.

A fase de campeão, super competitiva, teve um total de seis jogos. À medida que as primeiras duas jornadas foram passando, foi colocado como objetivo a luta pelo campeonato nacional, desde que nunca fosse alterado o processo, os ideais e valores do clube e da equipa técnica. Formar a ganhar, mas sempre, da maneira correta.

A equipa de sub-19 chegou à última jornada em igualdade pontual com o 2º classificado necessitando de ganhar onde, porventura, conquistou a vitória sagrando-se campeã nacional sub-19 pela primeira vez na história do clube no futebol feminino (Figura 28).

JORNADAS								
		1	2	3	4	5	6	
POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting Cp Sad	6	3	2	1	9	6	11
2	SI Benfica	6	3	2	1	11	6	11
3	Sc Braga	6	2	1	3	9	9	7
4	Clube De Albergaria	6	1	1	4	5	13	4

Figura 28. Classificação 2ª fase - Fase de campeão.

2.10.1. A maior vitória como treinadores

Como treinadores de formação a ajuda no processo de fornecimento às equipas seniores deve ser o maior troféu. Capacitar e preparar as jogadoras para o alto rendimento deve ser como referido anteriormente o objetivo principal de uma equipa técnica num clube como o Sporting Clube de

Portugal (Figura 29). Para além disso, a presença assídua nas seleções nacionais é um complemento ao trabalho realizado no clube e no dia-a-dia. Ao longo da época desportiva, houve vários troféus.

Quinze jogadoras do plantel, treinaram com a equipa B sendo que, dessas 15, 10 de forma regular, fazendo parte também das opções da equipa técnica.



Figura 29. Jogadoras integradas em treinos da equipa B sénior.

Dessas 10 jogadoras, 6 chegaram mesmo a estreiar-se pela equipa B na segunda divisão nacional (Figura 30).

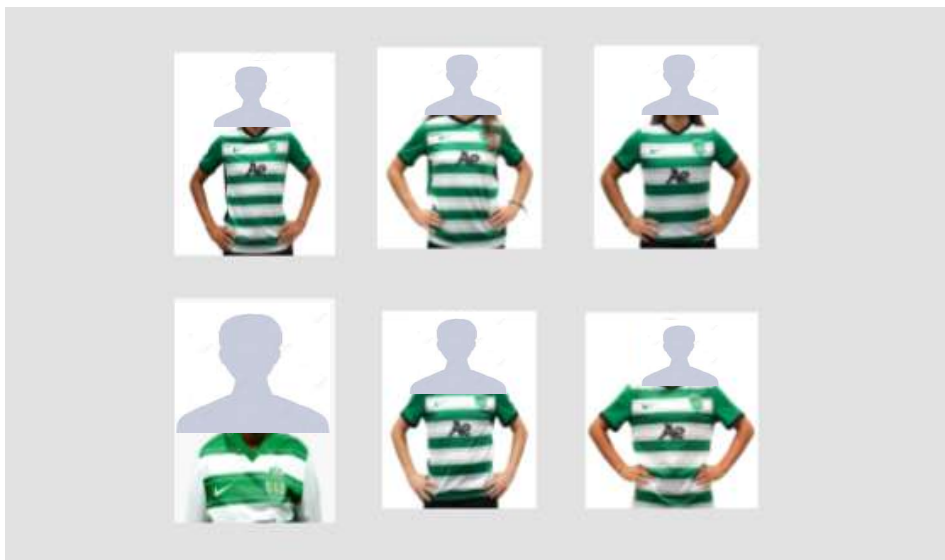


Figura 30. Jogadoras que se estrearam na segunda divisão nacional.

Sete jogadoras (Figura 31), tiveram, durante períodos transitórios e não só, a chamada à equipa A feminina para integrar os trabalhos nos seus microciclos, sendo que, duas atletas (Figura 32), estrearam-se pela equipa sénior num jogo da taça de Portugal.

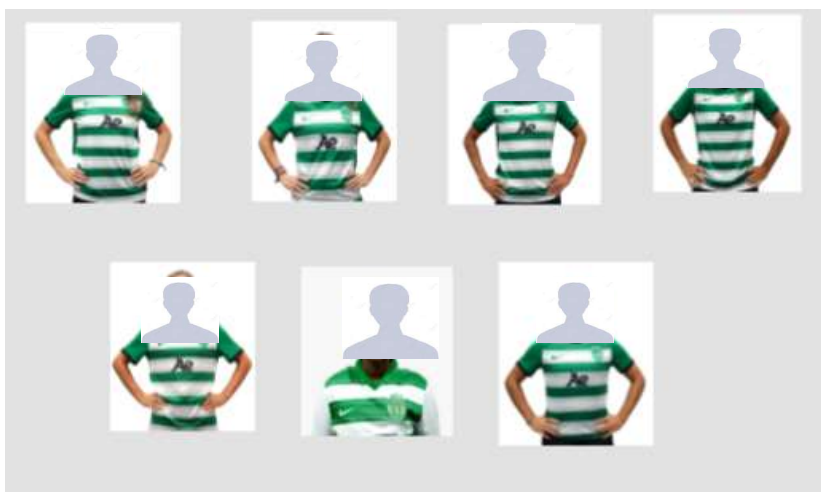


Figura 31. Jogadoras que integraram treinos da equipa A feminina.



Figura 32. Estreia de jogadoras pela equipa A feminina do SCP.

3. Dificuldades, constrangimentos e estratégias adotadas

No início e ao longo da época desportiva, foram aparecendo algumas dificuldades ou constrangimentos, que também serviram de pontos a melhor no futuro em vários tipos de contexto, incluindo o desportivo. Num projeto crescente e de forma sustentada, estas “dores de crescimento” são consideradas normais. De maneira crítica, mas construtiva, tais dificuldades podem passar a ser valias e bases fundamentais para o futuro. Estes foram identificados à medida que iam surgindo e rotulados da maneira demonstrada abaixo.

D1- Condições espaciais para desenvolvimento de unidades de treino (meio-campo de 11);

Todos os treinos eram realizados em meio-campo de onze devido ao outro meio-campo, estar a ser utilizado por outro escalão de formação do futebol feminino.

D2- Ausência de facilidades para treinos de condição física (ginásio);

O ginásio disponibilizado pelo polo EUL à formação feminina do Sporting Clube de Portugal somente era usado pela equipa B sénior, sendo que, sendo um escalão sub-19 era essencial a utilização de um espaço deste género para a potencialização física das atletas.

D3- Falta de recursos materiais (quer para treino ou jogo);

No início da época o número de bolas e marcas era reduzido, sendo que, as bolas tinham mesmo de ser repartidas pela equipa de sub-19 e equipa B. As marcas, ao existirem, eram insuficientes por vezes para a necessidade da marcação dos exercícios.

D4- Número de horas de treino (4 a 4 e meia horas de treino semanais);

Devido à existência de somente dois campos de onze mais outro campo fora do polo EUL para a equipa B (somente uma a duas vezes por semana), a ocupação por escalão a nível espacial durante a semana, fazia com que, para as necessidades de treino e aprendizagem de um escalão de sub-19 num campeonato nacional, fossem reduzidas. Ressalvar que, quer a nível tático, quer a nível fisiológico para o escalão em questão este tópico é uma questão fundamental.

D5- N de jogadoras (pouca profundidade no plantel);

Tal como mencionado acima, a equipa iria participar no campeonato nacional de juniores e também no campeonato distrital de Lisboa de sub-17. Juntando isso à chamada por vezes de jogadoras a jogos da equipa B, a nível de opções, a discrepância quantitativa era menor à esperada.

D6- Carência de reuniões/discussões técnicas por parte da coordenação;

O acompanhamento realizado por parte da coordenação técnica, por vezes, não foi o desejado. A ausência em treinos e em jogos (presença irregular) não criava um contexto sustentável

avaliativo da equipa técnica e das atletas. Para além disso, o momento de partilha era afetado por isso mesmo.

D7- Ausência de alguns dados fisiológicos e morfológicos para avaliação das atletas;

No futebol, especialmente de formação, as avaliações antropométricas e cálculos de maturação permitem aos treinadores e coordenação, conduzirem um plano mais saudável e sustentável para cada atleta. No caso das atletas femininas, mais importante ainda, devido à sua maturação ser mais precoce que a dos rapazes.

D8- Carência de recursos humanos na equipa técnica;

A quantidade de treinadores para as exigências de treino e fora do mesmo (processos de análise, avaliativos, de preparação física), era pouca. Mais quantidade de qualidade, mais cabeças a pensar, um possível melhor resultado.

3.1. Estratégias adotadas e realizadas:

Na presença de uma dificuldade tem de haver uma solução. Trabalhar com o que temos tentado ao máximo potenciar o contexto que nos rodeava. Nunca foi desculpa, mas sim um fio condutor para criar algo melhor. Para isso, tendo em conta as dificuldades anteriormente mencionadas, a equipa técnica desde o início e ao longo da época desportiva adotou e realizou as seguintes estratégias. Cada estratégia tem no fim o algoritmo de modo a compreender melhor para que dificuldade foi adotada:

- Realização de treinos pré treinos pós treino (mobilidade, força, velocidade resistência e bodyfit). D2

- Realização de treinos de DDI (departamento de desenvolvimento individual) em contexto de treino macro. D1,D4

- Análises individuais e coletivas para demonstração ao grupo de trabalho e a cada jogadora de forma singular. D4, D5
- Plano de transição (jogadoras do escalão sub-15 a transitar de forma gradual para o plantel de sub-19). D5
- Reuniões zoom com o plantel no dia -1. D2,D4
- Distribuição quantitativa de todas as tarefas a serem desenvolvidas, com a ajuda em 4 reuniões semanais. D8

Capítulo III. Matriz Conceptual Científica

3.1 A essência do futebol

O futebol, como a maioria dos jogos desportivos coletivos é uma modalidade complexa, sendo a sua racionalidade dependente de diversos fatores. Castelo (1994) definiu que existem três vertentes fundamentais que determinam a natureza do jogo de futebol: a) a variabilidade das situações de jogo (ritmo de mudança), que evidencia grandes exigências dos mecanismos perceptuais, obrigando os jogadores a uma concentração constante no jogo para realizar uma correta leitura deste, e decidir por uma resposta motora (ação técnico-tática), que se pretende variada, isto é, que seja possível executá-la em diferentes situações de jogo. b) a constante modificação – transitoriedade (complexidade da mudança), que determina um aumento de complexidade de todas as componentes da estrutura da situação, obrigando o jogador a cumprir funções (missões táticas) dentro de uma organização da sua equipa de maior amplitude, que deriva de um maior número de opções técnico-táticas a tomar. c) a capacidade de decisão dos jogadores: a sequência do jogo baseia-se em atitudes e comportamentos técnico-táticos até certo ponto imprevisíveis. Concluindo, o conteúdo do jogo pode ser comparado a um sistema aberto, pois é constituído por um conjunto de elementos em interação dinâmica organizados em função de um objetivo pré-estabelecido, sendo que esta última vertente é aquela que nos vai interessar no estudo que se apresenta.

3.2 Um processo a longo prazo

A formação desportiva dos atletas é um processo a longo prazo e, como tal, deve ser estruturada e organizada segundo um conjunto de pressupostos e princípios. Queimar etapas, antecipando alguns conteúdos de preparação, é condenar a evolução do atleta, impedindo-o de manter uma margem de progressão ao longo dos anos (Raposo, 2006).

Um atleta passa por várias etapas antes de alcançar os mais elevados níveis de desempenho desportivo, sendo que, para que isso aconteça, é imperativo racionalizar e organizar esse percurso desde o início da formação até aos mais altos níveis de desempenho (Garganta, 1986).

Os pais também jogam, mas não são o número um, dois ou três, dez ou onze, nem estão no banco nem no campo. O papel dos pais passa por não interferir nos papéis dos outros adultos relevantes

no contexto educativo e desportivo dos filhos, nomeadamente treinadores e dirigentes; apoiar os seus filhos e trabalhar a motivação, reforçando aquilo que fazem bem (Almeida, 2005).

Quanto maior começa a ser o envolvimento da criança, maior começa a ser, também, o envolvimento da sua família, em especial o dos pais (Gilroy, 1993).

Almeida (2005) refere que existem pais que têm a capacidade de influenciar negativamente os filhos, seja projetando neles o desejo de virem a ser futuros craques, quer seja por razões económicas, sonhos não realizados ou outros, e também de interferir no trabalho dos treinadores, fazendo-lhes reparos, dando instruções aos filhos durante os jogos que são contrárias às que as crianças receberam.

No entanto, parece evidente que a experiência desportiva será muito mais agradável e terá muito mais sucesso para todos se as relações entre treinadores, crianças e pais forem cultivadas de forma cuidadosa.

3.3 Origem do Futebol Feminino

Os primeiros registos de mulheres no futebol remontam para os anos de 1910 e 1911 na França e na Rússia. Após a primeira guerra mundial, na Itália e na Alemanha, começam-se a dar os primeiros passos. No Brasil, para muitos considerado o epicentro do futebol, datam um jogo em 1921 entre duas equipas, uma do estado de São Paulo e outro de Santa Catarina.

Ao longo dos anos, países como Portugal, seguiram os mesmos passos e foi preciso esperar até 1971 para um primeiro Mundial feminino, composto por seis seleções realizado pela Federation of Independent European Female Football (FIEFF), acabando com a vitória da Dinamarca na final.

Apenas em 1991 após anos de pressão constante sobre a FIFA para uma verdadeira aposta no futebol feminino, que houve a primeira realização, na China, do primeiro Campeonato do Mundo FIFA de futebol feminino, terminando com a vitória da seleção norte-americana.

O crescimento do futebol feminino na Europa faz-se, também, pelo lado dos clubes. A par do nascimento de ligas profissionais femininas em países como a Suécia, Alemanha, Espanha, França e Inglaterra e desenvolvimento de campeonatos como o português surgiu, em 2009, a UEFA Womens Champions League que veio substituir a antiga UEFA Womens Cup e que, ao longo destes poucos mais de 12 anos de existência, se foi tornou gradualmente cada vez mais profissional.

3.4 História do Futebol Feminino em Portugal

Existem poucos registos de participação feminina na modalidade de futebol nos anos precoces da modalidade, havendo registo de um jogo realizado em 1935 por duas equipas femininas, o Paços de Brandão e o C.D. Feirense.

Em Portugal, no ano de 1985, foi criada a Taça Nacional de futebol feminino, competição responsável por determinar a campeã nacional até à época de 1992/93.

A partir dos anos 2000 a evolução do futebol feminino foi exponencial, sendo nos últimos anos com maior sustentabilidade e certeza. A criação de vários clubes, a participação na Liga dos Campeões feminina e com a Taça de Portugal e a Liga BPI (1.ª divisão feminina), sendo ainda uma liga semiprofissional, a darem um maior destaque nacional.

Após a supremacia do Boavista e uma breve pausa com o Gatos Futebol Clube, a década de 2000 testemunhou o domínio da União 1º Dezembro no futebol feminino nacional, conquistando impressionantes 12 títulos de campeão nacional até 2012, sendo que onze deles foram consecutivos. Nos quatro anos seguintes, o Atlético Ourense e o Futebol Benfica alcançaram a vitória no Campeonato Nacional de futebol feminino em duas ocasiões cada, respetivamente. Esse período marcou a transição para a entrada em cena do Sporting, Braga e Benfica, que resultou em uma maior profissionalização da competição e um aumento do interesse da mídia.

São esses três grandes clubes do futebol português que têm disputado não apenas os últimos quatro títulos nacionais, mas também as respetivas edições da Taça de Portugal. É importante

mencionar essa competição, que teve início na temporada 2003-2004, com uma vitória impressionante do 1º Dezembro por 6-0 sobre o Sport Marítimo Murtoense. Com exceção da temporada 2019-2020, todas as finais da Taça de Portugal feminina têm sido realizadas no Estádio Nacional, seguindo o mesmo padrão do futebol masculino.

3.5 Maturação no futebol feminino

Uma análise inicial sobre o estado de crescimento e maturidade de jovens atletas revelou apenas dois estudos que se concentraram em jogadoras de futebol feminino. Um desses estudos investigou a idade esquelética de adolescentes do sexo feminino em diversos desportos, incluindo futebol. Um outro estudo descreveu os somatótipos de 50 atletas do sexo feminino, incluindo seis jogadoras de futebol, com idades entre 10 e 15 anos (Malina, R.M.; Martinho, D.V.; Valente-dos-Santos, J.; Coelho-e-Silva, M.J.; Koziel, S.M., 2021). Esses resultados são um pouco surpreendentes, considerando o rápido aumento no número de jogadoras que começaram a praticar futebol na Europa e na América do Norte desde a década de 1970.

Três estudos utilizaram a percentagem da altura predita alcançada no momento da observação como um indicador do estágio de maturidade. Esse status de maturidade, definido dessa maneira, foi usado como uma variável contínua para jogadoras com idades entre 9 e 15 anos e não mostrou relação com as percepções de apoio à autonomia adulta (Cumming, S.P.; Battista, R.A.; Standage, M.; Ewing, M.E.; Malina, R.M., 2006). Esse método foi empregado em dois estudos para classificar as jogadoras de acordo com o estágio puberal. Entre as 34 jogadoras avaliadas (com idade média de $13,3 \pm 1,5$ anos), nove foram classificadas como púberes (entre 88% e 94% da altura predita) e 25 como pós-púberes (mais de 94% da altura predita).

- Métodos de Predição de altura

Existem diferentes métodos de predição da estatura adulta que podem ser utilizados para calcular a altura de um indivíduo no futuro. Essas abordagens podem ser categorizadas em métodos de predição invasivos e não invasivos.

Métodos de predição invasivos:

- Bayley-Pinneau (1946): Esse método foi desenvolvido originalmente em 1946 e posteriormente atualizado em 1953 por Bayley e Pinneau. Ele utiliza radiografias do punho e da mão para estimar a idade óssea e, com base nessa informação, faz uma projeção da estatura adulta.
- TW Mark I (1973), RTW (1975), TW Mark II (1983): Esses são métodos invasivos baseados na idade óssea e na avaliação de raios-X das mãos e punhos. Eles foram desenvolvidos por Tanner e Whitehouse para prever o crescimento e a estatura adulta.
- Khamis & Guo (1993): Este método utiliza medidas antropométricas, como altura atual, peso e idade, para estimar a estatura adulta. Foi desenvolvido com base numa amostra de crianças e adolescentes.

• Métodos de predição não invasivos:

- Khamis & Roche (1994/95): Esse método não invasivo também utiliza medidas antropométricas, como altura atual, peso e idade, altura média parental, para estimar a estatura adulta. Ele foi desenvolvido com base numa amostra grande e diversificada de crianças e adolescentes.
- Beunen-Malina (M) (1997): Esse método não invasivo foi desenvolvido para prever a estatura adulta com base na idade cronológica e em medidas antropométricas, como altura atual e peso.
- Maturity Offset (2002): Esse método não invasivo utiliza a idade óssea e a idade cronológica para fazer a predição da estatura adulta. Ele foi desenvolvido por Mirwald e é especialmente adequado para adolescentes.
- Sherar et al. (2005): Esse método não invasivo utiliza a idade cronológica e medidas antropométricas, como altura e peso, para estimar a estatura adulta. Ele foi desenvolvido com base em uma amostra grande de crianças e adolescentes.
- Beunen-Malina (F) (2011): Esse método não invasivo é uma versão atualizada do método anterior e leva em consideração fatores como idade cronológica, altura atual e peso para fazer a predição da estatura adulta em mulheres.

- Moore et al. (2015): Esse método não invasivo foi desenvolvido para prever a estatura adulta em crianças e adolescentes com base em medidas antropométricas, como altura atual, idade cronológica e estágios de maturação sexual.
- Estes métodos de predição da estatura adulta fornecem uma abordagem prática para calcular o crescimento e a estatura futura de indivíduos em diferentes faixas etárias. Cada método possui as suas próprias características e limitações, e a escolha do método adequado dependerá do contexto mais apropriado para a utilização do mesmo.

3.6 Tomada de decisão no futebol – Um processo

De acordo com Castelo e Matos (2013), os atletas estão constantemente a tomar decisões em cada momento do jogo, seja ajustando a sua posição tática defensiva ou ofensivamente, considerando fatores físicos ao decidir acelerar com ou sem a bola, ou usar habilidades técnicas para escolher a melhor opção. Muitas vezes, essas decisões ocorrem de forma automática e passam despercebidas. Araújo (2006) explica que a tomada de decisão é resultado da interação contínua entre o atleta e o ambiente competitivo, ou seja, não são decisões isoladas. Estas surgem das interações entre os acontecimentos do jogo.

Henriques e Araújo (2012) destacam que a tomada de decisão é um processo mental complexo e influenciado por diversos fatores, pois ocorre na interação entre as características individuais do atleta e o contexto vivenciado. É uma escolha entre várias possibilidades dentro do jogo. A cada tomada de decisão, conforme mencionado por Castelo (2009), um novo cenário se abre e o atleta precisa decidir novamente. Isso ocorre repetidamente ao longo do jogo de futebol, onde o cenário atual gera decisões, que por sua vez geram um novo cenário, exigindo que novas decisões sejam tomadas sucessivamente durante todo o jogo.

3.7 Aspetos táticos e técnicos em concordância para a tomada de decisão

O conhecimento tático dos atletas está diretamente ligado ao tempo de prática, bem como às características das competições. Por outras palavras, os atletas que participam regularmente nos treinos e estão em competições de alto nível tendem a desenvolver-se mais do que aqueles que não treinam regularmente ou participam de competições de menor nível (Silva, Moreira, Praça, Morales & Greco, 2018).

Os treinadores estão cada vez mais a exigir comportamentos técnicos e táticos dos jogadores. A primeira tarefa do jogador em campo é posicionar-se e agir de maneira assertiva com a bola. O jogador deve ter a capacidade de se adaptar aos diferentes contextos do jogo, agindo de maneira eficiente para resolvê-los. Além disso, o jogador deve ser capaz de antecipar problemas, prevenindo-se e sabendo agir rapidamente. Por último, é importante que o jogador seja criativo, trazendo imprevisibilidade para a equipe adversária (Castelo, 2009).

3.8 Aspetos mentais na tomada de decisão

Os aspetos mentais desempenham um papel crucial no desenvolvimento e no desempenho dos atletas, distinguindo aqueles que alcançam um alto nível de sucesso dos que não o alcançam. É essencial que esses aspetos sejam incorporados desde tenra idade, fazendo parte naturalmente do planeamento e da formação a longo prazo do atleta (Serpa, 2017).

Na perspetiva cognitiva, Castelo (2009) argumenta que a reflexão precede a ação. Isso significa que o atleta pensa antes de agir, criando um cenário que, por sua vez, exige que o atleta pense novamente e aja. Essa sequência se repete continuamente ao longo do jogo, sendo crucial que o atleta tenha velocidade na transição entre o pensamento e a ação, uma vez que as demandas do jogo são cada vez mais rápidas.

A concentração é outra habilidade essencial para o atleta. De acordo com Serpa (2017), quando os atletas têm objetivos claros e bem definidos, a concentração é beneficiada. O atleta deve conhecer os objetivos pessoais e da equipa na competição, direcionando sua concentração para o que é relevante, evitando desperdiçar tempo e energia e mantendo-se focado no presente. Outra

competência fundamental para um grande atleta é a atenção. Segundo Castelo e Matos (2013), a atenção está intimamente ligada à memorização, pois é impossível aprender e memorizar algo sem prestar atenção.

3.9 Autoperceção e a tomada de decisão

De acordo com Kan (2014), a autoperceção refere-se à forma como nos criticamos. Ela é definida pelo nosso autoconceito, autoconhecimento e autoestima. Batista, Matos e Graça (2011) afirmam que o desempenho profissional está intimamente ligado à percepção que os atletas têm das suas próprias habilidades e à sua autoavaliação, desempenhando um papel decisivo no seu desempenho geral. Os autores referem também que a percepção das nossas competências é multidimensional e está constantemente relacionada ao ambiente e às pessoas, influenciando diretamente nossos comportamentos. No entanto, é fundamental ressaltar que a autoperceção nem sempre corresponde às competências reais de um atleta. Ou seja, um atleta pode ter a autoperceção de possuir determinada competência, quando na realidade não a possui.

Nesse sentido, Pereira (2018), num estudo de adaptação transcultural e validação do inventário de autoavaliação de competências táticas nos jogos desportivos coletivos (TACISIS), destaca a importância de os atletas conseguirem autoavaliar-se de forma realista. A autoavaliação é subjetiva e construída com base nas experiências vividas pelo atleta no passado e no presente. Dessa forma, se um atleta tem uma autoavaliação distorcida das suas habilidades, ele comportar-se-á de maneira inadequada nos treinos e competições, o que terá um impacto direto no seu desempenho e no desempenho de sua equipa. Assim, a autoavaliação está relacionada à autoeficácia, autoconfiança e autoperceção das competências.

Além disso, Elferink-Gemser, Visscher, Richart e Lemmink (2004), por meio do desenvolvimento de um instrumento, observam que os treinadores cada vez mais esperam que os atletas compreendam o treino e, conseqüentemente, o jogo, incluindo suas funções individuais e coletivas, a fim de alcançar um alto desempenho.

É assim, essencial, perceber, no futebol feminino de formação, o estado de crescimento de maturação das atletas. Para além disso, para os treinadores, para o melhor trabalho e compreensão do indivíduo como ser pensante no jogo, o conhecimento das habilidades táticas torna-se indispensável, sendo estas atletas um grupo de jovens futebolistas de elite. Perceber também se existe uma associação entre variáveis maturacionais e o tempo/espço e a tomada de decisão autopercecionada por estas jovens futebolistas.

Capítulo IV. Estudo Técnico Científico

4.1. Resumo

Com o intuito de avaliar a preparação de cada jogadora para o ambiente competitivo em que estão envolvidas e elaborar um planeamento individual detalhado a médio e longo prazo, foi iniciada uma pesquisa bibliográfica. Nessa pesquisa, foi descoberto um método para calcular a idade biológica e um questionário para avaliar a componente tática de cada jogadora.

O estudo teve início ao observar a diferença entre a idade relativa das jogadoras e sua participação no contexto competitivo, considerando sua idade (em alguns casos, 2/3 anos mais velhas). Foi realizada uma comparação entre ambos os protocolos para verificar se havia alguma correlação.

Das 23 jogadoras da equipa feminina Sub-19 do Sporting Clube de Portugal, que compete no campeonato nacional de juniores, onze nasceram em 2007 (Sub-16), duas em 2008 (Sub-15), nove em 2006 (Sub-17) e uma em 2005 (Sub-18).

Os resultados mostram que as jogadoras têm uma melhor perceção de tempo e espaço, e geralmente são aquelas que tomam melhores decisões. Não foram encontradas associações significativas entre as variáveis de maturação biológica somática e os resultados do inventário de habilidades táticas.

4.2. Introdução

Antes de atingir o pico máximo do desempenho desportivo, um/uma atleta passa por várias etapas que exigem uma estruturação e organização cuidadosa desde o início de sua formação até aos níveis mais altos de competição, segundo Garganta (1986).

Uma avaliação inicial do crescimento e maturidade de jovens atletas revelou apenas dois estudos focados em jogadoras de futebol feminino. Um desses estudos analisou a idade óssea de adolescentes do sexo feminino em diferentes modalidades desportivas, incluindo o futebol. Outro estudo descreveu os tipos físicos de 50 atletas do sexo feminino, sendo seis delas, jogadoras de futebol, todas com idades entre 10 e 15 anos (Malina et al., 2021).

Henriques e Araújo (2012) enfatizam que, a tomada de decisão é um processo mental complexo influenciado por vários fatores, resultante da interação entre as características individuais do atleta e o contexto em que ele se encontra. Cada decisão durante o jogo, como mencionado por Castelo (2009), cria uma nova situação que origina uma nova escolha por parte do atleta.

O conhecimento tático dos atletas está diretamente relacionado ao tempo de prática e ao nível das competições. Em resumo, os atletas que participam regularmente nos treinos estruturados e competições de alto nível tendem a ser mais desenvolvidos do que aqueles que não têm essa regularidade (Silva et al., 2018).

Pereira (2018), num estudo sobre adaptação transcultural e validação do inventário de autoavaliação de competências táticas em jogos coletivos (TACSIS), destaca a importância de os atletas se conseguirem autoavaliar de maneira realista. Essa autoavaliação é subjetiva e baseada nas experiências passadas e presentes do atleta.

Portanto, é crucial compreender o estado de crescimento e maturação das atletas no futebol feminino de formação. Além disso, para os treinadores, o conhecimento das habilidades táticas é fundamental para melhor compreensão das jogadoras como indivíduos pensantes no jogo, especialmente quando se trata de jovens atletas de elite. Também é importante investigar se há

uma relação entre as variáveis de maturação e o desempenho percebido em termos de tempo/ espaço e tomada de decisão por parte dessas jovens jogadoras.

4.3. Material e métodos

A altura do corpo foi medida ao milímetro mais próximo com os pés descalços através de um estadiómetro Seca 213. O peso foi medido para o 0,1 quilograma mais próximo, usando uma balança eletrónica (balança seca digital 803). As pregras antropométricas foram medidas através de um lipocalibrador Slimguide. A pregras subescapular, tricipital, bicipital, suprailíaca, supraespinal, abdominal, crural e geminal foram as pregras medidas neste protocolo. O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir da relação peso corporal (kg)/altura corporal (m²) com base na seguinte referência bibliográfica : Quetelet LA, A treatise on man and the development of his faculties. 1842 *Obes Res.*1994; 2(1): 72-85. Para avaliar os perímetros corporais foi utilizada a fita de perímetros Cescorf.

A organização de dados foi inicialmente realizada no Microsoft Office Excel 2024 (versão 16.83), seguindo-se a sua análise no software Statistical Program for Social Sciences (SPSS), versão 19.0 para Windows.

Para as diferentes variáveis em estudo procedeu-se a uma análise inicial de natureza descritiva, tendo sido calculadas médias e desvios padrão. Em seguida recorreu-se à estatística inferencial. Para determinar o grau de associação entre variáveis contínuas recorreu-se ao coeficiente de correlação de *Pearson*. Dado o número amostral, recorreu-se ao coeficiente de correlação *rho de Spearman* para verificar se a tendência da análise paramétrica se mantinha (Bryman & Cramer, 2011).

4.3.1. Desenho Observacional

O estudo começou a ser desenvolvido na observação da discrepância entre a idade relativa e a inserção das jogadoras no contexto competitivo tendo em conta a sua idade (2/3 anos acima alguns casos). Dados científicos comprovam que a mulher madura mais cedo que o homem, os dados e tópicos observados a olho nu, não são suficientes para detetar o estado de maturação física. Para além disso, a sua maturação emocional não é medida em nenhum aspeto, algo considerado importante.

Com o objetivo de saber a prontidão de cada jogadora para o contexto competitivo em que estão inseridas mais um planeamento pormenorizado individual a médio longo prazo, foi iniciada uma pesquisa bibliográfica onde foi encontrado um método de cálculo de idade biológica e um questionário avaliativo da componente tática de cada jogadora.

As medidas antropométricas como a altura, massa corporal, pregas antropométricas e perímetros foram retiradas para própria utilização no cálculo da idade. O questionário foi preenchido por cada jogadora.

Foi feita uma comparação entre ambos protocolos para perceber se existia alguma correlação entre ambos.

4.3.2. Participantes

De um total de 23 jogadoras do escalão de sub-19 da equipa feminina do Sporting clube de Portugal, equipa que disputa o campeonato nacional de juniores, onze são do ano de dois mil e sete (sub-16), duas de dois mil e oito (sub-15), nove de dois mil e seis (sub-17) e uma de dois mil e cinco (sub-18). A equipa apresenta uma média de idades de quinze vírgula sete anos. Apresentam uma média de alturas de um metro e sessenta e dois centímetros, enquanto a média de peso corporal é de cinquenta e três vírgula cinco quilogramas. A recolha das pregas antropométricas e a utilização do método de Khamis-Roche para o cálculo da idade biológica foi aceite pela unidade de performance do Sporting Clube de Portugal. A avaliação tática (TACSYS) para o conhecimento das componentes táticas das atletas foi aceite por parte do staff e coordenação técnica do clube.

4.4. Resultados

4.4.1 Apresentação e análise de resultados

Caracterização da amostra

Na Tabela x é realizada a caracterização da amostra, sendo possível verificar o perfil das atletas que participaram do presente estudo.

Tabela 9., Estatística descritiva para variáveis caracterizadoras da amostra (n = 23).

Variáveis	Unidades de medida	Média	Desvio Padrão
Idade cronológica (anos)	anos	16,3	0,8
Prática em futebol 11 (anos)	anos	2,7	0,9
Estatura (cm)	cm	162,9	4,8
Altura sentada (cm)	cm	85,8	2,8
Massa corporal (kg)	kg	56,4	6,8
Estatura matura predita (cm)	cm	164,3	5,1
Estatura matura predita (%)	%	99,1	0,7
Maturity Offset (anos)	anos	15,0	0,5
Idade PVCE (anos)	anos	1,4	0,5
TACSIS			
Tempo e espaço	#	4,2	0,5
Tomada de decisão	#	4,1	0,4

Nota: PVCE (Pico de velocidade de crescimento em estatura); TACSIS (Inventário de habilidades táticas no desporto).

A Tabela x indica que a amostra é composta por 23 atletas de futebol. As atletas têm uma média de $16,3 \pm 0,8$ anos (15-18 anos). As atletas, em média, têm $2,7 \pm 0,9$ anos (1-5 anos) de Futebol 11. São ainda sumariadas as medidas de tendência central e de dispersão das variáveis antropométricas e de maturação biológica somática indicando que estamos perante um grupo normomature e, na sua globalidade, próximo da estatura matura adulta. As questões referentes ao questionário TACSIS, aponta para variância significativa, entre a amostra, nas perceções do tempo e espaço (3,1-5) e nas perceções do ajuste da tomada de decisão (3,1-4,8).

Tabela 10 - Correlação entre diferentes variáveis em estudo.

Variáveis	IC	ATF11	EMP_cm	EMP_%	MO	IPVCE	Fator 1	Fator 2
IC	1							
APF11	0,11	1						
EMP_cm	-0,27	-0,19	1					
EMP_%	0,60**	0,01	-0,40	1				
MO	0,75**	0,13	-0,53**	-0,54**	1			
IPVCE	0,71**	0,02	0,19	0,34	0,09	1		
Fator 1	0,11	0,47*	-0,19	0,18	0,15	0,03	1	
Fator 2	-0,05	0,24	-0,01	0,20	-0,06	0,03	0,80**	1

Nota: IC (Idade cronológica); APF11 (anos de prática em futebol 11); EMP_cm (Estatura matura predita em cm); EMP_% (Estatura matura predita em %); MO (Maturity offset); IPVCE (Idade de pico de velocidade de crescimento em estatura); Fator 1 (TACSIS – Tempo e Espaço); Fator 2 (TACSIS – Tomada de decisão).

(*) $p < 0,05$; (**) $p < 0,01$.

Os resultados obtidos na Tabela y indicam que os anos de prática no futebol apresentam uma associação positiva e estatisticamente significativa com o fator 1 ($r = 0,47$; $p < 0,05$) do TACSIS. O fator 1 apresenta associação positiva e estatisticamente significativa com o fator 2 ($r = 0,80$; $p < 0,01$) do TACSIS, evidenciando que as atletas possuem melhores perceções do tempo e espaço, também são, por norma, as que têm melhores perceções do ajuste da tomada de decisão. Não se

verificam associações significativas entre as variáveis de maturação biológica somática e os resultados obtidos no inventário de habilidades táticas.

4.5. Discussão de resultados

Evidências científicas indicam que as mulheres tendem a maturar fisicamente mais cedo que os homens. No entanto, observações superficiais não são suficientes para determinar o estágio de maturação física. Para além disso, a sua maturação emocional não é medida em nenhum aspeto, algo considerado importante. Em toda a revisão bibliográfica, encontrou-se um método para calcular a idade biológica e um questionário para avaliar a habilidade tática de cada jogadora. Uma comparação entre esses métodos foi realizada para investigar possíveis correlações.

As jogadoras têm, em média, 16,3 anos, com uma experiência de jogo de 2,7 anos no Futebol 11. As medidas antropométricas e de maturação biológica indicam que o grupo está dentro da média de maturação e próximo da estatura adulta máxima predita adulta o que corrobora com (Malina et. al., 2006) onde foi classificado em dois estudos para classificar as jogadoras de acordo com o estágio pubertal de 34 jogadoras de futebol (com idade média de $13,3 \pm 1,5$ anos) onde 25 eram consideradas pós-púberes (mais de 94% da altura predita).

No entanto, houve variação significativa nas respostas ao questionário TACSIS, especialmente em relação à perceção de tempo, espaço e tomada de decisão.

Os resultados mostram que a experiência de jogo está positivamente associada à perceção de tempo e espaço ($r = 0,47$; $p < 0,05$) e essa perceção está relacionada com a capacidade de ajustar a tomada de decisão ($r = 0,80$; $p < 0,01$). No estudo de Pereira (2018) através da validação do inventário de autoavaliação de competências táticas nos jogos desportivos coletivos (TACSIS), é destacada a importância de os atletas conseguirem se autoavaliar. A forma como um atleta se avalia é subjetiva e baseada nas suas experiências passadas e atuais. Se um atleta tem uma visão distorcida de suas habilidades, isso pode levar a comportamentos inadequados durante os treinos e competições, não só a sua performance, mas também da equipa.

Não foram encontradas associações significativas entre a maturação biológica e as habilidades táticas.

4.6. Conclusão

Este estudo demonstra que é factual uma maturação mais precoce nas jogadoras de futebol feminino em comparação aos atletas do futebol masculino. Tal maturação, resulta, muitas vezes, na chamada ou subida a escalões acima ou a equipas séniores. A necessidade dos treinadores de hoje em dia terem atletas mais capazes no entendimento do jogo e das suas tarefas quer individuais quer coletivas, “obriga” a que, as atletas numa escala global, se auto preparem de uma forma mais completa devido aos fatores mencionados anteriormente.

A tomada de decisão consoante o tempo e o espaço em nada se correlaciona com a predição da maturação adulta, mas sim com a experiência e conhecimento ganho, quer em treino, quer em jogo.

Conclui-se que as jogadoras que têm mais experiência tendem a ter uma melhor perceção de tempo e espaço, e são geralmente aquelas que tomam melhores decisões durante o jogo. No entanto, não há evidências de que o desenvolvimento físico esteja diretamente relacionado com as habilidades táticas.

Capítulo V. Considerações finais

O futebol feminino em Portugal tem vindo a evoluir a uma velocidade estonteante. As bases foram sustentadas e têm vindo a evoluir de forma gradual e progressiva. Aparecem mais jogadoras, não só de qualidade, mas também mais preparadas devido a uma formação mais completa.

As dores de crescimento, as dificuldades e constrangimentos encontrados servem de ferramenta evolutiva para a melhoria do contexto e do processo. Isto tudo aliado à vertente desportiva (contexto sub19 e Sporting) só deve servir, unicamente para um ainda melhor projeto e uma ainda maior união. Nunca ninguém começou a andar sem cair primeiro, nunca ninguém ganha sem primeiro perder, nunca melhoramos sem primeiro errar.

Sempre com espaço para melhorar, apesar de todos os obstáculos encontrados, sendo esta parte da viagem, foram ao longo da época vários pontos que foram considerados “pequenas vitórias”, a nível individual, a nível de equipa e por fim e mais importante, a nível das jogadoras e do clube.

A jogadora de futebol feminino independentemente da sua maturação física ser mais precoce que o jogador masculino, precisa na mesma, de crescer, sem saltar etapas, com vivências e experiências que permitem que isso aconteça. Não se deve confundir altura, peso, força, com tempo, espaço ou decisão.

Futuramente novos estudos poderão ser realizados no mesmo âmbito, mas com uma amostra maior, em diferentes contextos nomeadamente, num escalão de formação diferente (menor percentagem de maturação) e também com o questionário TACSIS a poder ser aplicado de uma forma reformulada a treinadores de modo a correlacionar as respostas das jogadoras com o treinador.

O caminho é longo e com todas as ferramentas disponíveis, menor se tornará e mais bonito ficará. O futebol é de todos/as para todos/as.

Referências Bibliográficas

- Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no desporto. Lisboa. Portugal: Faculdade de Motricidade Humana.
- Bayley, N., & Pinneau, S. R. (1952). Tables for predicting adult height from skeletal age: revised for use with the Greulich-Pyle hand standards. *The Journal of Pediatrics*, 40(4), 423–441.
- Beunen, G. P., Malina, R. M., Lefevre, J., Claessens, A. L., Renson, R., & Simons, J. (1997). Prediction of adult stature and noninvasive assessment of biological maturation.pdf. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 225–230.
- Beunen, G. P., Malina, R. M., Freitas, D. L., Thomis, M. a, Maia, J. a, Claessens, A. et. al., (2011). Prediction of adult height in girls: the Beunen-Malina-Freitas method. *Journal of Sports Sciences*, 29(15), 1683–91.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2011). *Quantitative data analysis with IBM SPSS 17, 18 & 19: A guide for social scientists*. Londres: Routledge.
- Carvalho, G.F.S. (2019). Planeamento e Periodização em equipas profissionais. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém]. Repositório do Instituto Politécnico de Santarém.
- Castelo, J. (2009). Futebol: Organização dinâmica do jogo. Lisboa, Portugal: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2013). Futebol: Concepção e organização de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa, Portugal: Visão e contexto.
- Elferink-Gemser, M. T. E., Visscher, C., Richart, H., & Lemmink, K. A. P. M. (2004). Development of the tactical skills inventory for sports. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 883-895.
- Freitas, H. (2014). Implementação do Modelo de Formação no Clube Futebol de Serzedo. [Relatório de Estágio Profissionalizante, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto

Gomes, A. (2005). Liderança e Relação Treinador-Atleta em contextos desportivos. [Tese de doutoramento, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho.

Henriques, P., & Araújo, D. (2012). O treino da tomada de decisão do árbitro de futebol. Lisboa, Portugal: Visão e Contextos.

Kan, D. (2014). Study on self-perception and impression creation. *Sydenham Management Review*, 3(2), 1-90.

Khamis, HJ; Guo, S. (1993). Improvement in the Roche-Wainer-Thissen stature prediction model: a comparative study. *American Journal of Human Biology*, 5, 669–679.

Khamis, H., & Roche, A. (1994). Predicting adult stature without using skeletal age-the Khamis-Roche Method. *Pediatrics*, 94, 504–507.

Malina, R.M.; Martinho, D.V.; Valente-dos-Santos, J.; Coelho-e-Silva, M.J.; Kozieł, S.M. Growth and Maturity Status of Female Soccer Players: A Narrative Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 1448.

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. a, & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(4), 689–94.

Moita, M.R. (2008). Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma. [Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5ºano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento opção de Futebol, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto.

Moore, S. A., McKay, H. A., Macdonald, H., Nettlefold, L., Baxter-Jones, A. D. G., Cameron, N., & Brasher, P. M. A. (2015). *Enhancing a Somatic Maturity Prediction Model. Medicine & Science in Sports & Exercise*.

Noronha, F. (2011). Inventário de habilidades táticas no desporto: Estudo exploratório em jovens atletas federados (Dissertação de Mestrado). Universidade de Coimbra, Coimbra. Consultado a 24 de Abril de 2023. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/20005/1/2011.FranciscoNoronha.Tese.pdf>.

Pereira, M. (2018). Estudo de adaptação transcultural e validação do inventário de autoavaliação de competências táticas nos jogos desportivos coletivos (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Roche, A. F., Wainer, H., & Thissen, D. (1975). The RWT method for the prediction of adult stature. *Pediatrics*.

Serpa, S. (2017). Mente, desporto e performance: O fator psi. Lisboa, Portugal: Visão e Contextos.

Silva, J. V. O., Moreira, P. E. D., Praça, G. M., Morales, J.C.P., & Greco, P.J. (2018). Relação entre experiência e conhecimento tático processual em jovens jogadores de futebol. *Revista Kinesis*, 36(1), 84-93.

Sherar, L. B., Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., & Thomis, M. (2005). Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *Journal of Pediatrics*, 147(4), 508–514.

Tanner, J. M., Whitehouse, R. H., Marshall, W. & Carter, B. S. (1975). Prediction of adult height from height, bone age, and occurrence of menarche, at ages 4 to 16 with allowance for midparent height. *Archives of Disease in Childhood*, 50(1), 14–26.

Tanner, J., Landt, K., Cameron, N., Carter, B., & Patel, J. (1983). Prediction of Adult height from height and bone age in childhood. *Archives of Disease in Childhood*, 58, 767–776.





Ficha de Unidade de Treino SCP Fuf'em				
Unidade de Treino	Local	Resumo	Obj. T	Material
Data Hora Local: 24.03.2022 - 09:00-11:00		Localidade: SCP - GP		Material: Pólo
Comissão:		Assessor: T. Sampaio da T.		Material:
Objectivos: CPM, C.A. 30% Conteúdos: CPM, C.A. 30% Objectivos: CPM, C.A. 30% Conteúdos: CPM, C.A. 30% Objectivos: CPM, C.A. 30% Conteúdos: CPM, C.A. 30% Objectivos: CPM, C.A. 30% Conteúdos: CPM, C.A. 30%				
Parte Teórica				
Tempo teórico	Material	Atividade	Atividade	Atividade
Parte Prática				
Base 1 Tática Defensiva	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1 Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
Base 2 Tática Defensiva	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
Base 3 Tática Defensiva	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1		Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1	Defesa Defensiva 3-4-3 ou 3-4-2-1
Base 4 Tática Defensiva				
Base 5 Tática Defensiva				
Base 6 Tática Defensiva				
Base 7 Tática Defensiva				
Base 8 Tática Defensiva				
Base 9 Tática Defensiva				
Base 10 Tática Defensiva				
Base 11 Tática Defensiva				
Base 12 Tática Defensiva				
Base 13 Tática Defensiva				
Base 14 Tática Defensiva				
Base 15 Tática Defensiva				
Base 16 Tática Defensiva				
Base 17 Tática Defensiva				
Base 18 Tática Defensiva				
Base 19 Tática Defensiva				
Base 20 Tática Defensiva				
Base 21 Tática Defensiva				
Base 22 Tática Defensiva				
Base 23 Tática Defensiva				
Base 24 Tática Defensiva				
Base 25 Tática Defensiva				
Base 26 Tática Defensiva				
Base 27 Tática Defensiva				
Base 28 Tática Defensiva				
Base 29 Tática Defensiva				
Base 30 Tática Defensiva				
Base 31 Tática Defensiva				
Base 32 Tática Defensiva				
Base 33 Tática Defensiva				
Base 34 Tática Defensiva				
Base 35 Tática Defensiva				
Base 36 Tática Defensiva				
Base 37 Tática Defensiva				
Base 38 Tática Defensiva				
Base 39 Tática Defensiva				
Base 40 Tática Defensiva				
Base 41 Tática Defensiva				
Base 42 Tática Defensiva				
Base 43 Tática Defensiva				
Base 44 Tática Defensiva				
Base 45 Tática Defensiva				
Base 46 Tática Defensiva				
Base 47 Tática Defensiva				
Base 48 Tática Defensiva				
Base 49 Tática Defensiva				
Base 50 Tática Defensiva				
Base 51 Tática Defensiva				
Base 52 Tática Defensiva				
Base 53 Tática Defensiva				
Base 54 Tática Defensiva				
Base 55 Tática Defensiva				
Base 56 Tática Defensiva				
Base 57 Tática Defensiva				
Base 58 Tática Defensiva				
Base 59 Tática Defensiva				
Base 60 Tática Defensiva				
Base 61 Tática Defensiva				
Base 62 Tática Defensiva				
Base 63 Tática Defensiva				
Base 64 Tática Defensiva				
Base 65 Tática Defensiva				
Base 66 Tática Defensiva				
Base 67 Tática Defensiva				
Base 68 Tática Defensiva				
Base 69 Tática Defensiva				
Base 70 Tática Defensiva				
Base 71 Tática Defensiva				
Base 72 Tática Defensiva				
Base 73 Tática Defensiva				
Base 74 Tática Defensiva				
Base 75 Tática Defensiva				
Base 76 Tática Defensiva				
Base 77 Tática Defensiva				
Base 78 Tática Defensiva				
Base 79 Tática Defensiva				
Base 80 Tática Defensiva				
Base 81 Tática Defensiva				
Base 82 Tática Defensiva				
Base 83 Tática Defensiva				
Base 84 Tática Defensiva				
Base 85 Tática Defensiva				
Base 86 Tática Defensiva				
Base 87 Tática Defensiva				
Base 88 Tática Defensiva				
Base 89 Tática Defensiva				
Base 90 Tática Defensiva				
Base 91 Tática Defensiva				
Base 92 Tática Defensiva				
Base 93 Tática Defensiva				
Base 94 Tática Defensiva				
Base 95 Tática Defensiva				
Base 96 Tática Defensiva				
Base 97 Tática Defensiva				
Base 98 Tática Defensiva				
Base 99 Tática Defensiva				
Base 100 Tática Defensiva				


Ficha de Unidade de Treino SCP Fufem			
Localização: Estádio Municipal de Braga	Responsável: Paulo Nuno Cabrita Conceição	Equipa: Sub 19	Tempo: 90'
Data: 12 de Maio de 2022	Horário: 10h30-12h00	Local: Estádio Municipal de Braga	Objetivo: 10 minutos de 11
<p>Objetivos: 1. Desenvolver a capacidade de decisão e a capacidade de passe em situações de pressão. 2. Melhorar a capacidade de passe em situações de pressão. 3. Melhorar a capacidade de passe em situações de pressão.</p>			
<p>Material: Bola, cones e cones.</p>			
<p>Descrição: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>			
<p>Observações: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>			
Fase Inicial			
Atividade:	Objetivo:	11	11
<p>Descrição: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>			
<p>Objetivos: - Desenvolver a capacidade de decisão e a capacidade de passe em situações de pressão. - Melhorar a capacidade de passe em situações de pressão. - Melhorar a capacidade de passe em situações de pressão.</p>		11	11
	<p>Observações: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>	11	11
<p>Resumo: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>			
<p>Conclusão: O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores. O jogo é dividido em 10 minutos de 11 jogadores.</p>			





Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem					
Unidade de Treino	Assunto	Resumo	Objetivos	Competências	
Data: 01/04/2012	01/04/2012 - 02/04/2012		1ª e 2ª	F22	
Localização:			Local: Campo de Futebol		
Equipamento:			Material:		
Objetivos gerais:					
Objetivos específicos:					
Metas:					
Conteúdos:					
18110-18120 - Pre treino + aquecimento + análise					
18120-18130 - Trabalho de Resistência e Velocidade					
Forma de Treino					
Tempo previsto	15 minutos				
Relatividade	Sim				
Forma de Avaliação					
Resumo 1				18110-18120	18120-18130
	<p>18110-18120 - Pre treino + aquecimento + análise</p> <p>18120-18130 - Trabalho de Resistência e Velocidade</p>			18110-18120	18120-18130
Resumo 2 liga 30x40x100				18110-18120	18120-18130
	<p>18110-18120 - Pre treino + aquecimento + análise</p> <p>18120-18130 - Trabalho de Resistência e Velocidade</p>			18110-18120	18120-18130
Resumo					



Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem					
Equipa SCP 19	Local: 2023/24	Resultado	DT 19	Horário de realização	
Data Hora Local: 21-02-2023 - 14h30-17h00		Jogadora: 14 - 12h		Faz	
Composição:		Reserva: 13 tempo 04-11		Estratégia:	
Objetivos: Defesa: Defesa, 1ª defesa, 2ª defesa, 3ª defesa, 4ª defesa, 5ª defesa Ataque: 1º ataque, 2º ataque, 3º ataque, 4º ataque, 5º ataque, 6º ataque Finalização: 1ª finalização, 2ª finalização, 3ª finalização, 4ª finalização, 5ª finalização 10min-15min - Para melhor adaptação 15min-20min - Velocidade e Ritmo					
Parte teórica					
Tempo teórico	Atividade	Equipas / Jogadoras		Equipas	Jogadoras
Parte prática					
Reserva 1				10	10-15
Reserva 2 Sub 19				10	10-15
Preço/Ficha	Ficha			10	10-15



Ficha de Unidade de Treino SCP Fufem					
Localidade	Data	Horário	Idade	N.º de jogadores	
Estádio Municipal de Évora	20.03.2022	19h30-21h00	19 - 20	14	
Condições:			Tempo: 10 tempo de 11		
Quantidade:			Número:		
Objetivos:					
Conteúdo: Ataque direto, bola parada, bola aérea, bola longa					
Método: jogo livre, jogo dirigido, jogos de situação, jogos de treino					
Localização: campo de treino, campo de jogo, campo de jogo, campo de jogo					
Materiais: bola, cones, cones, cones, cones, cones, cones, cones, cones					
19h30-20h00 - Pré treino = aquecimento					
20h00-20h30 - Fuga					
Forma de trabalho					
Tempo de duração	Modo de organização	Atividade		Tempo de duração	N.º de jogadores
Forma de trabalho					
15 minutos	1- Bola parada 2- Bola parada 3- Bola parada 4- Bola parada 5- Bola parada 6- Bola parada 7- Bola parada 8- Bola parada 9- Bola parada 10- Bola parada 11- Bola parada 12- Bola parada 13- Bola parada 14- Bola parada			19h30-20h00 20h00-20h30 20h30-21h00 21h00-21h30 21h30-22h00 22h00-22h30 22h30-23h00 23h00-23h30 23h30-24h00 24h00-24h30 24h30-25h00 25h00-25h30 25h30-26h00 26h00-26h30 26h30-27h00	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14
15 minutos	1- Jogo livre 2- Jogo livre 3- Jogo livre 4- Jogo livre 5- Jogo livre 6- Jogo livre 7- Jogo livre 8- Jogo livre 9- Jogo livre 10- Jogo livre 11- Jogo livre 12- Jogo livre 13- Jogo livre 14- Jogo livre			19h30-20h00 20h00-20h30 20h30-21h00 21h00-21h30 21h30-22h00 22h00-22h30 22h30-23h00 23h00-23h30 23h30-24h00 24h00-24h30 24h30-25h00 25h00-25h30 25h30-26h00 26h00-26h30 26h30-27h00	14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14
<p>19h30-20h00</p> <p>20h00-20h30</p> <p>20h30-21h00</p> <p>21h00-21h30</p> <p>21h30-22h00</p> <p>22h00-22h30</p> <p>22h30-23h00</p> <p>23h00-23h30</p> <p>23h30-24h00</p> <p>24h00-24h30</p> <p>24h30-25h00</p> <p>25h00-25h30</p> <p>25h30-26h00</p> <p>26h00-26h30</p> <p>26h30-27h00</p>					



 Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem 				
Equipa: SUB 19	Epoca: 2022/23	Mesociclo:	UT: 92	
Data/Hora/Local: 4.04.2023 - 19h30-21h00	Jogadores: 9 + 1 QR		PSE	
Conteúdos:	Espaço: Campo inteiro de 11		Material:	
Guarda-redes: Cris				
Defesas: Beatriz Sousa, Ines				
Médios: Fonseca, Fagundes, Nana, Barate				
Avançadas: Bianca, Catarina Vaz, Lara Ant				
Avançad. 19h10-19h35 - Pré treino + Ativação.				
19h10-19h11				
Parte inicial				
Descrição: Variáveis Condicionares	Objetivo: Crónica de 50m	Organização Visual-Espazi		TP TT
Parte principal				
EX1- Lúdico			15'	19h35 -
EX2- Meinho			15'	21h00
EX3- Rondo			20'	19h35 -
EX4- Jogo dos Apoios			20'	21h00
EX4- A				19h35 -
BodyFit			5'	20h35- 21h00
BodyFit			5'	20h35- 21h00
		Fonseca Barate Mister Hélder		
FOTOGRAFIA COLETIVA				
			1'	21h01






 Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem 					
Equipa: SUB 19	Época: 2022/23	Mesociclo:	UT: 94	Informações: UNICDAM-UEP	
Data/Hora/Local: 12.04.2023 - 19h30-21h00		Jogadoras: 13 + 3 GR		PSE	
Conteúdos:		Espaço: 1/2 campo de 11		Material:	
Guarda-redes: Sara, Cnã, Semelheio					
Defesas: Chaves, Duda, Lara Lobo, Tã, Érica, Ines, Davi					
Médios: Fagundes, Barate, Nani					
Avançadas: Joana Reis, Bianca, Catarina Vaz, Lara Ant					
19h10-19h50 - Pré treino Força + Ativação.					
Parte inicial					
Descrição/Variantes/Condições	Objetivo: Críticas de Eixo	Organização Visual-Espacial	Equipas/Atibab	19	21
Parte principal					
<p>Exercício 1A Jogo Reduzido 3x3x3</p> <p>Exercício 1B ODI- Finalização Setor Intermediário + Avançado</p>				10' + 10'	19h10 + 20h10
<p>Exercício 2 6x7 X 6x6</p> <p>+</p> <p>Exercício 2B ODI- Linha defensiva</p>				10' + 10'	20h10 + 20h30



Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem					
Equipa: SUB19	Epoca: 2022/23	Mesocielo:	UT: 100	Treinadores: VN/PC/AN/BE	
Data/Hora/Local: 25.04.2022 - 19h30-21h00			Jogadores: 18 + 2 GR		PSE prevista:
Conteúdos:			Espaço: 1/2 campo de 11		Material:
Guarda-redes: Cito, Sara					
Defesas: Beatriz Sousa, Duda, Érica, Iara, Pimenta, Medé, Inês, Chaves					
Médias: Nena, Fagundes, Fonseca, Laura, Joana Reis					
Avançadas: Bianca, Lara António, Catarina Vaz Santiago, Cláudia					
1: Érica, Medé, Inês Dias, Laura, Nicole, Santiago					
2: Lant, Pimenta, Duda, Fagundes, Joana, Cat Vaz					
3: BS, Iara, Chaves, Nena, Fonseca, Bianca					
Parte inicial					
Descrição: Variáveis/Condições/ame	Objetivos/Objetivos de	Organização Visual-Espaço	Equipas/Postos	19'	11'
Parte principal					
Bastião 1 -	Jogar dentro e fora; valorizar bola ou atacar baliza adv. Poucas trocas		Vitor explica exercício e condiz um manha Paulo condiz outra manha António- controla de tempo e reposição de bolas...	8 4 8'	19' 19h45 20h00
Bastião 2 -	Valorização da variação do controlo do jogo; Valorização da dinâmica do 5ª jogadores		Paulo explica exercício e dá feedback a equipa em posse; Vitor põe 2ª bola e feedback equipa defensiva. António joga nos primeiros 4 minutos; depois feedback goal.	4'x5	19' 20h00 20h15
Bastião 3 -	Ataque/ goal; ataque 1; Passos diagonais; Dinâmicas do 5ª jogadores		António explica exercício e feedback equipa em posse; Paulo põe 2ª bola e feedback goal; Vitor conta passos.		19' 20h15 20h30
Bastião 4 -	Finalização VCI e Dinâmicas do 5 jogadores		Vitor explica exercício. António controla/feedback a equipa Paulo feedback goal	25'	20h30 20h55 ...
Parte final					

Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem					
Equipa: SUB19	Epoca: 2022/23	Associação:	UT: 100	Treinadores: VM/PC/AN/BE	
Data/Hora/Local: 26.04.2022 - 19h30-21h00			Jogadoras: 23/24 + 2 GR	Volume:	PSE prevista:
Conteúdos:			Espaço: 1/2 campo de 11	Material:	
Guarda-redas: Cria Sara					
Defesas: Beatriz Sousa, Ducla, Eric, Iara, Rimenta, Mada, Inês, Cheves, Têa					
Médias: Nena, Fagundes, Fonseca, Laura, Joana Reis, Megui, Neve, Rita Almeida, Sara					
Avançadas: Biana, Lara António, Catarina Vaz Santiago, Cinda					
1:					
2:					
3:					
Parte inicial					
Descrição/Variações/Condições	Objetivo/Objetivos	Organização Visual/Espaço	Equipas/Postos	10'	11'
Parte principal					
Exercício 1 - Rondó				3' x 8'	20' 19h45 20h05
Exercício 2 Jogos Reduzidos + Trabalho Interseccional Construção 7x5				15'	30' 20h05 20h35
Exercício 3 Jogos Reduzidos (5x3x3) + Jogo livre GR+5+1x5+GR					25' 20h35 21h00
Parte final					
Bodyfit		Prep Física - INSTRUÍDOR/INTA		5'	20'

 						
Equipa: SUB19		Epoca: 2022/23	Meiociclo:	UT: 102	Treinadores: VN/PC/AN/BE	
Data/Hora/Local: 27.04.2022 - 19h30-21h00			Jogadores: 23/24 + 2 GR		Volume:	PSE prevista:
Conteúdos:			Espaço: 1/2 campo de 11		Material:	
Guarda-redes: Cria, Sara						
Defesas: Beatriz Sousa, Duda, Eric, Iara, Rita, Madé, Inês, Chaves, Tê						
Médias: Nena, Fagundes, Fonseca, Laura, Joana Reis, Megui, Nave, Rita Almeida, Sara, Megui						
Avançadas: Bianca, Lara António, Catarina Vaz Santiago, Círcia, Mafalda Vaz						
Meninos						
Parte inicial						
Descrição/Variantes/Condições	Objetivos/Objetivos de Aprendizagem	Organização Visual - Espaço	Equipas/Feedback	TP	TT	
Parte principal						
Exercício 1 Trabalho Interdisciplinar				20'	20h41 21h01	
Exercício 2 Jogo				30' 45'	21h00 22h00	
Parte final						
Bodyfit		Prep. Físico - INSTRUÇÃO ORIENTADA		5'	20'	

 Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem 					
Equipa:	Epoca:	Mesociclo:	UT:	Treinadores:	
SUB19	2022/23		103	VN/PC/AN/BE	
Data/Hora/Local: 26.04.2022 - 19h30-21h00			Jogadoras: 24/25 + 2 GR		PSE prevista:
Conteúdos:			Espaço: 1/2 campo de 11		
Guarda-redes: Cita, Sara			Material:		
Defesas: Beatriz Sousa, Duda, Erico, Iara, Pimenta, Madé, Inês, Chaves, Tita, Davi					
Médias: Nena, Fagundes, Fonseca, Laura, Joana Reis, Megui, Nave, Rita Almeida, Beata, Megui					
Avançadas: Benas, Lara António, Catarina Vaz Santiago, Cláudia, Mónica Vaz					
Meinios 19h40-20h20					
Parte inicial					
Descrição/Variantes/Condições	Objetivo/Objetivos	Organização/Visual/Equipas	Equipas/Postos	TP	TT
Parte principal					
Exercício 1 Dinâmicas de Criação- Finalização				20'	20h00 20h20
Exercício 2 Esquemas Táticos				55'	20h20 20h55
Parte final					
Bodyfit		Prep. Pálcio- INSTRUÇÃO ORIENTA		5'	20'

 Ficha de Unidade de Treino SCP FutFem 				
Equipa: SUB19	Epoca: 2022/23	Mesociclo:	UT: 110	
Data/Hora/Local: 15.05.2023 - 19h30-21h00		Jogadores: 15 + 2 GR		PSE
Conteúdos:		Espaço: 1/2 campo de 11		
		Material:		
Guarda-redes: Cris, Sara				
Defesas: Beatriz, Duda, Inês Dias, Madá, Iara Lobo, Amente				
Médios: Fagundes, Megui Nene, Leiva Silva, Fonseca,				
Avançadas: Lara António, Joana Reis, Bianca, Catarina Vaz				
19h40-19h50 - Pré treino Força				
19h50-19h45- Ativação + Lúdico oi Hélder				
Parte inicial				
Descrição/Variantes/Condições	Objetivo/Objetivos Espec.	Organização Visual-Espacia	TP	TT
Parte principal				
Exercício 1 Jogos Reduzidos 2+1 x2		 <p>Jogos de 3' c/ 30" descanso</p> <p>Ponto com Bola controlada ou rutura na box do adversário</p> <p>2+1 x2 2+1 x2 2+1 x2</p>	20'	19h40 20h05
Exercício 2A MONDO 7		 <p>MONDO 7</p> <p>Objetivo (100% sucesso)</p> <p>1. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>2. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>3. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>4. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>5. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>6. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>7. Realização de 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p>	20'	20h10 20h30
Jogo 6x4+3 x 6+3 GR		 <p>6x4+3 x 6+3 GR</p> <p>Objetivo: 100% sucesso. 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>Quando não está a passar a bola para o colega a dar</p> <p>Objetivo: 100% sucesso. 10 passes consecutivas sem perder a posse de bola.</p> <p>Jogos de 3 minutos. Quanto melhor o jogador for no 1º minuto, mais pontos. Empate, os dois jogadores têm pontos.</p>	20'	20h30 21h00

Escalão - Equipa B		2022/2023						
Câmpio SUL		Pré - Treino 17H45 - 19H25 - Dire	Treino 19h30 - 21h05					
Data: 30/05/2023		Treino - UT 134						
Objetivos: Lúdicos. Org. Of. Criação e Finalização.		Intervenções	Jogadoras: 20-6					
DR			Volume: 75' (Máximas) PSE 0					
Defesas			Materiais: 8 Bolas, 4 cones de uma cor, 10 cones					
Ataques			BT - Bola / BT - Bola BT - Treino Específico					
Análises			Leccionado: Dire, Ind, Dire					
EQUIPA 1		Rafá, Nélia, Carol, Mari, Aurora, Catarina Val, Lara, Nara, António						
EQUIPA 2		Dra. Cláudia, Érika, Ana, Ana, Fátima, Nélia, M. Vaz, Patrícia, Bernardo						
EQUIPA 3		Ana, Nélia, Cláudia, Inês, Dra. Bruna, Fátima, Mari, Dra. Joana, Nélia						
EQUIPA 4		Sara, Lara (BT-DR), Fátima, Dra. Maria, Nara, Dra. Fátima, Joana, Paulo						
Parte Inicial								
Descrição	Regras/Objetivo	Feedback	Organização Visual - Equipas	Instrução	TP	TT	Pont.	
Pré-Treino + Aquecimento	Aquecimento Preparação s/ o treino			Aquecimento e mobilização geral.	15'	15'	17h45	
EX1 Lúdico Finalização competitiva	- Tiroque - Finalização variada - Zonas.	- Aproximação lateral; - Ajuste corporal para ação técnica; - Finalização para bola.		TV (verde) - Jogadora inicia e levantar a bola por cima de minibalas e quem recebe tem 2 toques para fazer gol sem que a bola caia no chão. DV (vermelho) - Passe longo por cima de minibalas, solicitar apoio frontal e remate exterior, tudo tem que ser feito a 1 toque.	25'	25'	17h50	
<i>MA - Iniciar e conduzir num campo; DV - Iniciar e conduzir no outro campo. Todas as Histórias jogam.</i>					ÁGUA 1'			
Parte Principal								
EX 2 Jogo GR=4x4+4 apoios+GR	- Valorizar a bola em posse, jogar com certeza; - encontrar jogadores livres; - valorizar o cruzamento	- Corpo aberto para facilitar ação seguinte; - bola a andar rápido; - ver longe.		Jogo reduzido, 2' apoios frontais e laterais. Jogos de 10' - aos 5' os apoios trocam 2' os jogadores de campo e o jogo continua.	25'	10x3 25'	77'	20h17
<i>BT - Iniciar Todas as Histórias jogam.</i>					ÁGUA 1'			
Parte Final								
DL	ALONGAMENTOS				20'	20h37		

II. Planeamento anual e calendário competitivo

Paulo Nuno Cabrita Conceição | Relatório Final de Estágio – SUB 19 Femininas

PLANEAMENTO EPOCA | 2022/23 Equipe Sub-19 FUTEBOL FEMININO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SET	Q	Q	R	R	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	Jogo Treino BCSO 17h30	UT 8 + Apresentação	Jogo Treino Pato B 17h30	UT 9	UT 10	UT 11	Tau Pato B	UT 12	UT 13	UT 14	UT Feminina Sub-19 Campeonato de Portugal 19h00	UT 15	UT 16	UT 17	UT 18	UT 19	UT 20	UT 21	UT 22	UT 23	UT 24	UT 25	UT 26	UT 27	UT 28	UT 29	UT 30	UT 31	UT 32	UT 33	UT 34	UT 35
OUT	R	R	R	R	T	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	Jogo Treino Bojães ao Jardim 19h	UT 21	Jogo Treino St. Inês a volta ao rio 19h30	UT 22	T.A. vs B	UT 23	UT 24	UT 25	UT 26	UT 27	UT 28	UT 29	UT 30	UT 31	UT 32	UT 33	UT 34	UT 35	UT 36	UT 37	UT 38	UT 39	UT 40	UT 41	UT 42	UT 43	UT 44	UT 45	UT 46	UT 47	UT 48	UT 49
NOV	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UT 22	Jogo B. D. Canhaia	UT 23	UT 24	UT Feminina Sub-19 Campeonato de Portugal 19h00	Jogo B. D. Canhaia	UT 26	UT 27	UT 28	Jogo B. D. Canhaia	UT 30	UT 31	UT 32	UT 33	UT 34	UT 35	UT 36	UT 37	UT 38	UT 39	UT 40	UT 41	UT 42	UT 43	UT 44	UT 45	UT 46	UT 47	UT 48	UT 49	UT 50	UT 51
DEZ	Q	R	R	R	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UT 46	UT Feminina Sub-19 Campeonato de Portugal 19h00	UT 47	UT 48	UT Feminina Sub-19 Campeonato de Portugal 19h00	UT 49	UT 50	UT 51	Treino cancelado	UT 52	UT 53	UT 54	UT 55	UT 56	UT 57	UT 58	UT 59	UT 60	UT 61	UT 62	UT 63	UT 64	UT 65	UT 66	UT 67	UT 68	UT 69	UT 70	UT 71	UT 72	UT 73	UT 74
JAN	Q	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UT 81	Treino cancelado pela Pato B.L.	Jogo Treino vs Casa Pa. 20h	UT 83	UT 84	UT 85	UT 86	UT 87	UT 88	UT 89	UT 90	UT 91	UT 92	UT 93	UT 94	UT 95	UT 96	UT 97	UT 98	UT 99	UT 100	UT 101	UT 102	UT 103	UT 104	UT 105	UT 106	UT 107	UT 108	UT 109	UT 110	UT 111
FEV	Q	Q	R	R	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	Jogo Treino vs Casa Pa. 20h	UT 112	UT 113	UT 114	UT 115	UT 116	UT 117	UT 118	UT 119	UT 120	UT 121	UT 122	UT 123	UT 124	UT 125	UT 126	UT 127	UT 128	UT 129	UT 130	UT 131	UT 132	UT 133	UT 134	UT 135	UT 136	UT 137	UT 138	UT 139	UT 140	UT 141	UT 142
MAR	Q	Q	R	R	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UT 143	UT 144	UT 145	UT 146	UT 147	UT 148	UT 149	UT 150	UT 151	UT 152	UT 153	UT 154	UT 155	UT 156	UT 157	UT 158	UT 159	UT 160	UT 161	UT 162	UT 163	UT 164	UT 165	UT 166	UT 167	UT 168	UT 169	UT 170	UT 171	UT 172	UT 173	UT 174
ABR	R	R	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO	UTEN-ASSOCIAÇÃO
MAJ	R	T	Q	Q	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R		
	UT 175	UT 176	UT 177	UT 178	UT 179	UT 180	UT 181	UT 182	UT 183	UT 184	UT 185	UT 186	UT 187	UT 188	UT 189	UT 190	UT 191	UT 192	UT 193	UT 194	UT 195	UT 196	UT 197	UT 198	UT 199	UT 200	UT 201	UT 202	UT 203	UT 204	UT 205	UT 206

III. Calendário competitivo – Clubes participantes



Federação Portuguesa de Futebol



CLUBES PARTICIPANTES
LIGA FEMININA SUB-19 - 2022/23

1ª FASE - 1ª FASE

CD Feirense (268)

3089 - CAMPO 5 COMPLEXO DESPORTIVO FEIRENSE (Relvado Sintético 105.0x68.0)

SANFINS - FEIRA

Clube de Albergaria (3074)

1595 - ESTÁDIO MUNIC ANTº AUGUSTO MARTINS PEREIRA (Relvado Sintético 103.0x67.0)

ALBERGARIA A VELHA

CS Marítimo da Madeira (417)

3656 - COMPLEXO DESPº CS MARÍTIMO - CAMPO 2 (Relvado Sintético 101.0x64.0)

SANTO ANTONIO FUNCHAL

GD Estoril Praia (641)

1479 - CAMPO Nº 2 CTFD (Relvado Sintético 100.0x64.0)

MONTE ESTORIL

SC Braga (1048)

5033 - CAMPO N.º 2 CIDADE DESPORTIVA SC BRAGA (Relvado Sintético 105.0x68.0)

DUME - BRAGA

SCU Torreense (1004)

1833 - PARQUE DESPORTIVO MAXIMINO SANTOS (Relvado Sintético 105.0x68.0)

A DOS CUNHADOS

SL Benfica (1023)

4756 - COMPLEXO DESPORTIVO DE PORTO SALVO (Relvado Sintético 100.0x64.0)

PORTO SALVO

Sporting CP SAD (1095)

2182 - ESTADIO UNIVERSITARIO (CAMPO NR.5) (Relvado Sintético 100.0x65.0)

Ativar
Lisboa
Aceda i