LUÍS ANTÓNIO GUEDES CALDEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA SÉNIOR DE FUTEBOL FEMININO DE ELITE – SPORTING CP 2016/17

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

LUÍS ANTÓNIO GUEDES CALDEIRA

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NUMA EQUIPA SÉNIOR DE FUTEBOL FEMININO DE ELITE – SPORTING CP 2016/17

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Futebol – Da Formação à Alta Competição, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 06/06/2018, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 192/2018, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Orientador: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça
Arguente: Professor Doutor Luís Fernandes Monteiro

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2018

Dedicatória

Aos que já partiram, por tudo o que me deram!

Pelas recordações de humor e carinho, presentes em cada fechar de olhos! Pelos conselhos e palavras a cada momento passado em conjunto! Pelo exemplo de força na luta contra as adversidades!

Pela infância na tua companhia e tudo o que significou! Pelo exemplo de trabalho e sacrifício! Pelo ensinamento de que nada na vida se consegue sem esforço, e cada pedaço de pão que tem de ser merecido! Por nunca desistires, mal ou bem, sempre à tua maneira!

Pelo incentivo à leitura, ao estudo e ao conhecimento! Pelo exemplo de cultura, educação e cavalheirismo! Pelas conversas infindáveis plenas de ensinamentos, sem tabus e falsos moralismos! Pelo orgulho que sempre sentiste no meu percurso! Por tudo o que representas no Eu que sou!

A vós dedico mais este passo no meu caminho!

Agradecimentos

Ao concluir esta etapa tão importante na minha formação, não posso deixar de agradecer a quem, ao longo do trajeto, me acompanhou e ajudou a que o terminasse como um melhor profissional, uma melhor pessoa.

Os Professores são os pilares de uma civilização! São eles a base do crescimento, em igual medida de todos aqueles que ensinam, dos Reis e Imperadores ao mais simples cidadão. A todos os meus professores reconheço a importância que tiveram no meu crescimento como pessoa e profissional, e a todos eles sem exceção, deixo o meu eterno agradecimento.

Aos meus colegas, de curso e profissão, com os quais se aprende sempre tanto, naqueles momentos de partilha de ideias e experiências, seja em trabalho formal ou simples conversas de café, que nos mostram outras maneiras de ver os mesmos assuntos e provam que o conhecimento pode vir de qualquer lado e de qualquer forma, se para ele estivermos abertos.

Ao Prof. Nuno Cristóvão, por me ter aberto os braços e recebido neste estágio, e comigo ter partilhado a sua experiência e conhecimento ao longo de uma época tão enriquecedora. Aos meus colegas de equipa técnica, pela partilha de ideias, pelo apoio mútuo nos momentos bons e menos bons, e pela amizade demonstrada ao longo de toda a época. Amizades que ficam!

Ao Sporting CP, clube tão grande como os maiores da Europa, que me deu a oportunidade de aprender dentro das suas portas.

Ao meu tio João, pela proximidade de interesses e feitios que nos fez tão próximos. Estás e estiveste sempre presente, sempre pronto para me dar a mão, sempre pronto para me ajudar e aconselhar, não só agora, mas em toda a minha vida!

Como não podia deixar de ser aos meus país, avós e irmãos. Sou o que sou pela minha família! Pelo seu incentivo, apoio e confiança incondicional, Obrigado!

Por último, mas nunca menos importante, à Cristina! Tu sabes! Por me teres dado a mão há dez anos, nunca mais a teres largado, e assim caminharmos lado a lado evoluindo desde então. Juntos caminhamos melhor! Que caminhemos pelo resto das nossas vidas, passo a passo, dia a dia, ano a ano, até, velhinhos, olharmos para trás com orgulho no nosso passado!

Resumo

O desenvolvimento do Futebol Feminino está associado ao desenvolvimento humano de um país, apesar de atualmente existir ainda um fosso global médio entre géneros de 32 %. Foi neste contexto sociocultural de desigualdade de géneros, onde o preconceito ainda existe e, apesar do investimento efetuado, as diferenças na prática da modalidade são abismais entre a realidade masculina e feminina, que se desenvolveu o presente estágio numa equipa de elite do Futebol Feminino, o Sporting CP. Esta realidade não foi esquecida no relatório que aqui se apresenta e que se inicia pela contextualização introdutória do estágio e dos seus objetivos, e caracterização da equipa e do clube. Posteriormente são explicados também os Modelos de Jogo, Treino, Recrutamento, com especial destaque para o Modelo de Observação e Análise de Jogo. Foi efetuada uma análise profunda dos Métodos de Treino utilizados ao longo de um volume total de 17710 minutos de atividade, onde se realçam os 46% do volume total de treino passados em Métodos Específicos que envolvem Jogos Reduzidos e 34% em MPG. Também a presença nas competições foi alvo de análise. Por último, antes das conclusões gerais é apresentado um estudo de revisão que pretende aferir a utilidade e pertinência dos Jogos Reduzidos no treino de futebol.

Palavras-chave: Futebol Feminino, Metodologia do Treino, Observação e Análise do Jogo, Jogos Reduzidos

Abstract

The development of Women's Football is associated with de human's development of a country, although actually there's yet an average global gender gap of 32%. It was in this socio-cultural context of inequality between genders, where prejudice still exists and the differences in practice, despite all investment made, are huge between men and women realities, that this internship takes places in an elite team in Women's Football, the Sporting CP. This reality was not forgotten in the report that we bring here and which initializes with an introductory contextualization of the internship and its goal and a characterization of the team and club. After are explained the Models of Play, Training, Recruitment, with special attention to the Match Observation and Analysis Model. It was done a deep analysis of the Training Methods used over the total training volume of 17710 minutes, where the 46% of the total volume went to Specific Methods which include Small Sided Games and 34% to General Preparation Methods are highlighted. Also, the presence in the competitions was object of analysis. Finally, before the general conclusions it's presented a study which pretended to assess the utility and pertinence of the Small Sided Games in football training.

Key words: Women's Football, Training Methodology, Match Observation and Analysis, Small Sided Games.

Abreviaturas

AqComp – Aquecimento específico para competição

AV – Avaliação de Capacidades Condicionantes

FC – Frequência Cardíaca

FCmáx – Frequência Cardíaca Máxima

FCres – Frequência Cardíaca de Reserva

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GOA – Gabinete de Observação e Análise

GR – Guarda-redes

JO – Jogos Oficiais

JP – Jogos Preparatórios

JR – Jogos Reduzidos

LCA – Ligamento cruzado anterior

LFFA – Liga de Futebol Feminino Allianz

LOR – Laboratório de Otimização do Rendimento

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEP-BFin – Métodos Específicos de Preparação - Situações básicas de Finalização

MEP-Comp – Métodos Específicos de Preparação - Competitivos

MEP-CompcCnd – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos com condicionantes

MEP-CompDesN – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos com desigualdade numérica de jogadoras

MEP-CompJgF - Métodos Específicos de Preparação – Competitivos em condições semelhantes à competição

MEP-CompPrep – Métodos Específicos de Preparação - Competitivos com equipas externas em contexto amigável ou preparatório

MEP-CompRd – Métodos Específicos de Preparação – Competitivos com número reduzido de jogadoras

MEP-ET – Métodos Específicos de Preparação - Esquemas Táticos

MEP-ETcJg – Métodos Específicos de Preparação - Esquemas Táticos com sequência para situação de jogo

MEP-ETIs – Métodos Específicos de Preparação - Esquemas Táticos de forma isolada

MEP-Fin – Métodos Específicos de Preparação - Finalização

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MEPG-Lud – Métodos Específicos de Preparação Geral - Lúdico-recreativos

MEPG-MPB – Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola

MEPG-MPBc3Eq – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com 3 equipas

MEPG-MPBcAp – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com Apoios

MEPG-MPBcDir – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade

MEPG-MPBcDir3Eq – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade e com 3 equipas

MEPG-MPBcDirAp – Métodos Específicos de Preparação Geral Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade e com Apoios

MEPG-MPBcDirIgN – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade em situação de igualdade numérica

MEPG-MPBcDirSup – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade e com superioridade no ataque

MEPG-MPBcSup – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola com superioridade no ataque

MEPG-MPBIgN – Métodos Específicos de Preparação Geral - Manutenção de Posse de Bola em igualdade numérica

MEPG-Tcond – Métodos Específicos de Preparação Geral - Técnica de condução de bola

MEPG-Tdef – Métodos Específicos de Preparação Geral - Técnica defensiva

MEPG-TDrb – Métodos Específicos de Preparação Geral - Técnica de drible

MEPG-Tecn – Métodos Específicos de Preparação Geral - Técnica

MEPG-TPasRc – Métodos Específicos de Preparação Geral - Técnica de passe e Receção de bola

MEP-MFin – Métodos Específicos de Preparação - Manutenção da Posse de Bola com Balizas de 11 e GR potenciando a finalização

MEP-MFincAp – Métodos Específicos de Preparação - Manutenção da Posse de Bola com Balizas de 11 e GR potenciando a finalização, com utilização de Apoios

MEP-MTE – Métodos Específicos de Preparação - Metaespecializados

MEP-MTE2St2Bl – Métodos Específicos de Preparação - Metaespecializados com diferenciação de 2 sectores e 2 balizas

MEP-MTE3St2BldfCr – Métodos Específicos de Preparação - Metaespecializados com 3 sectores, 2 balizas e diferenciação de corredores

MEP-Pad – Métodos Específicos de Preparação - Padronizados

MEP-Padc3Md3Av – Métodos Específicos de Preparação – Padronizados com 3 médias e 3 Avançadas

MEP-PadcDfMdAv – Métodos Específicos de Preparação – Padronizados com Defesas, Médias e Avançadas

MEP-PadsPos – Métodos Específicos de Preparação – Padronizados sem definição de posições

MEP-Set – Métodos Específicos de Preparação - Setores.

MEP-Set3St1Bl – Métodos Específicos de Preparação - Setores com 3 sectores e 1 baliza

MEP-Set3St2Bl – Métodos Específicos de Preparação – Setores com 3 sectores e 2 balizas

MPG – Métodos de Preparação Geral

MPG-Aq – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Mobilização Geral e Aquecimento sem bola

MPG-Coor – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Coordenação

MPG-Flex – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Flexibilidade

MPG-For – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Força

MPG-Pro – Métodos de Preparação Geral - Exercícios Propriocetivos

MPG-Rec – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Recuperação

MPG-Res – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Resistência

MPG-Vel – Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Velocidade

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

Rpm – Repetições Máximas

TPA – Taça de Portugal Allianz

*V*O2máx – Volume máximo de oxigénio

Índice Geral

Dedicatória....I
Agradecimentos....II
Resumo....III
Abstract....IV
Abreviaturas....V
Índice Geral....IX
Índice de Tabelas....XII
Índice de Figuras....XIV
Introdução....1
O Treinador como agente social....1
A (des)igualdade de género como ponto de partida sociocultural....2
Números do Futebol Feminino Mundial....4
Números do Futebol Feminino em Portugal....5
Especificidade do Futebol Feminino....6
Objetivos da Equipa....7
Tipo de trabalho desenvolvido....7
A Observação e Análise ao longo do processo....8
Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)....10
1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino....11
1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário....11
1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário....12
1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador....12
1.5. Função do treinador estagiário....13
1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário....13
Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio....14
2.1. Enquadramento histórico....15
2.2. Caracterização geral....16
2.3. Recursos estruturais....18
2.4. Recursos materiais....20
2.5. Recursos humanos....20
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo....21
3.1. Caracterização da equipa técnica....22

3.2. Caracterização da equipa 23
3.3. Objetivos específicos para a equipa 26
3.4. Avaliações Inicial e Intermédia 26
3.5. Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa irá participar 36
3.6. Regulamento interno 38
Capítulo IV – Modelos 39
4.1. Enquadramento Teórico ao Modelos 40
4.1.1. A importância do Modelo de Jogo 40
4.1.2. O Treino Específico como modelação de comportamentos 41
4.1.3. A Relevância dos Métodos de Preparação Geral 44
4.1.4. A investigação na Observação e Análise de Jogo 47
4.2. Modelo de jogo 51
4.3. Modelo de treino 66
4.4. Modelo de Observação e Análise de Jogo 69
4.4.1. Etapas da Observação e Análise de Jogo 70
4.4.2. Programas de análise e trabalho de vídeo utilizados 72
4.4.3. Grelhas de Observação 73
4.4.4. Evolução do Processo e Formas de Apresentação Utilizadas 79
4.5. Modelo de Recrutamento 85
Capítulo V – Processo de Treino 86
5.1. Período Pré-Competitivo 92
5.1.1. Pressupostos fundamentais 92
5.1.2. Microciclos 93
5.1.3. Sessões de treino 97
5.1.4. Lesões 106
5.1.5. Controlo de treino 106
5.2. Período Competitivo 108
5.2.1. Pressupostos fundamentais 108
5.2.2. Microciclos 109
5.2.3. Sessões de treino 112
5.2.4. Lesões 121
5.2.5. Controlo de treino 122
5.3. Período Pré Competitivo *vs.* Período Competitivo 124

5.3.1. Microciclos 124
5.3.2. Volumes dos Métodos de treino Utilizados 124
5.3.3. Controlo do Treino 127
Capítulo VI – Processo Competitivo 128
6.1. Análise das competições oficiais 129
6.2. Análise competitiva individual 130
6.3. Classificação final e sua evolução ao longo da LFFA 131
6.4. Evolução dos resultados 132
6.5. Volume competitivo coletivo e individual 135
6.6. Rotinas dia de jogo 136
Capítulo VII – Revisão bibliográfica do efeito da manipulação das regras e condicionantes estruturais dos Jogos Reduzidos (JR) 139
7.1. Resumo 140
7.2. Introdução 140
7.3. Metodologia 143
7.4. Resultados 144
7.5. Discussão 152
7.6. Conclusões 154
Capítulo VIII – Considerações Finais 155
8.1. Conclusões 156
8.2. Reflexões para o futuro 163
Referências Bibliográficas 169

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Síntese do plantel.....25
Tabela 2 - Graduação das avaliações físicas para uma classificação de 1-5 35
Tabela 3 - Sistemas de Jogo e Métodos de Jogo 52
Tabela 4 - Fase Ofensiva - 1ª Fase de Construção 52
Tabela 5 - Fase Ofensiva - 2ª Fase de Construção 53
Tabela 6 - Fase Ofensiva - Fase de Criação 55
Tabela 7 - Fase Ofensiva - Fase de Finalização 57
Tabela 8 - Transição Ataque-Defesa 61
Tabela 9 - Fase Defensiva - Equilíbrio defensivo 61
Tabela 10 - Fase Defensiva - Reação à perda de bola.....61
Tabela 11 - Fase Defensiva - Recuperação defensiva 61
Tabela 12 - Fase Defensiva - Bloco defensivo.....62
Tabela 13 - Transição Defesa-Ataque 64
Tabela 14 - Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos 64
Tabela 15 - Esquemas Táticos - Cantos Defensivos.....65
Tabela 16 – Esquemas Táticos - Livres Diretos, Indiretos e Penaltis 66
Tabela 17 - Esquemas Táticos - Lançamentos Laterais 66
Tabela 18 - Volume de Métodos de Treino com detalhe de MEPG e MEP.....67
Tabela 19 - Informação base a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo.....74
Tabela 20 - Informação Qualitativa a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo 75
Tabela 21 - Observações a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo.....76
Tabela 22 - Informação Base a retirar na Grelha de Observação de Adversários.....76
Tabela 23 - Informação Qualitativa da Fase Ofensiva a retirar na Grelha de Observação de Adversários.....77
Tabela 24 - Informação Qualitativa da Transição Ataque-Defesa a retirar na Grelha de Observação de Adversários 77
Tabela 25 - Informação Qualitativa da Fase Defensiva a retirar na Grelha de Observação de Adversários.....77
Tabela 26 - Informação Qualitativa da Transição Defesa-Ataque a retirar na Grelha de Observação de Adversários 78

Tabela 27 - Informação Qualitativa dos Esquemas Táticos retirar na Grelha de Observação de Adversários 78
Tabela 28 - Listagem dos Códigos dos Métodos de Treino e Conceitos associados 87
Tabela 29 - Volume de Métodos de Treino 99
Tabela 30 - Volume de Métodos de Preparação Geral 101
Tabela 31 - Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral 102
Tabela 32 - Volume de Métodos Específicos de Preparação 104
Tabela 33 - Lesões ocorridas no Período Pré-Competitivo 106
Tabela 34 - Volume de Métodos de Treino 114
Tabela 35 - Volume de Métodos de Preparação Geral 116
Tabela 36 - Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral 117
Tabela 37 - Volume de Métodos Específicos de Preparação 119
Tabela 38 - Lesões ocorridas no Período Pré-Competitivo 121
Tabela 39 - Tabela de contingência - Comparação de Métodos de Treino 126
Tabela 40 - Tabela de contingência - Comparação de MPG 126
Tabela 41 - Tabela de contingência - Comparação de MEPG 126
Tabela 42 - Tabela de contingência - Comparação de MEP 126
Tabela 43 - Síntese de Resultados 130
Tabela 44 - Evolução dos resultados 133

Índice de Figuras

Figura 1 - Evolução do Número de praticantes de Futebol Feminino em Portugal na última década 6
Figura 2 - Imagem Satélite da Academia Sporting com legendas das áreas de interesse 19
Figura 3 - Opções na saída a jogar a partir da GR 53
Figura 4 - Opções na passagem para a 2ª Fase de Construção 54
Figura 5 - Combinação entre Defesa Lateral, Média Interior e Extrema 56
Figura 6 - Combinação entre Defesa Lateral, Extrema e Média Interior 56
Figura 7 - Combinação entre Defesa Lateral e Extrema 57
Figura 8 - Combinação entre Médias Interiores e Ponta-de-Lança 58
Figura 9 - Passe em diagonal entre Defesa Central e Lateral 59
Figura 10 - Combinação entre Extrema e Ponta-de-Lança 59
Figura 11 - Movimentação de rutura da Média Interior 60
Figura 12 - Ocupação das Zonas de Finalização 60
Figura 13 - Referencial de posicionamento defensivo consoante a posição da bola 63
Figura 14 - Distribuição de Métodos de Treino com detalhe de MEPG e MEP 68
Figura 15 - Exemplo de Slide "Slide de Apresentação" 80
Figura 16 - Exemplo de slide "Abordagem Estratégica" 80
Figura 17 - Exemplo de slide "Aspetos Positivos" 81
Figura 18 - Exemplo de slide "Aspetos a Melhorar" 82
Figura 19 - Exemplo de slide "Como Criamos Perigo" 82
Figura 20 - Exemplo de slide "Como a Equipa Adversária nos Criou Perigo" 83
Figura 21 - Volume de Atividade por Microciclo 94
Figura 22 - Microciclo Padrão pretendido para o Período Pré-Competitivo 96
Figura 23 - Volumes de Atividade do Período Pré-Competitivo 98
Figura 24 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Geral 99
Figura 25 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Detalhado 100
Figura 26 - Distribuição de Métodos de Preparação Geral 101
Figura 27 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação Geral 103
Figura 28 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação 105
Figura 29 - Valores médios da PSE por microciclo 107
Figura 30 - Volume médio por grupo de microciclos 110
Figura 31 - Microciclo Padrão pretendido para o Período Competitivo 112

Figura 32 - Volumes de Atividade do Período Pré-Competitivo 113
Figura 33 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Geral 114
Figura 34 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Detalhado 115
Figura 35 - Distribuição de Métodos de Preparação Geral 116
Figura 36 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação Geral 118
Figura 37 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação 120
Figura 38 - Valores médios da PSE por microciclo 123
Figura 39 - Valores médios de PSE por Grupo de Microciclos 127
Figura 40 - Evolução da Classificação 132

Introdução

Para um melhor enquadramento do que é apresentado no presente relatório de estágio, esta introdução alargada irá focar temas pertinentes como o papel do Treinador como um agente social, as questões de igualde de género, a realidade do Futebol Feminino Mundial e Nacional e a sua especificidade, os objetivos da equipa e o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, em especial na Observação e Análise de Jogo.

O Treinador como agente social

Uma equipa de futebol, e o futebol em si mesmo, comportam-se como sistemas de alta complexidade, de grande aleatoriedade e imprevisibilidade, nos quais a separação artificial dos fatores que contribuem para o rendimento parece não se revelar profícua (Garganta, 2001). Este fenómeno, como fenómeno altamente complexo, recusa o reducionismo e baseia-se em múltiplas ciências que procurem interligar o seu conhecimento na procura da máxima informação sobre os fatores envolventes e a sua influência. O seu treino deve então dar máxima importância à interação entre os elementos do sistema, tendo em conta todo o contexto situacional envolvente (Serrano, 2012). Assim as ciências da complexidade são cada vez mais uma fonte de conhecimento que permite construir o processo de treino de uma forma mais específica tendo como base o entendimento de que o ser humano é um ser complexo que se interrelaciona com os outros e com o meio envolvente (Seirul-lo, 2015).

O Futebol é uma atividade humana, por isso o treinador, como alguém que age sobre pessoas, deve adaptar a sua atuação ao contexto cultural e socialmente onde está inserido (Potrac, Brewer, Jones, Armour, & Hoff, 2000). É importante que o treinador seja capaz de gerir as situações que envolvem a sua equipa e tomar decisões em conformidade com o seu conhecimento, experiência e valores (Jones, Armour, & Potrac, 2003). Neste sentido são os treinadores mais experientes e com maior formação, como o treinador que liderou o processo de treino no qual tive o privilégio de estar inserido, que demonstram uma consciência mais clara de conceitos chave na sua ação tendo em conta o desporto e o treino, mas não só. No impacto sociocultural e valores políticos que se encontram relacionados com a atividade, estes treinadores demonstram um conhecimento muito mais aprofundado daquela que é a sua ação

sobre os atletas (Nash, Sproule, & Horton, 2008), tendo a ética como um dos pilares fundamentais da sua filosofia de treinador que o possa guiar na melhor forma de agir e tomar decisões moralmente corretas nas decisões difíceis, tornando-se mais resistente a pressões externas (Grant, 2011; Martens, 2012). O treino deve cada mais ter em consideração o ser humano como "um todo" englobando fatores socioculturais, políticos, mentais, emocionais, espirituais, pois o atleta sendo indissociável de todos eles, é por eles influenciado na sua prática (Cassidy, Jones, & Potrac, 2009), e assumir uma abordagem centrada no atleta, que apoiando-se no seu desenvolvimento, respeitando aquilo que são os seus diretos humanos e a dignidade, e garantindo que os objetivos de resultado não se sobrepõem aquilo que são as necessidades e prioridades do atleta, algo que é perfeitamente possível mesmo no desporto de rendimento (Bennie & O'Connor, 2010; Chris Cushion, 2007; Jones & Turner, 2006; McGladrey, Murray, & Hannon, 2010). Quando tal acontece podem-se criar benefícios que vão muito além do resultado (Mallet, 2005), aumentando o compromisso, comunicação, competência e motivação dos jogadores (Souza & Oslin, 2008). Pelo contrário se não houver uma genuína preocupação do treinador para com os atletas que treina, então estes não irão confiar ou respeitar o treinador (Collins, Barber, Moore, & Laws, 2011)

O treinador deve então tomar consciência da importância do seu papel no desenvolvimento humano dos seus atletas, e agir de forma consciente, de modo a capacitá-los através do desporto e das lições que este lhes poderá fornecer para a vida. O desenvolvimento de valores como o respeito, o carácter, a responsabilidade, a disciplina, a gestão do *stress*, o compromisso, a dedicação ou a ética, são exemplos do que se pode potenciar através das experiências desportivas. Também nas relações humanas há lições que podem ser potenciadas através da prática desportiva como o trabalho em equipa, a união e coesão social, os afetos ou o respeito e tratamento igualitário do próximo (Collins et al., 2011).

A (des)igualdade de género como ponto de partida sociocultural

Para o enquadramento do treinador estagiário na sua função enquanto condutor de seres humanos, torna-se então de suma importância que este tenha consciência da especificidade deste estágio, que decorre numa variante do Futebol pouco comum nos estágios universitários e que nos leva a sentir a necessidade de o enquadrar no seu espaço sociocultural inegavelmente diferente dos restantes. O desenvolvimento do futebol feminino encontra-se

intimamente ligado a questões políticas e a desigualdades de género, e o seu estudo pode trazer luz sobre o desenvolvimento humano e as desigualdades sociais entre homens e mulheres, podendo ser um bom indicador da capacidade das mulheres em cumprir o seu potencial nas diferentes sociedades (Hoffmann, Chew Ging, Matheson, & Ramasamy, 2006).

Sabemos existir uma forte ligação entre a igualdade de género e a competitividade, produtividade e desenvolvimento de um país. Sendo que um país competitivo depende essencialmente do seu talento humano, e quando as mulheres são cerca de metade da sua população, a competitividade a longo prazo depende significativamente de como o país educa e utiliza as suas mulheres (Schwab et al., 2013, 2017).

No *The Global Gender Gap*, um relatório elaborado anualmente pela *World Economic Forum*, e que analisa as desigualdades de género a nível mundial, verificamos que de 2016 para 2017, dos 142 países analisados, houve uma melhoria em 82 enquanto 60 viram o seu índice baixar do ano passado para este ano. Existe um fosso médio entre os géneros de 32%, sendo que no ano anterior tinha sido de 31.7%, o que significa um decréscimo na igualdade de género global. Nenhum país mostrou neste relatório uma igualdade de género plena. Em média os países apresentam aproximações à paridade total de 96% naquele que é o índice de rendimento, e 95% do fosso entre géneros na educação foi encurtado, no entanto apenas 58% do fosso na participação económica foi fechado, números que pioraram pelo segundo ano consecutivo, e apenas 23% na capacitação política. Mantendo este ritmo o fosso global entre géneros pode ser fechado no prazo de 100 anos em 106 países, mas a categoria mais desafiante continua a ser a área económica onde as desigualdades continuam a aumentar e não serão eliminadas por mais 217 anos. O fosso na educação, no entanto, poderá mostrar uma paridade completa dentro dos próximos 13 anos. Desde 2006, o índice com maior fosso, a capacitação política, é também aquele que apresenta as maiores melhorias com uma redução de 9%. Também no que toca a posições de gestão, apenas 22% dos altos quadros, públicos ou privados, são mulheres, o que quer dizer que há ainda muito a fazer neste âmbito, sendo que o crescente nível educacional das mulheres está a ser mal aproveitado. No que ao emprego diz respeito, e apesar deste ter vindo a diminuir globalmente para homens e mulheres, para as mulheres esse declínio tem sido particularmente acentuado, da mesma forma que apesar da remuneração paga pelo trabalho ter vindo a aumentar para ambos os géneros, a melhoria tem sido mais significativa para os homens, sugerindo que o crescimento da prosperidade não está ser igualmente distribuído entre os dois géneros (Schwab et al., 2017). Também isto se nota no desporto feminino que está longe

de ter o mesmo reconhecimento do masculino e onde os homens conseguem condições profissionais muito superiores.

Portugal ocupa neste ranking a 33ª posição registando valores quase perfeitos na educação com 99.2% da desigualdade eliminada, e da saúde com 97.7%. Na participação económica o valor a foi de 73%, e o valor mais baixo a ser na capacitação política com apenas 24%, situando-se acima da média em todos os campos que tiveram também uma evolução desde 2006 (Schwab et al., 2017).

Números do Futebol Feminino Mundial

No que toca à política mundial do Futebol, o investimento verificado nos últimos tempos tem sido enorme. Num estudo de 2014 da FIFA, produzido pelo *CIES Football Observatory*, para guiar os passos seguintes da instituição no caminho do desenvolvimento do Futebol Feminino, revelou um investimento anual de 156.624.000 dólares americanos, o que corresponde em média a 905.000 dólares por associação, valor que na Europa é ainda superior correspondendo em média de 2.022.700 dólares num total anual de 99.113.000 dólares *(CIES Football Observatory*, 2014). Ainda assim os dados são pouco animadores em relação à igualdade de género no desporto mais mediático do mundo. Nas 177 associações membros que integraram o estudo, apenas 10% dos seus colaboradores são dedicados ao Futebol Feminino, sendo ainda menos na Europa, 8%, e destes apenas 52% são em regime de tempo inteiro. Apenas 188 mulheres estavam presentes nos comités executivos, o que corresponde em média a 8%, com a Europa mais uma vez a ter um número ainda mais reduzido, 6%. Também treinadoras registadas são apenas 7% em média e 4% na Europa. Num total de praticantes de 4.801.360 praticantes a nível mundial, que daria em média 27.126 por associação, registamos que a mediana é de apenas 960. Isto tem a ver com o facto de 91% do total das praticantes de Futebol federadas, serem dos EUA e Canada (47%) e Europa (44%) (*CIES Football Observatory*, 2014).

Quanto às fontes de receitas que são essenciais ao desenvolvimento e sustentação de uma estrutura própria para o Futebol Feminino, podemos ver que apenas 29% das associações tem um patrocinador específico para o Futebol Feminino, 33% tem apoio governamental direto para este fim, mas apenas 12% têm ambos (*CIES Football Observatory*, 2014).

O preconceito é ainda uma realidade no Futebol Feminino apesar das muitas campanhas que têm vindo a ser desenvolvidas. No estudo da FIFA, fica patente que o Futebol feminino é percecionado ainda com muita desconfiança e preconceito, uma vez que à pergunta de como o Futebol Feminino é encarado no país as respostas são claras, e ainda que 36% o encare como uma grande plataforma de participação mundial e 33% vejam como um veículo de desenvolvimento social, ainda existem 31% que entendem o Futebol Feminino como um desporto desafiado culturalmente e 31% que não vê o Futebol como sendo um desporto para mulheres. Estes números são ainda mais alarmantes na Europa onde a percentagem que considera que o Futebol não é um desporto para mulheres sobe para os 47% (*CIES Football Observatory*, 2014). Estes dados são ainda mais difíceis de digerir sabendo que o desempenho das mulheres diminui quando expostas a estereótipos como a sua fraca habilidade para jogar futebol ou pouca condição física, estando sujeitas negativamente à ameaça dos estereótipos sociais (Chalabaev, Sarrazin, Stone, & Cury, 2008). A diminuição de desempenho acentua-se quando o estereótipo é a condição física, podendo dever-se ao facto de esta poder ser percebida como uma capacidade mais masculina do que a capacidade técnica (Chalabaev et al., 2008).

A principal prioridade das associações nos próximos 10 anos passa por aumentar o número de mulheres e raparigas a jogar futebol (*CIES Football Observatory*, 2014)

Números do Futebol Feminino em Portugal

Em 2014, a Diretora da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) para o Futebol Feminino, numa publicação no *site* da UEFA (2014) anunciou a implementação de um plano de desenvolvimento a longo prazo para o Futebol Feminino em Portugal, revelando começarem já a ver-se alguns resultados nas seleções jovens e no aumento do entusiasmo em redor do Futebol Feminino, em especial nas raízes, considerando ser mais aceite pelos pais que as jovens pratiquem a modalidade.

Para além da restruturação dos campeonatos jovens e seniores, uma das medidas criadas foi a abertura da principal competição nacional a quatro clubes da Liga NOS, principal competição masculina, que foi aproveitado pelo Sporting Clube de Portugal para o retorno da sua equipa de Futebol Feminino. A entrada do Sporting, a par de outros clubes que aceitaram a proposta, deu uma visibilidade diferente à modalidade e logo na época de estreia, ainda em

março, a FPF noticiou no seu *site* que bateu o recorde de atletas federadas com um aumento de cerca de 33% em relação ao período homólogo da época anterior (FPF, 2017b).

A Figura 1 demonstra o crescimento de praticantes federadas em Portugal na última década, sendo visível um crescimento contínuo, em especial nas duas últimas épocas, ainda assim com valores incomparáveis com o Futebol Masculino que na época de 2016/2017, teve 140.124 praticantes federados em Portugal (FPF, 2017a)

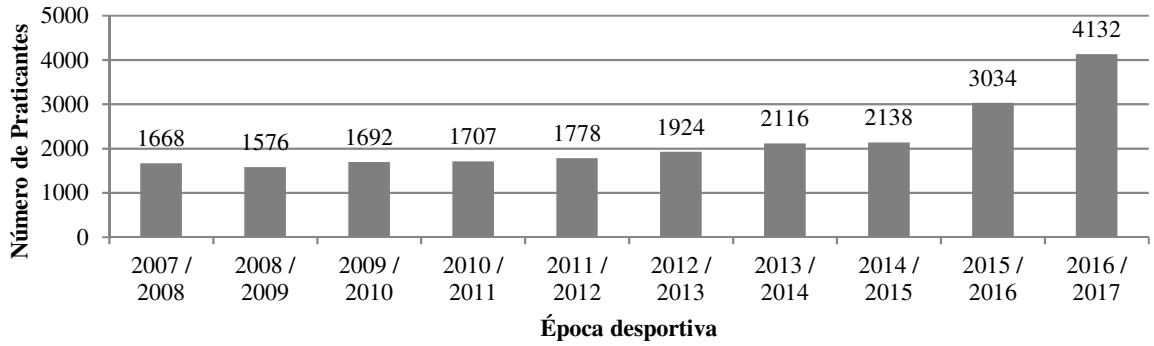


Figura 1 - Evolução do Número de praticantes de Futebol Feminino em Portugal na última década

Especificidade do Futebol Feminino

São verificáveis diferenças acentuadas entre géneros, tendo em conta algumas características de desempenho, sendo que os homens percorrem maiores distâncias, a maiores velocidades e após os períodos mais intensos do jogo, sendo que a diferença aumenta nas segundas partes, com as mulheres a percorrer menores distâncias e a menores velocidades na segunda parte em relação à primeira, o que não se regista tanto nos homens (Bradley, Dellal, Mohr, Castellano, & Wilkie, 2014). Em alguns indicadores técnicos não se verificaram grandes diferenças entre géneros no que respeita aos número de toques na bola, tempo em posse ou nos duelos ganhos em ambas as partes, mas já noutros como a perda de bola ou o sucesso no passe, verificaram-se diferentes resultados com os homens a terem mais sucesso (Bradley et al., 2014). Não se verificaram grandes diferenças na velocidade alcançadas ao longo da primeira parte, no entanto na segunda parte os homens percorreram maiores distâncias a uma velocidade elevada, possivelmente por um maior acumular de fadiga por parte das mulheres (Bradley et al., 2014).

As jogadoras de topo correm maiores distâncias, a intensidades maiores e com mais sprintes quando comparado com as mulheres de elite de um nível um pouco mais baixo (Mohr, Krustrup, Andersson, Kirkendal, & Bangsbo, 2008). Este facto foi visível claramente no nosso campeonato com a diferença entre as nossas jogadoras e as jogadoras de outras equipas do topo da tabela, quando comparadas com as restantes jogadoras de equipas mais abaixo, sentindo-se principalmente essa diferença na parte final das primeiras partes e no decorrer das segundas partes onde a fadiga acumulada se poderia fazer sentir mais. De resto é registada a diminuição das distâncias percorridas a intensidades elevadas à medida que aumenta o tempo de jogo (Hewitt, Norton, & Lyons, 2014), mesmo quando avaliadas as jogadoras de topo, assim como depois de períodos mais intensos (Mohr et al., 2008). Contra adversárias melhores foi constatada também uma maior necessidade de mais movimentos de alta intensidade do que contra adversárias de menor qualidade (Hewitt et al., 2014), sugerindo que em jogos menos exigentes as jogadoras poderão ficar aquém das suas capacidades, o que também foi percetível ao longo desta época em jogos acessíveis.

Objetivos da Equipa

Os objetivos do clube assim que decidiu a entrada no Futebol Feminino foram claros! Vencer, nas duas competições em que estaria presente, Liga de Futebol Feminino Allianz (LFFA) e Taça de Portugal Allianz (TPA), assim como colocar o máximo de jogadoras nas seleções nacionais, em especial na Seleção AA por se tratar de um ano de possível ida ao Europeu.

Tipo de trabalho desenvolvido

Podendo usufruir das condições de uma das melhores academias de futebol a nível nacional, o trabalho foi realizado com as máximas condições, não apenas infraestruturais mas também humanas, uma vez que a equipa técnica extensa estava em contacto permanente com os diversos departamentos do futebol de formação masculino, com todo o conhecimento acumulado que isso acarretava. As únicas restrições prendiam-se com o facto de nem o plantel

nem a equipa técnica serem totalmente profissionais o que fazia com que os treinos tivessem de ser num horário noturno, e que o tempo acabasse por estar contado, não sendo possível desenvolver muitos dos aspetos ligados a áreas complementares e que poderiam ter contribuído ainda mais para o rendimento da equipa.

Ainda assim foi possível desenvolver um trabalho que potenciasse a equipa, conseguindo um registo muito positivo na persecução dos objetivos propostos, com apenas dois empates ao longo da época que culminou com a vitória nas duas competições disputadas.

A Observação e Análise ao longo do processo

Naquela que foi uma importante tarefa ao longo do estágio, a Observação e Análise de Jogo da equipa, esta teve um papel de aferição do processo de treino com a avaliação da manifestação em jogo daquilo que era treinado. Ao longo da época as análises efetuadas foram dando informações que podiam ser utilizadas na construção e gestão do treino no sentido de corrigir aspetos menos positivos e potenciar aspetos que eram desejáveis.

Ao longo da época, principalmente no início, o Modelo de Observação e Análise foi sofrendo várias mutações, resultantes da maturação da equipa e das diferentes necessidades de análise que ao longo do tempo foram sendo sentidas. Mas também a própria aprendizagem que foi sendo acumulada foi dando pistas para uma evolução que, por ter começado sozinho nesta tarefa sem ajuda de alguém com mais experiência, foi dependendo em muito da capacidade externa de pesquisa daquele que é o conhecimento científico na área da análise de jogo, que se tem focado essencialmente na descrição das dimensões física e psicológica e técnica, numa tentativa de quantificar a atividade dos jogadores (Sarmento et al., 2014), mas que nos últimos anos tem evoluído bastante, dada a importância reconhecida aos aspetos táticos no jogo (González-Víllora, Serra-Olivares, Pastor-Vicedo, & da Costa, 2015). Hoje em dia a literatura científica começa já a dar ferramentas que podem ser muito úteis no contexto da prática, e a colaboração entre as ciências do desporto e as ciências da informática, está a potenciar oportunidades para sinergias benéficas no futuro (Memmert, Lemmink, & Sampaio, 2017).

A meio da época, a integração no Gabinete de Observação e Análise (GOA) do Futebol de Formação, veio dar uma ajuda tremenda naquele que era o trabalho diário, não apenas pela

validação de práticas utilizadas até então, mas com o aprimorar de algumas ideias com aquelas que eram as experiências de todos os elementos de um gabinete em andamento.

Capítulo I - Plano Individual de Estágio (PIE)

Os pontos seguintes pretendem caracterizar o estágio quanto à instituição onde ocorre, aos objetivos e estratégias para os alcançar, assim como as funções e tarefas do estagiário.

1.1. Instituição onde será realizado o estágio e local de treino

O estágio foi realizado na Equipa Sénior de Futebol Feminino do Sporting Clube de Portugal – Futebol SAD. Os treinos realizavam-se por norma de Terça-Feira a Sexta-Feira, na Academia do Sporting Clube de Portugal, em Alcochete entre as 20h30m e as 22h00m.

Os jogos ocorreram normalmente ao Domingo à tarde, realizando-se no Estádio Aurélio Pereira, dentro da Academia do Sporting Clube de Portugal. No entanto, tendo em conta a importância dos jogos e as condições e disponibilidade dos campos, foram pontualmente disputados noutros campos, seja num campo secundário da Academia ou no Estádio José de Alvalade.

1.2. Objetivos gerais de formação para o estagiário

- Desenvolver de forma global as competências técnicas e conhecimentos ao nível do treino e da competição na modalidade desportiva futebol.
- Aumentar o conhecimento sobre a realidade do Futebol Feminino no panorama nacional e internacional.
- Participar ativamente na vida do clube, acompanhando a sua atividade nas mais diversas equipas e departamentos.
- Fundir de forma contextualizada a teoria aprendida no primeiro ano de mestrado com a prática desenvolvida num contexto real da mais alta exigência a nível nacional, não só pela equipa técnica na qual estou integrado como também em todo o trabalho realizado, e possível de observar, na Academia Sporting, pelas diversas equipas técnicas e departamentos do clube.
- Desenvolver relações humanas positivas com os elementos da equipa técnica, staff do clube e jogadoras, que permitam a evolução pessoal e o aumento do conhecimento próprio pelo debate, partilha de ideias e reflexão.

- Contribuir para o desenvolvimento do Futebol Feminino no clube e o alcance dos objetivos propostos pela equipa.

1.3. Objetivos específicos de formação para o estagiário

- Ser capaz de planear e avaliar o treino de uma equipa de futebol de alta competição, desenvolvendo o conhecimento metodológico do treino de futebol.
- Ser capaz gerir o treino conduzindo-o ao cumprimento dos seus objetivos, adotando uma conduta correta, adaptando os exercícios quando necessário e utilizando uma instrução e feedbacks corretos.
- Ser capaz de uma análise correta do comportamento tático da equipa e definir estratégias para a correção ou potenciamento das ações verificadas.
- Ser capaz de elaborar um relatório de análise de jogo com vista à apresentação à equipa técnica, sob diversas formas consoante as necessidades e exigências do líder da equipa técnica.

1.4. Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

- Estar atento e aberto a outros saberes e formas de pensar o treino que me levem à reflexão e assim permitam uma evolução dos meus próprios conhecimentos.
- Estar atento e disponível para perceber as diferentes formas de estar e agir em contexto de treino dos treinadores com os quais contacto, no sentido de melhorar a capacidade de gestão e liderança do processo de treino, quer na postura e controlo, quer na gestão dos feedbacks.
- Refletir de forma permanente sobre o trabalho de análise que vou desenvolvendo, com o objetivo de uma evolução constante das conclusões retiradas.
- Refletir nas formas de apresentação das conclusões retiradas da análise, desenvolvendo a capacidade de realizar relatórios ou apresentações, melhorando a pertinência dos clips de vídeo, assim como o seu trabalho gráfico, no sentido de passar de forma eficaz as ideias pretendidas e diminuindo o tempo necessário à elaboração final.

- Ter um pensamento crítico, acerca do treino e trabalho realizado, da evolução da equipa e jogadoras, e do meu próprio desempenho como treinador e analista de jogo.

1.5. Função do treinador estagiário

- Acompanhamento do processo de treino.
- Apoio ao trabalho complementar de otimização do rendimento desportivo em ginásio ou em campo com acompanhamento direto de grupos ou indivíduos em exercícios e correções de posturas de execução, conforme a solicitação do preparador físico.
- Filmagem do vídeo com recurso a câmara de filmar.
- Análise do desempenho coletivo da equipa com recurso aos vídeos dos jogos.

1.6. Tarefas inerentes à função do treinador estagiário

- Acompanhamento do treino auxiliando na sua organização.
- Feedback localizado e individualizado consoante as necessidades, respeitando as regras da equipa técnica quanto à gestão do feedback.
- Apoio no trabalho de ginásio acompanhando e corrigindo a execução dos exercícios, ajudando a garantir a segurança e eficácia do trabalho realizado.
- Apoio na execução de tarefas relativas ao trabalho complementar de otimização do rendimento em exercícios de velocidade, agilidade, coordenação, força reativa, realizados no campo, orientando grupos sempre que solicitado pelo preparador físico.
- Requisição e controlo do material necessário à filmagem dos jogos.
- Filmagem integral dos jogos e partilha do vídeo com restante equipa técnica.
- Análise do vídeo e apresentação de um relatório em forma de vídeo à equipa técnica com lances relevantes trabalhados graficamente de forma a passar a mensagem de forma eficaz.
- Preparação sempre que solicitado de clips de vídeo para que sejam apresentados às jogadoras.

Capítulo II – Caracterização da Instituição de Estágio

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

2.1. Enquadramento histórico

Foi em Assembleia geral a 8 de Maio de 1906 que José de Alvalade, juntamente com outros elementos que deixavam o Campo Grande Foot-ball Club, definiram a fundação de um novo clube e proferiu a célebre frase: "Queremos que o Sporting seja um grande Clube, tão grande como os maiores da Europa" (Sporting CP, 2015). A 1 julho ficou definida a nomenclatura do novo clube surgindo então o Sporting Clube de Portugal, que teve 19 fundadores. O Sporting tinha então como objetivo ser um dos grandes não apenas de Portugal mas também da Europa e do Mundo. O objetivo traçado não visava apenas o Futebol mas também a prática de outros desportos, surgindo na sua fundação com 5 modalidades: Ténis, Futebol, corridas e saltos (Atletismo), exercícios físicos (Ginástica) e luta de tração à corda. O ecletismo desejado depressa se enraizava com o Sporting a ganhar títulos nacionais em várias áreas e ao longo das épocas seguintes o clube ia somando vitórias não apenas no futebol, mas também no atletismo, ténis, râguebi, esgrima ou patinagem, entre outras (Sporting CP, 2015).

No futebol, os anos entre 1946 e 1954 ficam marcados por sete campeonatos nacionais ganhos em oito épocas, durante a célebre equipa dos cinco violinos: Jesus Correia, Vasques, Travassos, Peyroteo e Albano, numa frente de ataque demolidora. A equipa era de tal forma marcante e imponente que foi convidada a participar na primeira edição da Taça dos Clubes Campeões Europeus em 1955/56. A glória europeia veio, no entanto, em 1964 quando venceu a Taça dos Vencedores das Taças, numa prova onde para além da goleada ao Manchester United por 5-0, o Sporting estabeleceu aquele que é ainda o recorde de goleadas em competições europeias, o 16-1 ao Apoel do Chipre. No futebol o clube detém ainda muitos mais recordes que saltam à vista como o de Yazalde, ainda hoje o Bota de Ouro com o maior número de golos numa época do Campeonato Nacional, 46, ou então Peyroteo com o maior número de golos num só jogo do Campeonato Nacional, 9, o jogador que ainda hoje com 331 golos em 197 jogos, é aquele que detém a melhor média de golos por jogo a nível mundial, 1.68, para além

de ser o único clube a formar dois Bolas de Ouro, Luís Figo e Cristiano Ronaldo (Sporting CP, 2015).

Mas não é apenas de futebol que vive o Sporting, sendo as conquistas nas mais variadas modalidades que comprovam o ecletismo e a grandeza desejada pelos seus fundadores. O Sporting pode-se orgulhar dos seus feitos no atletismo onde é o único clube europeu com vitórias no atletismo, tanto em pista como no *cross*: 14 Taças dos Campeões Europeus de Cross e 1 de Pista, para além das diversas vitórias e recordes batidos como o recorde mundial dos 10 mil metros, em atletismo de Fernando Mamede com a marca de 27:13.81 (Estocolmo em 1984), recorde mundial dos 20 mil metros, em atletismo de Dionísio Castro com a marca de 57:14.4 (La Fléche em 1990), o recorde mundial da Maratona, em atletismo de Carlos Lopes com a marca de 2:07.12 (Roterdão em 1985) ou recorde europeu dos 100 metros, em atletismo Francis Obikwelu com a marca de 9.86 (Atenas em 2004) (Sporting CP, 2015).

É ainda o clube português com mais medalhas olímpicas (9 medalhas: 2 de ouro, 6 de prata e 1 de bronze), e com mais participações olímpicas 19 presenças em 27 possíveis (desde que existe Comité Olímpico Português), segundo clube europeu com mais atletas olímpicos (124 atletas), somente ultrapassado pelo FC Barcelona, clube português com mais taças europeias conquistadas, 24 troféus (1 em futebol, 1 em andebol, 6 em hóquei em patins e 16 em atletismo) e terceiro clube europeu em número de taças europeias conquistada FC Barcelona (66), Real Madrid (26) e Sporting Clube de Portugal (22) (Sporting CP, 2015).

Mais de um século depois podemos verificar que esse objetivo se cumpriu e cumpre ainda, sendo o Sporting um clube respeitado na Europa e no Mundo, por tudo que conquistou a nível nacional e internacional nas mais variadas modalidades.

2.2. Caracterização geral

Como vimos o Ecletismo sempre esteve na matriz genética do Sporting Clube de Portugal e após alguns anos de redução de modalidades por questões financeiras, a atual presidência veio a aumentar o número de modalidades do clube que neste momento conta já com 49 modalidades: Futebol, Andebol, Futsal, Hóquei em patins, Basquetebol, Râguebi, Ténis de mesa, Ciclismo, Aikido, Boxe, Capoeira, Judo, Karaté, Kickboxing, Krav Maga, Taekwondo, Atletismo, Ginástica, Bilhar, Xadrez, Canoagem, Hipismo - Dressage, Remo, Tiro

com arco, Pólo aquático, Atletismo Adaptado, Natação Adaptada, Andebol em Cadeiras de Rodas, Boccia, Paracanoagem, Equitação Adaptada, Goalball, Paraciclismo, Ténis de Mesa Adaptado, Tiro Adaptado, Tiro com Arco Adaptado, Basquetebol em Cadeira de Rodas, Automobilismo, Natação, Paintball, Pesca desportiva, Futebol de praia, Tiro à bala, Triatlo, Golfe, Padel, eSports, Ténis (Sporting CP, 2017; Wiki Sporting, 2017).

É nesta política de expansão que, após 21 anos de inatividade do Futebol Feminino do Clube onde figuraram jogadoras como Carla Couto, a jogadora portuguesa de futebol 11 mais internacional de sempre com 145 internacionalizações (incluído o Futebol Masculino), ou Susana Cova, atual selecionadora nacional de sub-19, o Sporting Clube de Portugal decide reabrir o Futebol Feminino, aproveitando o convite da Federação Portuguesa de Futebol. No entanto e para benefício das equipas de Futebol Feminino, o clube não decidiu, como tantos outros abrir o Futebol Feminino como uma modalidade à parte e separada do resto do futebol do clube, mas sim integrá-lo na estrutura do futebol já existente e dotá-lo das mesmas condições que as restantes equipas presentes na sua Academia, com exceção da equipa profissional sénior.

Assim o clube que já tinha na Academia, para além do Futebol Profissional e equipa B, várias equipas da formação: sub-19, sub-17, sub-16, sub-15, sub-14 A, sub-14 B que competem ao mais alto nível nas competições máximas dos seus escalões, veio juntar à sua estrutura para o Futebol a equipa sénior de Futebol Feminino.

Para além da equipa sénior foram também criadas equipas de formação numa clara aposta de futuro no Futebol Feminino português, abrindo no Polo do Estádio Universitário de Lisboa os Escalões de sub-19 e sub-17. Tendo iniciado também no decorrer da época uma equipa de sub-13, que pretenderá na próxima época colocar a competir com equipas masculinas, nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa. Irá também abrir à semelhança das Escolas Academia Sporting, uma escola de formação exclusivamente feminina, que permita divulgar a atividade do clube, a modalidade e cativar crianças para a prática.

Como sempre e em tudo o que entra, o Sporting abriu a modalidade com a ambição clara de vencer a todos os níveis, assim aproveitou o alargamento da principal competição nacional às equipas da Liga NOS de Futebol Masculino, para apostar forte na vertente feminina e se colocar a par das principais equipas portuguesas e disputar o título de campeão nacional que dará acesso às competições europeias onde o clube pretende num futuro breve ter uma palavra a dizer.

2.3. Recursos estruturais

A estrutura onde o Futebol Feminino do Sporting Clube de Portugal - SAD se insere é a sua Academia de Futebol, que dotada das melhores condições materiais e humanas fornece recursos de excelência para o desenvolvimento da equipa.

A Academia Sporting está inserida numa zona agrícola recatada de Alcochete, localizada a cerca de 45 Km de Lisboa.

Possuindo 7 campos de Futebol de 11 e um de futebol 7 coberto, assim como balneários, ginásio, refeitório, auditório, gabinetes de apoio e dormitórios, a Academia fornece para a atividade das suas equipas e staffs as condições necessárias para o desenvolvimento global e harmonioso dos seus jogadores.

A Figura 2, uma imagem via satélite da academia, contem a legendagem das instalações:

- a - Entrada Principal.
- b - Estrutura de Apoio ao Estádio Aurélio Pereira com os balneários que servem a equipa feminina, espaço clínico e rouparia específicos do Futebol Feminino.
- c - Balneário da Equipa B.
- d - Balneário e rouparia da formação, e no andar de cima, quartos dos jogadores internos da formação.
- e - Posto médico.
- f – Ginásio.
- g - Gabinetes de apoio administrativo e salas de reunião, e no andar de cima, quartos dos jogadores internos da formação.
- h – Auditório.
- i - Gabinetes técnicos da formação e futebol feminino.
- j - Sala de convívio.
- k – Refeitório.
- l - Ala profissional.
- m - Estádio Aurélio Pereira, campo nº1, relvado natural.
- n - Campo nº2, relvado natural, ao serviço da equipa profissional.
- o - Campo nº3, relvado natural, ao serviço da equipa profissional.

- p - Campo nº4, relvado natural, ao serviço da equipa B e pontualmente das restantes equipas.
- q - Campo nº5, relvado sintético, ao serviço de todas as equipas.
- r - Campo nº6, relvado sintético, ao serviço de todas as equipas.
- s - Campo nº7, campo de Futebol 7 coberto, relvado sintético, ao serviço de todas as equipas.
- t - Novo relvado natural com espaço ajustável para um Campo de Futebol de 11 e um de Futebol 7.
- u - Espaço de treino intensivo, utilizado para treino de Guarda-Redes (GR) ou preparação física, relvado natural.



Figura 2 - Imagem Satélite da Academia Sporting com legendas das áreas de interesse

2.4. Recursos materiais

Para além dos recursos materiais diretamente afetos à equipa feminina e que incluem equipamentos de treino e jogo, bolas, é possível também utilizar todo o material disponibilizado às outras equipas como marcadores, cones, coletes, balizas de futebol de 11 amovíveis e balizas reduzidas, varas, escadas de coordenação, arcos, barreiras, etc.

Assim podemos considerar que temos ao dispor todos os recursos necessários à execução de um bom processo de treino.

2.5. Recursos humanos

Os recursos humanos que colaboram com a equipa feminina de futebol do Sporting são muito amplos. Estando inserida numa estrutura enorme, a equipa tem o apoio de todo o pessoal afeto à Academia, nos mais variados departamentos.

Diretamente no contacto com a equipa estão sete elementos técnicos, onde se incluem o Treinador Principal, Treinadora Adjunta, Treinador de GR, Preparador Físico e estagiários. Para além deste temos a colaboração essencial do Técnico de Equipamentos, do Enfermeiro que faz a ligação com o Fisioterapeuta e restante corpo médico, da Diretora Técnica e do Coordenador do Departamento de Recrutamento.

Ligados à estrutura do Sporting Clube de Portugal – Futebol SAD, temos também o apoio dos elementos da parte administrativa, médica, do recrutamento, do Laboratório de Otimização do Rendimento (LOR), com o qual o preparador físico é o elemento de ligação, do gabinete de psicopedagogia tendo um psicólogo do desporto que acompanha pontualmente a equipa, do refeitório que auxilia na elaboração das refeições, de segurança, etc.

Já no decorrer da época o estagiário de mestrado, estando responsável pela análise de jogo, foi integrado no GOA do clube, adquirindo a partir daí todo o suporte do gabinete.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

Na caracterização da equipa e do contexto competitivo, procuramos explorar a constituição da equipa técnica e do plantel, assim como as características das jogadoras e a avaliação que permitiu traçar o seu perfil. Também as competições onde a equipa está inserida são descritas neste capítulo, assim como os objetivos que a equipa tinha para elas.

3.1. Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica, assim como toda a estrutura do Futebol Feminino do Sporting CP, é nova, embora nela estejam integrados alguns elementos que transitam da estrutura do futebol de formação.

Esta é constituída por 7 elementos. Apesar de extensa, a equipa técnica apenas contém 4 elementos efetivos do clube, sendo acrescida de 3 estagiários de diferentes realidades.

De seguida apresentam-se os elementos que a compõem:

- Treinador Principal - encarregue da liderança e gestão de todos os fatores ligados ao processo de treino, e funcionando, como sugerido por (Chritopher Cushion et al., 2010), como um facilitador de decisões mais do que num papel dominante. Com um passado longo no futebol em geral e no Futebol Feminino em particular, onde já foi selecionador nacional e campeão nacional, assumiu o desafio de desenvolver o Futebol Feminino do clube de acordo com as ambições naturais de um projeto desta natureza.
- Treinadora Adjunta - encarregue pela conceção, organização metodológica e planeamento do treino de campo. Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e antiga jogadora, tem um passado como treinadora essencialmente na zona norte do país.
- Treinador de GR - encarregue pela conceção, organização metodológica e planeamento do treino específico das GR. Com vários anos como treinador de GR na Formação do SL Benfica e Sporting CP, é um dos elementos que transitam da estrutura da formação do Sporting, estando ainda ligado aos sub-15 masculinos, com as mesmas funções.
- Preparador Físico - elemento ligado ao LOR da Academia Sporting CP e encarregue por todo o trabalho específico ligado ao desenvolvimento das condicionantes físicas, recuperação e prevenção de lesões. Estagiário do LOR na época passada, foi convidado a ficar no departamento assumindo o acompanhamento da equipa sénior feminina.

- Estagiário de curso de nível II da Associação de Futebol de Lisboa - acompanhamento e apoio ao treino.
- Estagiário de curso de nível I da Associação de Futebol de Lisboa - acompanhamento e apoio ao treino.
- Estagiário de Mestrado em Futebol, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - acompanhamento e apoio ao treino, gravação e análise dos jogos da equipa.

3.2. Caracterização da equipa

A construção do plantel, que se encontra sintetizado na Tabela 1, teve algumas restrições que foram ditadas pela FPF no momento da abertura da competição aos clubes da Liga NOS, e que pretendiam a proteção dos clubes já existentes. Essas medidas ditavam que um clube recém-entrado não podia retirar mais de duas jogadoras aos clubes que estivessem na competição na época anterior, e estes não poderiam perder mais de quatro jogadoras para os clubes recém-entrados. Assim foi necessário ao clube recrutar-se em jogadoras de variados pontos de origem, de portuguesas no estrangeiro e de jogadoras promissoras que tivessem disputado o Campeonato de Promoção na época anterior. Isso fez com que a equipa fosse muito heterogénea na sua origem.

Sendo a primeira época do Futebol Feminino do Sporting, a equipa é totalmente nova. Foi constituída inicialmente por 21 jogadoras, provenientes de 13 clubes diferentes. Destas cinco delas a jogar no estrangeiro, sete jogadoras a jogar no Campeonato de Promoção, uma a jogar nos campeonatos distritais com jogadores masculinos, e ainda uma jogadora que esteve inativa no ano anterior.

Com uma média de idades de 21.52 anos, à data do primeiro jogo oficial, é um plantel bastante jovem, mas de grande potencial, contando com 17 jogadoras, das 21, que já foram internacionais, oito internacionais AA e nove internacionais sub-19.

A equipa tinha uma altura média de 165.7 cm, um peso médio de 58.48 Kg e uma percentagem de massa gorda de 18.78%, nas avaliações iniciais.

No decorrer da Época a equipa foi reforçada com duas jogadoras internacionais AA portuguesas, provenientes do futebol inglês, AV7 e MC7, embora a MC7 estivesse inativa há quase meio ano.

Outra alteração na constituição do plantel foi ausência forçada da MC1 que vinha a ter um papel fundamental no decorrer da época, mas que devido a gravidez deixou de estar disponível a partir de dezembro.

Após as avaliações intermédias, já com as novas jogadoras incluídos e sem os dados da MC1 que deixou de ser opção no plantel, a média de altura baixou para os 165.3 cm, com um peso médio de 57.97 Kg. Apesar da redução de peso médio a percentagem de massa gorda aumento dos 18.78% para os 20.05%. A média de idades do plantel no final da época passou para 22.18 anos.

Sendo que várias jogadoras podem fazer mais do que uma posição, temos um plantel com uma distribuição base de 2 GR, 7 Defesas, 7 Médias e 7 Avançadas. Destas apenas duas têm o pé esquerdo como pé dominante, uma delas GR e a outra Defesa Esquerda.

Tabela 1 - Síntese do plantel

Nº	Posição	Jogadora	Nascimento	Idade Início Época	Idade Final Época	Altura	Peso	%MG Início	%MG Interm.	Pé Dominante	Clube Anterior	Internacional	Média Inicial Atributos	Média Intermédia Atributos
21	GR	GR1	17/06/1992	24	24	175	74.1	27.1	25.6	Direito	ASPTT Albi Football (FRA)	AA	3.9	4.0
1	GR	GR2	26/05/1999	17	18	169	62.5	22.4	26.8	Esquerdo	Estoril Praia (PT)	Sub19	3.6	3.9
3	DD/MDC	DD1	13/11/1993	22	23	162	63	23.3	28.7	Direito	Atlético Madrid (ESP)	AA	3.0	3.3
17	DD/MD/ME	DD2	06/10/1998	17	18	161	54.4	20.2	22.7	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	2.6	2.6
6	DC	DC1	10/04/1999	17	18	169	66.9	18.8	19.9	Direito	FC S Luis (PT)	Sub19	3.4	3.7
14	DC/MDC/MC	DC2	30/01/1990	26	27	172	61.8	19.7	17.1	Direito	Sem clube	AA	2.4	2.3
27	DC/DE/DD	DC3	07/06/1996	20	20	167	53.6	18.7	22.1	Direito	A-dos-Francos (PT)	Sub19	3.4	3.2
15	DC	DC4	12/03/1995	21	22	167	70	26.3	25.5	Direito	A-dos-Francos (PT)	NA	3.0	3.2
5	DE/ME/MD	DE1	24/10/1996	19	20	160	58.5	21.2	22.5	Esquerdo	Ouriense (PT)	Sub19	3.2	3.2
24	MDC/MC	MC1	26/04/1987	29	NA	164	51.1	13.4	NA	Direito	CF Benfica (PT)	AA	3.4	NA
23	MDC/MC	MC2	05/06/1997	19	19	163	62.1	24.1	22.2	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	3.0	3.3
11	MC/MDC	MC3	28/03/1994	22	23	167	56.4	14.8	16.1	Direito	Bristol City WFC (ENG)	AA	3.4	3.4
13	MDC/MC	MC4	16/01/1996	20	21	170	59.4	15.2	17.1	Direito	Santa Teresa (ESP)	AA	3.4	3.3
26	MDC/MC	MC5	23/08/1989	27	27	163	54.3	18.8	18.4	Direito	Valadares Gaia (PT)	NA	2.6	2.6
10	MDC/MC/MAC	MC6	14/09/1990	25	26	161	45.6	12.5	14.2	Direito	Estoril Praia (PT)	NA	3.4	3.4
20	DD/DE/MD/ME	AV1	22/05/1992	24	25	160	59.9	23.4	22.6	Direito	Anderlecht (BEL)	AA	3.6	3.7
18	MD/ME/AV	AV2	08/09/1987	29	29	165	54.3	14.6	18.6	Direito	Estoril Praia (PT)	NA	2.8	2.6
19	MD/ME/AV	AV3	04/06/1995	21	22	160	49.2	15.3	18.5	Direito	Albergaria (PT)	AA	3.3	3.6
7	MAC/PL	AV4	22/12/1997	18	19	168	63.9	19.6	20	Direito	CAC (PT)	Sub19	3.4	3.4
8	MD/ME / DD/DE	AV5	07/07/1998	18	18	163	49.1	10.6	14.6	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	3.2	3.1
29	MD/ME/AV	AV6	02/08/1999	17	17	173	58	14.3	17.1	Direito	Valadares Gaia (PT)	Sub19	3.1	3.3
9	MD/ME/AV	AV7	15/06/1990	NA	26	162	55	NA	14.7	Direito	Chelsea FC (ENG)	AA	NA	3.6
28	MC/MAC/AV	MC7	23/06/1990	NA	26	160	50.3	NA	16.2	Direito	Durham Women (ENG)	AA	NA	3.4
Valores Médios				21.52	22.18	165	58	18.78	20.05					

3.3. Objetivos específicos para a equipa

- Vencer a LFFA.
- Através do objetivo anterior, conseguir a qualificação para a Liga dos Campeões UEFA.
- Vencer a TPA.
- Manter e reforçar uma presença forte de atletas nas seleções nacionais.

3.4. Avaliações Inicial e Intermédia

Foram realizadas avaliações físicas por parte do LOR, uma vez que a informação retirada por este tipo de testes pode ser significativa na caracterização da equipa e dos perfis das jogadoras e que serviram de base para a caracterização física das jogadoras. Sendo na generalidade testes construídos e/ou adaptados pelo LOR com base em sugestões científicas, como por exemplo de Svensson e Drust (2005), e inúmeras gerações de experiência acumulada no futebol desde a formação à equipa B masculinas, as avaliações pretendiam conhecer as capacidades das jogadoras a vários níveis, como: Aceleração; Velocidade; Agilidade; Força; Resistência e Flexibilidade. Os testes utilizados para as diversas capacidades foram; a velocidade aos 10 e 30 metros, que pretendiam avaliar a aceleração e velocidade respetivamente; a velocidade em "L", para avaliar a agilidade; a força isométrica máxima em prensa de pernas e a carga em supino horizontal na execução de 10 repetições máximas (rpm), para avaliar a força; o teste *Yo-yo* nível II, que pretende avaliar a resistência; e o teste "Sit and Reach", onde se pretende aferir a flexibilidade.

Estas avaliações, que de seguida se passam a pormenorizar, foram efetuadas em dois momentos distintos, com vista a uma avaliação inicial (entre 25/07/16 e 20/09/16) para conhecimento e caracterização das jogadoras, e outra intermediária (entre 07/02/17 e 29/03/17) de controlo do trabalho realizado e evolução das jogadoras.

Velocidade aos 10 e 30 metros

Os testes de aceleração e velocidade consistem na cronometragem do tempo que as jogadoras demorar a percorrer o espaço entre o ponto A – Inicial, e os pontos B – 10 metros e C – 30 metros. Estes pontos estão alinhados num percurso único e reto contando o tempo total, do ponto A ao C (30 metros), e o tempo parcial, do A ao B (10 metros). Cada jogadora dispõe de duas tentativas, contando o melhor resultado. Como instrumento de suporte a este teste foram utilizados três pares de células fotoelétricas, cedidos temporariamente pela Faculdade de Motricidade Humana.

Assim é possível verificar a aceleração, ou seja a capacidade de aumentar a velocidade, neste caso a partir dos 0 m/s. Ao saber o tempo aos 10 metros, podemos verificar se a jogadora foi mais ou menos rápida a alcançar um estado de velocidade máxima ou quase máxima.

Também a velocidade pode ser verificada neste teste, sabendo o tempo que a jogadora demora a passar aos 30 metros.

Resultados globais aos 10 metros

Neste teste, os resultados iniciais verificados situaram-se entre os 1.85 segundos (s) e os 2.25 s. O tempo médio das jogadoras que realizaram o teste foi de 2.05 s.

Na avaliação intermédia o melhor resultado foi da mesma jogadora e situou-se nos 1.84 s, enquanto o pior resultado, de 2.19 s, foi de uma jogadora diferente.

Verificando as diferenças individuais entre a avaliação inicial e intermédia, verificamos que ou um aumento médio do tempo de 0.01 s (para este valor, assim como as diferenças individuais dos testes seguintes, foram consideradas apenas as variações entre a avaliação inicial e intermédia de cada uma das indivíduas que realizaram ambas as avaliações, não sendo consideradas aquelas que por não pertencerem ao plantel ou por lesão não realizaram algum dos testes, podendo por isso ser diferente da diferença entre as médias da primeira e segunda avaliações). Podemos ver que existe um decréscimo dos resultados estando as jogadoras em média mais lentas, sendo que as variações individuais se situaram entre um aumento de 0.15 s no pior aumento de tempo e -0.11 s na melhor redução do primeiro para o segundo resultados.

Resultados globais aos 30 metros

Os resultados iniciais aos 30 metros foram em média de 4.82 s, variando entre os 4.3 s no melhor resultado e os 5.36 s do pior.

Já na avaliação intermédia, a média da equipa foi de 4.86 s, variando entre os 4.31 s (pertencente à mesma jogadora que obteve o melhor resultado inicial) e os 5.31 s (ambos pertencentes às mesmas jogadoras que obtiveram o melhor e o pior resultado inicial respetivamente)

Podemos verificar então que, apesar das diferenças individuais revelarem um aumento médio de 0.03 s, as diferenças inter individuais esbateram-se diminuindo a diferença entre a mais rápida e a menos rápida.

Considerando as variações intra individuais podemos observar que a jogadora que pior decréscimo obteve no seu resultado teve um aumento de 0.25 s ao seu tempo enquanto a melhoria mais significativa se situou numa redução de -0.15 s.

Teste "L"

O teste "L" consiste na cronometragem do tempo que as jogadoras demoram a percorrer um percurso em "L" de ida e volta do ponto A, passando pelos pontos B e C. O ponto A é o ponto de partida e está identificado por uma linha no relvado (por exemplo linha lateral). Os pontos B situado 5 metros à frente de A e C colocado lateralmente a 5 metros em relação ao ponto B estão identificados por varas verticais. Assim as jogadoras arrancam de A para o ponto B, contornando-o por fora fazendo um ângulo de 90° e dirigem-se ao ponto C, que contornam invertendo o sentido da marcha. No regresso voltam a contornar por fora o ponto B fazendo novamente 90° e regressam a A. Um par de células fotoelétricas são utilizadas para cronometrar com exatidão o tempo decorrido entre a partida e a chegada ao ponto A.

O objetivo deste teste é avaliar a capacidade das jogadoras para mudar rapidamente direção da sua corrida aferindo assim a sua agilidade.

Resultados globais no Teste "L"

A jogadora mais rápida no teste "L" em ambas as avaliações registou, respetivamente nas avaliações inicial e intermédia, tempos de 5.82 s e 5.81 s, enquanto a jogadora que obteve o pior tempo na primeira avaliação, 6.67 s, foi uma das duas jogadoras com melhor evolução tendo diminuindo ao seu tempo em 0.36 s na avaliação intermédia. Na segunda avaliação o pior resultado foi de 6.62 s.

Os tempos médios da equipa foram de 6.31 s na avaliação inicial e 6.20 s na avaliação intermédia.

Quanto às diferenças verificadas, já vimos que a melhor redução foi de -0.36 s e verificou-se em duas atletas, sendo que o pior aumento registado foi de 0.07 s. Em média, as diferenças individuais entre a avaliação inicial e intermédia foram de -0.07 s o que reflete uma evolução geral das jogadoras da primeira para a segunda avaliação.

Teste *Yo-yo*

Os testes *Yo-yo*, consistem na repetição de percurso de vai e vem entre dois marcadores posicionados a 20 m, a uma velocidade progressiva ditada por um sinal sonoro, que aumenta periodicamente consoante uma gravação estabelecida. Cada atleta é avisada uma vez caso falhe um sinal sonoro, sendo eliminada do teste à segunda falha, sendo contada a distância percorrida ao longo dos percursos como forma de determinar o seu resultado (Bangsbo, Iaia, & Krustup, 2008; Bangsbo, Mohr, Poulsen, Perez-Gomez, & Krustrup, 2006; Krustrup et al., 2003, 2006). Existem três tipos de teste *Yo-yo*, um contínuo, *Yo-yo Endurance*, e dois intermitentes, *Yo-yo Intermitent Endurance* e *Yo-yo Intermitent Recovery*, que variam no tempo de recuperação ativa dispendido entre cada trajeto sendo o que o primeiro é feito de forma contínua e os outros dois incluem entre cada trajeto de 2x20m um período de 5 s e 10 s de recuperação ativa respetivamente (Bangsbo et al., 2006).

O teste *Yo-yo Intermitent Recovery*, que tem dois níveis de dificuldade que diferem na velocidade inicial, tem sido aquele que mais tem sido validado para avaliar o desempenho em desportistas que participam em modalidades de esforço intermitente, sendo frequentemente associado ao futebol, podendo inclusive ser feito em relva (Krustrup et al., 2003, 2006). Este

teste demonstrou também uma boa fiabilidade na predição do desempenho físico em jogo de jogadoras de Futebol Feminino de elite (Krustrup, Mohr, Ellingsgaard, & Bangsbo, 2005).

Resultados globais no Teste *Yo-yo*

O número de percursos realizados variou entre um máximo de 22 e um mínimo de oito, na avaliação inicial, e um máximo de 23 e um mínimo de nove, correspondendo ambos os valores às mesmas jogadoras que mantiveram os melhor e o pior resultados da equipa. Sendo que a média da primeira avaliação foi de 14.73 percursos e da segunda avaliação subiu para os 15.62 percursos.

No que diz respeito às diferenças individuais podemos verificar uma evolução média de 1.4 percursos da primeira avaliação para a segunda, sendo que o maior aumento foi de 6 percursos e o pior decréscimo de apenas 1 percurso.

Força Isométrica Máxima em Prensa de Pernas

A realização de testes que possam detetar precocemente desequilíbrios musculares e guiar programas específicos de reforço muscular que permitam diminuir esses desequilíbrios e reduzir o risco de lesões associados é tido como fundamental (Croisier, Ganteaume, Binet, Genty, & Ferret, 2008). Para avaliar a força dos membros inferiores foi utilizada uma plataforma de forças instalada numa prensa de pernas (*leg press*), sendo medida a força isométrica máxima em cada uma das pernas isoladamente. Para análise dos valores foram verificados os valores registados, mas também a média das duas pernas, assim como as diferenças entre as pernas. Infelizmente, por avaria da plataforma de forças, este teste apenas foi realizado num momento inicial, não havendo dados intermédios que possam ser comparados.

Resultados globais de Força Isométrica Máxima em Prensa de Pernas

Quando analisamos os valores médios das duas pernas podemos ver um valor máximo de 2279.4 N e um valor mínimo de 1056.5 N, situando-se a média da equipa em 1733.01 N, no entanto quando verificamos os valores de uma perna isoladamente podemos ver que o máximo se situa em 2394.5 N enquanto o mínimo desce para 883 N, sendo este valor curiosamente o valor para a perna esquerda de uma das jogadoras esquerdinas do plantel.

Quando analisamos os desequilíbrios verificados entre as duas pernas observamos que o maior desequilíbrio registado foi de 719.3 N com a perna esquerda a ser mais fraca que a direita, neste caso. No sentido contrário, verificamos uma perna esquerda 241.9 N mais forte que a direita. A diferença média entre pernas é de 222.31 N, sendo que das 21 jogadoras avaliadas, 17 jogadoras apresentavam uma perna direita mais forte que a esquerda, o que acaba por ser natural devido à predominância de jogadoras cujo o pé dominante é o direito.

10 Repetições Máximas (Rpm) em supino horizontal

Para avaliar de forma geral a força nos membros superiores, foi calculado o peso com o qual as jogadoras conseguiam realizar 10 Rpm, ou seja, após a décima repetição eram incapazes de prosseguir. O exercício utilizado foi o Supino Horizontal, em que as jogadoras, deitadas em decúbito dorsal, elevavam uma barra verticalmente de uma posição perto do peito até à extensão dos braços.

O peso da Barra utilizada é de 20 Kg sendo este peso considerado na contabilização da carga. No caso das jogadoras que não conseguiram efetuar 10 repetições com o peso da barra, a carga para as 10 Rpm foi calculado a partir dos 20 Kg da barra e do número de repetições efetuadas com esse peso.

Resultados globais em 10 Repetições Máximas (Rpm) em supino horizontal

Na avaliação inicial, realizada no dia de apresentação, a carga máxima verificada foi o próprio peso da barra, com que algumas jogadoras fizeram com esforço as 10 Rpm. O facto de raras serem as jogadoras que faziam ginásio previamente, assim como o desconhecimento

das suas capacidades e características pessoais, levou a que, por motivos de segurança e prevenção, não se forçasse um aumento de peso.

A carga mínima verificada nesta avaliação foi de 5 Kg, enquanto o peso médio foi de 17.57 Kg.

Na segunda avaliação houve um aumento significativo de todas as jogadoras, sendo o peso máximo observado para as 10 Rpm de 42.5 Kg, enquanto o mínimo se situou no 22.5 Kg, não se verificando por isso nenhuma jogadora que ficasse abaixo do peso da própria barra. Os valores médios registados foram de 33.68 Kg.

Existindo aumentos em todas as jogadoras, as diferenças individuais entre a avaliação inicial e a avaliação intermédia refletiram uma evolução média de 17.12 Kg, sendo o maior aumento de 22.5 Kg e o menor de 10.5 Kg.

Sit and Reach

No teste "*Sit and Reach*", "Senta e Alcança" em português, pretendeu-se avaliar a flexibilidade na cadeia posterior dos membros inferiores, em especial nos músculos posteriores da coxa, uma vez que a pouca flexibilidade nestes músculos é fator importante no aparecimento de lesões como ruturas dos músculos Isquiotibiais e de lombalgias (Çali, Gelecek, & Subasi, 2013; Henderson, Barnes, & Portas, 2010). O teste consiste na colocação da jogadora na posição de sentada, com as costas, ombros e cabeça, encostadas a um pilar ou parede, pernas esticadas com as plantas dos pés encostadas a um aparelho que permite a medição do ponto mais longe que a jogadora consegue tocar. Assim a Jogadora coloca as mãos sobrepostas na régua do aparelho, que está ao longo das pernas, o mais à frente possível sem perder o contacto com a parede. Após o posicionamento correto das jogadoras é ajustado o ponto Zero da régua à ponta dos dedos e pedido que esta empurre, o mais longe que puder, uma pequena patilha que marca a distância alcançada, sem perder a sobreposição das mãos nem dobrar as pernas. Foram avaliadas a flexibilidade com ambas as pernas esticadas, e em cada uma das pernas separadamente, estando a outra perna fletida lateralmente com a planta do pé a tocar o interior da coxa da perna esticada. Para cada momento de avaliação houve duas repetições sendo registado o valor mais elevado.

Resultados globais no teste "*Sit and Reach*"

Na avaliação inicial, tanto o valor máximo como o valor mínimo, foram alcançados com ambas as pernas, sendo de 51 cm e 28 cm respetivamente. Os valores médios da equipa para a avaliação foram, com ambas as pernas de 39.52 cm, com a perna esquerda de 40.62 cm e com a perna direita de 41.48 cm.

Neste momento de avaliação a maior diferença entre a flexibilidade registada entre as duas pernas isoladas foi de 4 cm, enquanto a diferença média foi de 1.33 cm.

No segundo momento de avaliação houve um decréscimo geral dos resultados obtidos, sendo os valores médios da equipa de 36.93 cm para as duas pernas, 38.05 cm para a perna esquerda e 38.02 cm para a perna direita. Também os valores máximos e mínimo foram diferentes, sendo agora alcançados, não com ambas as pernas, mas com uma perna isoladamente, 47.5 cm numa perna direita e 25 cm numa perna esquerda, aumentando a diferença média entre as duas pernas, agora de 1.93 cm, e a maior diferença registada, que foi na avaliação intermédia de 13 cm.

Para verificar as diferenças entre a primeira e segunda avaliação, assim como para a caracterização das jogadoras nas suas fichas individuais, foi efetuada a média dos três valores alcançados e comparados os valores da primeira e da segunda avaliação. Quando avaliamos estas diferenças verificadas nas jogadoras de uma avaliação para a outra, confirmamos o decréscimo geral na capacidade de flexibilidade da equipa. Apesar de se registar uma melhoria em alguns casos, sendo o maior aumento de 7.2 cm, 15 das 20 jogadoras que fizeram os dois testes verificaram uma diminuição dos resultados, sendo o decréscimo mais significativo de -10.3 cm, sendo que em média cada jogadora fez -3 cm que na avaliação inicial.

Ainda dentro da Flexibilidade, foi avaliada, de forma meramente observativa, a flexibilidade dos adutores, colocando-se as jogadoras em decúbito dorsal, com pernas fletidas lateralmente com as plantas dos pés juntas e o mais próximo possível da zona púbica. Neste teste era-lhes pedido que abrissem ao máximo as pernas no sentido de tocar com os joelhos no chão. As jogadoras eram consideradas "aptas" ou "não aptas" consoante a distância a que os joelhos ficassem do chão. Não sendo um teste vinculativo, este foi importante para perceber possíveis desequilíbrios entre adutores e abdutores, e daí poder tirar ilações para o trabalho de prevenção de lesões uma vez que estes desequilíbrios são naturais, tendo em conta a maior solicitação dos adutores no futebol.

Para além dos testes anteriores foram avaliadas várias características antropométricas, como: Altura; Envergadura; Peso; Percentagem de Massa Gorda e Muscular; Testes informais de mobilidade articular.

No entanto, e como estes dados, sendo importantes, acabam por ser insuficientes do ponto de vista global do rendimento das jogadoras, foi elaborada por mim uma ficha individual na qual se efetua uma avaliação subjetiva de vários itens. Seria preferível que a avaliação fosse o mais objetiva possível, no entanto não é prática comum no clube serem elaboradas quaisquer avaliações neste sentido, não tendo eu autonomia para as implementar. Existem alguns testes que poderiam ser utilizados, alguns deles presentes no estudo de revisão de Ali (2011), mas como o próprio autor avança, a noção de habilidade, principalmente num desporto que envolve uma complexidade tão grande, é difícil de quantificar, deixando a sugestão de que não há nada melhor que a opinião de um perito como preditor geral da habilidade de um jogador, mesmo que este método sofra dos seus próprios problemas de fiabilidade. Assim optou-se por uma abordagem que considerasse o maior número de variáveis possível e que conseguisse assim uma caracterização geral das jogadoras.

Nestas fichas (anexo 1), constam:

- Dados da jogadora como data de nascimento, altura peso, percentagem de massa gorda, pé dominante, se é internacional.
- Avaliação inicial e intermédia de 1-5 em três domínios: Técnico-tático; Físico (dados objetivos retirados dos testes físicos); Psicológico, num total de 41 itens.
- Gráfico de radar representativo dos atributos avaliados.
- Gráfico representativo do nível de desempenho por posição no terreno.

Os atributos físicos foram atribuídos tendo em conta os resultados dos testes e a sua distribuição, sendo classificados de 1 a 5 conforme a Tabela 2.

Tabela 2 - Graduação das avaliações físicas para uma classificação de 1-5

Classificação	Tempo aos 10 m (s)	Tempo aos 30 m (s)	Tempo no teste L (s)	*Yo-yo* (percursos)	Força Inferiores (N)	Força Membros Superiores (rpm)	Flexibilidade (cm)
5	...-1,89	…-4,59	…-5,99	20-…	2000-…	40-…	45-…
4	1,90-1,99	4,60-4,79	6,00-6,19	17-19	1750-1999	30-39	40-44
3	2,00-2,09	4,80-4,99	6,20-6,39	14-16	1500-1749	20-29	35-39
2	2,10-2,19	5,00-5,19	6,40-6,59	11-13	1250-1499	10-19	30-34
1	2,20-…	5,2-…	6,60-…	…-10	…-1249	…-9	…-29

No caso dos valores de Força foi efetuada a média entre a classificação verificada nos membros inferiores e a classificação verificada nos membros superiores, no entanto como a avaria na plataforma de forças impossibilitou a avaliação intermédia, esta classificação manteve-se para a segunda avaliação funcionando como constante.

Nos casos em que as jogadoras por lesões ou outro motivo não tenham realizado um dos testes, foram assumidos valores tendo em conta a diferença individual média verificada. Assim, por exemplo uma jogadora que não tenha efetuado a avaliação intermédia do teste "L" mas que no primeiro teste tenha feito em 4.70 s, no segundo teste assumiu-se a diferença individual média de -0.07 s e considerou-se que a jogadora teve um resultado de 4.63 s. Sendo muito raros os casos em que tal se verificou, isto servia apenas para que na ficha de avaliação não surjam valores em brancos.

Tendo em conta as avaliações realizadas, foram programadas pelo Preparador Físico algumas intervenções individualizadas, tendo em conta alguns défices apresentados, procurando não apenas uma melhoria do rendimento, mas sobretudo uma prevenção de lesões. Assim foram estipulados planos para: perda de massa gorda, 8 casos; aumento de força explosiva, 6 casos; aumento da flexibilidade dos adutores da coxa, 6 casos; aumento da flexibilidade dos posteriores da coxa, 11 casos. Foram ainda detetadas outras situações, que necessitaram de uma atuação individualizadas tendo em conta os riscos de lesão: reforço muscular do quadricípite, cinco casos; reforço muscular dos isquiotibiais, um caso; reforço da região tibiotársica, um caso; reforço do tendão rotuliano, um caso; reforço do ligamento cruzado anterior (LCA), um caso.

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

Neste ponto iremos abordar a realidade das duas maiores competições nacionais, onde a equipa participou ao longo da época.

Liga de Futebol Feminino Allianz

Numa aposta da FPF para a promoção do Futebol Feminino em Portugal, o Campeonato Nacional de Futebol Feminino foi este ano alterado. Assumindo o nome de Liga de Futebol Feminino Allianz (LFFA), em acordo com um novo patrocinador, o campeonato passou a ser apenas numa fase a duas voltas e não a duas fases como era anteriormente, sendo alargado de 10 para 14 equipas. Para isso a Federação endereçou um convite às equipas da Liga NOS de Futebol Masculino para que formassem uma equipa feminina e preenchessem uma das quatro vagas suplementares criadas.

As equipas que aceitaram o desafio foram o Clube de Futebol "OS Belenenses" e o Grupo Desportivo Estoril Praia que já tinham equipas na divisão inferior, e o Sporting Clube de Braga e o Sporting Clube de Portugal que criaram uma equipa de raiz.

As restantes equipas que participaram na competição foram:

- Boavista Futebol Clube.
- Clube Albergaria Mazel.
- Clube Atlético Cultural.
- Clube Atlético Ouriense.
- Clube Futebol Benfica.
- Grupo Desportivo Cultural A-Dos-Francos/Neovale.
- Prozis / Vilaverdense Futebol Clube.
- União Recreativa Ferreirense.
- Valadares Gaia Futebol Clube.
- Viseu 2001 Associação Desportiva Social Cultural.

Para a próxima época a competição será reduzida para 12 equipas, pelo que neste campeonato, para além do primeiro lugar que apurará o campeão e lhe dará acesso à

participação na Liga dos Campeões UEFA no próximo ano, descerão os quatro últimos classificados, contrapondo com as duas subidas normais.

O calendário competitivo ditou que o primeiro jogo fosse fora contra outra equipa que entrou na competição por convite, o Belenenses, e que fechássemos o campeonato em casa contra o campeão nacional da época anterior, Clube Futebol Benfica. O primeiro embate de alguma exigência realizou-se à terceira jornada com o Albergaria, logo seguido na quinta jornada de um jogo com o Braga, com dois empates a ditarem os primeiros pontos perdidos pela equipa. Neste período tivemos várias semanas de interregno devido aos estágios das seleções, entre a primeira e a segunda jornadas e entre a quarta e a quinta jornadas, tendo também várias jogadoras ausentes dos treinos devido a estágios da seleção sub-19, sem paragem do campeonato, o que dificultou o trabalho de uma equipa em crescimento e que necessitava de consolidar uma ideia de jogo completamente nova para as jogadoras.

Uma curiosidade que o calendário nos colocou foi o facto de termos os encontros de maior exigência fora de casa na primeira volta e em casa na segunda volta. Assim jogaram-se na segunda volta os jogos em casa contra Albergaria, Braga, Vilaverdense, Valadares ou Futebol Benfica, que seriam aqueles que em termos teóricos nos trariam mais problemas, tendo fora jogos de maior exigência apenas com Estoril e Boavista. Isso poderia ser uma vantagem na fase decisiva da época, no entanto para que tal acontecesse era necessário não termos surpresas contra as equipas de menor dimensão, e conseguirmos na primeira volta o máximo de pontos fora contra as equipas referenciadas, por forma a terminarmos a primeira volta no primeiro lugar ou com o mínimo de pontos de diferença possíveis.

Taça de Portugal Allianz

A Taça de Portugal Allianz (TPA) é uma prova a eliminar, organizada também pela Federação Portuguesa, que pretende ser a Festa do Futebol Feminino, englobando todas as equipas seniores do país desde o Campeonato de Promoção à LFFA.

Esta prova realiza-se em sete eliminatórias em que a cada jogo passa o vencedor. Em caso de empate o jogo segue para prolongamento e caso este persista segue para penaltis, com exceção das Meias-Finais que são disputadas a duas mãos. Neste caso o prolongamento e os penaltis surgirão em caso de empate no somatório das duas mãos. As equipas do principal

campeonato de Portugal entram na terceira eliminatória, sendo que a Final é disputada no mítico Estádio do Jamor.

3.6. Regulamento interno

O regulamento interno da equipa está ainda em construção e será feito à imagem dos restantes regulamentos das equipas da academia, tendo naturalmente em conta as especificidades da realidade feminina e semiprofissional do plantel. Este entrará em vigor apenas na próxima época. Até lá o regulamento em vigor é o regulamento geral da Academia ao qual o estagiário não teve acesso.

Capítulo IV – Modelos

Os Modelos de uma equipa, são referenciais de comportamento e orientadores do trabalho realizado, quer pelas jogadoras, quer pela equipa técnica e staff do clube. No capítulo 4 procura-se fazer uma exposição dos modelos de Jogo, Treino, Observação e Análise, e Recrutamento da equipa feminina sénior do Sporting Clube de Portugal.

4.1. Enquadramento Teórico ao Modelos

Antes de começarmos a exposição dos modelos propriamente ditos, importa realizar algum enquadramento teórico que nos permita, de uma forma mais eficaz, entender o exposto neste capítulo.

4.1.1. A importância do Modelo de Jogo

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

Para Frade, em entrevista a Tobar (2013), o Modelo de Jogo surge como questão central do planeamento do treino, sendo essencial para o treino em especificidade, mas para ele o este é mais do que a conceptualização de uma ideia de jogo, é aquilo que se reflete em termos estruturais e funcionais e que permite que uma equipa se identifique regularmente como equipa e mesmo que os contextos mudem ela tenha um padrão comportamental que seja identificável por quem a observa. Mais do que algo do plano conceptual do como pensamos jogar é algo do plano operacional que resulta do treino em especificidade. Para Lima (2014) a transformação

decorrente do treino deverá promover e consolidar uma comunicação recíproca entre os jogadores para que estes estabeleçam entre eles relações interindividuais capazes de reforçar uma participação coletiva, uma perceção, reconhecimento e aceitação de interesses comuns para resolução dos problemas e tarefas de cada um e da equipa.

4.1.2. O Treino Específico como modelação de comportamentos

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

Para a construção do Modelo de Treino é importante também compreender a natureza complexa do jogo, sendo que a separação artificial dos fatores que participam no rendimento desportivo não parece ser produtiva (Garganta, 2008). Para Mourinho, em declarações a Oliveira et al. (2006), é possível trabalhar todas as dimensões do treino, inclusivamente a física, de forma contextualizada, tendo a Tática como supra dimensão que guia o trabalho de todas as outras na exata medida que o jogo necessita, algo também referido por Maciel (2011). A modelação dos exercícios de treino com base no Modelo de Jogo idealizado, procurando fazer corresponder os exercícios com as exigências específicas da competição, potencia o efeito destes no desenvolvimento das jogadoras, conseguindo desta forma orientar a prática numa direção em que os comportamentos não sejam predeterminados, apesar de antecipáveis, mas sim ocorram em respeito com imprevisibilidade e complexidade do jogo (Castelo & Matos, 2006). O treino em especificidade é para Maciel (2011) um imperativo na procurar de tornar a equipa capaz de um saber sobre o saber fazer, que consiste em fazer emergir nos jogadores uma consciência tática sobre um determinado jogar. Os jogos reduzidos (JR) sendo muito utilizados no nosso processo de treino, são importantes nesta procura de especificidade e a eles são apontadas aos vantagens desde a intensidade que é possível de alcançar, e que permite melhorar a capacidade de resistência de forma específica, assim como desenvolver grupos musculares específicos e melhorar as capacidades técnicas e táticas sob condições que assumem grande transferibilidade para o jogo (Halouani, Chtourou, Gabbett, Chaouachi, & Chamari, 2014). Os

JR são vistos também como uma forma de otimizar o tempo de treino indo de encontro às necessidades física, técnicas e táticas, promovendo a tomada de decisão ao aumentar o número de ações dos jogadores, e mantendo a complexidade típica do jogo (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). Sendo que Aroso e Rebelo (2003) mostram que é possível através dos JR e da manipulação das suas variáveis cumprir os objetivos de treino quanto à carga aeróbia e anaeróbia lática. Este tipo de exercícios, se bem planeados e orientados, estão em concordância com aquilo que defende Frade na sua entrevista a Tobar (2013), de que todo o treino deverá ser complexo, respeitando a natureza do jogar que se pretende desde o todo, 11x11, às partes, para que estas partes não sejam partes isoladas mas sim um fractal do todo, uma parte representativa dele. O princípio da progressão complexa defende que essa complexidade deverá ser respeitada e crescente consoante a capacidade aquisitiva para uma maior complexidade. Também Seirul-lo (2015) e Castelo (2006) defendem a integração das várias dimensões do treino uma vez que não se podem separar as dimensões daquilo que é a complexidade do futebol.

Do ponto de vista da complexidade deve-se pensar, não a evolução isolada de determinados parâmetros, mas sim a inter-relação entre uma série de fatores, incluindo todo o ambiente e contexto, em que todos estão em constante evolução e interação, e que em determinado momento dão origem a um rendimento coletivo concreto (Serrano, 2012). No fundo é aquilo a que se refere Carvalhal (2002) quando diz que devemos retirar do jogo partes do mesmo, ou seja, reduzir sem empobrecer. Neste sentido é pretendido estimular de forma diferente as jogadoras, em respeito pela natureza aleatória e variável do jogo, tendo em conta as suas necessidades individuais e de acordo as suas características próprias, funções e missões táticas específicas. Pretende-se treinar e desenvolver cada uma delas em especificidade, consoante as suas solicitações próprias em jogo e em respeito pela sua individualidade própria (Castelo & Matos, 2006; Maciel, 2011).

O verdadeiro treino não deve apenas moldar um fazer, criar um saber-fazer, mas também fazer emergir um conhecimento sobre esse saber-fazer (Garganta, 2004), pois apesar dos princípios de jogo que se pretendem implementar, o jogo é um sistema altamente sensível às condições iniciais, onde uma pequena diferença no início de uma jogada ou zona do campo pode implementar uma diferença incalculável a nível macro no decurso do jogo (Garganta, 2008), esta instabilidade deve ser treinada. E é através da repetição ativa em treino, não de forma mecanizada mas de forma emergente, das respostas comportamentais desejadas que se desenvolve uma inteligência corpórea, ou consciência periférica que se sustenta numa memória

muscular e que, ao treinar-se no respeito pela aleatoriedade do jogo, permite às jogadoras serem mais capazes de interpretar antecipadamente a realidade e decidir consoante a necessidade que o momento do jogo exige, automatizando as respostas e tornando mais conscientes e duradouras as aprendizagens de um novo saber fazer (Carvalhal, 2002; Maciel, 2011). Mais do que pensar a quantidade do treino importa pensar e controlar a qualidade do treino (Maciel, 2011). É tarefa do treinador criar com o treino regularidades de maneira a que os jogadores pensem todos da mesma maneira numa dada situação, e que façam numa relação estreita entre a mente o hábito, para que ação seja reflexo da aquisição corporal do conhecimento de um modo de atuar coletivo baseado no jogar que se deseja (Carvalhal, 2002).

Para além da aquisição que se pretende que as jogadoras obtenham, a recuperação deve também ser vista como uma parte integrante do programa de treino e ajustada segundo critérios próprios da natureza do desporto, os níveis de fadiga, ou tempo necessário à recuperação (Kinugasa & Kilding, 2009). Um desequilíbrio entre carga e recuperação no processo de treino pode levar à instalação de sobrecompensação que pode ser funcional ou não funcional (Brink, Visscher, Coutts, & Lemmink, 2012). O sobretreino surge numa fase seguinte, com uma exposição prolongada a sobrecompensação não funcional, e pode levar meses ou anos a recuperar (Brink et al., 2012). A recuperação deve então ser considerada no planeamento e operacionalização do treino, assumindo caracter obrigatório entre exercícios, sessões de treino e jogos, para que os atletas estejam em condições ótimas para a aquisição dos conteúdos treinados. É especialmente importante a recuperação pós-jogo para que os atletas possam estar novamente aptos a treinar em intensidades máximas (Carvalhal, 2002). A fadiga após um jogo de futebol é multifatorial, estando relacionada com a desidratação, depleção de glicogénio, danos musculares e fadiga mental, sendo que a sua recuperação é complexa e depende de vários fatores desde a magnitude da fadiga induzida por um jogo específico, a fatores internos e externos ao jogador (Nédélec et al., 2012). Os danos musculares que ocorrem num jogo de futebol devem-se em grande parte aos esforços excêntricos efetuados durante os saltos, acelerações e travagens, em especial pelos isquiotibiais. Sendo que a sua não recuperação total antes do próximo jogo e a acumulação deste tipo de desgaste poderão colocar o jogador em risco de lesão, assim como levar a inflamação crónica e síndrome de sobretreino (Ispirlidis et al., 2008). Estes danos e fadiga causados por um jogo de futebol induzem respostas inflamatórias, assim como um declínio no desempenho que podem levar cerca de 72 horas até que o equilíbrio homeostático dos jogadores esteja restabelecido (Ispirlidis et al., 2008).

O acumular excessivo de jogos, devido ao aumento progressivo dos calendários competitivos, pode ser prejudicial para os jogadores, podendo levar à instalação de fadiga crónica, ao já falado síndrome de sobretreino, e levando-os a um estado de sub-rendimento. No entanto com a correta recuperação é possível aos jogadores de alto nível suportar um aumento de competições com jogos a meio da semana em períodos pontuais sem uma quebra significativa de rendimento (Lago-Peñas et al., 2011). Deve-se ajustar as formas de treino a tipos de deslocamento e exigências mais adequadas às necessidades do jogador sendo que outros planeamentos tradicionais de resistência criariam problemas em manter os níveis com a cadência de dois ou três jogos por semana, mas as exigências mais explosivas e de força, que são exigidos pelos esforços do futebol podem ser recuperados mais facilmente quando corretamente geridas as exigências e necessidades dos jogadores (Seirul-lo, 2015). Também Rebelo (1999) sugere o recurso a métodos de treino cujos exercícios privilegiem as ações típicas do jogo, com intensidades máximas intermitentes e intermitentes de resistência, que permitam uma adaptação do organismo à fadiga.

4.1.3. A Relevância dos Métodos de Preparação Geral

O treino descontextualizado das capacidades físicas, como aquele que se preconiza pelo LOR, e que é prática não só na equipa feminina do Sporting CP como também nas restantes equipas da Academia do Sporting CP, baseia-se não apenas no desenvolvimento das capacidades físicas, mas também no trabalho relativo à prevenção de lesões. Neste sentido revemos aquilo que é dito pela literatura quanto ao risco de lesões e a importância do trabalho eficaz no sentido da sua prevenção. Sabemos que a maioria das lesões no futebol ocorre nos membros inferiores, em especial na coxa, sendo que existe uma maior incidência de lesões em jogo do que em treino (Brito et al., 2012; J. Gonçalves & Soares, 2000), e que com o passar do tempo e o aproximar do final de cada uma das partes do jogo o risco de lesão aumenta, podendo este facto estar associado ao acumular de fadiga (Ekstrand, Hagglund, & Walden, 2011). Sabemos também que o estiramento ou rutura dos músculos Isquiotibiais, é o tipo de lesão mais comum no futebol (Arnason, Andersen, Holme, Engebretsen, & Bahr, 2008; Brito et al., 2012; Ekstrand et al., 2011; J. Gonçalves & Soares, 2000), sendo de esperar que num plantel de vinte e cinco jogadores, ocorram em média sete lesões deste tipo por época (Ekstrand et al., 2011). A reincidência em lesões, no estudo de Ekstrand (2011) com jogadores profissionais de vinte e

três equipas de topo europeu, foi de doze por cento envolvendo na maioria estiramentos ou entorses. As lesões de estiramento ou rutura nos Isquiotibiais estão entre aquelas que têm maior risco de reincidência após uma primeira lesão (J. Gonçalves & Soares, 2000).

A prática de futebol por jogadores que apresentem desequilíbrios musculares, bilaterais ou no rácio Isquiotibiais/Quadricípite com Isquiotibiais frágeis sobretudo na sua ação excêntrica, aumenta em mais de quatro vezes o risco de lesões nos músculos posteriores da coxa (Croisier et al., 2008). Também em atletas femininas foi demonstrado que desequilíbrios de força e flexibilidade estão associados à ocorrência de uma primeira lesão em membros inferiores, com as atletas que tinham uma perna mais forte que a outra numa diferença superior a quinze por cento a terem cerca de duas a três vezes mais probabilidade de terem lesões do que aquelas que tinham uma diferença bilateral inferior a quinze por cento sendo que estiramentos ou ruturas e entorses tinham uma maior probabilidade de acontecer na perna mais fraca (Knapik, Bauman, Jones, Harris, & Vaughan, 1991). Também Gonçalves & Soares (2000) sugerem que esta diferença bilateral quando superior a dez por cento entre a capacidade de flexão do joelho na perna dominante e não dominante, cria uma maior probabilidade de contração de lesões nos músculos Isquiotibiais. Outros fatores de risco para lesões nos Isquiotibiais são apontados por Henderson et al. (2010) que refere um maior risco em atletas mais velhos, assim como atletas mais potentes, o que se pode entender pela maior intensidade dos seus movimentos balísticos que poderão acentuar os riscos para a ação excêntrica dos músculos Isquiotibiais em caso de desequilíbrio. O mesmo autor volta também a referir a menor amplitude de movimento como um fator que aumenta a probabilidade de lesão.

Croisier et al. (2008) demonstra que não é suficiente a aplicação de um programa de reequilíbrio sem um controlo eficaz, mas que quando uma correção efetiva dos desequilíbrios acontece, demonstrada por testes isocinéticos de controlo, se verifica uma redução da frequência de lesões. Assim o autor reforça a importância da realização de testes de pré-época que possam avaliar atempadamente os jogadores de futebol e guiar programas de específicos de reforço muscular que permitam esse reequilíbrio. A importância do treino de força excêntrica e a melhoria da flexibilidade na redução da incidência de estiramentos ou ruturas dos músculos Isquiotibiais é também referida por autores que sugerem a implementação de um correto programa de intervenção baseada no desenvolvimento destas capacidades (Arnason et al., 2008; Henderson et al., 2010). Alguns autores (Croisier et al., 2008; Petersen, Thorborg, Nielsen, Budtz-Jørgensen, & Hölmich, 2011) vão mesmo mais longe e sugerem, a implementação de um programa de força excêntrica, em especial para os atletas em risco ou que tenham tido lesões

prévias, mas também a todos os atletas, com ou sem desequilíbrios, como forma de prevenir a reincidência ou o aparecimento de novas lesões.

Depois das lesões nos Isquiotibiais, as lesões na articulação tibiotársica apresentam-se como das mais comuns e são sobretudo lesões de origem traumática (Brito et al., 2012) que podem ser melhor reabilitadas, se não prevenidas, através de trabalho propriocetivo (Aires & Horta, 1995; Verhagen et al., 2004). As lesões no joelho são também muito prevalentes no futebol, sendo também aquelas que apresentam períodos de inatividade mais longos (J. Gonçalves & Soares, 2000). Uma das mais recorrentes envolve o LCA, que têm uma gravidade superior no sexo feminino tendo uma ocorrência duas a três vezes superior nas mulheres do que o registado nos homens e apresentando as mulheres um risco bastante mais elevado em jogo comparando com os homens mas próximo em treino (Waldén, Hägglund, Werner, & Ekstrand, 2011). Também Aires e Horta (1995) referem um maior número de lesões osteoarticulares nas mulheres por menor proteção muscular e condicionalismos anatómicos como a bacia mais larga e joelhos valgos. É sugerido também que um reduzido nível de força nos flexores do joelho e um baixo quociente entre Isquiotibiais/Quadricípite, assim como uma diferença superior dez por cento entre a capacidade de força dos flexores da perna dominante e não dominante contribuem para o aparecimento de lesões no joelho, em especial nos LCA (J. Gonçalves & Soares, 2000).

As Lombalgias são também lesões apontadas como recorrentes no futebol, e tendem a aumentar com o número de jogos a titular (Çali et al., 2013), assim como o tempo de prática, podendo ser inclusivamente causa para o abandono da prática desportiva (Hangai et al., 2010). A lombalgia não parece estar associada ao género (Hangai et al., 2010), e pode ter como causas a falta de flexibilidade nos músculos Isquiotibiais (Çali et al., 2013), assim como assimetrias musculares na zona lombar e pélvica (Hides et al., 2008) Está assimetria está presentes em grande número nos futebolistas, causadas pela sobre-solicitação desequilibrada de alguns músculos como o Quadrado lombar e o Psoas Ilíaco, tendo em conta as ações típicas do futebol (Hides et al., 2010), assim como outras questões que podem contribuir para esta problemática como a hiperlordose lombar associada a extensores da coluna fortes e que é agravado pelo ato de cabecear, ou anteversão da bacia agravada por Adutores e Retos Anteriores da coxa fortes e encurtados (Aires & Horta, 1995). A musculatura do Core, pode funcionar como compensadora desta instabilidade da zona lombo-pélvica minimizando e contrariando os efeitos destes desequilíbrios (Hides et al., 2008), sendo importante que o trabalho realizado nesta vertente tenha em conta a não sobre-solicitação de músculos já muito solicitado (Maciel, 2011), como

acontece por exemplo com a solicitação do Psoas Ilíaco e o Reto anterior na execução do *Crunch* Abdominal completo.

4.1.4. A investigação na Observação e Análise de Jogo

Interligado com os Modelos de Jogo e de Treino, surge o Modelo de Observação e Análise de Jogo, uma vez que a análise do desempenho no jogo tem como grandes vantagens a possibilidade de construir modelos de atividade dos jogadores e das equipas, identificar uma relação entre as ações, ou sua ausência, com a qualidade dos processos e resultados, promovendo assim a evolução do treino no caminho de uma maior especificidade e transferibilidade para o jogo (Garganta, 2001).

A investigação relacionada com a análise de jogo tem-se focado essencialmente na descrição das dimensões física e psicológica e técnica, numa tentativa de quantificar a atividade dos jogadores (Sarmento et al., 2014). Esteve durante muito tempo virada para variáveis de distâncias/tempo e biológicas que fossem quantificáveis de uma perspetiva de esforço e desempenho físico, sendo importante e justificável outro tipo de análise mais qualitativa que consiga, de um ponto de vista mais especializado, descortinar para além do óbvio sem perder na complexidade do jogo a noção daquilo que pretendemos observar (Garganta, 2008). A análise de jogo deve então estender-se para além do controlo das dimensões física e biológica do atleta, permitindo a recolha de informação mais abrangente e estruturante que permita a consciencialização das regularidades e oscilações comportamentais dos jogadores (Garganta, 2004), uma vez que os treinadores tendem a dar mais importância à análise dos parâmetros relacionados com a dimensão tático-estratégica do que àqueles que estão relacionados com a dimensão energético-funcional (P. M. Silva, Castelo, & Santos, 2011).

A análise da dimensão tática foi durante décadas negligenciada pela investigação, embora nos últimos anos tenha evoluído bastante, dada acrescente importância reconhecida aos aspetos táticos no jogo (González-Víllora et al., 2015). Até recentemente os dados recolhidos pelos analistas táticos no futebol de elite baseavam-se em variáveis observacionais que descartavam muita da informação contextual (Rein & Memmert, 2016), talvez pela dificuldade em estabelecer variáveis que fossem facilmente registadas e analisadas com fiabilidade, tendo em conta a extensibilidade e subjetividade dos contextos. Mas para analisar o jogo não basta acumular os dados, sendo essencial conhecer profundamente os constrangimentos do jogo para

o mapear e gerar sentido na informação retirável (Garganta, 2008), sendo necessária a inclusão dados de capacidades técnicas, desempenho psicológico, sistemas táticos entre outras que se incluem na complexidade inerente ao comportamento tático (Rein & Memmert, 2016), uma vez que o desempenho num jogo de futebol resulta das capacidades individuais e multidimensionais dos jogadores, expressos dentro de uma organização coletiva (Memmert et al., 2017). Na identificação desses comportamentos críticos do jogo, destaca-se a utilidade do registo para interpretação não tanto das quantidades mas das quantidades da qualidade (Garganta, 2008).

Isoladamente, algumas variáveis relacionadas com o desempenho, como os remates ou assistências, podem não ser uma medida muito sensível da qualidade do desempenho, a menos que sejam muito específicas da posição, uma vez que podem ter muitas variações de jogo para jogo, e embora algumas análise já incluam parâmetros contextuais limitados, as forças e fraquezas de uma equipa ou de uma posição, deverão ter na análise mais atenção do que simplesmente a localização do jogo ou o resultado (Liu, Gómez, Gonçalves, & Sampaio, 2016). Ao analisar os dados estatísticos de um jogo na globalidade, sem ter em conta que o jogo é dinâmico, podemos não estar a considerar as variações de desempenho no decorrer do próprio jogo, sob influência de fatores como por exemplo a evolução do resultado (Liu et al., 2016), a que poderíamos acrescentar inúmero fatores, como pressão externa do público, importância do jogo, resultados anteriores, condições meteorológicas e do terreno, ou acontecimentos dentro do próprio jogo que poderão afetar emocionalmente os jogadores.

Tendo em conta a complexidade do comportamento tático de uma equipa, as variáveis analisadas são também complexas, e assim os critérios construídos para avaliar a competência tática de acordo com as exigências do jogo deverão estar em conformidade com os mais avançados e específicos princípios de jogo (González-Víllora et al., 2015). São necessárias variáveis coletivas que capturem a dinâmica do comportamento tático dos jogadores (Memmert et al., 2017). Alguns clubes de elite fazem uma análise dos jogadores através de uma combinação de contagens de frequência dalguns indicadores de desempenho, no entanto, tais classificações deveriam incluir mais dados posicionais e específicos para cada jogador, tendo em conta indicadores definidos de acordo com as ideias de jogo do treinador, assim como ter em conta o grau de dificuldade das ações técnicas, o que nem sempre é o caso, e devendo ter em conta a influência e qualidade do adversário no desempenho competitivo (Carling, Wright, John Nelson, & S Bradley, 2013).

Um desafio da atualidade é a criação de sequências de vídeo ajustadas que possam identificar e categorizar indivíduos e os seus comportamentos ao longo do tempo, mas também padrões e regularidades do jogo (Sarmento et al., 2014). A chave passa por elaborar métodos que consigam determinar se existem relações entre as variáveis retiradas e variáveis que possam ser uteis de uma forma preditiva (Carling et al., 2013). O uso de métodos científicos que no passado providenciou um limitado alcance na investigação, pode agora, através a colaboração entre as ciências do desporto e as ciências da informática, potenciar oportunidades para sinergias benéficas no futuro (Memmert et al., 2017).

Como potenciar a Observação e Análise de Jogo

Os dados de posicionamento dos jogadores podem ser usados para desenvolver indicadores de desempenho coletivos capazes de descrever e compreender a dinâmica das organizações táticas complexas, não lineares e caóticas das equipas (Memmert et al., 2017), neste sentido as novas gerações de tecnologias de *tracking* e treino fisiológico recolhidos por sensores de pequenas dimensões, têm-se tornado uma fonte importante de informação, mas levam também a um acumular de dados que se pode tornar num obstáculo para a análise, se não houver linhas metodológicas orientadoras assim como modelos de jogo que guiem a tomada de decisão da equipa (Rein & Memmert, 2016). Estas e outras fontes de recolha de dados podem providenciar soluções para muitos dos problemas da análise, no entanto os analistas de jogo e elementos das ciências do desporto e da prática, terão de trabalhar em conjunto para retirar informação pertinente dos complexos conjuntos de dados (Rein & Memmert, 2016). Por vezes existe a tentação de acumular demasiada informação quantitativa que depois não tem proveitos práticos e pode levar a uma rejeição do trabalho de análise (Carling et al., 2013). A evolução tecnológica não significa necessariamente que a observação e a análise sejam mais eficazes, mas poderá ajudar a que o processo seja mais célere e feito com mais qualidade se o uso tecnológico for adequado, por isso os analistas nunca poderão deixar de ser especialistas no jogo para serem especialistas de informática (Garganta, 2001).

O tempo reduzido entre jogos é um fator limitador da realização de uma profunda codificação e análise pós jogo que produza informação sobre os eventos selecionados, tempo, zona do terreno, posição no campo, etc. e ainda ter em conta todas as questões contextuais que influenciam o desempenho (Carling et al., 2013). Assim, a utilização de instrumentos com

categorias predefinidas relacionadas com a dimensão tático-estratégica, é importante para que a informação retirada seja considerada pertinente ao nível do planeamento desta vertente do jogo (P. M. Silva et al., 2011). A inclusão dos princípios táticos da equipa nos instrumentos de análise, traz benefícios quanto à especificidade da análise de desempenho em relação ao jogo e à sintonia com o desenvolvido no processo de treino, assim como à objetividade da observação, permitindo a retirada de conhecimento sobre o modelo de jogo da equipa observada através da dinâmica de interação dos princípios táticos expressados pelos jogadores (Da Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2011). Num estudo com várias ferramentas de análise de comportamentos táticos, adequadas a diversas idades, o seu autor indica como ideal para atletas de idade superior a 16 anos, a análise do desempenho de jogo, considerando esta dependente de princípios específicos de jogo que não estão definidos uma vez que são diferentes de equipa para equipa (González-Víllora et al., 2015).

A análise de comportamentos, juntamente com a evidência que o vídeo pode conferir, é altamente aceite pelos treinadores e atletas podendo fornecer informação quantitativa e qualitativa bastante útil (McGarry, 2009).

Objetivos fundamentais da Observação e Análise de Jogo

Tendo em conta a distinção exposta por Frade na sua entrevista a Tobar (2013), em que diferencia claramente aquilo que é a ideia de jogo pensada e aquilo que é o modelo de jogo manifestado pela equipa, e sendo que o treino pretende potenciar comportamentos que se desejam ver refletidos em jogo, a análise surge como meio fundamental para aferir o trabalho realizado com a equipa e a aproximação entre o desempenho que esta manifesta e o desempenho desejado, comparando o modelo de jogo idealizado com o modelo de jogo real. A recolha de informação deve partir da observação e interpretação de comportamentos que se aproximem ou afastem dos modelos de organização que se considera evoluídos (Garganta, 2008), ou seja o modelo de jogo que se considera ideal para equipa. Torna-se fundamental refletir sobre o que fazemos para perceber a que distância estamos do que pretendemos, no fundo perceber se estamos a fazer como pretendemos, aferindo as diferenças entre o modelo de jogo real e o modelo de jogo idealizado (Garganta, 2004).

A análise de desempenho tático deve estar associada ao processo de ensino-aprendizagem, uma vez que consideramos que o treino tem de estar associado à capacidade dos

jogadores resolverem problemas segundo princípios táticos, a análise deve funcionar como averiguador do grau de adaptação dos jogadores à resolução desses problemas em todas as fases do jogo (González-Víllora et al., 2015).

Os dados recolhidos na análise de um jogador num jogo podem também ser integrados e comparados com os dados anteriores, criando assim um perfil de jogador que identifique as suas forças e fraquezas, e assim fornecer informação que poderá ajudar na preparação das sessões de treino e dos jogos (Liu et al., 2016), o mesmo sendo possível e desejável com a análise coletiva.

A utilização de ferramentas de análise de desempenho podem ajudar os treinadores a modificar os métodos de treino de acordo com as necessidades para melhorar os comportamentos táticos dos seus jogadores (Memmert et al., 2017), surgindo a análise tática do jogo como uma ferramenta essencial que permite comparar a especificidade dos comportamentos da equipa com os modelos de jogo de referência (Garganta, 2004).

Em conclusão, podemos referir que o Modelo de Jogo é um referencial comum que liga os Modelo de Treino ao Modelo de Observação e Análise de Jogo, permitindo uma maior especificidade do treino e uma maior objetividade da análise de jogo, no sentido de aferir a qualidade do processo de treino e o seu reflexo nos comportamentos observáveis em jogo. Assim estes três Modelos devem estar interligados naqueles que são os seus conceitos fundamentais e evoluir conjuntamente numa partilha constante de informação entre si.

4.2. Modelo de jogo

A equipa técnica não desenvolveu um modelo de jogo conceptualmente escrito e detalhado que pudesse servir de base a este capítulo, antes tendo, o seu líder, ideias de jogo bem assentes numa experiência vasta, e que lhe permitia saber claramente o que desejava implementar. Foi com base nessas ideias que se estabeleceu uma linha orientadora do trabalho realizado desde o início da época.

Mas não existindo um modelo de jogo escrito, foi necessário retirar das ideias de jogo desejadas pela equipa técnica, uma informação que fosse possível documentar. Para tal foi construída pelo estagiário uma grelha que permitiu, através de tópicos simples, mas o mais completa possível, questionar o líder da equipa técnica sobre a forma como desejava que a

equipa abordasse as diversas fases e momentos do jogo. Complementado com o trabalho de observação e análise de jogo, esta grelha permitiu chegar a uma versão escrita do modelo de jogo que se encontra sintetizado nas Tabelas e Figuras seguintes.

Tabela 3 - Sistemas de Jogo e Métodos de Jogo

Sistema Tático	Sistema Alternativo
• 1-4-3-3 (triângulo em 1-2)	• 1-4-4-2 (losango)
Método de Jogo Ofensivo	
• Ataque Apoiado, baseado num jogo de posse através do passe curto, onde se pretende progredir de forma segura e apoiada. Temos como objetivo central do nosso jogo de posse circular a bola, atraindo as adversárias para libertar espaço em outras zonas que depois tentaremos explorar	
Método de Jogo Defensivo	
• Defesa à Zona Pressionante, pretende-se defender onde quer que esteja a bola, organizando a partir daí um bloco defensivo que tentará condicionar a progressão adversária orientando-as para os flancos para e aí pressionar com o intuito de recuperar a bola	

Tabela 4 - Fase Ofensiva - 1ª Fase de Construção

		Fase ofensiva
1ª Fase	Zona preferencial para a saída de bola	• Centrais a abrir junto ao canto da área de penalti
	Alternativas	• Lateral junto à linha lateral, à profundidade da posição 6 • 6 desce a vir buscar a bola na zona central à entrada da área • Se não for possível nenhuma das alternativas anteriores, jogar longo, preferencialmente nas Extremas
	Jogadoras de referência para a saída	• Defesas Centrais • Laterais • 6
	Movimentações pretendidas	• Laterais dão profundidade na linha da 6 e Defesas Centrais abrem na quina da área • 6 desce até à entrada da área, pela zona central (alternativa)
	Forma de circulação e progressão de bola	• Passe curto, privilegiando a segurança • Com espaço, progressão com bola com objetivo de atrair adversárias e libertar espaço para colegas • GR também como opção à circulação de bola

A Figura 3 demonstra as opções preferenciais da equipa na saída a jogar, na primeira fase de construção. Nela podemos ver as Defesas Centrais abertas para receber a bola da GR, enquanto a Defesa Lateral se projeta em largura e profundidade. Fora da imagem a 6 poderá descer no terreno e ser uma terceira opção. Caso tal não seja possível a GR procuraria jogar direto nas Avançadas.

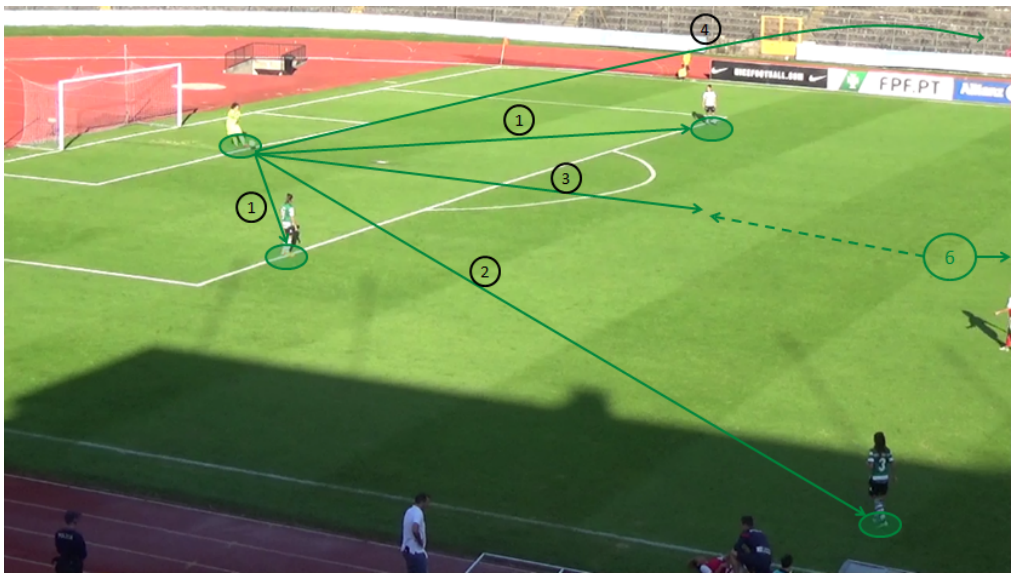


Figura 3 - Opções na saída a jogar a partir da GR

Tabela 5 - Fase Ofensiva - 2ª Fase de Construção

2ª Fase	Zona preferencial para passagem à 2ª Fase	• Corredor Central
	Jogadoras de referência para circular	• 6 e Médias Interiores • Laterais como alternativa à circulação interior
	Movimentações pretendidas	• Médias Interiores provocam profundidade tentando aparecer entre linhas e vêm buscar numa segunda fase aproveitando espaço criado
	Forma de circulação e progressão de bola	• Passe curto, privilegiando a segurança • Com espaço, progressão com bola com objetivo de atrair adversárias e libertar espaço para colegas • Centrais e GR também como opção à circulação de bola

Na entrada para a segunda fase de construção, as opções passam pela ligação pela zona central do terreno. A Figura 4 mostra a 6 como elemento preferencial para progredir, com as Médias Interiores, fora da imagem, a provocarem a profundidade num primeiro instante e poderem aparecer depois a ser opção. Se não for possível progredir pela zona central, são as Defesas Laterais que surgem como opção. Se não houverem possibilidades de progressão é importante que seja mantida a bola, através da circulação entre Defesas Centrais e se necessário com a GR.

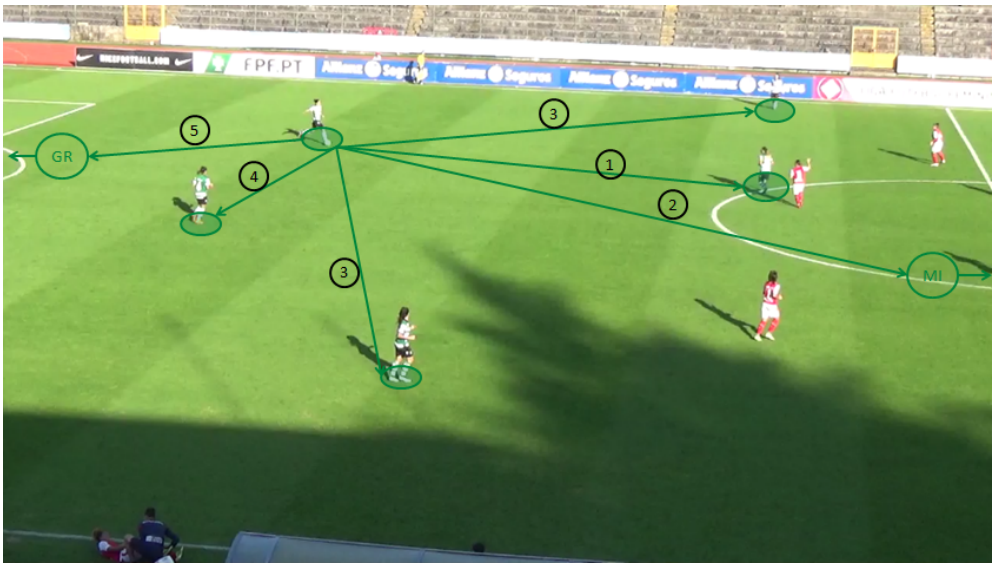


Figura 4 - Opções na passagem para a 2ª Fase de Construção

Tabela 6 - Fase Ofensiva - Fase de Criação

Criação	Zona preferencial para passagem à fase de criação	• Central
	Jogadoras de referência para circular e jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios	• Laterais e médias como referência para circular • Defesas Centrais, Extremas e Ponta-De-Lança em apoio à circulação sempre orientadas para o jogo.
	Movimentações pretendidas	• Médias Interiores procuram dar solução de passe no espaço entre linhas, executando movimentos de vai e vem quando esse espaço diminui, procurando criar desequilíbrios • Extremas e Médias Interiores podem executar movimentos de rutura para criar espaços
	Forma de circulação e progressão de bola	• Passe curto privilegiando a posse de bola, e procurando provocar o espaço, atraindo adversárias para uma zona no sentido de libertar outras • Alternar o passe entre as jogadoras referência para a circulação com passes verticais rasteiros ou em diagonal para as jogadoras mais avançadas, que se encontram em apoio frontal, na procura de provocar desequilíbrios, aparecendo as médias e laterais no apoio ou em rutura

As Figuras seguintes mostram algumas das formas possíveis para criar desequilíbrios na fase de criação.

A Figura 5, mostra a Defesa Lateral a combinar com a Média Interior, que no seguimento da jogada combinaria com a Extrema e entraria em rutura no espaço entre as Defesas Central e Lateral adversárias.



Figura 5 - Combinação entre Defesa Lateral, Média Interior e Extrema

Já na Figura 6 a Defesa Lateral combina com a Extrema e a Média Interior entra diretamente no espaço entre as Defesas Central e Lateral adversárias através de um movimento de rutura.



Figura 6 - Combinação entre Defesa Lateral, Extrema e Média Interior

Outra combinação possível, sem envolver as jogadoras do corredor central, era a combinação direta entre Defesa Lateral e Extrema, como demonstrado na Figura 7.



Figura 7 - Combinação entre Defesa Lateral e Extrema

Tabela 7 - Fase Ofensiva - Fase de Finalização

Finalização	Formas de entrada em zona de finalização	• Através de combinações entre as avançadas em apoio frontal e as Médias Interiores e Laterais que surgem em movimento a partir de trás • Passe diagonal para o lado contrário, procurando espaço entre central e lateral para a entrada em rotura da Extrema
	Movimentações pretendidas	• Extrema movimenta para dentro e lateral a entrar em largura • Movimentos de rutura das Médias Interiores a entrar na zona entre Defesas Centrais e Lateral • Ocupação em linhas diferentes de três zonas de finalização para a conclusão do último passe ou cruzamento: 1º Poste, 2º Poste e zona de penalti
	Jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios e jogadoras alvo	• Jogadoras responsáveis pelos desequilíbrios: Avançadas, Médias Interiores, Laterais • Jogadoras alvo nas zonas de finalização: a Ponta-De-Lança, Média Interior e Extrema do lado contrário

A Figura 8 demonstra uma situação de combinações entre Médias Interiores e Ponta-de-Lança, que terminaria com a entrada na área para a zona de finalização. Esta era a forma preferencial para conseguir criar situações de finalização.

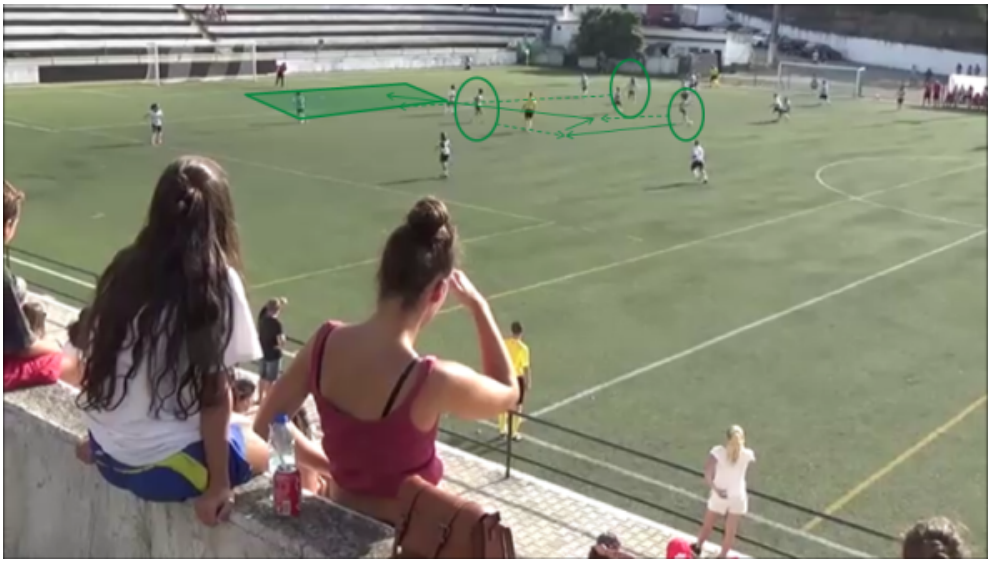


Figura 8 - Combinação entre Médias Interiores e Ponta-de-Lança

Outro objetivo da equipa para conseguir entrar em zona de finalização era atrair a equipa adversária a um lado e, através de uma variação rápida do centro de jogo, aproveitar o lado contrário. Na Figura 9, podemos ver uma dessas situações, em que a bola é passada em diagonal entre as Defesas Central e Lateral adversárias, para a entrada da Extrema no espaço nas costas da defesa.



Figura 9 - Passe em diagonal entre Defesa Central e Lateral

Na Figura 10 a Extrema combina com a Ponta-de-Lança para a entrada na área, com a Média Interior a surgir na cobertura ofensiva. Enquanto na Figura 11 é a Média Interior, através de uma movimentação de rutura que surge a receber a bola colocada do corredor lateral para o central.



Figura 10 - Combinação entre Extrema e Ponta-de-Lança



Figura 11 - Movimentação de rutura da Média Interior

Por último a Figura 12 ilustra a ocupação das zonas de finalização, pretendidas na abordagem aos cruzamentos, e que são o primeiro e segundo postes, e a zona de penalti.



Figura 12 - Ocupação das Zonas de Finalização

Tabela 8 - Transição Ataque-Defesa

		Transição Ataque-Defesa
Ações imediatas à perda de bola	Jogadoras envolvidas	• Reação rápida da jogadora mais perto, no sentido de fazer contenção, e das 2/3 jogadoras mais próximas a fecharem espaço para restringir a primeira ação da adversária.
	Acão das jogadoras distantes	• Reação rápida para recuperar equilíbrio defensivo da equipa

Tabela 9 - Fase Defensiva - Equilíbrio defensivo

		Fase defensiva
Equilíbrio defensivo	Jogadoras em equilíbrio defensivo durante a fase ofensiva	• Jogadoras estruturalmente atrás da linha da bola, principalmente Defesas Centrais e 6
	Alterações perante a zona do terreno em que nos encontramos a atacar	• No último quarto do campo (Fase de Criação), as Defesas Centrais e 6 mantém equilíbrio, mas as Laterais podem entrar na zona ofensiva procurando criar situações de superioridade numérica

Tabela 10 - Fase Defensiva - Reação à perda de bola

Reação à perda de bola	Forma de reagir	• Reação rápida, pressionando a portadora da bola, no sentido de recuperar a bola ou, se não for possível, impedir progressão e forçar a jogar para zonas mais recuadas e longe da nossa baliza
	Jogadoras envolvidas	• 3 ou 4 jogadoras mais próximas da bola
	Acão das jogadoras distantes	• Reequilibram e recuperam posicionamento defensivo

Tabela 11 - Fase Defensiva - Recuperação defensiva

Recuperação e reorganização da equipa	Prioridade na reorganização	• Recuperar a linha defensiva, podendo os elementos do meio-campo compensar momentaneamente a falta de algum elemento
	Zona do campo onde nos reorganizamos	• O mais à frente possível, a partir da zona onde fazemos a contenção ao adversário
	Tempo para reorganizar	• O curto possível, no sentido de não permitir a entrada em contra-ataque da equipa adversária

Tabela 12 - Fase Defensiva - Bloco defensivo

Bloco defensivo	Referências posicionais e importância dada ao adversário	• A equipa deve organizar-se estruturalmente respeitando as referências posicionais da sua posição e os princípios da contenção, coberturas e equilíbrios defensivos • A ação do adversário deverá ser a última das referências defensivas não devendo condicionar mais do que um ajuste posicional, que dependerá da zona da bola e da zona do campo onde o adversário se encontra, e não deverá nunca pôr em causa aquilo que são as referências do posicionamento base que ditam o equilíbrio estrutural da equipa • Consoante a zona do campo onde está a bola, variarão os espaços ocupados, distâncias entre jogadores e importância do ajustamento ao adversário
	Organização das linhas defensivas	• Esta organização estará refletida graficamente na tabela 5
	Reorganização das linhas perante a ultrapassagem da contenção e situações de bola coberta ou descoberta	• Perante uma ultrapassagem da contenção, seja através de 1x1 ou de combinação, a responsabilidade da nova contenção deverá cair sobre o jogador mais próximo, normalmente aquele que estava em cobertura defensiva • A equipa deverá de forma fluída e rápida ajustar os seus posicionamentos para retomar o equilíbrio estrutural do bloco defensivo, se necessário com a compensação posicional do elemento que sai na contenção por outro próximo, de este por outro e assim por diante
	Zonas e orientação da pressão	• A contenção e restante orientação da equipa deverá ser feita em qualquer zona do campo onde se encontre a bola e no sentido de condicionar o jogo do adversário para os corredores laterais • Aí entrando a bola deverá ser feita uma pressão coletiva forte, que force o erro do adversário e permita a recuperação da bola • Existem no entanto outras referências externas que servem como sinais de pressão, como uma má receção, um passe atrasado, ou o facto da adversária estar de costas.

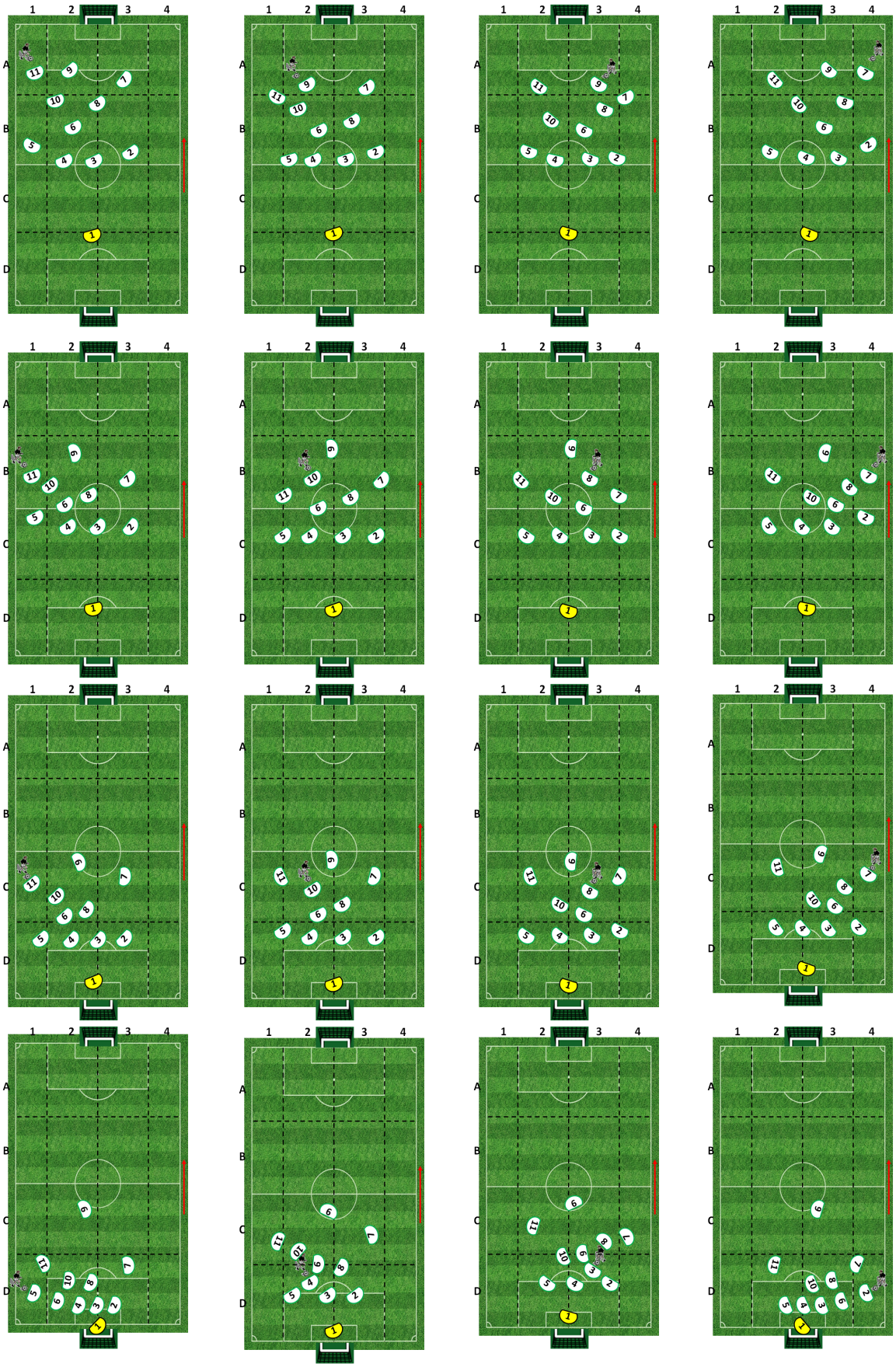


Figura 13 - Referencial de posicionamento defensivo consoante a posição da bola

Como descrito na Tabela 12, a posicionamento defensivo da equipa tem como principal referência a posição da bola no espaço. Neste sentido a construção da Figura 13 pretendeu fornecer um referencial de posicionamento coletivo tendo em conta a divisão do campo em quatro setores (de A a D) e quatro corredores (de 1 a 4). Partindo da posição da bola em cada um destes segmentos do campo, foi possível colocar estruturalmente a equipa e perceber como o bloco defensivo deveria estar posicionado tendo em conta as oscilações da bola.

Tabela 13 - Transição Defesa-Ataque

Transição Defesa-Ataque		
Ações imediatas à recuperação da bola	Prioridade na recuperação da bola	• Verificar se existe vantagem em lançar o contra-ataque, caso contrário a prioridade é colocar a bola em segurança, garantindo a manutenção da posse de bola
	Zonas e referências para a circulação da bola	• Circulação para uma zona de menor pressão, que naturalmente serão as zonas mais recuadas ou lado oposto àquele onde se recupera a bola, mas que poderá ser em progressão caso se verifique vantagem nessa ação

Tabela 14 - Esquemas Táticos - Cantos Ofensivos

Esquemas Táticos		
Cantos	Ofensivos	• Uma jogadora entre o primeiro poste e a GR adversária que poderá sair ao canto curto, e jogadoras a aparecer nas seguintes zonas: primeiro poste dentro da área de GR; zona frontal da baliza na zona da linha da área de GR; segundo poste dentro da área de GR e mais recuado em movimento de fora para dentro da pequena área; e duas jogadoras à entrada da área de penalti • Duas jogadoras em equilíbrio defensivo • As jogadoras designadas para cada zona assim como as próprias zonas poderão ser alteradas consoante o jogo

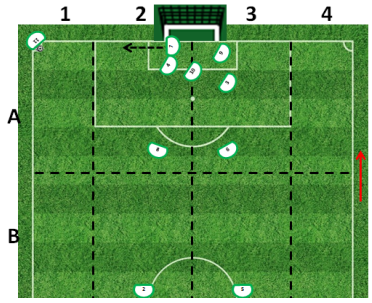
	Representação gráfica das movimentações pretendidas	• 
	Marcadores	• Jogadoras AV1, DD1 e MC2

Tabela 15 - Esquemas Táticos - Cantos Defensivos

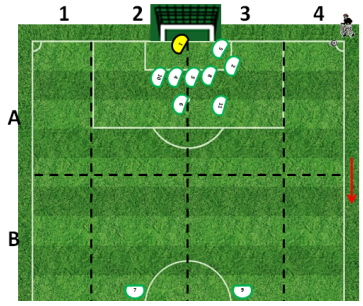
Cantos	Defensivos	• Defesa à zona, formando uma linha de 4 jogadoras ao longo da zona frontal da baliza do primeiro para o segundo poste e uma segunda linha de 2 ou 3 jogadoras do seguimento do primeiro poste até à zona de penalti, mais uma jogadora ao primeiro poste e uma na quina da área de GR • O posicionamento das linhas defensivas varia consoante a trajetória da bola esperada, sendo que se a marcadora do canto marcar com pé contrário esta se aproxima da baliza colocando-se na linha da área de GR, e se marcar com pé do lado do ataque se afasta em diagonal no sentido de acompanhar a bola "out" • Uma jogadora em equilíbrio ofensivo • As jogadoras designadas para cada zona assim como as próprias zonas poderão ser alteradas consoante os jogos.
	Representação gráfica da ocupação posicional pretendida	• 

Tabela 16 – Esquemas Táticos - Livres Diretos, Indiretos e Penaltis

Livres Indiretos	Ofensivos	• Não designadas
	Movimentações pretendidas	• Não designadas
	Marcadoras	• Jogadoras AV1, DD1, MC2 e DE1
	Defensivos	• Duas jogadoras na barreira quando o livre é na zona lateral, e uma jogadora na cobertura à barreira. Restantes jogadoras efetuam marcação homem-a-homem.
Livres Diretos	Marcadoras	• Jogadoras DE1, AV1, DC3, MC2 e DD2
Penaltis	Marcadoras	• Jogadoras AV1 e MC3

Tabela 17 - Esquemas Táticos - Lançamentos Laterais

Lançamentos laterais	Ofensivos	• Não designadas
	Movimentações pretendidas	• Não designadas
	Defensivos	• Não designadas

4.3. Modelo de treino

O Treino, através dos exercícios é um processo potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do jogador em resposta às exigências específicas da competição, sendo o aspeto mais importante do treino desportivo, a superação (Castelo & Matos, 2006). É um processo de transformação que leva à convergência das interações individuais e coletivas em objetivos comuns para com isso alcançar os objetivos competitivos (Lima, 2014). Pretende-se então criar nas jogadoras e na equipa adaptações que permitam desenvolver o seu desempenho e com isso prepará-las para enfrentar os desafios da competição de forma a que sejam capazes de superar as suas capacidades e conseguir os objetivos propostos.

Desta forma, o treino da equipa feminina do Sporting Clube de Portugal divide-se em duas vertentes:

- Uma destinada à preparação física geral, recuperação e prevenção de lesões, a cargo do preparador físico e que pretende dotar as jogadoras de meios para que sejam fisicamente

mais capazes de responder às exigências do jogo e treino, que engloba os Métodos de Preparação Geral (MPG);

- Outra destinada ao treino específico, que visa o desenvolvimento do modelo de jogo e pretende dotar as jogadoras de ferramentas que lhes permitam desbloquear e superar os problemas colocados na competição. Este tipo de treino engloba os Métodos Específicos de Preparação (MEP) e os Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG).

A responsabilidade do planeamento do treino era partilhada pelo Preparador Físico, nas questões que diziam respeito ao treino da preparação física geral, e pela Treinadora adjunta, que era responsável por todo o planeamento do treino específico. Ambos planeavam em consonância com os objetivos e diretrizes delineadas pelo Treinador Principal que fazia também a supervisão de todo o processo.

A Tabela 18 e a Figura 14 descrevem sumariamente os Métodos de Treino utilizados durante a época e nela podemos ver o peso de cada um dos Métodos de Treino Utilizados, com os MPG a ocuparem 34% e o treino específico a preencher o restante volume de treino, com os MEP a terem 37% e os MEPG a terem 29%.

Tabela 18 - Volume de Métodos de Treino com detalhe de MEPG e MEP

Métodos de Treino	MPG	MEPG-MPB	MEPG-MPBcDir	MEPG-Lud	MEPG-Tecn	MEP-Mfin	MEP-MfincAp	MEP-BFin	Volume de treino
Volume (m)	4575	2586	900,5	288	155	665	1052,5	580	
Métodos de Treino	MEP-MTE	MEP-Pad	MEP-CompRd	MEP-CompDesN	MEP-CompcCnd	MEP-CompJgF	MEP-Set	MEP-ET	13470
Volume (m)	46	178	915	724	282	229	145	149	

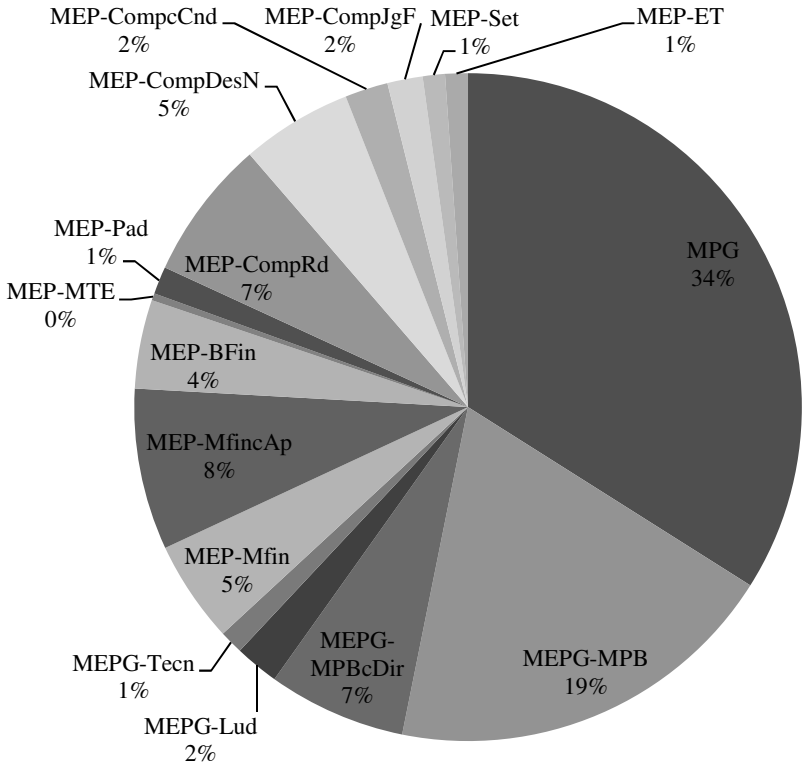


Figura 14 - Distribuição de Métodos de Treino com detalhe de MEPG e MEP

A vertente de treino dedicada à Preparação Física Geral, englobava todo o trabalho realizado em ginásio ou em campo, que visava o desenvolvimento das capacidades motoras como a força máxima, força reativa, velocidade, agilidade, coordenação e flexibilidade, assim como o trabalho complementar com vista à prevenção de lesões, a readaptação ao treino após lesão ou a recuperação do esforço após jogos. Nos MPG estão também englobados todos os aquecimentos e retorno à calma que não são efetuados com a presença de bola ou objetivos específicos do jogo. Este é encarado como um trabalho naquela que é a capacitação das jogadoras para um treino no campo de forma mais sustentada e com um menor risco de ausência por lesão.

A vertente do treino específico, pretendia treinar comportamentos que se pretendem ver reproduzidos em jogo, criando padrões de comportamento que se venham a repetir de forma natural e automatizada e que possam dotar a equipa de uma melhor capacidade de decisão e antecipação das respostas em jogo (Carvalhal, 2002; Castelo & Matos, 2006; Tobar, 2013). Baseado fortemente em JR, que ocupam 39% do volume total de treino, procurava-se ir de

encontro ao referido pelos autores, utilizando formas simplificadas de jogo que potenciassem os comportamentos do Modelo de Jogo idealizado. Neste Modelo de Treino, o treino específico pretendia ser uma representação jogo, contendo neles todas as características e complexidade representativas da competição, através da construção de exercícios em formas mais reduzidas que potenciassem a emergência repetida de comportamentos e assim fundissem as ideias que formam o modelo de jogo desejado com os comportamentos reais que se pretendia que fossem manifestados em campo e que traduzem o modelo de jogo real. Assim o treino específico pretendia tornar a equipa e as jogadoras capazes de executar as tarefas e funções planeadas pelo treinador, fazendo coincidir o modelo de jogo idealizado com os comportamentos manifestados em competição. A recuperação era também preocupação constante na construção e planeamento do treino, no sentido poder potenciar os treinos de aquisição sem uma acumulação de fadiga que se tornasse prejudicial às jogadoras. Assim esta responsabilidade era partilhada, consoante as necessidades e momentos da época, pelos responsáveis pelo planeamento do treino, Físico e Específico, e podia ser efetuada com recurso a banhos de emersão de contraste, quente e frio, à responsabilidade do departamento médico e com o acompanhamento do Preparador Físico, com exercícios de corrida ou outros exercícios de recuperação ativa descontextualizada à responsabilidade do Preparador Físico, ou através de exercícios específicos de curtas dimensões e duração, com pausas frequentes para recuperação ativa, à responsabilidade da Treinadora Adjunta.

A forma como estava organizada a distribuição dos métodos de treino ao longo dos microciclos e unidades de treino, assim como a forma como o seu planeamento era organizado pela equipa técnica estará mais pormenorizado ao longo do próximo Capítulo (Capítulo V).

4.4. Modelo de Observação e Análise de Jogo

Não existindo ninguém na estrutura que desempenhasse as funções de analista de jogo, foi proposto por mim, gravar os jogos da própria equipa no sentido de analisar o comportamento tático da equipa por forma de retirar conclusões que possam ajudar na eficácia do processo de treino. Para isso foi importante compreender aquilo que nos diz a literatura sobre a análise de jogo, noções essenciais para construir um modelo de observação de raiz.

4.4.1. Etapas da Observação e Análise de Jogo

O Processo de análise de jogo começava ainda antes do apito do árbitro, com a preparação da gravação em vídeo do jogo, com recurso a uma câmara de vídeo e tripé com as condições necessárias para o efeito. É importante a recolha das próprias imagens mesmo em casos em que existe uma transmissão televisiva, pois sendo obrigado a olhar pelos olhos da realização, muitas vezes se perde informação relevante seja pelas imagens mostradas ou mesmo pelo ângulo dessas imagens (Garganta, 2008). Não havendo ainda meios próprios da equipa para a gravação, o material deve ser requisitado, sendo normalmente utilizada a câmara de uma das equipas de formação. A integração a meio da época do Futebol Feminino no GOA, veio facilitar todo este processo. Paralelamente era necessária a preparação da análise propriamente dita, neste caso com a impressão de uma Grelha de Observação para Análise de Vídeo (anexo 2) para registar ao longo do jogo, os minutos de ocorrência de situações de jogo a analisar.

Nos jogos em casa, fosse no Estádio Aurélio Pereira ou no Estádio José de Alvalade, o local de filmagem já estava definido, no entanto nos jogos fora, ao chegar ao local, era necessário perceber qual o melhor local para efetuar a filmagem. Preferencialmente era utilizado um ponto o mais central e alto possível, para que o ângulo de gravação pudesse ser elevado e uniforme nos dois meio campos. Falando com os responsáveis da equipa da casa permitia, não apenas pedir autorização, mas perceber se a equipa da casa tem já um local apropriado para o efeito. Outra questão importante era a questão da luminosidade, mais difícil de controlar, sendo importante não ter o sol de frente para a câmara num ângulo baixo, pois prejudicava a perceção posterior do vídeo. Mesmo em alguns casos, com a luz nas nossas costas, o reflexo por vezes criava contrastes elevados entre as zonas de sombra e iluminadas, sendo também importante regular as definições da câmara para um modo automático que permitisse controlar a entrada de luz e evitar o excesso de luz das zonas iluminadas.

Durante o jogo era feita a gravação vídeo, com recurso a um ângulo semiaberto onde se tentava enquadrar todo o bloco, incluindo sempre que possível o GR nas fases de construção e bloco defensivo baixo. Era usado o Zoom para captar uma imagem mais próxima nas situações próximas da baliza, seja de esquemas táticos ou situações de finalização, para que fosse possível observar melhor as movimentações e posicionamento das jogadoras. Para além da atenção dada à gravação, era utilizada a Grelha de Observação para Análise de Vídeo para registar os momentos significativos que se podiam observar em tempo real. Estes dados eram utilizados

para estruturar o pensamento sobre o que se estava a observar, mas também para otimizar a análise posterior do vídeo, tendo já uma ideia dos lances importantes do jogo e podendo partir para uma marcação mais rápida no programa de análise.

Após o jogo, o vídeo é analisado com recurso a um programa especializado para retirar informação, sendo marcados de forma imediata os lances registados na grelha de observação e posteriormente sendo verificado o resto do jogo. Após a marcação dos lances importantes, eram selecionados e ajustados os cortes de vídeo que interessavam mostrar. Ao analisar o jogo da equipa pretendia-se produzir informação qualificada, interpretá-la e transmiti-la contribuindo para um conhecimento atualizado do estado da equipa e última instância contribuir para o seu desenvolvimento. Sem deixar de ter em conta em cada análise o contexto de realização do jogo (equipa adversária, ambiente no estádio, situação classificativa, condições do terreno, condições meteorológicas, evolução emocional e de resultado, etc.) procuravam-se padrões de comportamento individuais e coletivos que refletissem os pontos de aproximação ou desvio do modelo de jogo real em relação ao modelo de jogo idealizado, os momentos chave do jogo e suas origens.

Após a seleção dos cortes, estes eram exportados e codificados de forma uniforme todos os jogos para que facilmente pudessem ser encontrados e utilizados posteriormente. Depois era construído o compacto de vídeo utilizado para transmitir informação à equipa técnica, e sempre que solicitado, às jogadoras. Neste compacto os clips selecionados eram ordenados consoante os tópicos a transmitir e trabalhados graficamente para que a informação transmitida fosse mais intuitiva, sendo todo o vídeo final editado num programa de edição de vídeo específico.

4.4.2. Programas de análise e trabalho de vídeo utilizados

Neste ponto estão expostos os programas utilizados nas várias etapas do Modelo de Observação e Análise de Jogo.

Observação e análise de jogo

A análise dos vídeos dos jogos era feita com a ajuda de um programa específico, o LongoMatch Open Source, versão LongoMatch 1.3.6, que permitia de forma fácil visualizar o vídeo e marcar os momentos mais importantes do jogo, segundo um conjunto de categorias criadas previamente. Assim ao longo da visualização podíamos ir separando as várias jogadas importantes consoante aquilo que estava a ser observado. Essas marcações criavam um clip de vídeo, que podia ser ajustado no tempo ao início e final de cada jogada, e que podia ser exportado em formato de vídeo para poder ser utilizado noutro programa.

Editor de Vídeo

Após a exportação dos clips de vídeos com as jogadas a mostrar, era utilizado o programa Windows Movie Maker, para a construção e edição do compacto. Este permitia ordenar, cortar e intercalar imagens gráficas e slides informativos. No entanto a descontinuidade do programa e impossibilidade de o reinstalar levou a que se passasse a utilizar um programa similar gratuito, VideoPad v 5.03, que permitia as mesmas funcionalidades, embora tivesse um instrumento que se tornou bastante interessante no trabalho gráfico que era a possibilidade de efetuar um *snapshot* de um *frame* do vídeo, o que permitia exportar a imagem com boa qualidade sem necessitar de cortar a imagem com recurso a um outro programa.

Trabalho Gráfico

O programa LongoMatch contém uma opção para trabalho gráfico das imagens do vídeo, no entanto as suas opções são bastante limitadas. Assim a opção por trabalhar

graficamente as imagens que se desejavam separadamente, quer do programa de Análise quer do programa de Edição, teve em conta as inúmeras possibilidades que o programa Power Point, do Miscrosoft Office 2007, oferecia na construção de uma imagem trabalhada onde podíamos elaborar: diferentes linhas de trajetória, retas e curvas, tracejadas ou contínuas, que podiam ser utilizadas para realçarem movimentos ou trajetórias da bola; diferentes áreas de diferentes formas, vazias, preenchidas ou com transparência, que podiam ser utilizadas para realçar jogadores, áreas ocupadas ou por ocupar; utilização de diferentes cores, com transparência, graduação, etc, que permitia criar diferentes efeitos e realçar, por exemplo se uma ação era positiva ou negativa consoante a cor utilizada; para além de muitas outras opções e funcionalidades.

Após o trabalho da imagem esta era guardada com recurso ao programa Greenshot 1.2.9 Build 129 (64bits), que permita efetuar um "*screenshot*" da área selecionada da imagem e guardá-la como imagem num formato selecionado e que podia ser introduzido no programa de edição de vídeo.

4.4.3. Grelhas de Observação

Como referido anteriormente, para auxiliar no processo de observação foram construídas algumas grelhas que permitiam de forma rápida e estruturada reunir informação pertinente. Assim, para além da grelha que foi utilizada para a construção do Modelo de Jogo da Equipa, e que foi apresentada anteriormente, foram construídas mais duas Grelhas de Observação.

Uma delas, já referida nas Etapas do Modelo de Observação, é a Grelha de Observação para Análise de Vídeo, que permitia marcar os tempos das situações a analisar. Esta Grelha, consiste numa tabela com espaços em branco onde se preenche vários tipos de informação relativa ao jogo, própria equipa e adversário, mas também relativa à qualidade do jogo e à prestação da equipa nas várias fases e momentos do jogo que se pretendem analisar. Não podendo ser exaustiva nos itens a introduzir, selecionaram-se os aspetos que seriam mais relevantes tendo em conta a equipa e a sua evolução.

As Tabelas 19 a 21 descrevem a informação que se retirava desta grelha. Quando alguma situação a analisar não se enquadrava totalmente em nenhum dos itens, era assinalado o tempo de ocorrência no espaço que melhor se aproximasse, e ao analisar o vídeo posteriormente seria trabalhado da melhor forma.

Tabela 19 - Informação base a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo

	Informação Base
Informação Geral do Jogo	• Competição • Jornada ou eliminatória • Adversário e sua Classificação • Se é em Casa ou fora • Data do jogo • Resultado ao Intervalo e Final • Condições Iniciais, características específicas do jogo, condições meteorológicas e de terreno, etc.
Informação da Equipa	• Equipa Titular • Suplentes • Sistema Tático Inicial • Sistema Tático Final
Informação do Decurso do Jogo	• Substituições • Golos Marcados e Sofridos • Cartões Vermelhos da Própria Equipa e do Adversário

Tabela 20 - Informação Qualitativa a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo

		Informação Qualitativa
Organização Ofensiva	Fase de Construção	• Saída Curta (Positivo ou Negativo) • Saída Longa (Positivo ou Negativo) • Ligação com Fase Seguinte (Positivo ou Negativo)
	Fase de Criação	• Jogo Interior (Positivo ou Negativo) • Jogo Exterior (Positivo ou Negativo) • Ligação Sectorial (Positivo ou Negativo) • Variação do Centro de Jogo (Positivo ou Negativo)
	Finalização	• Ocupação das Zonas de Finalização (Positivo ou Negativo)
	Utilização do Contra-Ataque	• Pertinente (Positivo ou Negativo) • Impertinente (Positivo ou Negativo)
Organização Defensiva (instabilidade)	Reação à Perda (TAD)	• Coletiva (Rápida ou Lenta) • Individual (Rápida ou Lenta) Pela proximidade de conceitos e características optou-se por inserir a Transição Ataque-Defesa (TAD) num momento maior de Reação à Perda de Bola
	Recuperação Defensiva	• Equilibrada (Rápida ou Lenta) • Desequilibrada (Rápida ou Lenta)
Organização Defensiva (estabilidade)	Bloco Defensivo	• Espaço Intersectorial (Positivo ou Negativo) • Espaço Intrasectorial (Positivo ou Negativo) • Execução da Pressão (Positivo ou Negativo) • Basculação do Bloco Defensivo (Positivo ou Negativo)
Momentos do Jogo	Transição Defesa- Ataque	• Segurança • Progressão
	Esquemas Táticos	• Ofensivos • Defensivos
Situação Isolada de Análise	• Situações não enquadradas na organização coletiva da equipa, mas que mereçam uma análise posterior	

Tabela 21 - Observações a retirar na Grelha de Observação para Análise de Vídeo

Observações	
Aspetos Positivos Aspetos a Melhorar Como criámos Perigo Como nos Criaram Perigo Outras Observações	• Observações sobre o decorrer do jogo que podem servir para comunicar com a equipa técnica presente no banco, ao longo do jogo ou no intervalo • Servem também como base para o compacto a apresentar devendo ser complementadas com a informação retirada da análise vídeo posterior

Outra grelha construída serve para a observação de adversário. Numa base parecida com aquela utilizada para a construção do Modelo de Jogo da própria equipa, a Grelha de Observação de Adversários (anexo 3), pretende ser uma forma simples e prática de retirar informação estruturada do jogo, ou jogos, observados de um adversário. As Tabelas 22 a 27 reúnem os tópicos da informação que se pretende incluir.

Tabela 22 - Informação Base a retirar na Grelha de Observação de Adversários

Informação Base	
Informação Geral do Jogo(s)	• Equipa Observada • Local • Data • Hora • Condições meteorológicas • Cartões vermelhos para o visitante e visitado • Substituições na equipa observada • Alterações provocadas pelas substituições • Resultado ao intervalo e no final • Jogo e descrição dos golos Se forem observados mais do que um jogo poderá ser repetido este segmento da tabela

Tabela 23 - Informação Qualitativa da Fase Ofensiva a retirar na Grelha de Observação de Adversários

Fase Ofensiva	Primeira Fase de Construção	• Zona preferencial para a saída de bola • Alternativas • Jogadoras de referência para a saída de bola • Movimentações pretendidas • Forma de circulação e progressão de bola
	Segunda Fase de Construção	• Zona preferencial para a passagem à segunda fase de construção • Jogadoras de referência para circular a bola • Movimentações pretendidas • Forma de circulação e progressão de bola
	Fase de Criação	• Zona preferencial para a passagem à fase de criação • Jogadoras de referência para circular a bola e jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios • Movimentações pretendidas • Forma de circulação e progressão de bola
	Finalização	• Formas de entrada em zona de finalização • Movimentações pretendidas • Jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios e jogadoras alvo

Tabela 24 - Informação Qualitativa da Transição Ataque-Defesa a retirar na Grelha de Observação de Adversários

Transição Ataque-Defesa	Ações imediatas à perda de bola	• Ação pretendida e Jogadoras envolvidas • Ação das jogadoras distantes do centro de jogo

Tabela 25 - Informação Qualitativa da Fase Defensiva a retirar na Grelha de Observação de Adversários

Fase Defensiva	Equilíbrio Defensivo	• Jogadoras em equilíbrio defensivo durante a fase ofensiva • Alterações perante a zona do terreno em que se encontram a atacar
	Reação à perda de bola	• Forma de reagir • Jogadoras envolvidas • Ação das jogadoras distantes do centro de jogo
	Recuperação e reorganização da equipa	• Prioridade na reorganização • Zona do campo onde se reorganização • Tempo para reorganizar
	Bloco defensivo	• Referências posicionais e importância dada ao adversário • Organização das linhas defensivas • Reorganização das linhas defensivas perante a ultrapassagem da contenção e situações de bola coberta ou descoberta • Zonas e orientação da pressão

Tabela 26 - Informação Qualitativa da Transição Defesa-Ataque a retirar na Grelha de Observação de Adversários

Transição Defesa-Ataque	Ações imediatas à recuperação da bola	• Prioridade na recuperação da bola • Zonas e referências para a circulação da bola

Tabela 27 - Informação Qualitativa dos Esquemas Táticos retirar na Grelha de Observação de Adversários

Esquemas Táticos	Cantos	• Ofensivos, forma de colocar a bola e zona para onde esta é direcionada • Movimentações pretendidas • Marcadoras • Defensivos, método defensivo e posicionamento, forma de transição
	Livres Indiretos	• Ofensivos, forma de colocar a bola e zona para onde esta é direcionada • Movimentações pretendidas • Marcadoras • Defensivos, método defensivo e posicionamento, forma de transição
	Livres Diretos	• Marcadoras e formas de marcar
	Penaltis	• Marcadoras e formas de marcar
	Lançamentos Laterais	• Ofensivos, forma de colocar a bola e zona para onde esta é direcionada, se varia consoante a jogadora de lança • Movimentações pretendidas • Defensivos, método defensivo e posicionamento,

4.4.4. Evolução do Processo e Formas de Apresentação Utilizadas

O corrente capítulo aborda a evolução que sofreram as formas de organização e apresentação da informação retirada no processo de análise, assim como outras atividades relacionadas com a função de analista que foram desenvolvidas ao longo da época.

A análise da própria equipa

A informação recolhida na análise do vídeo de jogo era entregue aos restantes elementos da equipa técnica. O treinador principal decidia depois o que mostrar, quando mostrar e a quem mostrar, podendo ser mostrado a apresentação completa a todo o plantel ou serem mostrados à equipa ou algumas jogadoras apenas clipes selecionados. O facto de a equipa não ser profissional e os treinos ocorrem apenas ao final do dia levava a que não houvesse muito tempo útil ao longo da semana para mostrar essa informação obrigando a que tivesse de ser reduzido tempo de treino para a apresentação às jogadoras. Tendo em conta as prioridades da equipa, esta situação nem sempre era entendida como desejável.

A falta de uma reunião de equipa técnica regular onde fosse debatido o jogo e onde pudesse ser apresentada a análise foi outra situação que obrigou a desenvolver meios alternativos de apresentação, tendo-se optado pelo envio por internet de um compacto vídeo com alguma informação escrita e vários clipes de vídeo trabalhados de forma a transmitir a informação considerada relevante.

Esta apresentação sofreu várias evoluções até chegar ao formato atual. Se inicialmente, pela heterogénea origem das jogadoras e a necessidade de criar uma equipa de raiz com novas rotinas de jogo e sem processos pré-estabelecidos, era importante analisar todas as fases do jogo, as primeiras apresentações centraram-se nos processos mais trabalhados no início da época e nas melhorias e deficiências em cada uma das fases e momentos do jogo. À medida que a equipa foi evoluindo e criando padrões próprios de comportamento foi necessário adaptar a análise para um modelo que permitisse de forma eficaz perceber as evoluções e deficiências manifestadas no jogo. Assim foi adotado uma análise baseada nos modelos SWOT (*Strengths, Weakness, Opportunities, Threats*) e passou-se a fazer uma análise baseada em 5 ou 6 pontos:

- Slide de Apresentação, com um breve resumo dos aspetos mais importantes do desempenho, informação do adversário e contexto do jogo.

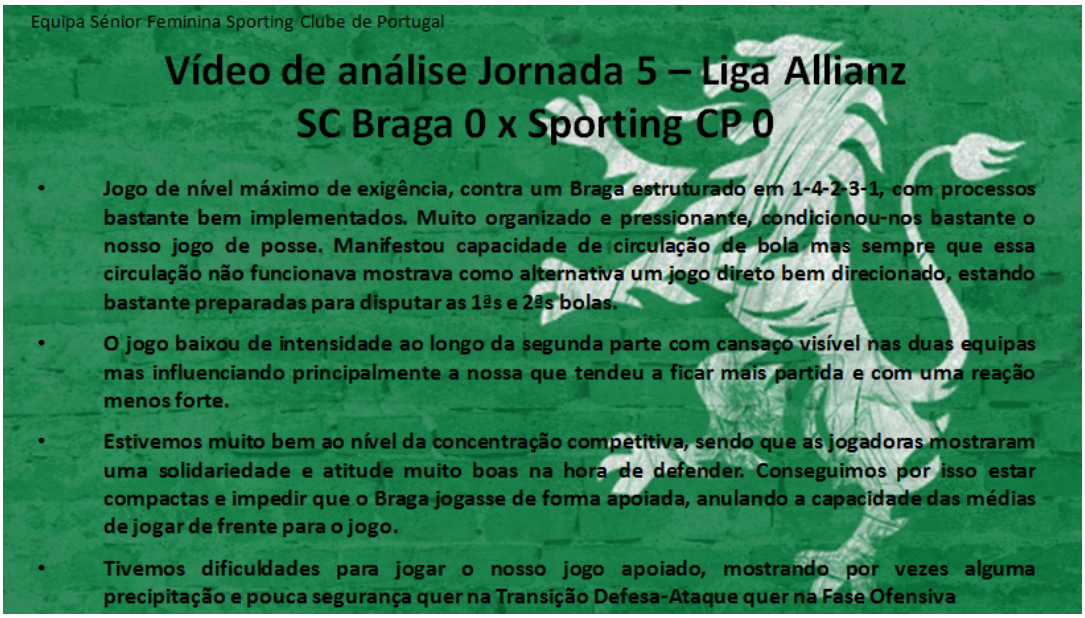


Figura 15 - Exemplo de Slide "Slide de Apresentação"

- Abordagem Estratégica, introduzido apenas quando se justificava, pelo trabalho estratégico específico realizado ao longo da semana e em conta o presente jogo.

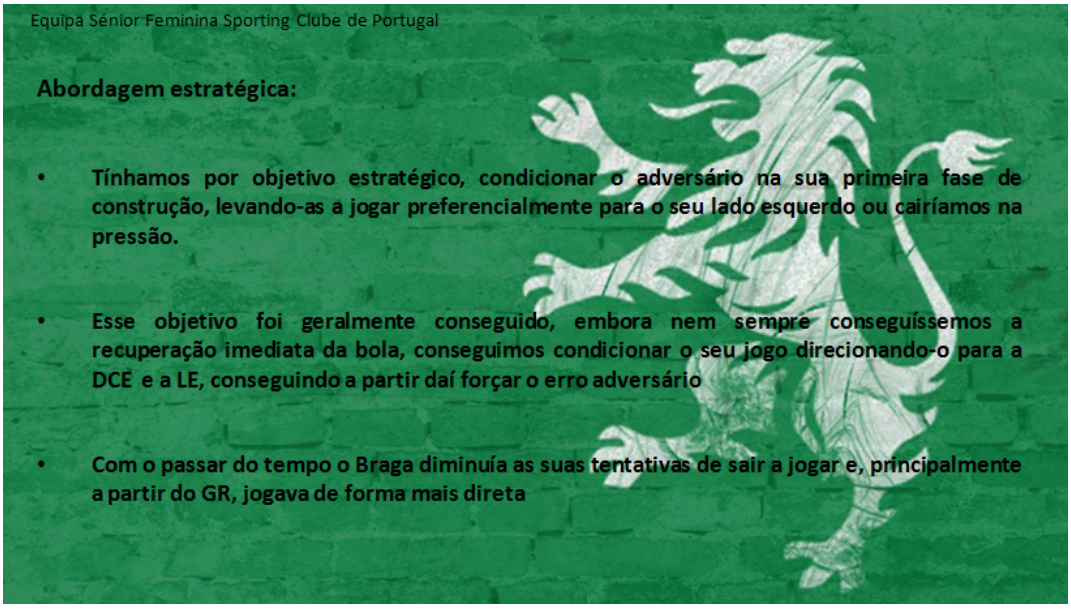


Figura 16 - Exemplo de slide "Abordagem Estratégica"

- Aspetos Positivos (*Strengths*), aspetos em que estivemos especialmente bem ou que manifestamos melhorias em relação ao passado.

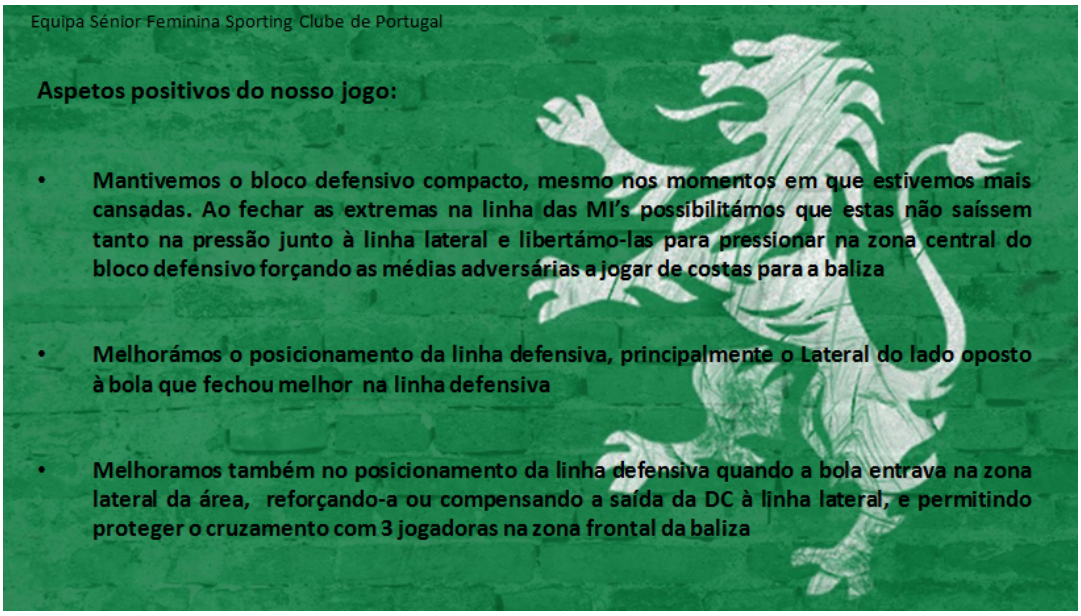


Figura 17 - Exemplo de slide "Aspetos Positivos"

- Aspetos a Melhorar (*Weakness*), aspetos em que estivemos menos bem e que necessitam ser trabalhados.

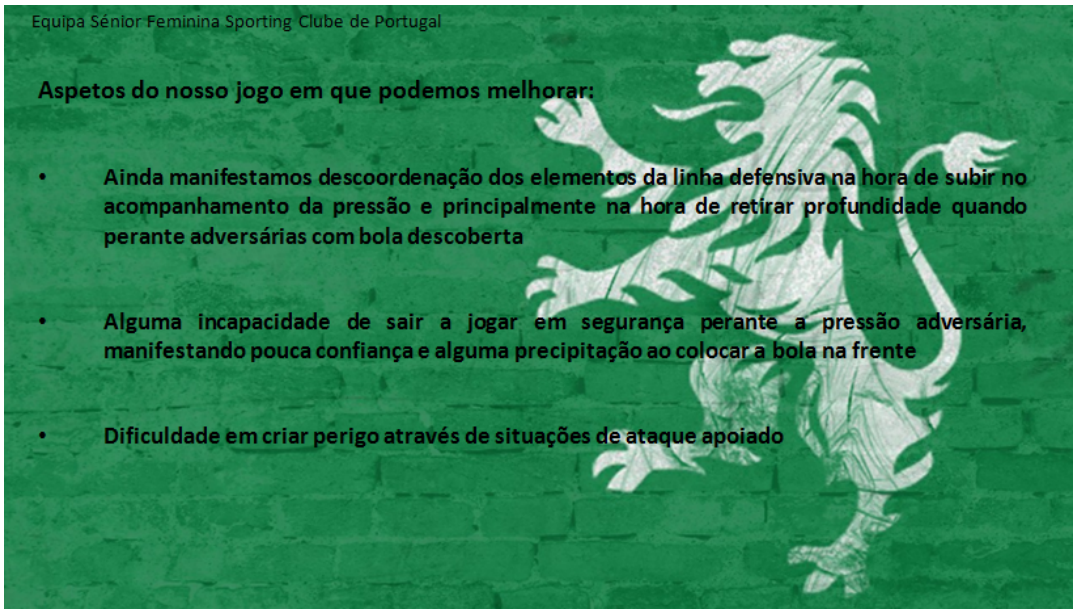


Figura 18 - Exemplo de slide "Aspetos a Melhorar"

- Como Criámos Perigo (*Opportunities*), aquelas que foram as nossas armas e que permitiram criar perigo ao longo do jogo.

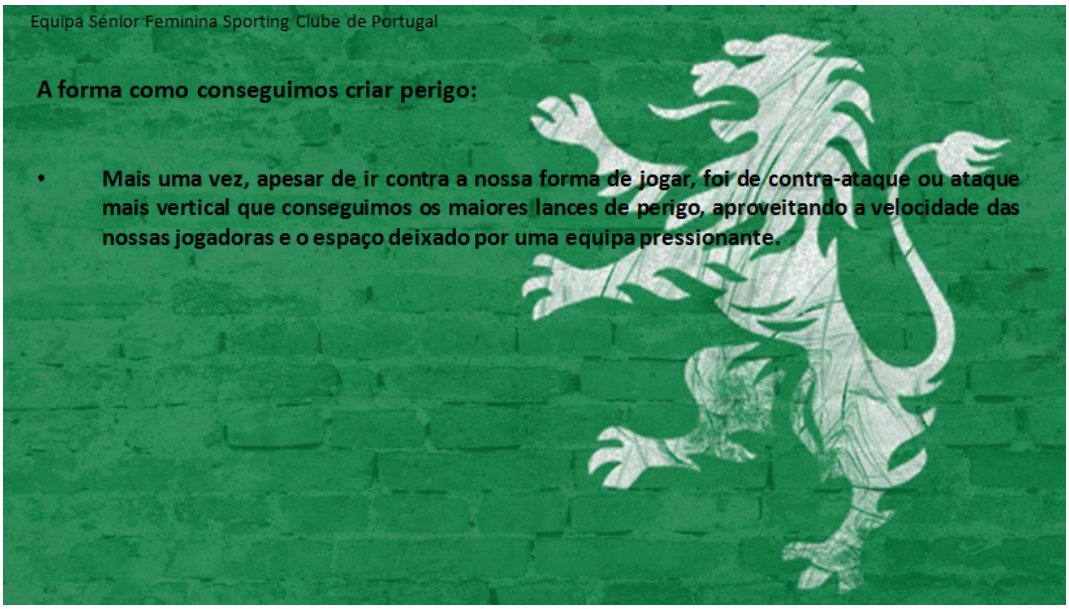


Figura 19 - Exemplo de slide "Como Criamos Perigo"

- Como a Equipa Adversária nos Criou Perigo (*Threats*), aquelas que foram as nossas fraquezas no jogo e que nos criaram, ou poderão no jogo seguinte criar, mais perigo para a nossa baliza.

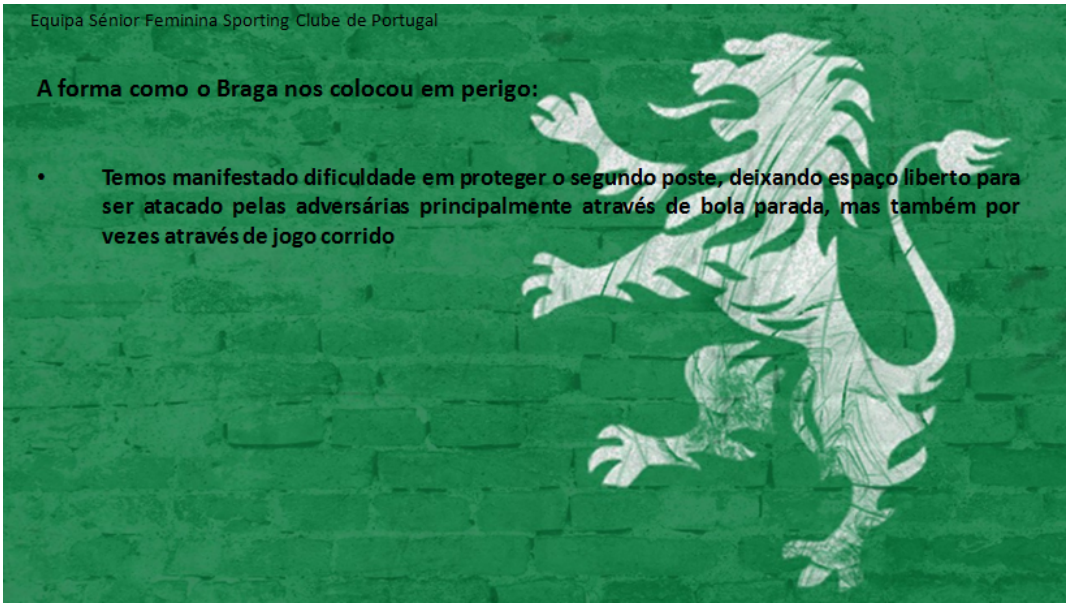


Figura 20 - Exemplo de slide "Como a Equipa Adversária nos Criou Perigo"

Após estes slides são introduzidos alguns cortes de lances trabalhados graficamente que sejam representativos da realidade analisada.

Os compactos de vídeo têm normalmente entre os 8 e os 12 minutos no total.

Outras valências do analista

Pela estabilização do comportamento da equipa e sobretudo pela baixa exigência de alguns jogos que levavam a alguns erros por baixa de concentração ou motivação, mas que não eram representativos do real comportamento em momentos de maior exigência, na parte final da época nem sempre foram elaborados compactos de vídeo. Alternativamente a este compacto vídeo do jogo anterior, podia ser apresentado também um outro tipo de vídeo que pretendia

focar aspetos específicos que vinham a ser observados ao longo dos últimos jogos. Aqui seria apresentada alguma informação escrita, em forma de slide, relativa ao aspeto analisado, selecionados e trabalhados clips que demonstrassem a forma como temos realizado o comportamento em análise e por fim realçados, preferencialmente com vídeos da própria equipa, exemplos da forma correta de agir. Desta forma conseguíamos mostrar o que é pretendido fazer e o porquê, a forma como temos vindo a realizar e que não é desejável, mas sempre com o intuito de terminar o vídeo com exemplos claros daquilo que é pretendido e sobretudo com imagens da equipa, mostrando que esta e as suas jogadoras já fizeram corretamente o comportamento analisado e são capazes de o fazer novamente.

Pela facilidade e capacidade em trabalhar com o editor de vídeo e pelo conhecimento que tem da equipa e das jogadoras, das suas características coletivas, individuais e sobretudo daquilo que as move, os vídeos motivacionais são também outra valência que pode ser executada pelo analista da equipa. Para tal é construído um guião de vídeo e reunido um conjunto de vídeos e imagens, não apenas captadas pelo próprio, mas também imagens de resumos televisivos ou vídeos da internet, mas que representem gráfica e emocionalmente aquilo que se procura mostrar. O vídeo deverá ter uma mensagem forte, que pode ser escrita ou narrada no vídeo, mas deve sobretudo ser transmitida pelo próprio vídeo e a música, como meio transmissor de emoções, pode e deve ser também usada de forma correta e bem enquadrada no seguimento dos clips.

No caso da observação de adversários a informação recolhida na Grelha de Observação de Adversários era enquadrada numa apresentação, onde fosse também representada graficamente exemplos dos comportamentos observados e sempre que possível com recurso ao uso de vídeos que sejam um exemplo claro dos padrões manifestados pela equipa adversária. A transmissão deste relatório era feito primeiro à equipa técnica e posteriormente após ajuste, se necessário, apresentada à equipa, sempre que possível de forma presencial, embora por uma questão de rentabilização do tempo pudesse ser partilhado com a equipa por internet.

4.5. Modelo de Recrutamento

O departamento de recrutamento do Futebol Feminino está inserido no departamento de recrutamento do futebol de formação masculino que tem uma estrutura perfeitamente implementada e com resultados de excelência no campo da prospeção de talentos e recrutamento de jogadores para as equipas da Academia.

O departamento de recrutamento do futebol masculino está organizado a três níveis:

- Observadores locais, numa rede com cerca de 400 pessoas espalhadas pelo pais e também a nível internacional, que informam a estrutura de potenciais alvos, através de relatórios periódicos
- Coordenadores distritais, que gerem os observadores locais e os auxiliam na definição de alvos prioritários e transmitem regularmente a informação relevante aos centros de decisão
- Estrutura da Academia, que conta com 10 colaboradores a tempo inteiro que filtram a informação recolhida, observam os casos tidos como mais valiosos, organizam eventos de observação e captação e treinos com as equipas do clube, sempre que se considere pertinente até tomar a decisão final

A estrutura na Academia é liderada pelo coordenador do recrutamento do futebol masculino de formação, que toma as decisões finais e tem ainda na pessoa do Sr. Aurélio Pereira uma pessoa supraestrutura que suporta e auxilia com o seu conhecimento e experiência todo o processo.

Embora fosse parte desta Macroestrutura, o departamento de recrutamento do Futebol Feminino estava ainda, à semelhança de toda a estrutura do Futebol Feminino, na sua génese sendo uma Microestrutura e tendo apenas um coordenador como elemento único da estrutura permanente da Academia. À imagem da organização masculina, está a ser criada uma rede de colaboradores locais que possam ir fornecendo informação à coordenação que fará a triagem para a decisão final tomada a par da estrutura técnica.

Apesar de reduzido, este departamento, como todas as outras áreas do Futebol Feminino do clube, beneficia da integração na estrutura global do futebol do Sporting Clube de Portugal, aproveitando o apoio, a experiência e os recursos existentes para que seja, ainda assim sempre maior do que os seus números.

Capítulo V – Processo de Treino

No capítulo que agora iniciamos será feita uma análise aos métodos de treino utilizados ao longo do período pré-competitivo e competitivo, tendo como base aquela que é a caracterização proposta e desenvolvida por Castelo (2003, 2004) e Castelo e Matos (2006), que aqui se ajusta à realidade de treino da equipa e se ajusta em alguns pontos no sentido de clarificar a tipologia dos exercícios utilizados, estudando o seu volume ao longo dos treinos. Os exercícios de treino dividem-se três grandes grupos metodológicos:

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

Estes três grandes grupos dividem-se depois em subcategorias consoante a sua construção e características. Para melhor compreensão da categorização que é feita dos exercícios de treino utilizados pela equipa técnica ao longo do ano, assim como nos dados apresentados nos pontos seguintes, faz-se, na Tabela 28, uma descrição das categorias consideradas e os códigos utilizados nos gráficos e tabelas que se seguirão ao longo do capítulo.

Tabela 28 - Listagem dos Códigos dos Métodos de Treino e Conceitos associados

Código	Conceito associado
Volume Total	Volume total de atividade

Volume de Treino	Volume de treino sem Jogos Preparatórios
JO/JP	Jogos Oficiais/Jogos Preparatórios
AqComp	Aquecimento específico para competição, constituído habitualmente e de forma sequencial por meinho de 4x1, 4+1Apx4+1Ap com apoios na zona frontal, remate 1xGR à entrada da área, e sequência de velocidade de reação com *skipping* rápido, impulsões e *sprints* curtos após estímulos.
AV	Avaliação de Capacidades Condicionantes
MPG	Métodos de Preparação Geral (sem bola como ferramenta essencial do exercício)
MPG-Aq	Métodos de Preparação Geral - Exercícios de Mobilização Geral e Aquecimento sem bola
MPG-For	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho da Força
MPG-Res	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho da Resistência
MPG-Vel	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho da Velocidade
MPG-Coor	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho da Coordenação
MPG-Pro	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho Propriocetivo
MPG-Flex	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho da Flexibilidade
MPG-Rec	Métodos de Preparação Geral - Exercícios que visam o trabalho de Recuperação
MEPG	Métodos Específicos de Preparação Geral (Com bola mas sem objetivo de golo em balizada de 11 com GR)
MEPG-MPB	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola
MEPG-MPBcSup	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com uma equipa em situação de superioridade no ataque
MEPG-MPBcAp	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com utilização de Apoios ou *Jokers* para criar situações de superioridade no ataque
MEPG-MPBIgN	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola em situação de igualdade numérica
MEPG-MPBc3Eq	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com utilização de 3 equipas

MEPG-MPBcDir	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade, utilizando Balizas Reduzidas ou zonas demarcadas como objetivo
MEPG-MPBcDirSup	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade, utilizando Balizas Reduzidas ou zonas demarcadas como objetivo e com uma equipa em situação de superioridade no ataque
MEPG-MPBcDirAp	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade, utilizando Balizas Reduzidas ou zonas demarcadas como objetivo, com utilização de Apoios ou *Jokers* para criar situações de superioridade no ataque
MEPG-MPBcDirIgN	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade, utilizando Balizas Reduzidas ou zonas demarcadas como objetivo, em situação de igualdade numérica
MEPG-MPBcDir3Eq	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam a Manutenção de Posse de Bola com direccionalidade, utilizando Balizas Reduzidas ou zonas demarcadas como objetivo, com utilização de 3 equipas
MEPG-Lud	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios de cariz Lúdico-recreativo
MEPG-Tecn	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam o desenvolvimento da Técnica
MEPG-TPasRc	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam o desenvolvimento da Técnica de passe e Receção de bola
MEPG-Tcond	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam o desenvolvimento da Técnica de condução de bola
MEPG-TDrb	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam o desenvolvimento da Técnica de drible e simulação
MEPG-Tdef	Métodos Específicos de Preparação Geral - Exercícios que visam o desenvolvimento de ações técnicas defensivas
MEP	Métodos Específicos de Preparação (Com bola e com objetivo de golo em balizada de 11 com GR)
MEP-Fin	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o desenvolvimento da capacidade de Finalização

MEP-MFin	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios de situações reduzidas, em número de jogadores e espaço de jogo, em situação de Manutenção da Posse de Bola com Balizas de 11 e GR potenciando a finalização
MEP-MFincAp	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios de situações reduzidas, em número de jogadores e espaço de jogo, em situação de Manutenção da Posse de Bola com Balizas de 11 e GR potenciando a finalização, com utilização de Apoios ou Jokers para criar situações de superioridade no ataque
MEP-BFin	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios de situações básicas de Finalização
MEP-MTE	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada
MEP-MTE2St1Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 2 sectores e 1 baliza
MEP-MTE2St1BldfCr	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 2 sectores e 1 baliza e diferenciação de corredores
MEP-MTE2St2Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 2 sectores e 2 balizas
MEP-MTE2St2BldfCr	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 2 sectores e 2 balizas e diferenciação de corredores
MEP-MTE3St1Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 3 sectores e 1 baliza
MEP-MTE3St1BldfCr	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 3 sectores e 1 baliza e diferenciação de corredores
MEP-MTE3St2Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 3 sectores e 2 balizas
MEP-MTE3St2BldfCr	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho integrado das funções individuais, intra e inter setoriais, de forma Metaespecializada, com diferenciação de 3 sectores e 2 balizas e diferenciação de corredores

MEP-Pad	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho e sistematização de padrões de circulação tática
MEP-Padc3Md1Av	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho e sistematização de padrões de circulação tática com definição de posições, 3 médias e 1 Avançada
MEP-Padc3Md3Av	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho e sistematização de padrões de circulação tática com definição de posições, 3 médias e 3 Avançadas
MEP-PadcDfMdAv	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho e sistematização de padrões de circulação tática com definição de posições, defesas, médias e Avançadas
MEP-PadsPos	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho e sistematização de padrões de circulação tática sem definição de posições
MEP-Comp	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios com situações mais amplas em espaço e número de intervenientes cariz formal ou semi-formal, com ou sem condicionantes/alterações estruturais específicas que visam a aproximação à competição
MEP-CompRd	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios em forma de Jogo semi-formal, em número reduzido de intervenientes, 7x7, 8x8, 9x9, 10x10, com ou sem condicionantes/alterações estruturais específicas
MEP-CompDesN	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios em forma de Jogo semi-formal, em número desigual de intervenientes, por ex. 8x7, 9x8, 10x9, com ou sem condicionantes/alterações estruturais específicas
MEP-CompcCnd	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios em forma de Jogo semi-formal, em número normal de intervenientes, 11x11, com condicionantes/alterações estruturais específicas
MEP-CompJgF	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios em forma de Jogo formal, em número normal de intervenientes, 11x11, sem condicionantes/alterações estruturais específicas em aproximação à competição
MEP-CompPrep	Métodos Específicos de Preparação - Situações de Jogo formal, com equipas externas em contexto amigável ou preparatório
MEP-Set	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas, com ou sem interligação com outros setores.

MEP-Set2St1Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas, com diferenciação de 2 sectores e 1 baliza
MEP-Set2St2Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas, com diferenciação de 2 sectores e 2 balizas
MEP-Set3St1Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas, com diferenciação de 3 sectores e 1 baliza
MEP-Set3St2Bl	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de um ou mais setores nas suas relações, características e funções específicas, com diferenciação de 3 sectores e 2 balizas
MEP-ET	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de situações de Esquemas Táticos (bola parada)
MEP-ETIs	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de situações de Esquemas Táticos (bola parada) de forma isolada
MEP-ETcJg	Métodos Específicos de Preparação - Exercícios que visam o trabalho de situações de Esquemas Táticos (bola parada) com sequência para situação de jogo

5.1. Período Pré-Competitivo

Ao longo dos pontos seguintes faremos uma análise ao Processo de Treino da equipa no período Pré-Competitivo, quanto aos seus pressupostos, planeamento, organização, métodos utilizados, assim como o controlo efetuado ou a ocorrência de lesões.

5.1.1. Pressupostos fundamentais

Neste período pretendeu-se também, a par do trabalho de campo, potenciar aquela que seria a diferença de condições de treino para as restantes equipas envolvidas nas nossas competições, quer naquelas que eram as infraestruturas do clube, mas também em toda a capacidade e conhecimento acumulado pelo clube e os seus vários departamentos. Assim tentou-se aproveitar o maior tempo de treino absoluto, que a equipa teve em relação à maioria

das equipas adversárias, para potenciar e desenvolver aquela que era a preparação física geral das jogadoras para a competição.

No entanto, o período pré-competitivo tem como objetivo primordial preparar as jogadoras e a equipa para os desafios da competição. Sabemos que estes desafios não se superam apenas através da capacidade física das jogadoras e assim, mais do que elevar apenas esta dimensão do treino, era necessário elevar os índices de forma desportiva das jogadoras e a sua prestação individual e sobretudo coletiva, nas várias dimensões do treino: física, técnico, tática, psicológica, estratégica, etc. Para Mourinho (cit in Oliveira et al., 2006) a Forma Desportiva só pode ser entendida como a capacidade de coletivamente a equipa manifestar uma organização sustentada naquele que é o modelo de jogo desejada para esta. Só entendendo e potenciando do desenvolvimento enquadrado de todas estas dimensões é possível que as jogadoras cheguem ao momento de competir de uma forma mais capaz de enfrentar com sucesso todas as dificuldades que poderão encontrar. O modelo de jogo surge então como um condutor do treino desde o início, pois apenas através dele se pode potenciar a integração de todas as dimensões solicitadas pelo jogo, tendo em conta as respostas individuais e coletivas que o treinador pretende que sejam dadas (Carvalhal, 2002; Castelo & Matos, 2006; Oliveira et al., 2006; Serrano, 2012; M. Silva, 2008; Tobar, 2013). Esta importância é ainda mais relevante tendo em conta aquela que era a realidade da equipa neste período, ou seja, uma equipa constituída por jogadoras muito heterogéneas nas suas respostas ao jogo e que necessitava de criar de raiz uma identidade coletiva que permitisse que as jogadoras pensassem e interpretassem o jogo e os estímulos que este lhes dava de uma forma uniforme e comum.

5.1.2. Microciclos

Constituído por seis microciclos, cujo Volume Total de Atividade está representado na Figura 21, o período pré-competitivo pretendia criar desde o início da época um microciclo padrão que se assemelhasse aquele desejado ao longo do período competitivo por forma a criar nas jogadoras o hábito de treinar e recuperar de uma determinada forma ao longo da semana (Frade cit in Carvalhal, 2002). Diversos autores defendem também o uso do microciclo como unidade fundamental do planeamento no futebol, e o seu uso desde a parte inicial da época, como forma de gerir as cargas de treino e desenvolver os seus objetivos de uma forma mais controlada e que vá ao encontro das necessidades constantes da equipa e jogadores. Uma vez

que a época é longa e sujeita a múltiplos fatores de rendimento, sendo cada próximo jogo tão importante como os seguintes, é assim ineficaz um planeamento a médio ou longo prazo (Carvalhal, 2002; Oliveira et al., 2006; Seirul-lo, 1987; M. Silva, 2008). No entanto a impossibilidade de ter jogos de treino com equipas femininas de um nível competitivo semelhante ao nosso complicou a tarefa no sentido de criar desde logo um padrão de rotina semanal, tendo a equipa tido um primeiro jogo com a equipa masculina de sub-15 do Sporting CP e seis jogos, dois deles de 45 minutos em torneio triangular, com equipas femininas em datas nem sempre regulares, o que fez com que o microciclo pretendido tivesse muitas vezes de ser ajustado. Houve então alguma irregularidade no volume de atividade apresentado ao longo dos seis microciclos.

Assim, temos um microciclo com uma atividade máxima de 527 minutos, em que houve dois jogos, um a meio da semana e outro na final, no último microciclo antes da entrada em período competitivo. Um microciclo com cinco treinos e sem jogo preparatório, o segundo, e dois microciclos com três treinos e um jogo no terceiro e no quinto microciclos. Tivemos então apenas dois microciclos regulares com quatro treinos e um jogo preparatório.

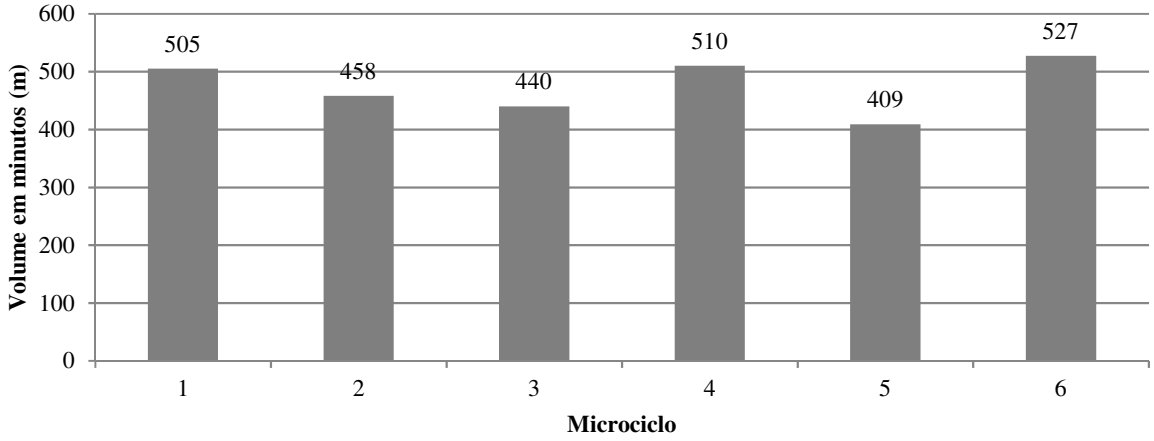


Figura 21 - Volume de Atividade por Microciclo

Microciclo Padrão

O microciclo padrão apresentado na Figura 22 é aquele que se desejava, embora pelos motivos já expostos no ponto anterior, tenha tido de ser ajustado em diversos momentos para ajustar ao calendário de jogos do período competitivo. No entanto este consistia num treino de recuperação, três treinos de aquisição um jogo e duas folgas, uma antes e outra após o jogo.

O primeiro dia do microciclo é o dia de folga, que se optou por ser logo no dia seguinte ao jogo, uma vez que se considera o descanso mental como essencial e mais necessário à recuperação das jogadoras.

O primeiro treino é centrado na recuperação física, com situações de JR de curta duração, normalmente entre 1 a 2 minutos, com vários períodos de recuperação ativa com durações entre 2 a 4 minutos. Este treino começava, no entanto, com um treino de ginásio onde se pretendia essencialmente a adaptação neuromuscular, numa fase inicial do período pré-competitivo, e posteriormente a hipertrofia muscular. Sempre que possível este treino de Força Máxima, era efetuando antes do horário normal de treino, pelo menos por um grupo de jogadoras, permitindo assim aumentar o tempo total de treino na sessão.

O terceiro dia do microciclo, segundo treino, é o primeiro treino aquisitivo, que começava com uma parte de treino descontextualizado de força rápida, visava trabalhar situações de tensão muscular, pretendendo por isso focar-se em situações com muita força específica, ou seja, mudanças de direção, arranques, travagens, etc. Assim o treino era constituído essencialmente por situações de jogo reduzido em espaço curto que obrigava as jogadoras a muita mobilidade e contacto, e que tentavam recrear situações do centro de jogo, em jogos de 3x3 ou 4x4, com utilização de apoios.

O segundo treino aquisitivo, quarto dia de microciclo, começava também cum um treino de ginásio, que completava dois treinos semanais de trabalho de Força Máxima. Também neste dia o treino de ginásio era feito, sempre que possível, antes do horário normal. No que respeita ao trabalho de campo, pretendia-se trabalhar situações mais amplas do jogo, focando-se em situações estruturais mais alargadas e com um número superior de jogadoras enquadradas nos exercícios e uma duração superior, focando-se em termos fisiológicos num esforço mais próximo da resistência específica.

No último treino semanal, terceiro treino aquisitivo e quinto dia do microciclo, iniciava-se com um treino descontextualizado de velocidade, que seria geralmente de reação mas podia ser também de velocidade de deslocação em situações de 10 a 20 metros, e que surgia

muitas vezes associado a situações de coordenação. Na passagem para o treino de campo, mantinham-se as situações de velocidade, neste caso específica, em que os objetivos táticos se focavam nos momentos de aceleração do jogo, ou seja, momentos de instabilidade organizativa e de criação de situações de finalização. O foco na velocidade tem a ver com a alternância desejada para os estímulos ao longo da semana e a proximidade do jogo, tendo em conta que o tempo de recuperação deste tipo de esforço é mais curto que o dos restantes tipos de esforço.

Após o último treino e antes do dia de jogo é integrado mais um dia de folga. Seria desejável ter neste dia um treino de recuperação, onde eventualmente pudessem ser trabalhados alguns aspetos estratégicos tendo em vista a preparação do jogo seguinte, num regime de esforço reduzido, no entanto o facto de treinarmos à noite inviabilizava esta possibilidade uma vez que o treino iria ficar em termos temporais sempre muito perto do treino anterior ou muito em cima do jogo seguinte.

No final de cada sessão de treino eram realizados alongamentos estáticos como forma de retorno à calma.

Microciclo Padrão Período Pré-Competitivo						
Seg	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sab**	**Dom**
FOLGA	Força Máxima	Força Rápida	Força Máxima	Velocidade de Reação	**FOLGA**	**JOGO**
	Recuperação JR de curta duração	Tensão JR Centro de jogo	Duração Situações mais amplas de nível meso ou macro estrutural	Velocidade Situações com Finalização Reação e aceleração		
	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos		

Figura 22 - Microciclo Padrão pretendido para o Período Pré-Competitivo

Conceção e operacionalização do microciclo semanal

A conceção do microciclo dividia-se em três partes. Em primeiro lugar o planeamento geral da equipa, onde o treinador principal definia a organização geral do microciclo, assim como os objetivos deste, com o preparador físico e a treinadora adjunta. Este planeamento podia ser definido em termos temporais de uma forma mais antecipada, no entanto os objetivos específicos eram normalmente definidos imediatamente antes do microciclo, tendo em conta o jogo passado e o jogo seguinte. Depois o planeamento específico das sessões ficava a cargo do preparador físico, no caso dos MPG, e da treinadora adjunta, no caso dos MEPG e MEP.

Depois da sua conceção, as sessões de treino eram comunicadas à equipa técnica antes do seu início para que todos pudéssemos estar ao corrente do que estava planeado. No caso de haver uma função específica a desempenhar por um dos estagiários esta era comunicada e discutida antes do início do treino, para que tudo corresse dentro do esperado.

5.1.3. Sessões de treino

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

Volume total de treino

A Figura 23 demonstra a forma como se distribuem os 2849 minutos (m) de atividade que a equipa teve ao longo de todo o período pré-competitivo. Podemos verificar que deste tempo, 2174 m foram passados em treino, onde não se incluem os 505 m de Jogos Preparatórios (MEP-CompPrep) nem os 125 m passados em AqComp. Optou-se por separar os MEP-CompPrep dos restantes MEP-Comp pelo facto de estes terem um objetivo claro dentro do microciclo que é substituir os Jogos Oficiais inexistentes neste período. Por outro lado, optou-se também por contabilizar separadamente o AqComp, que muitas vezes é esquecido, assumindo-se o dia do jogo como tendo apenas 90 minutos de atividade, uma vez que este tem características diferentes quer do jogo, seja preparatório ou oficial, quer do treino. Entende-se

não fazer sentido esquecer este volume de atividade na contabilização total, uma vez que na sessão de treino também contabilizamos o seu aquecimento como tempo de treino. Para terminar tivemos também 45 m dedicados a AV.

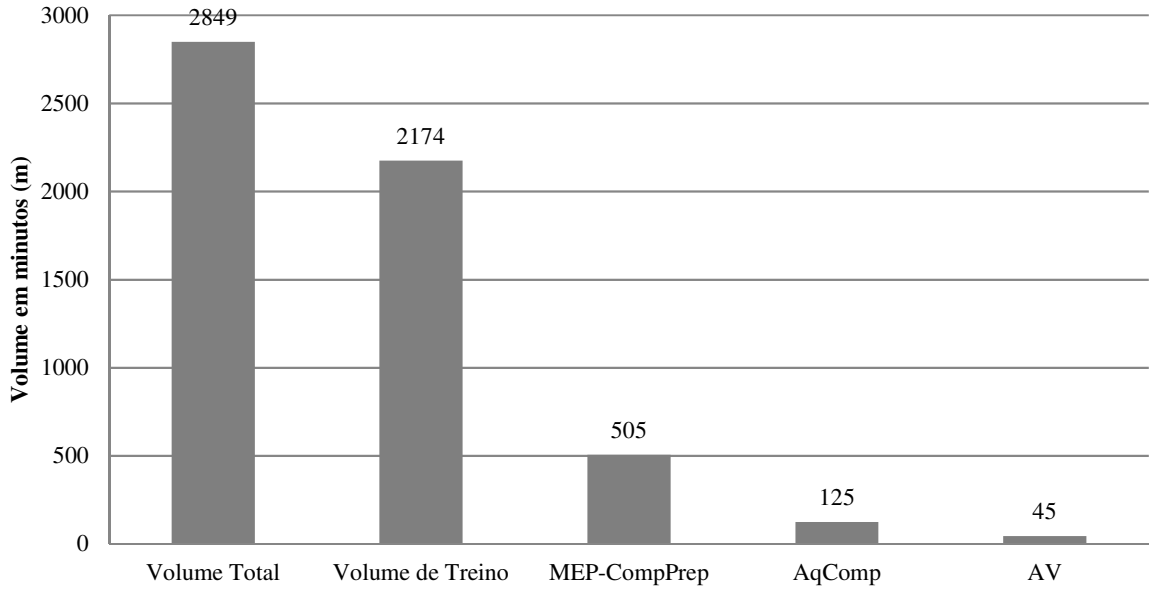


Figura 23 - Volumes de Atividade do Período Pré-Competitivo

Podemos ver, ao analisarmos os dados da Tabela 29 e da Figura 24, apresentados abaixo, que os 2174 m de volume de treino quando divididos pelos três grandes grupos de exercícios, são constituídos maioritariamente por MPG que foram utilizados em 816 m de treino, seguindo-se 799.5 m de MEP e apenas 558.5 m de MEPG. Assim, em termos percentuais, temos os MPG e os MEP com 37% do volume total de treino cada um e os MEPG com apenas 26%.

Tabela 29 - Volume de Métodos de Treino

Métodos de Treino	MPG	MEPG	MEP	Total
Volume (m)	816	558.5	799.5	2174

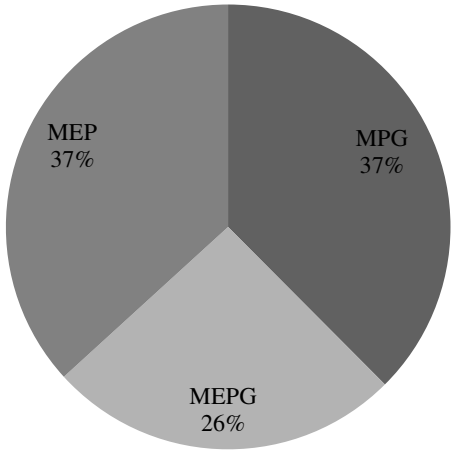


Figura 24 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Geral

Na Figura 25 podemos ver a distribuição mais detalhada dos métodos de treino utilizados no período pré-competitivo. Aqui verificamos o grande peso que os MPG-For de forma isolada tiveram ao longo deste período, sendo com 22% o método de treino em que as jogadoras passaram mais tempo. Os exercícios de MEPG-MPB, com 18%, foram os exercícios com mais volume de treino após o treino de Força, logo seguidos dos MEP-Comp, com 17%, que aumentariam de peso caso estivessem incluídos os MEP-CompPrep, e os MEP-Fin, com 16%.

No lado oposto, podemos verificar o pouco peso no treino de métodos como os MEP-MTE, MEP-Pad, MEP-Set ou MEP-ET, que todos juntos alcançam apenas 5% do volume total de treino.

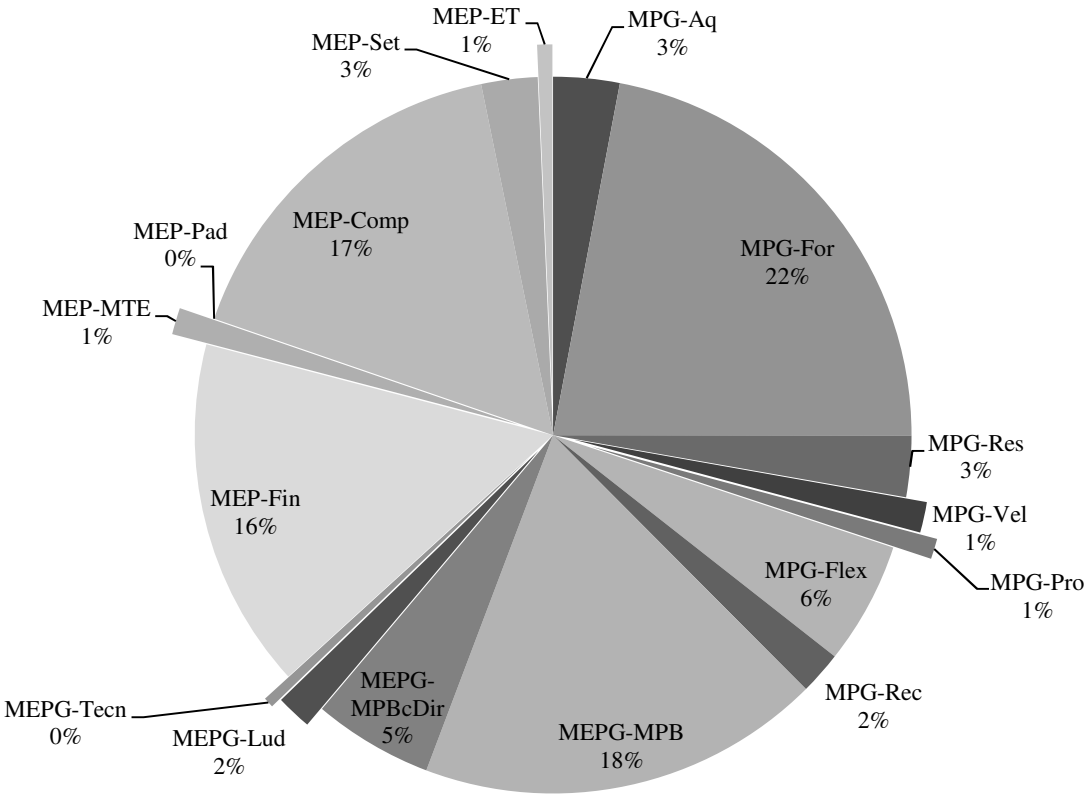


Figura 25 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Detalhado

Volume dos Métodos de Preparação Geral

Na Tabela 30 e Figura 26 vemos a distribuição do volume de treino em minutos e em percentagem, dos MPG. Podemos verificar que a esmagadora maioria do tempo, 479 m correspondentes a 59% dos 816 m destes métodos de treino, é passado em exercícios que visam o desenvolvimento da Força (MPG-For). De seguida temos os MPG-Flex onde se incluem os alongamentos na parte final das sessões de treino, com 120 m (15%) do volume de treino dentro dos MPG. Entre os exercícios que têm menos percentagem, encontram-se os MPG-Coor, com 0% (0 m), e os MPG-Pro, com 2% (20 m) e que apenas foram incluídos na última semana do período pré-competitivo. Os 0% de MPG-Coor, no entanto, não refletem totalmente a realidade uma vez que os treinos de velocidade (MPG-Vel) e Força Reativa tinham muitas vezes incluídas situações de coordenação. Pelo meio temos os MPG-Vel, com 4% (30 m), que apenas começaram no terceiro microciclo, os MPG-Rec, que, com 5% (42 m), foram utilizados essencialmente no 6 microciclo que teve dois jogos preparatórios, os MPG-Res presentes

apenas nos dois primeiros microciclos e que tiveram 7% (60 m), e por fim os MPG-Aq que com 65 m correspondem a 8% do volume de MPG.

Tabela 30 - Volume de Métodos de Preparação Geral

Métodos de Treino	MPG-Aq	MPG-For	MPG-Res	MPG-Vel	MPG-Coor	MPG-Pro	MPG-Flex	MPG-Rec	Total
Volume (m)	65	479	60	30	0	20	120	42	816

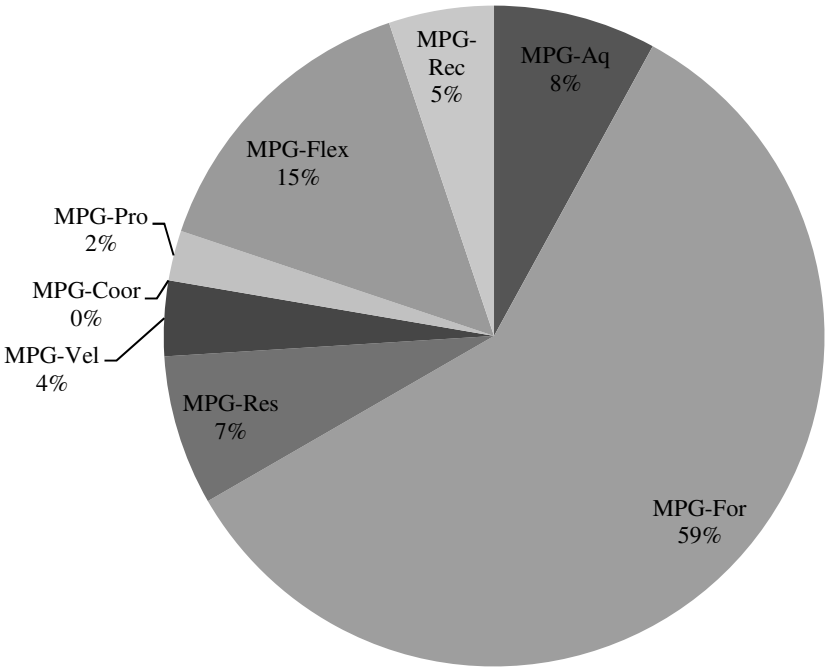


Figura 26 - Distribuição de Métodos de Preparação Geral

Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral

A Tabela 31 mostra o tempo passado em cada um dos tipos de exercício englobados nos Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), enquanto a Figura 27 mostra a sua distribuição em termos percentuais.

O que podemos observar ao analisar os dados relativos aos MEPG é a forte relevância que as situações de Manutenção de Posse de Bola têm na preparação da equipa. Principalmente em situações de superioridade numérica, seja inicial ou através da utilização de jogadoras como apoios à equipa em posse de bola, que constituem 420.5 m de um total de 558.5 m, o que corresponde a 76% dos MEPG, distribuídos por 55% dos exercícios sem direccionalidade do ataque, 30% (169 m) nos MEPG-MPBcAp e 25% (139 m) nos MEPG-MPBcSup, e 21% com direccionalidade do ataque, 17% (92.5 m) nos MEPG-MPBcDirAp e 4% (20 m) nos MEPG-MPBcDirSup. A importância dos exercícios em superioridade é ainda mais acentuada quando comparando com situações similares mas em igualdade numérica, MPEG-MPBIgN e MEPG-MPBcDirIgN que se constituem apenas por 10% destes métodos de treino, 9% (53 m) e 1% (5 m) respetivamente. Para completar os exercícios de MPB temos os MEPG-MPBc3Eq que têm 6% (35 m), completando um total de 513.5 m, ou seja 92% do volume de 558.5 m que são utlizados nos MEPG. Os restantes 8% são utilizados em MEPG-Lud, 6% (35 m), e MEPG-TDrb, 2% (10 m).

Tabela 31 - Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral

Métodos de Treino	MEPG-MPBcSup	MEPG-MPBcAp	MEPG-MPBIgN	MEPG-MPBc3Eq	Total
Volume (m)	139	169	53	35	558,5
Métodos de Treino	MEPG-MPBcDirSup	MEPG-MPBcDirAp	MEPG-MPBcDirIgN	MEPG-MPBcDir3Eq	
Volume (m)	20	92.5	5	0	
Métodos de Treino	MEPG-Lud	MEPG-TPasRc	MEPG-Tcond	MEPG-TDrb	
Volume (m)	35	0	0	10	

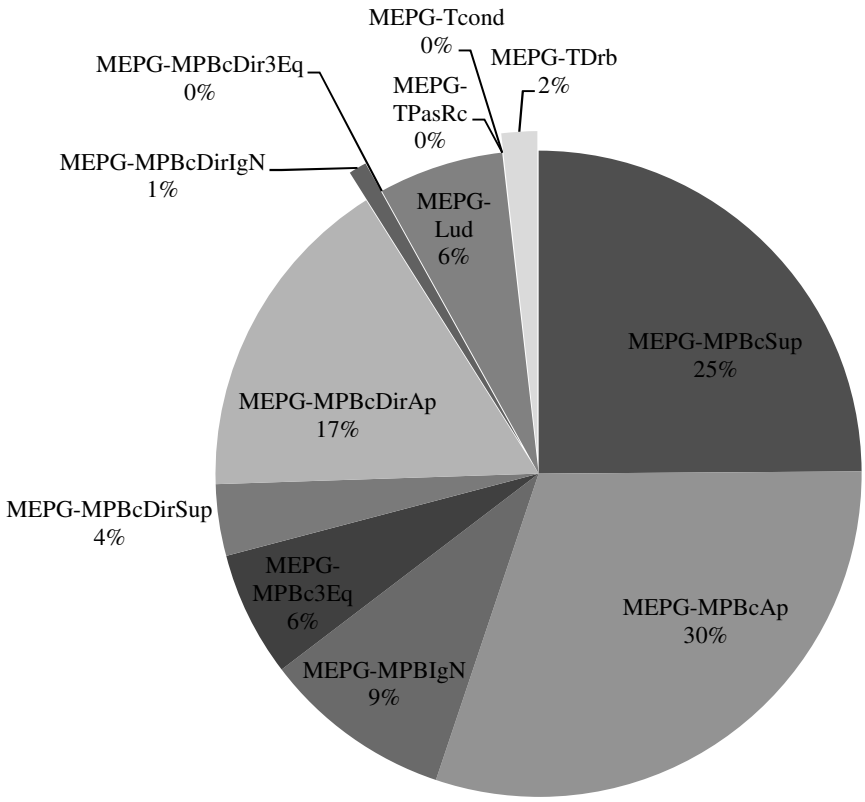


Figura 27 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação Geral

Volume dos Métodos Específicos de Preparação

Para terminar a nossa análise aos três grandes grupos de métodos de treino, temos em baixo dados relativos aos Métodos Específicos de Preparação, na Tabela 32 com o tempo utilizado em cada tipo de exercício, onde podemos também ver o volume total com e sem Jogos Preparatórios, e na Figura 28 que nos mostra a distribuição desses métodos em percentagens, excluindo aqui os Jogos Preparatórios.

Neste parâmetro podemos observar que os MEP-Comp, 45% (359 m), e os MEP-Fin, 43% (344,5 m), correspondem no total a 88%, 703.5 m, constituindo a grande maioria dos MEP utilizados. Os restantes métodos, MEP-MTE (3%), MEP-Set (7%) e MEP-ET (2%), têm percentagens residuais, sendo que os MEP-Pad são inexistentes neste período de treinos.

Dentro dos MEP-Comp verifica-se que estes se distribuem da seguinte forma: MEP-CompRd, 120 m (15%), MEP-CompDesN, 60 m (8%), MEP-CompcCnd, 75 m (9%), MEP-CompJgF, 104 m (13%). Já os MEP-Fin, dividem-se em MEP-MFin , 82 m (10%), MEP-MFincAp, 172,5 m (22%), MEP-BFin, 90 m (11%). Mais uma vez, ao somarmos o peso dos MEP-CompRd com os MEP-MFin e MEP-MFincAp, podemos ver o peso que as situações de jogo reduzido em número e espaço, desta vez com golos em balizas de 11 e com GR, têm no treino, correspondendo a 47% dos MEP.

Tabela 32 - Volume de Métodos Específicos de Preparação

Métodos de Treino	MEP-MFin	MEP-MFincAp	MEP-BFin	MEP-MTE2St2Bl	MEP-MTE3St2BldfCr	MEP-CompRd	Total com MEP-CompPrep	Total sem MEP-CompPrep
Volume (m)	82	172.5	90	6	20	120	1304,5	799,5
Métodos de Treino	MEP-CompDesN	MEP-CompcCnd	MEP-CompJgF	MEP-Set3St1Bl	MEP-ETIs	MEP-ETcJg		
Volume (m)	60	75	104	55	0	15		

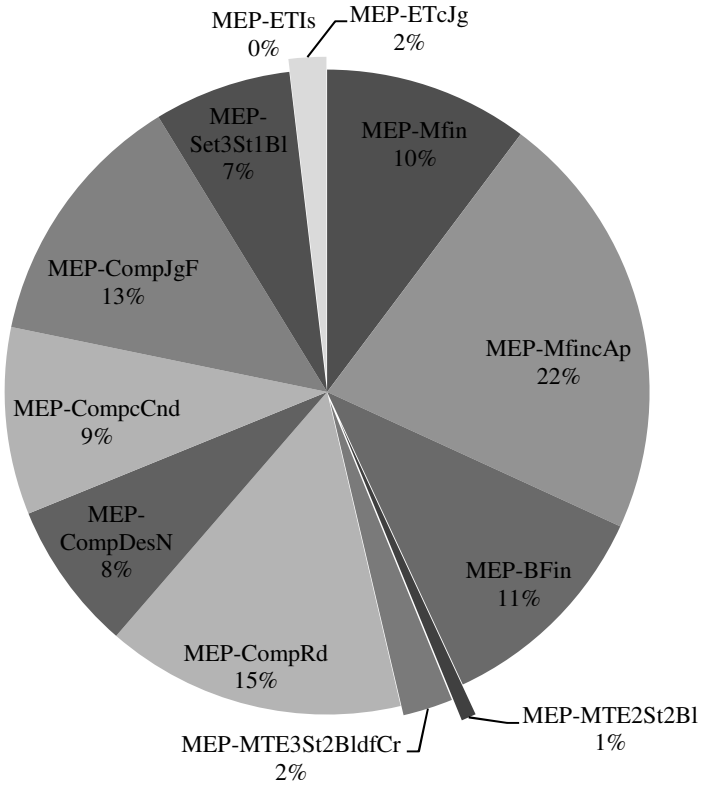


Figura 28 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação

Relação entre parte inicial, fundamental e final

Existe ao longo de todo o Período Pré-competitivo uma relação clara entre os métodos de treino utilizados e a parte da sessão na qual estes se enquadram.

Assim, os MPG enquadravam-se claramente nas partes inicial e final das sessões de treino, com os MPG-Aq, MPG-Res, MPG-Vel a constarem da parte inicial do treino e os MPG-Pro, MPG-Flex, a entrarem na parte final do treino como Retorno à calma. A exceção são os MPG-Rec, que entravam na fase fundamental do treino e os MPG-For, que sendo geralmente na fase inicial, podiam aparecer no seguimento da parte fundamental, por divisão do trabalho de ginásio em dois grupos, sendo que um trabalhava na primeira metade do treino e outro na segunda metade.

Já os MEPG e os MEP eram utilizados quase exclusivamente na parte fundamental do treino.

5.1.4. Lesões

A Tabela 33 contém as informações de jogadoras lesionadas durante o período Pré-Competitivo. Esta foram apenas quatro, tendo três jogadoras sofrido lesões ósseo-articulares e apenas uma com apresentação de dores de origem muscular. Os períodos de ausência variaram entre quatro dias e um mês.

Tabela 33 - Lesões ocorridas no Período Pré-Competitivo

Nº	Jogadora	Período de ausência	Tipo de lesão
29	AV6	10/08-10/09	Entorse da Tibiotársica
11	MC3	29/08-31/08	Entorse da Tibiotársica
21	GR1	29/08-04/09	Mialgia na fase anterior da coxa
5	DE1	29/08-01/09	Entorse da Tibiotársica

5.1.5. Controlo de treino

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

A Figura 29 traduz os valores médios ao longo dos microciclos de treino, podendo perceber uma flutuação entre os 6.5 e os 5.3. A média era calculada diariamente tendo em conta todas as respostas e depois, a partir destes valores médios diários, era calculada os valores médios do microciclo. Podemos verificar um valor elevado no primeiro microciclo, com um decréscimo no segundo, e um valor máximo no terceiro, sendo que após este valor existe um

decréscimo gradual nos microciclos seguintes até um valor mínimo no sexto microciclo, apesar de este ser também o microciclo de maior volume de treino. Pelo contrário o segundo microciclo com menor volume, é também o de maior valor médio, ou seja, o terceiro microciclo.

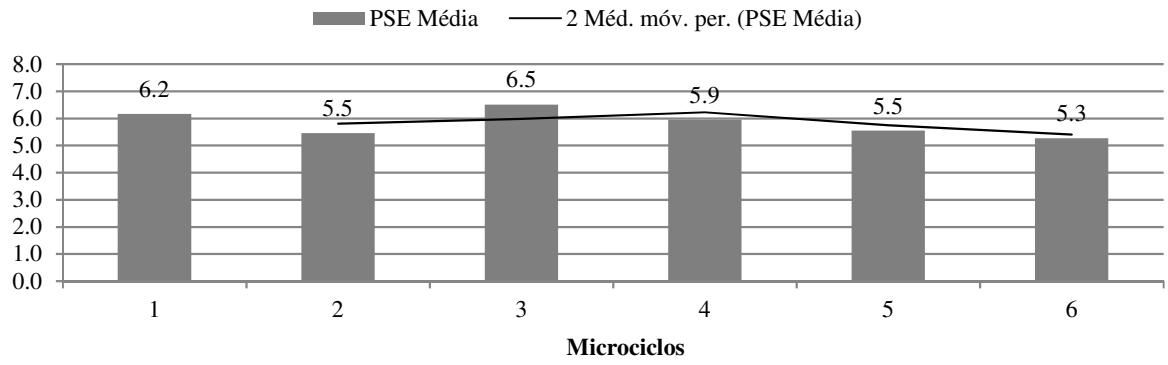


Figura 29 - Valores médios da PSE por microciclo

Quanto aos valores máximos e mínimos verificados individualmente podemos observar que no microciclo 1, os valores se situaram entre o 3 e o 9, ambos dados pela mesma jogadora, AV2, que sendo aquela que apresenta uma maior disparidade de valores, reflete uma crescente PSE que é semelhante na generalidade da equipa com os valores mais elevados a situarem-se nas duas últimas sessões e os mais baixos nas primeiras. No microciclo 2, os valores mais baixos foram claramente no primeiro treino onde várias jogadoras manifestaram uma PSE de valor 3, e os valores mais elevados foram manifestados na última com várias jogadoras a apresentarem 8, e uma a apresentar 9. Após três dias de folga e com apenas três treinos, o microciclo três apresenta valores geralmente mais altos para o primeiro treino, com um mínimo de 4, dois 5 e os restantes acima destes valores, no entanto, o padrão de crescimento gradual da PSE mantém-se, com os valores máximos a aparecerem no último dia, com um 9 (curiosamente pertencente à mesma jogadora que deu o 4, DE1) e vários 8. Os seguintes dois microciclos, para além do já referido decréscimo geral dos valores, alteram um pouco o padrão passando a mostrar um aumento da PSE da primeira sessão do treino para as sessões seguintes, mas apresentando um decréscimo no final do microciclo. O quarto microciclo apresentou valores entre os 3 e os 8 valores, enquanto o microciclo 5 se situou em valores entre 4 e 8. Já o último

microciclo do período pré-competitivo, com dois jogos preparatórios teve naturalmente diferenças em relação aos restantes com os valores mais baixos a ocorrerem, no dia seguintes ao primeiro jogo preparatório e não no primeiro treino da semana, com valores mínimos de 3 apresentados por várias jogadoras. Os valores nos primeiros três treinos do microciclo, onde se inclui no terceiro o jogo preparatório, foram algo uniformes, 5.6 e 5.7 de média, com valores máximos de 7 a ocorrerem ao longo dos três dias.

5.2. Período Competitivo

À semelhança do capítulo anterior, faremos neste capítulo, uma análise ao processo de treino da equipa no Período Competitivo.

5.2.1. Pressupostos fundamentais

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

É importante também ter em conta a especificidade dos quadros competitivos e perceber que nem todos os jogos têm a mesma exigência e, que devido aos desequilíbrios entre

as equipas de topo e as equipas de menor qualidade, alguns jogos não exigem o mesmo desgaste quer físico quer emocional que os jogos com as equipas presentes dentro dos quatro ou cinco primeiros lugares.

Outra questão importante na gestão da forma desportiva das jogadoras e da capacidade coletiva são os estágios das seleções nacionais. Estes estágios influenciavam o processo de treino, não apenas pela ausência de várias jogadoras que passavam a estar ao serviço dos plantéis nacionais, mas também pelo desgaste relativo a jogos de uma intensidade elevada e a processos de jogo e treino diferentes dos nossos, e que necessariamente teriam de ser geridos no regresso das jogadoras ao clube. Estes estágios levavam também a pausas no campeonato, no entanto isto só se verificava no caso da seleção AA. Os quadros competitivos não tinham em consideração o caso dos estágios da seleção sub-19, que decorriam muitas vezes entre segunda-feira e quinta-feira e durante semanas consecutivas, levando a que durante períodos alargados, nos víssemos privados de cinco jogadoras com idades de Juniores A e que habitualmente integravam estes estágios, só as recebendo no último dia do microciclo em condições de grande desgaste, com uma jornada para cumprir na principal competição do Futebol Feminino nacional.

Todas estas questões eram tidas em conta na gestão do processo de treino e da utilização das jogadoras, na procura de ter as jogadoras e a equipa sempre nas melhores condições para enfrentarem os momentos de competição, de forma a pudéssemos alcançar os objetivos traçados.

5.2.2. Microciclos

Analisando a Figura 30 podemos observar que os microciclos apresentaram em média valores de volume total de treino entre os 400 m e os 469 m. O primeiro grupo de microciclos considerados, entre os microciclos 7 e 12, podemos verificar um volume médio de 425 m, havendo depois um aumento no segundo grupo de microciclos, do 13 ao 18, período onde, pela estabilidade, exigência competitiva, e possibilidade de algumas jogadoras virem mais cedo, se implementou com mais regularidade, duas sessões de ginásio por semana, enquadrando-as antes do período normal de treino. Por este motivo o volume semanal nestes microciclos foi ligeiramente maior do que nos restantes, ascendendo em média aos 469 m. Entre os microciclos 19 e 30 houve uma estabilização dos volumes em média 419 m, com menor possibilidade de

enquadrar o treino de ginásio antes das sessões. Na parte final da competição, tendo em conta o acumular e a gestão do desgaste das jogadoras, foi opção do treinador principal diminuir o volume de treino, com reflexo nos volumes apresentados nos microciclos de 31 a 36, com uma média de 400 m, e que teria continuidade no último grupo não fosse a ocorrência de dois jogos no microciclo 38 que inflacionou uma média para 421 m, em vez dos 405 m caso não existisse esse jogo.

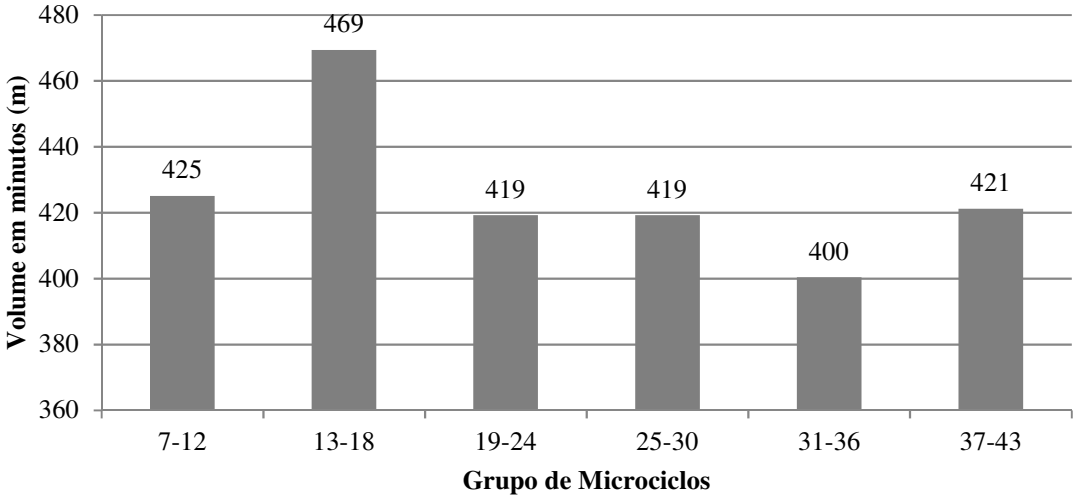


Figura 30 - Volume médio por grupo de microciclos

Microciclo padrão

O microciclo padrão no período competitivo, descrito na Figura 31, sofreu algumas alterações em relação ao microciclo padrão desejado no período pré-competitivo, embora não muito relevantes. Centrar-nos-emos nos pontos que se manifestaram diferentes e nas flutuações que poderiam ocorrer ao longo da competição.

Numa opção que envolveu sobretudo a gestão do tempo de treino, o treino de força que envolvia o trabalho de *Core*, passou a ser realizado fora das sessões de ginásio e passou a ser feito na parte final do treino antes dos alongamentos.

Tendo em conta a prevalência de lesões envolvendo entorse na tibiotársica, teve início um trabalho de prevenção deste tipo de lesões comum no futebol e que passava pelo trabalho

Propriocetivo, também realizado no final do treino em alternância com o trabalho de *Core*. Este trabalho vai de encontro ao sugerido por Verhagen et al. (2004) que refere a importância do trabalho propriocetivo, não apenas na prevenção mas sobretudo na reabilitação de lesões no tornozelo.

Os dias em que estes dois tipos de trabalho eram realizados era normalmente aquele apresentado na ilustração acima, no entanto muitas vezes era invertido, começando no primeiro treino com Propriocetivos e alternando depois com o *Core*.

Também o trabalho de Força Máximo, realizado no ginásio, variava entre o apresentado para o Período Pré-Competitivo, duas sessões por semana no primeiro e terceiro dias de treino, com apenas uma sessão de treino, no primeiro dia de treino ou, menos habitual, no segundo dia de treino, com o terceiro dia a ter um maior volume de Métodos Específicos. Esta variação tinha a ver não apenas com os jogos e a sua exigência e desgaste causados, mas também com a prioridade dada a cada dimensão do treino. Sendo que a dificuldade verificada na maior parte do Período Competitivo em ter jogadoras disponíveis para fazer pelo menos um grupo de trabalho no ginásio antes do horário de treino, aumentava o tempo que teria de se retirar aos Métodos Específicos no horário total de treino, o que nem sempre era visto como desejável.

Microciclo Padrão Período Competitivo						
Seg	**Ter**	**Qua**	**Qui**	**Sex**	**Sab**	**Dom**
	Força Máxima	Força Rápida	Duração Situações mais amplas de nível meso ou macro estrutural	Velocidade de Reação		
FOLGA	Recuperação JR de curta duração	Tensão JR Centro de jogo		Velocidade Situações com Finalização Reação e aceleração	**FOLGA**	**JOGO**
	Core + Alongamentos	Propriocetivos + Alongamentos	Core + Alongamentos	Propriocetivos + Alongamentos		

Figura 31 - Microciclo Padrão pretendido para o Período Competitivo

Conceção e operacionalização do microciclo semanal

Toda a organização envolvente à conceção e operacionalização do treino se manteve semelhante à descrita para o Período Pré-Competitivo.

5.2.3. Sessões de treino

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

Volume total de treino

Ao analisar a Figura 32 podemos verificar que ao longo do Período Competitivo tivemos um Volume Total de Atividade de 15296 m. Naturalmente o maior volume verificado é o Volume de Treino, com 11296 m, seguindo-se o Volume de Jogos Oficiais com 2910 m. Mais uma vez fica patente a importância do AqComp que, com 935 m, têm um peso relevante na distribuição do Volume Total. Por fim temos os MEP-CompPrep e as AV com 380 m e 270 m respetivamente.

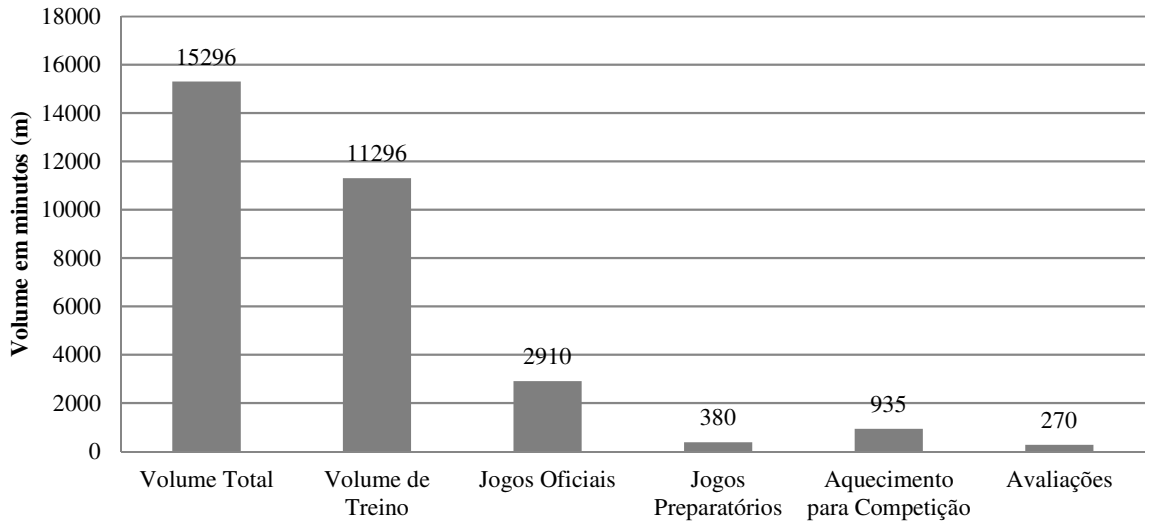


Figura 32 - Volumes de Atividade do Período Pré-Competitivo

Na Tabela 34 e Figura 33 e 13 mostramos a distribuição do Volume de Treino consoante os Métodos de treino utilizados. Onde podemos ver que os MEP continuam a ter um peso de 37% da utilização, 4166 m, mas que os MPG que tinham uma utilização de poucos minutos a mais que os MEP no Período Pré-Competitivo, agora perderam alguns pontos percentuais, passando a 33%, com 3759 m, enquanto os MEPG tiveram uma maior participação em termos percentuais, passando a 30% do Volume de Treino, com 3371 m.

Tabela 34 - Volume de Métodos de Treino

Métodos de Treino	MPG	MEPG	MEP
Volume (m)	3759	3371	4166

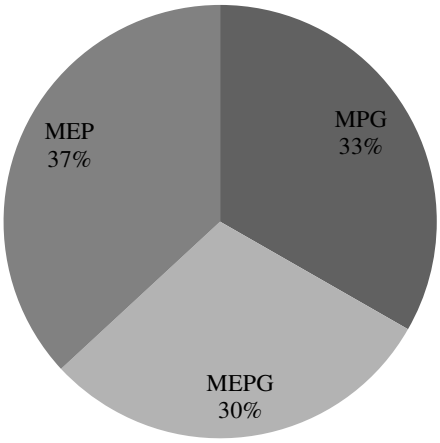


Figura 33 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Geral

Quando analisamos de forma mais detalhada esta distribuição geral do Métodos de treino, na Figura 34, podemos ver que os exercícios com um maior peso no processo de treino continuam a ser os mesmos embora com algumas alterações na sua ordenação, passando os mais utilizados a ser os MEPG-MPB, com 19%, seguido dos MEP-Fin, 17%, MEP-Comp, 16%, e os MPG-For que desceram para os 15% do Volume de Treino. Nos menos utilizados podemos ver que os MPG-Res, desceram para um volume quase residual, 0%. Também os MEP-MTE, 0%, MEP-Pad, 2%, MEP-Set, 1% e MEP-ET, 1%, continuam com uma utilização muito baixa para o que seria de esperar de Métodos Específicos de Preparação. Também com percentagens de utilização baixas encontram-se os MEPG-Tecn, 1%, MEPG-Lud, 2%, MPG-Rec, 2%, MPG-Pro, 2%, MPG-Coor, 1%, embora estes estivessem também integrados em alguns MPG-Vel e MPG-For, pelo que estão aqui subestimados.

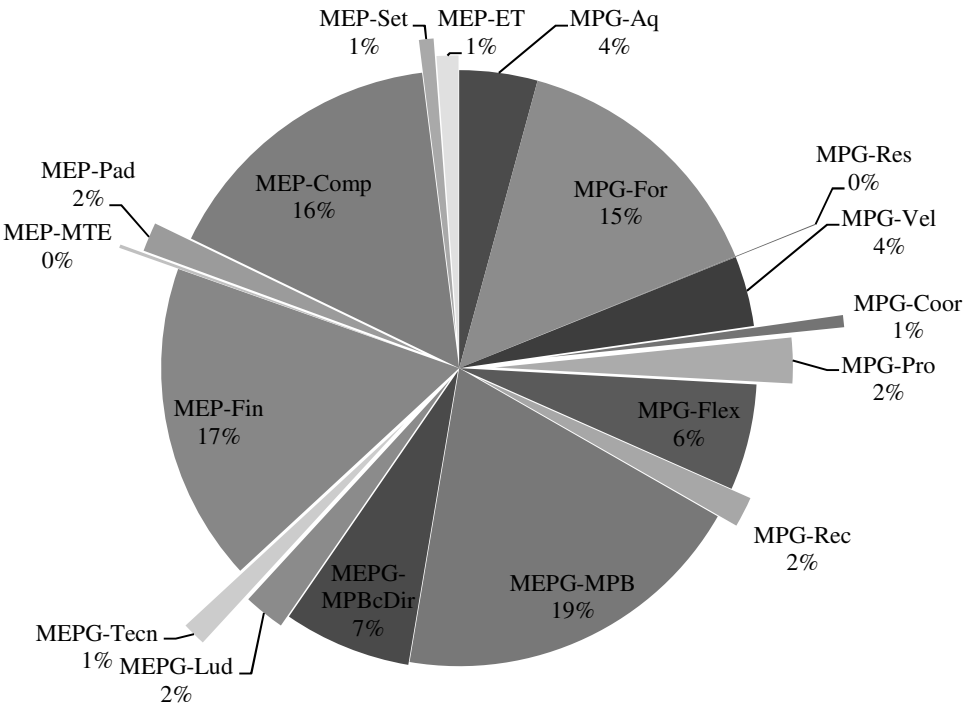


Figura 34 - Distribuição de Métodos de Treino - Gráfico Detalhado

.

Volume dos Métodos de Preparação Geral

Quando analisamos em cima a Tabela 35 e a Figura 35 correspondentes à distribuição do Volume de Treino dos MPG, podemos verificar que os MPG-For continuam a ser aqueles que ocupam a maioria do tempo embora com um peso menor do que o verificado no Período Pré-Competitivo, com 44%, correspondentes a 1651 m. Com 650 m, correspondentes a 17% dos MPG, os MPG-Flex constituem-se como os segundos mais utilizados, seguindo-se os MPG-Aq, com 13% (480 m) e MPG-Vel, com 11% (430 m). Os MPG-Pro, subiram a sua utilização para os 8% (280 m), fruto da sua utilização média em duas sessões de treino por semana, com duração de cerca de 5 m por sessão. Por fim, os MPG-Rec, 5% (187 m), MPG-Coor, 2% (75 m) e MPG-Res, que reduziu a sua utilização para os 0%, com uns residuais 6 m, o que se deve ao facto de se entender o trabalho desta condicionante física como algo que se pode fazer de forma integrada nas restantes dimensões do treino com uma grande eficácia.

Tabela 35 - Volume de Métodos de Preparação Geral

Métodos de Treino	MPG-Aq	MPG-For	MPG-Res	MPG-Vel	MPG-Coor	MPG-Pro	MPG-Flex	MPG-Rec	Total
Volume (m)	480	1651	6	430	75	280	650	187	3759

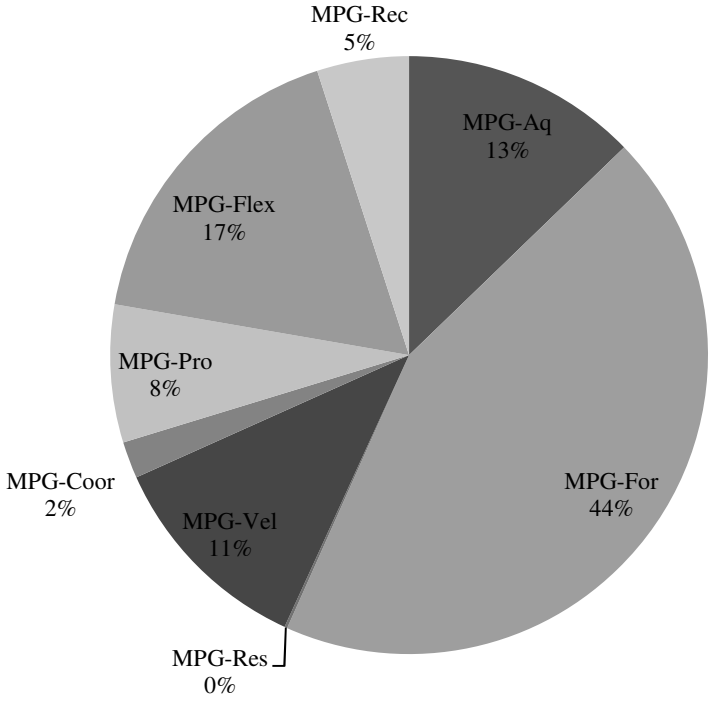


Figura 35 - Distribuição de Métodos de Preparação Geral

Volume dos Métodos Específicos de Preparação Geral

A Tabela 36 e a Figura 36 mostram-nos a distribuição temporal e em percentagem dos vários MEPG utilizados ao longo do Período Competitivo. Aqui podemos constatar que a importância das situações de MPB se manteve, com 2973 m, correspondentes a 88% dos MPEG. Manteve-se também uma predominância das situações em superioridade numérica, seja inicial ou com o recurso a apoios que participem no jogo como elementos da equipa em posse, no entanto houve um ligeiro decréscimo das diferenças entre estes e os restantes exercícios. Assim temos um total de 2017.5 m , 60% do tempo utilizado nos MEPG, para estas situações,

com os métodos sem direccionalidade a corresponderem à maioria do tempo com 46%, MEPG-MPBcAp 28% (939.5 m) e MEPG-MPBcSup 18% (614 m), e os métodos com direccionalidade a corresponderem a 14%, MEPG-MPBcDirAp 11% (371.5 m) e MEPG-MPBcDirSup 3% (92.5 m). Já as situações em igualdade numérica com e sem direccionalidade subiram a sua percentagem para, 16%, com os mesmos 8% para MEPG-MPBIgN (255 m) e MEPG-MPBcDirIgN (277 m). Quanto aos exercícios de MPB que incluíssem 3 equipas, MEPG-MPBc3Eq e MPEG-MPBcDir3Eq, estes também subiram ligeiramente a sua percentagem de utilização relativamente ao Período Pré-Competitivo, tendo agora 11% (381.5 m) e 1% (42 m) respetivamente. Quanto aos outros MEPG, foram tiveram um volume correspondente a 12% dos MPEG, 398 m, distribuídos por MPEG-Lud, 7% (253 m), MEPG-TPasRc, 3% (97 m), MEPG-TCond, 1% (28 m), e MEPG-TDrb, 1% (20 m).

Tabela 36 - Volume de Métodos Específicos de Preparação Geral

Métodos de Treino	MEPG-MPBcSup	MEPG-MPBcAp	MEPG-MPBIgN	MEPG-MPBc3Eq	Total
Volume (m)	614	939,5	255	381.5	
Métodos de Treino	MEPG-MPBcDirSup	MEPG-MPBcDirAp	MEPG-MPBcDirIgN	MEPG-MPBcDir3Eq	
Volume (m)	92.5	371.5	277	42	3371
Métodos de Treino	MEPG-Lud	MEPG-TPasRc	MEPG-Tcond	MEPG-TDrb	
Volume (m)	253	97	28	20	

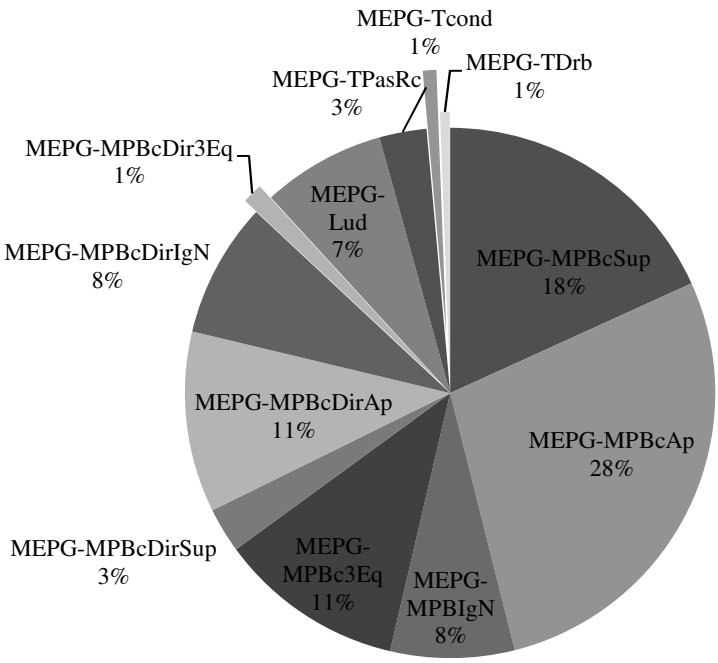


Figura 36 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação Geral

Volume dos Métodos Específicos de Preparação

Por fim, analisamos os MEP, cuja distribuição de tempos podemos ver na tabela 9 e gráfico 16. Completando 3744 m, 90% do Volume de MEP, os MEP-Comp e MEP-Fin, com 1791 m (43%) e 1953 m (47%) respetivamente, continuam a ser os mais utilizados neste tipo de métodos de treino com um peso enorme no Volume Total de treino. Os MEP-Fin foram no Período Competitivo os MEP mais utilizados, distribuindo-se de forma decrescente por MEP-MFincAp , 21% (880 m), MEP-MFin, 14% (583 m), e MEP-BFin, 12% (490 m). Já os MEP-Comp se distruiram por MEP-CompRd, 19% (795 m), MEP-CompDesN, 16% (664 m), MEP-CompCnd, 5% (207 m), e MEP-CompJgF, 3% (125 m). A predominância dos MEP-CompDesN, em relação aos MEP-CompJgF, têm sobretudo a ver com o número de jogadoras no plantel, que fazia com que sempre que houvesse uma ausência ou indisponibilidade para treinar, não houvessem jogadoras suficientes para fazer um exercício de Jogo Formal com o número de 10+GR em cada uma das equipas, optando-se assim por fazer situações de Desigualdade Numérica.

Neste Período continuou a ser observável o tempo residual passado nos restantes MEP, que totalizaram apenas 422 m, correspondentes a 10% do volume destes métodos, distribuídos

por MEP-Pad, 5 % (178 m), MEP-Set, 2% (90 m),MEP-MTE, 0% (20 m) e MEP-ET, 4% (134 m), com a maioria, 3% (105 m), destes últimos a ser integrados normalmente em situações jogadas com uma frequência de repetição dos Esquema Táticos de aproximadamente um por minuto.

Tabela 37 - Volume de Métodos Específicos de Preparação

Métodos de Treino	MEP-MFin	MEP-MFincAp	MEP-BFin	MEP-MTE2St2Bl	MEP-MTE3St2BldfCr	MEP-Padc3Md3Av	Total com MEP-CompPrep	Total sem MEP-CompPrep
Volume (m)	583	880	490	0	20	38		
Métodos de Treino	MEP-PadcDfMdAv	MEP-PadsPos	MEP-CompRd	MEP-CompDesN	MEP-CompcCnd	MEP-CompJgF		
Volume (m)	30	110	795	664			4546	4166
Métodos de Treino	MEP-Set3St1Bl	MEP-Set3St2Bl	MEP-ETIs	MEP-ETcJg	207	125		
Volume (m)	60	30	29	105				

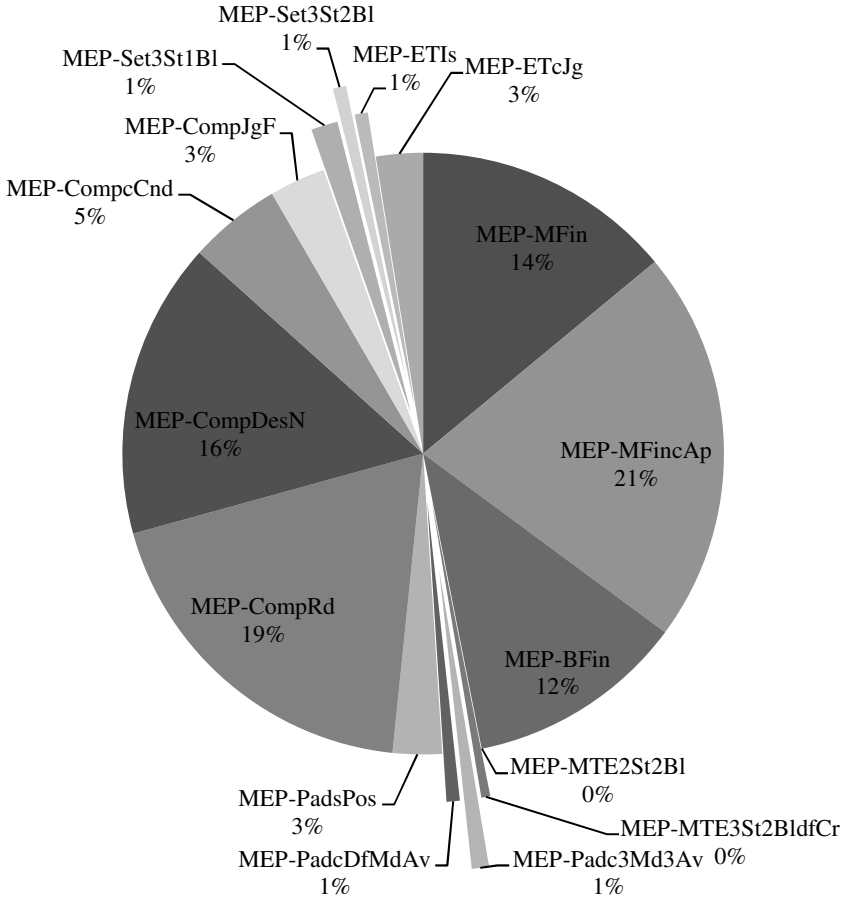


Figura 37 - Distribuição de Métodos Específicos de Preparação

Relação entre parte inicial, fundamental e final

A estrutura relacional entre os métodos de treino os diferentes momentos das sessões de treino mantiveram-se, no Período Competitivo, semelhantes às apresentadas para o Período Pré-Competitivo, com exceção do trabalho de *Core*, pertencente aos MPG-For, e o trabalho Propriocetivo, que passaram a aparecer geralmente na parte final das sessões, imediatamente antes do retorno à calma.

5.2.4. Lesões

A Tabela 38 resume as lesões ocorridas ao longo do Período Competitivo. Ao longo do Período Competitivo ocorreram 20 lesões, com 11 jogadoras diferentes, sendo que seis delas mais do que uma lesão. A jogadora que mais vezes esteve lesionada foi a AV6, que já no Período Pré-Competitivo foi aquela que teve o maior período de indisponibilidade. Em média as jogadoras lesionadas tiveram um período de 21.05 dias de indisponibilidade para integrar o treino de forma não condicionada. As lesões ocorridas podem ser divididas em dois grupos, ósseo-articulares e musculo-tendinosas, ambas com nove lesões, embora as lesões de origem ósseo-articulares tenham em média um período maior de ausência associado, 17.22 dias, que poderiam ser mais tendo em conta que a última lesão ocorrida no aquecimento para do último jogo da época e que constituirá um período de ausência de cerca de seis meses. Apenas em dois casos, se repetiram lesões semelhantes ou relacionadas, num deles, com uma rotura parcial do LCA a evoluir para rotura total. Há ainda uma jogadora com duas paragens que não se poderão enquadram nas restantes, uma vez que a primeira se relacionou com uma dor abdominal indefinida e que a segunda a retirou do restante da época por gravidez.

Tabela 38 - Lesões ocorridas no Período Pré-Competitivo

Nº	Jogadora	Período de ausência	Tipo de lesão
24	MC1	05/09-07/09	Dores abdominais
29	AV6	14/10-06/11	Rotura do terço médio do reto da coxa esquerda
15	DC4	20/10-03/11	Mialgia de Esforço
19	AV3	31/10-08/11	Estiramento do ligamento interno do joelho direito
5	DE1	11/11-20/11	Entrose da Tibiotársica
3	DD1	29/11-04/12	Luxação do ombro esquerdo.
18	AV2	02/12-06/12	Mialgia de Esforço
24	MC1	06/12-final	Gravidez.
7	AV4	13/12-15/12	Traumatismo no pé
29	AV6	18/01-20/01	Tensão nos isquiotibiais
21	GR1	18/01-28/01	Estiramento do LCA

20	AV1	14/03-19/03	Tensão no psoas ilíaco
7	AV4	15/03-19/03	Contratura no reto anterior da coxa direita
18	AV2	19/03-26/04	Entrose da Tibiotársica esquerdo
29	AV6	22/03-26/03	Mialgia de esforço
5	DE1	28/03-10/04	Tendinite da "pata de ganso"
6	DC1	30/03-11/05	Rotura parcial do LCA do joelho direito
29	AV6	03/05-07/05	Tensão nos isquiotibiais
7	AV4	09/05-14/05	Entorse da Tibiotársica
6	DC1	04/06-…	Rotura total do LCA do joelho direito

5.2.5. Controlo de treino

No Período Competitivo, o controlo do treino era efetuado da mesma forma que no Período Pré-Competitivo, ou seja, através da recolha da PSE e da análise do jogo.

Ao analisar a Figura 38 que descreve a evolução da média semanal da PSE, podemos verificar um pico de intensidade percecionada nos microciclos 13 (com 6.9) e 14 (com 6.5). O microciclo 13, foi um microciclo sem jogo oficial que precedeu o microciclo do jogo com a equipa do SC Braga, que acabaria por discutir connosco o título de campeão. Depois deste jogo verifica-se uma tendência de decréscimo que só é contrariada nas duas últimas semanas de 2016 e no reinício após duas semanas de pausa para o Natal e Ano Novo.

Após este pico de 6.2 que ocorreu no microciclo 22, verificamos uma tendência geral de decréscimo dos valores da PSE até ao final do ano, apenas com exceção do período entre o jogo do SC Braga e o CAC (último classificado), que corresponde aos microciclos 29 a 31, e aos microciclos 34 e 35, onde não tivemos jogos oficiais, sem que, no entanto, algum destes microciclos tivesse valores médios perto dos 6 valores de PSE. Os valores médios mais baixos foram verificados na parte final da época, em especial no microciclo 38 (com 3.8) onde tivemos dois jogos oficiais, e nos microciclos 41 (com 3.6) e 43 (com 3.7) onde se jogaram os jogos decisivos para os objetivos da equipa, jogo de conquista da LFFA e da Final da TPA respetivamente.

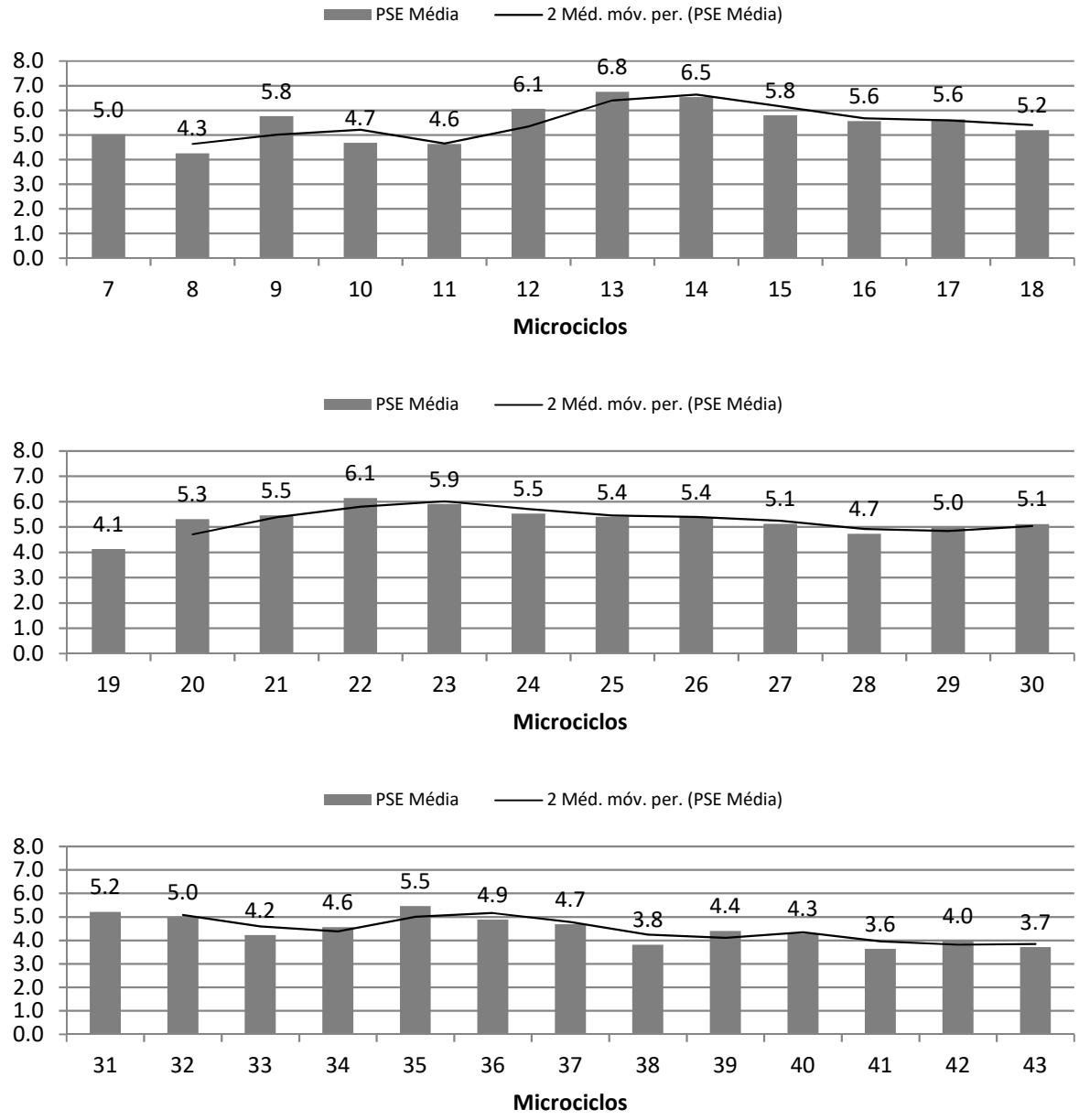


Figura 38 - Valores médios da PSE por microciclo

5.3. Período Pré Competitivo *vs.* Período Competitivo

No presente capítulo foi feita uma comparação onde pretendemos explorar as semelhanças e diferenças existentes entre os Períodos Pré-Competitivo e Competitivo, ao nível da estruturação dos microciclos, da utilização dos métodos de treino e do controlo de treino.

5.3.1. Microciclos

Ao nível dos microciclos padrão as são mais as semelhanças do que as diferenças, mantendo-se quase toda a estrutura desejada ao nível dos Métodos de Treino específicos. As maiores diferenças prendem-se com os MPG e com a inclusão do trabalho propriocetivo no final do treino assim como da redução do MEP-For, com passagem em muitos microciclos para apenas uma sessão de ginásio por semana, com o trabalho de *Core* a ser feito fora destas sessões.

Tendo em conta o volume de atividade nos microciclos dos Períodos Pré-Competitivo e Competitivo, verificamos que no Período Pré-Competitivo estes valores se situavam entre os 409 m e os 527 m por microciclo, tendo uma média de 475 m no conjunto dos 6 microciclos. Já no Período Competitivo o volume de atividade variou entre 265 m e os 493 m, com médias nos vários grupos de microciclos analisados a situarem-se geralmente entre os 400 me os 425 m, com a exceção do grupo dos microciclos 13 a 18, que teve em média 469 m, e que foi o único grupo a aproximar-se dos 475 m do Período Pré-Competitivo, todos os outros se situando bem abaixo destes valores.

5.3.2. Volumes dos Métodos de treino Utilizados

Para comparar a distribuição dos métodos de treino nos Períodos Pré-Competitivo e Competitivo, foi aplicado um teste de análise estatística Qui-quadrado para um valor de significância de 0,05. Pretendeu-se comparar a distribuições dos três grandes grupos de Métodos de Treino (MPG, MEPG e MEP) e também a distribuição dentro destes grupos.

Não tendo uma distribuição esperada recorreu-se a tabelas de contingência para testar as hipóteses:

- Hipótese nula, H_0: Não existem diferenças na distribuição dos Métodos de Treino nos dois Períodos
- Hipótese alternativa, H_1: Existem diferenças na distribuição dos Métodos de Treino nos dois Períodos

A Tabela 39 é referente aos três grandes grupos de Métodos de Treino e analisando as suas distribuições verificamos que, para um X^2 calculado, 0.514, inferior ao X^2_c tabelado, 5.991, se aceita H_0, não existindo por isso associação entre os dois períodos. Neste sentido podemos concluir que as diferenças verificadas na diminuição da utilização dos MPG e no aumento dos MEPG não são significativas em termos estatísticos.

Dentro dos MPG, refletidos na Tabela 40, podemos concluir que (para um $x^2=19.367 > x^2_c=14.067$) se rejeita a H_0, havendo diferenças significativas nas distribuições dos Períodos Pré-Competitivo e Competitivo. As principais diferenças verificam-se na diminuição dos MPG-For e MPG-Res, e nos aumentos do MPG-Vel, MPG-Pro e MPG-Aq.

Já no caso dos MEPG, cuja tabela de contingência se apresenta acima (Tabela 41), os dados estatísticos demonstram que (para um $x^2=15.021 < x^2_c=19.675$) não existem diferenças estatisticamente significativas na utilização destes Métodos de Treino no Período Pré-Competitivos e Período Competitivo.

Na Tabela 42 o total das percentagens de utilização dos MEP do Período Competitivo é superior aos 100% esperados devido aos arredondamentos à unidade. No entanto tal não influência os resultados estatísticos, que demonstram existir diferenças estatisticamente significativas nos MEP utilizados nos dois Períodos (para um $x^2=25.959 > x^2_c=24.996$). As diferenças mais notórias, do Período Pré-Competitivo para o Período Competitivo, são os aumentos dos MEP-MFin, MEP-CompRd e MEP-CompDesN, assim como a diminuição dos MEP-CompcCnd, MEP-CompJgF e MEP-Set3St1Bl.

Tabela 39 - Tabela de contingência - Comparação de Métodos de Treino

Amostra (%)	MPG	MEPG	MEP	Total
Pré-Comp.	37	26	37	100
Comp.	33	30	37	100
Total	70	56	74	200

Tabela 40 - Tabela de contingência - Comparação de MPG

Amostra (%)	MPG-Aq	MPG-For	MPG-Res	MPG-Vel	MPG-Coor	MPG-Pro	MPG-Flex	MPG-Rec	Total
Pré-Comp.	8	59	7	4	0	2	15	5	100
Comp.	13	44	0	11	2	8	17	5	100
Total	21	103	7	15	2	10	32	10	200

Tabela 41 - Tabela de contingência - Comparação de MEPG

Amostra (%)	MEPG-MPBcSup	MEPG-MPBcAp	MEPG-MPBIgN	MEPG-MPBc3Eq	MEPG-MPBcDirSup	MEPG-MPBcDirAp	MEPG-MPBcDirIgN	MEPG-MPBcDir3Eq	MEPG-Lud	MEPG-TPasRc	MEPG-Tcond	MEPG-TDrb	Total
Pré-Comp.	25	30	9	6	4	17	1	0	6	0	0	2	100
Comp.	18	28	8	11	3	11	8	1	7	3	1	1	100
Total	43	58	17	17	7	28	9	1	13	3	1	3	200

Tabela 42 - Tabela de contingência - Comparação de MEP

Amostra (%)	MEP-MFin	MEP-MFincAp	MEP-BFin	MEP-MTE2St2Bl	MEP-MTE3St2BldfCr	MEP-Padc3Md3Av	MEP-PadcDfMdAv	MEP-PadsPos	MEP-CompRd	MEP-CompDesN	MEP-CompcCnd	MEP-CompJgF	MEP-Set3St1Bl	MEP-Set3St2Bl	MEP-ETIs	MEP-ETcJg	Total
Pré-Comp.	10	22	11	1	2	0	0	0	15	8	9	13	7	0	0	2	100
Comp	14	21	12	0	0	1	1	3	19	16	5	3	1	1	1	3	101
Total	24	43	23	1	2	1	1	3	34	24	14	16	8	1	1	5	201

5.3.3. Controlo do Treino

Na Figura 39 vemos a tendência de evolução dos valores médios de PSE ao longo da época de uma perspetiva mais global, agrupando os microciclos em ciclos de 6 (o último é de 7) e analisando a sua média. Podemos ver que existe um decréscimo da PSE do Período Pré-Competitivo para o primeiro grupo de microciclos do Período Competitivo (microciclos 7 a 12), depois os valores de PSE sobem no grupo de seguinte, que inclui os microciclos 13 a 18, atingindo os valores máximos 5,9. Importa também recordar que é neste período que ocorre o maior volume de atividade do Período Competitivo (em média 469 m) assim como a inclusão neste grupo dos já referidos microciclos 13 e 14, prévios ao jogo com o SC Braga. O que podemos observar nos grupos seguintes e até ao final (microciclos 19 a 43) é a já referida tendência de diminuição dos valores de PSE ao longo da época, com valores sempre inferiores aos verificados no Período Pré-Competitivo.

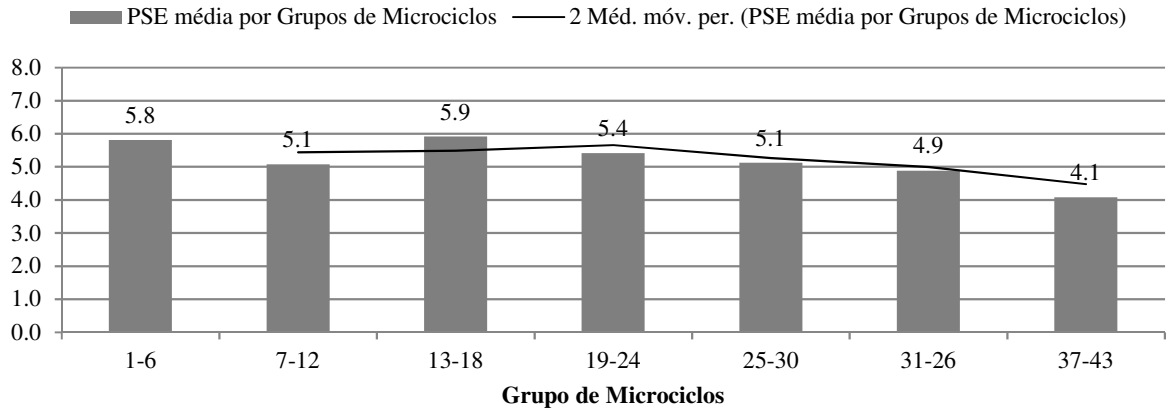


Figura 39 - Valores médios de PSE por Grupo de Microciclos

Capítulo VI – Processo Competitivo

Nos pontos seguintes, do presente capítulo, é feita uma análise aos dados da prestação coletiva e individual da equipa, nas duas competições oficiais e a evolução ao longo da época e volumes de utilização. São descritas também aquelas que eram as rotinas da equipa nos dias de competição.

6.1. Análise das competições oficiais

Com o objetivo coletivo de ganhar ambas as competições onde estávamos inseridos, conseguimos largamente superar as expectativas com resultados bastante satisfatórios. Com 30 vitórias, dois empates e nenhuma derrota, em ambas as competições, tivemos apenas um resultado, empate à terceira jornada com o Clube Albergaria (6º classificado), que se pode encarar como negativo e que acabou nos condicionar até à vitória, em casa contra o SC Braga (2º Classificado), que nos recolocou em 1º lugar do campeonato.

Na Tabela 43 temos a síntese dos resultados na LFFA e na TPA. Podemos ver que na LFFA conseguimos 24 vitórias e dois empates, tendo marcado 123 golos e sofrido apenas 11, fazendo uma diferenças de 112 golos. Neste particular fomos o segundo melhor ataque e a segunda melhor defesa atrás do SC Braga, que teve 150 marcados e quatro golos sofridos.

Na TPA tivemos seis vitórias, embora na final esta tenha sido conseguida apenas no prolongamento. Ao longo das cinco eliminatórias disputadas marcamos 28 golos e sofremos três. No conjunto das duas competições, obtivemos 151 golos e sofremos 14 golos.

Dos 14 golos sofridos vale a pena referir que seis aconteceram de bola corrida, mas que a maioria, oito golos, foram consequência de Esquemas Táticos, sendo que alguns tiveram influência direta em jogos importantes da época como nos pontos perdidos à 3ª jornada e na ida a prolongamento na Final da TPA. Este facto torna-se mais relevante tendo em conta o pouco peso dos MEP-ET nos Métodos de Treino utilizados ao longo da época, 149 m ao longo de toda a época correspondentes a apenas 1% do Volume Total de Treino e 3% do Volume dos MEP, sendo que 120 m desse volume foram MEP-ETcJg onde a frequência de cada repetição dos Esquemas Táticos era muito reduzida.

Tabela 43 - Síntese de Resultados

Competição	Vitórias	Empates	Derrotas	Golos Marcados	Golos Sofridos	Diferença de Golos
LFFA	24	2	0	123	11	112
TPA	6	0	0	28	3	25
Total	30	2	0	151	14	137

6.2. Análise competitiva individual

Ao longo da época, a utilização das jogadoras, visível na Tabela I, presente no anexo 4 foi, num total de 32 jogos nas duas competições, entre oito a 31 jogos. Houve apenas duas jogadoras com menos de 10 jogos, enquanto oito jogadoras estiveram dentro de campo entre 10 e 19 jogos e outras oito entre 20 e 29. Dentro das jogadoras com mais utilização estiveram quatro que jogaram 30 ou mais vezes.

Todas as jogadoras foram titulares, sendo que três jogadoras foram titulares não substituídas em apenas um jogo e as restantes fizeram todas mais do que um jogo completo. No topo de titulares não substituídas estiveram quatro jogadoras com mais de 20 jogos, sendo que aquela que mais jogos completos fez teve 27. Das restantes jogadoras do plantel, sete estiveram o tempo completo de jogo entre 10 a 20 vezes.

Quanto a jogos incompletos começando a titular houve sete jogadoras que, tendo começado como titulares, nunca foram substituídas, sendo duas delas as GR e com as restantes a ter menos de 10 jogos a titular. Aquelas que foram mais vezes substituídas foram as MC4 e AV1 que por 12 vezes foram titulares acabando por ser substituídas, ambas estando entre as mais utilizadas com 30 e 31 jogos respetivamente. 16 jogadoras tiveram menos de cinco ocasiões onde, sendo titulares, acabaram o jogo de fora, enquanto apenas cinco tiveram 10 ou mais vezes em que o mesmo aconteceu.

No total todas as jogadoras tiveram entre um e 31 jogos como titulares, seis delas com cinco ou menos participações nesta condição e nove com 20 ou mais. Dentro das mais utilizadas houve quatro jogadoras que tiveram simultaneamente mais de 10 jogos como titulares não substituídas e como Titulares substituídas.

Quanto às utilizações a partir do banco de suplentes, 11 jogadoras nunca entraram a partir do banco e apenas quatro jogadoras foram utilizadas nesta condição 10 ou mais vezes.

No que diz respeito aos golos marcados e sofridos da equipa, podemos observar na Tabela II (anexo 4), que dos 14 golos sofridos, 12 foram sofridos pela GR1, a mais utilizada, e dois pela GR2. A GR1 sofreu 11 golos no campeonato e um na TPA enquanto a GR2 apenas sofreu golos na TPA. Podemos ver também que as melhores marcadoras, a AV1, AV3 e AV4, marcaram respetivamente 37, 35 e 22 golos no total, sendo que a AV1 foi, para além da melhor marcadora no total, a melhor marcadora da equipa na LFFA com 33 golos, enquanto a melhor marcadora da equipa na TPA foi a AV3 com nove golos. Houve apenas três jogadoras que acabaram a época sem marcar pelo menos um golo, 11 marcaram entre um e três golos e as restantes quatro jogadoras marcaram entre seis, sete, nove e 12 golos.

Quando analisamos a Tabela III (anexo 4), verificamos que a equipa teve um total de 34 amarelos, 30 na LFFA e quatro na TPA, e um vermelho por acumulação (LFFA), não tendo tido nenhum vermelho direto. O vermelho por acumulação ocorreu à 13ª jornada, sendo recebido pela MC5. Houve seis jogadoras que não receberam nenhum cartão ao longo de toda a época, já os piores registos foram de uma jogadora com quatro cartões amarelos mais um vermelho por acumulação, dois cartões amarelos e um vermelho por acumulação de amarelos na LFFA e dois na TPA, e duas jogadoras que receberam cinco cartões, uma delas com quatro na LFFA e um na TPA e a outra com cinco na LFFA.

Na TPA, os quatro cartões amarelos foram distribuídos por três jogadoras. Na LFFA, para além das jogadoras referidas anteriormente, 10 jogadoras receberam apenas um cartão, quatro jogadoras receberam dois cartões, uma jogadora viu três cartões.

6.3. Classificação final e sua evolução ao longo da LFFA

A Figura 40 representa a evolução classificativa da equipa na LFFA. Na primeira jornada situámo-nos no segundo lugar, com os mesmos pontos do 1º classificado, tendo passado para primeiro na jornada seguinte. Na 3ª jornada, com o primeiro empate, descemos para terceiro, voltando ao segundo na jornada seguinte com vantagem nos critérios de desempate. Com um novo empate, à 5ª jornada, voltámos a descer uma posição que mantivemos por quatro jornadas, até subirmos ao 2º lugar na 9ª Jornada. Embora com algumas semanas onde, por termos um jogo a mais assumimos provisoriamente o 1º lugar, com os pontos da jornada todos

contabilizados, mantivemos o 2º lugar até à jornada 18, altura em que com a vitória sobre o SC Braga passamos ao 1º lugar com uma vantagem que mantivemos até ao final.

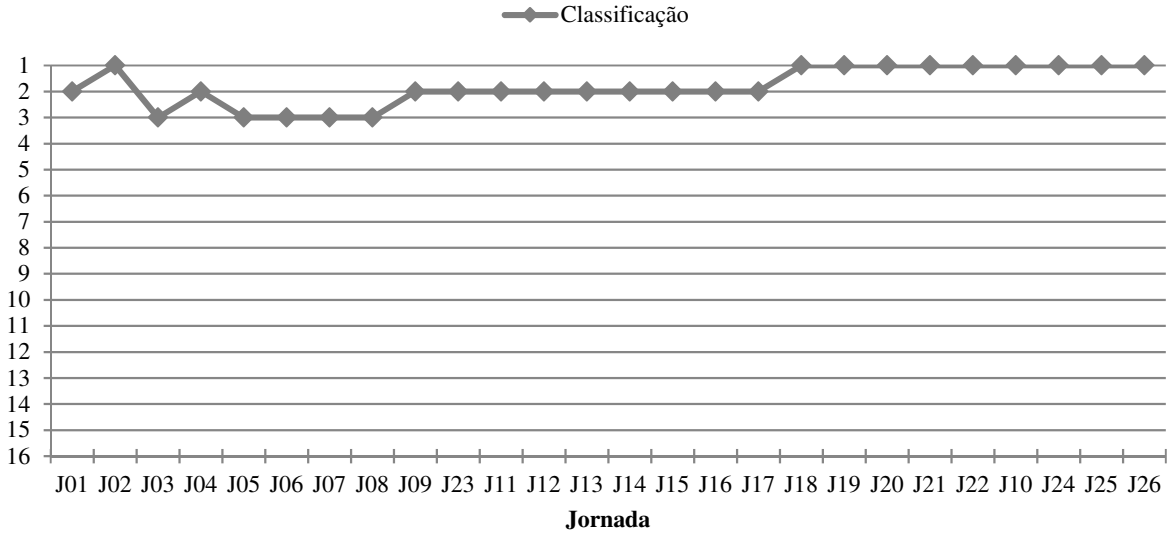


Figura 40 - Evolução da Classificação

6.4. Evolução dos resultados

A Tabela 44 mostra a evolução dos resultados e podemos ver que os únicos desaires ocorridos ao longo da época ocorreram à 3ª e 5ª jornadas, em dois jogos fora contra o Clube Albergaria Mazel e contra o Sporting Clube de Braga, respetivamente. Estes jogos ocorreram, portanto, numa fase prematura da época e numa fase de crescimento da equipa, o primeiro dos quais após uma vitória de 9-0 contra o Viseu 2001, que pode ter induzido a equipa numa falsa sensação de que já estava numa boa capacidade coletiva. Nos restantes resultados a equipa teve apenas vitórias, embora no último jogo da época esta tenha vindo apenas no prolongamento da Final da TPA.

Ao longo da época, conseguimos não sofrer golos em 23 jogos, três deles na TPA.

Em 19 jogos marcámos quatro ou mais golos, três na TPA e 16 na LFFA de Futebol Feminino. Os resultados mais dilatados ocorreram em três jogos onde vencemos por 10 golos a zero, os dois jogos com o Clube Atlético e Cultura para a LFFA e o jogo da 3ª Eliminatória

da TPA. Pelo lado contrário o jogo com menos golos ocorreu à 5ª jornada no empate a zero com o SC Braga.

Tabela 44 - Evolução dos resultados

Jornada	Data	Local	Adversário	Resultado	Classificação após o jogo
J01	10/09/2016	(f) Campo n.º 2 - Estádio do Restelo (Lisboa)	Clube de Futebol "OS Belenenses"	0-5	2º
J02	25/09/2016	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Viseu 2001 Associação Desportiva Social Cultural	9-0	1º
J03	02/10/2016	(f) Estádio Municipal António Augusto Martins Pereira (Albergaria-a-Velha)	Clube Albergaria Mazel	3-3	3º
J04	09/10/2016	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Grupo Desportivo Cultural A-Dos-Francos/Neovale	3-1	2º
J05	30/10/2016	(f) Estádio Municipal 1º de Maio (Braga)	Sporting Clube de Braga	0-0	3º
J06	06/11/2016	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Atlético Cultural	10-0	3º
J07	13/11/2016	(f) Municipal de Vila Verde (Vila Verde)	Prozis / Vilaverdense Futebol Clube	0-4	3º
J08	20/11/2016	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Grupo Desportivo Estoril Praia	3-1	3º
J09	27/11/2016	(f) Campo da Caridade (Ourém)	Clube Atlético Ouriense	0-4	2º
J14	01/12/2016	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube de Futebol "OS Belenenses"	6-0	1º (1 jogo a mais)
J23	04/12/2016	(f) Complexo Desportivo da Junta de Freguesia da Moita (Anadia)	União Recreativa Ferreirense	0-5	1º (1 jogo a mais)
J11	11/12/2016	(f) Complexo Desportivo de Valadares (Valadares - Vila Nova de Gaia)	Valadares Gaia Futebol Clube	0-1	1º (1 jogo a mais)

3E	18/12/2016	(f) Estádio Municipal da Murtosa (POR) (Murtosa)	Sport Marítimo Murtoense	0-10	NA
J12	08/01/2017	(c) Campo nº5 - Academia do Sporting Clube de Portugal (Alcochete)	Boavista Futebol Clube	0-1	1º (1 jogo a mais)
J13	14/01/2017	(f) Francisco Lázaro (Lisboa)	Clube Futebol Benfica	2-3	1º (1 jogo a mais)
4E	22/01/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Futebol Benfica	4-2	NA
J15	05/02/2017	(f) Campo 1º de Maio - Parque do Fontelo (Viseu)	Viseu 2001 Associação Desportiva Social Cultural	0-5	2º
J16	12/02/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Albergaria Mazel	8-0	2º
J17	19/02/2017	(f) Campo Luís Duarte (Caldas da Rainha)	Grupo Desportivo Cultural A-Dos-Francos/Neovale	1-6	2º
J18	25/02/2017	(c) Estádio José de Alvalade (Lisboa)	Sporting Clube de Braga	0-1	1º
J19	12/03/2017	(f) Campo Conde Mendia (Zambujal)	Clube Atlético Cultural	0-10	1º
5E	19/03/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Atlético Ouriense	8-0	NA
J20	26/03/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Prozis / Vilaverdense Futebol Clube	8-0	1º
J21	15/04/2017	(f) Centro Treino Formação Desportiva - Estádio António Coimbra da Mota (Estoril)	Grupo Desportivo Estoril Praia	0-7	1º
J22	22/04/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Atlético Ouriense	8-0	1º
6E1M	25/04/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Grupo Desportivo Estoril Praia	2-0	NA
J10	30/04/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	União Recreativa Ferreirense	5-0	1º
J24	07/05/2017	(c) Estádio José de Alvalade (Lisboa)	Valadares Gaia Futebol Clube	1-0	1º

6E2M	14/05/2017	(f) Centro Treino Formação Desportiva - Estádio António Coimbra da Mota (Estoril)	Grupo Desportivo Estoril Praia	0-2	NA
J25	20/05/2017	(f) Parque Desportivo de Ramalde (Ramalde - Porto)	Boavista Futebol Clube	1-6	1º
J26	27/05/2017	(c) Estádio Aurélio Pereira (Alcochete)	Clube Futebol Benfica	2-1	1º
Final	04/06/2017	(n) Estádio de Honra - Centro Desportivo Nacional do Jamor	Sporting Clube de Braga	2-1(a.p.)	NA

6.5. Volume competitivo coletivo e individual

A equipa teve, ao longo da época, um total de 32 Jogos Oficiais, 26 jogos para a LFFA e seis para a TPA, sendo que a final foi disputada até ao prolongamento tendo 120 m, que correspondem a 2340 m e 570 m respetivamente. Assim a equipa teve um Volume de Jogos Oficiais de 2910 m a que acrescem 885 m de MEP-CompPrep nos Períodos Pré-Competitivo e Competitivo.

Na Tabela IV (anexo 4), podemos ver os volumes de jogo por jogadora. Quando analisamos o volume de utilização em minutos, verificamos que num total de 2910 m de Jogos Oficiais, não houve nenhuma jogadora que tivesse sido totalista e que a utilização das jogadoras se situou entre 270 m e 2553 m, quando analisadas as duas competições. Nesta análise podemos também verificar que apenas quatro jogadoras foram utilizadas em menos de 500 m, sendo que sete estiverem em campo entre 500 m e 999 m, duas jogadoras entre os 1000m e os 1499 m, outras duas tiveram entre 1500 m e 1999 m, e oito jogadoras se situaram entre as mais utilizadas e tiveram um volume competitivo igual ou superior a 2000 m. Olhando apenas para a principal competição, o volume de utilização situou-se entre os 139 m e os 2176 m, com seis jogadoras com uma utilização inferior a 500 m, cinco jogadoras com uma utilização igual ou superior a 500 m mas inferior a 1000 m, três jogadoras com um volume entre os 1000 m e os 1499 m, e nove jogadoras com 1500 m ou mais. Na TPA, houve apenas uma jogadora não utilizada, a MC1, que, estando grávida, deixou de ser utilizada antes da primeira eliminatória disputada

pela equipa. Das restantes jogadoras nove tiveram em campo entre 0 a 199 m, 8 entre 200 m e 399 m, e cinco tiveram uma utilização igual ou superior a 400 m.

6.6. Rotinas dia de jogo

As rotinas de jogo variavam consoante o local e importância do mesmo. Assim elas podiam ser divididas em três categorias: Jogos em casa; Jogos fora perto de Lisboa; e Jogos fora Longe de Lisboa. Existindo sempre três pontos de concentração onde as jogadoras se encontravam: Campo Grande; Alcochete e Academia, sendo que consoante o local do jogo a partida podia ser primeiro no Campo Grande com posterior passagem por Alcochete e chegada à Academia para almoço, ou partida inicial na academia com todo o material, para depois passar em Alcochete e última paragem no Campo Grande antes da partida para o destino. Para a descrição das nossas rotinas, no entanto, consideraremos apenas o horário de concentração do Campo Grande, sendo este normalmente o primeiro ponto de concentração, assumindo nos casos em que o trajeto é contrário que o horário em Alcochete era 30 m antes e na Academia 45 m antes.

Jogos em casa

Nos jogos em casa, a rotina pode ser resumida na seguinte contagem até à hora do jogo que era habitualmente às 16h (horário de verão) ou 15h (horário de inverno):

- 4 horas e 45 m antes – concentração no Campo Grande
- 4h antes – chegada à academia
- 3h45m antes – início do almoço no refeitório da academia
- 3h00m antes – final do almoço
- 1h30m antes – entrada no balneário para as jogadoras se equiparem
- 1h10m – as jogadoras deveriam estar prontas para a entrada do Enfermeiro para qualquer cuidado que fosse necessário.
- 55 m – palestra do Treinador Principal

- 40 e 35 m antes respetivamente – saída das GR's e das restantes jogadoras para o aquecimento
- 10 m antes – retorno ao balneário, podendo, assim como a saída para o aquecimento, ser ajustado consoante o tempo que a equipa de arbitragem definir para a chamada das jogadoras.

Jogos fora perto de Lisboa

Neste caso existiram duas possibilidades, uma usual no início do campeonato onde as jogadoras partiam para a concentração já almoçadas, sendo a concentração no Campo Grande marcada com a antecedência necessária para estar no local de jogo 1h30m antes, seguindo-se todas as rotinas mostradas anteriormente. Outra possibilidade, na 2ª volta, em que passamos a almoçar na Academia, sendo as rotinas semelhantes ao dia de jogo em casa, com partida da academia com a antecedência necessária para estar no local 1h30m antes do horário estabelecido para o começo do jogo.

Jogos fora longe de Lisboa

Aqui temos também duas possibilidades, a primeira onde partimos no próprio dia de jogo sendo a concentração e partida marcadas com a antecedência necessária para que estivéssemos no local de almoço 4h00m antes do jogo, mantendo a partir daqui as rotinas expostas anteriormente, com um período entre o final do almoço e a partida para o local do jogo em que era habitual uma visita ao núcleo sportinguista local.

Outra possibilidade, usual nos jogos mais longe ou importantes, como o caso da Final da TPA, é a ida no dia anterior, pernoitando num hotel perto da localidade onde se realizaria o jogo. Assim a as alterações em termos de horários seriam as seguintes,

Dia anterior:

- Concentração e partida do Campo Grande com a antecedência necessária para a chegada ao local no máximo até 1h antes do jantar
- 20h30m – jantar

- 23h00m – recolher obrigatório nos quartos

Dia do Jogo:

- Até 7h00m antes – pequeno almoço
- 4h45 m antes – passeio nas imediações do hotel
- 4h15m antes – palestra numa sala de reuniões do Hotel
- 3h45m antes – início do almoço no hotel
- 3h00m antes – final do almoço
- Saída para o local do jogo com a antecedência necessária, tendo em conta a duração do trajeto
- 1h30m antes – Chegada ao local do jogo, conhecimento do campo de jogo e posterior entrada no balneário para as jogadoras se equiparem
- 55 m – as jogadoras deveriam estar prontas para a entrada do Enfermeiro para qualquer cuidado que fosse necessário.
- 40 e 35 m antes respetivamente – saída das GR's e das restantes jogadoras para o aquecimento
- 10 m antes – retorno ao balneário, podendo, assim como a saída para o aquecimento, ser ajustado consoante o tempo que a equipa de arbitragem definir para a chamada das jogadoras.

Capítulo VII – Revisão bibliográfica do efeito da manipulação das regras e condicionantes estruturais dos Jogos Reduzidos (JR)

7.1. Resumo

Ao longo da época os JR foram presença assídua no processo de treino da equipa feminina do Sporting CP, contando com 39% por cento do volume total de treino e 59% do volume de métodos específicos. À luz desta importância e da frequente utilização no treino de futebol (P. Silva et al., 2014), justifica-se o estudo dos seus efeitos e como variam consoante as inúmeras possibilidades que apresentam. Os JR são representativos da natureza e dos princípios básicos do ataque e defesa no futebol (Castellano, Silva, Usabiaga, & Barreira, 2016; Lizana et al., 2015), sendo eficazes no desenvolvimento das capacidades aeróbia, potência, velocidade e velocidade resistente (Radziminski, Rompa, Barnat, Dargiewicz, & Jastrzebski, 2013), ao mesmo tempo que a manipulação das suas condicionantes permitem que os estímulos sejam controlados na sua qualidade (Lizana et al., 2015), neste sentido o presente estudo procura sintetizar algum conhecimento bibliográfico sobre esta ferramenta de treino e dar aos treinadores algumas pistas sobre a melhor forma de a usar.

A bibliografia revista permite constatar que através da manipulação das regras e condicionantes dos JR é possível trabalhar diversas dimensões do treino e do jogo, de forma integrada, com muitos benefícios ao nível do desenvolvimento tático dos jogadores e das equipas, no entanto deixa algumas dúvidas na sua eficácia na aquisição de competências de organização tática setorial e intersetorial, e no treino da força. Uma limitação deste estudo foi a incapacidade de esclarecer os efeitos, no treino da equipa, das situações de JR não direcionadas e que correspondem a 19% do Volume Total de Treino, ficando sugerido o investimento por parte da investigação nesta tipologia de exercícios.

7.2. Introdução

Ao longo da época foi visível a importância que os exercícios com reduzidas dimensões e número de jogadoras tinham em toda a modelação do processo de treino. Englobando todas as situações jogadas nas quais existe uma redução do número de jogadoras e do espaço de jogo, situações de JR, sejam elas direcionadas ou não, chegamos a um peso total no volume de treino significativamente maior do que todos os outros métodos. O peso conjunto de MEPG-MPB, MEPG-MPBcDir, MEP-Mfin, e MEP-MfincAp é 39% do volume total de treino, que ganha ainda mais importância tendo em conta que os restantes MEPG e MEP,

perfazem apenas um total de 19% do volume total. Se considerarmos apenas o volume dos MEPG e MEP, os JR correspondem a 59% destes métodos. Tendo em conta a presença no nosso processo de treino e o facto de ser bastante comum nas sessões de treino de futebol (P. Silva et al., 2014), torna-se relevante perceber que efeito este tipo de exercício tem no treino dos jogadores e jogadoras de futebol, e de que forma o estímulo provocado se altera consoante se manipulam as condicionantes e regras. O entendimento destas alterações permitirá um melhor enquadramento dos JR no processo de treino por parte dos treinadores com vista aos seus objetivos para o desenvolvimento da equipa e jogadores.

Se bem utilizados, os JR podem ser um método de treino interessante dadas as suas ligações à natureza aleatória e imprevisível inerente ao futebol (Lizana et al., 2015), sendo representativos dos princípios básicos do ataque e defesa no futebol (Castellano et al., 2016) e podendo ser usados para replicar os padrões de movimento globais da competição (Gabbett & Mulvey, 2008). Uma seleção ótima das equipas nos JR podem potenciar não só a habilidade dos jogadores mas também a maneira como comunicam e se relacionam, sendo que uma correta aplicação destes métodos pode desenvolver não apenas a vertente física do jogo mas também permitir uma evolução individual e coletiva da equipa (Radziminski et al., 2013). A emergência de padrões diferenciados reflete as diferentes tomadas de decisão que os jogadores são condicionados a desenvolver sob variadas condições (Ric et al., 2016). Assim os JR são propícios ao desenvolvimento de capacidades técnicas e capazes de fazer emergir uma consciencialização e compreensão tática (Gabbett & Mulvey, 2008).

Também no que diz respeito à sua utilidade do ponto de visto do treino físico, é possível verificar algumas questões pertinentes que apontam para a eficácia deste tipo de exercícios. Num estudo comparativo de programas de treino de Treino Intervalado de Corrida de alta intensidade e de JR, realizados por um período de 8 semanas, e que pretendia determinar que regime de treino era mais eficaz a desenvolver simultaneamente a forma física e a técnica de futebol, mostrou que ambos os grupos melhoraram no pico de potência e capacidade total de trabalho, durante o teste de *Wingate*, no entanto apenas os JR tiveram uma evolução estatisticamente significativa na capacidade técnica (Radziminski et al., 2013). Verificou-se também uma ligeira evolução na capacidade aeróbia com uma alteração positiva ligeira no volume máximo de oxigénio (VO2máx) nos JR, mas inesperadamente, o mesmo não se verificou com o Treino de Intermitente de corrida de alta-intensidade, o que se pode justificar pela já evoluída capacidade aeróbia prévia da amostra. Quanto à velocidade de corrida, não se verificaram diferenças significativas nos 10 m e 30 m. Radziminski et al. (2013) concluiram

que os JR são, no mínimo, tão eficazes como outros meios a desenvolver a capacidade aeróbia, potência, velocidade e velocidade resistente, sendo ao mesmo tempo mais motivante para os jogadores, o que facilita o seu empenho e o seu alcance do nível desejado na tarefa, e mais semelhante às condições do jogo formal. Também no desenvolvimento da agilidade os JR mostraram ser úteis e não inferiores ao desenvolvimento através de exercícios descontextualizados. Num estudo comparativo entre o efeito de dois programas de treino, um com recurso a JR e outro com a implementação de um programa de treino de *sprints* curtos com mudanças de direção, os JR produzem uma melhoria na agilidade no tempo total desde o estímulo ao final do movimento, o que não se verificou no outro grupo. No entanto, essa evolução não se verificou no tempo do movimento em si, o que sugere que a melhoria se deve ao fator da tomada de decisão que está presente nos JR mas não no treino com mudanças de direção. Tendo em conta que o número de ações de agilidade executadas nos JR foi em média inferior ao outro grupo, parece que os JR oferecem um forte estímulo na melhoria da velocidade da tomada de decisão (Young & Rogers, 2014). Quanto ao tempo total de movimento da ação, parece que a repetição provocada nos JR não é em número suficiente para provocar adaptações a este nível. E embora com um número médio de ações significativamente maior no grupo de treino com mudanças de direção, este teve apenas uma melhoria ligeira, sugerindo que a agilidade necessita de um número ainda maior ações em treino para provocar adaptações que melhorem esta capacidade nos jogadores. Os JR surgem como uma boa opção para melhorar a agilidade reativa, desde que a sua construção provoque um estímulo consistente no treino destas ações, levando a uma melhoria da tomada de decisão, sendo aconselhados formatos com um número reduzido de jogadores que potencie a sua ação e os duelos individuais (Young & Rogers, 2014). No entanto, uma debilidade dos JR é a sua incapacidade de simular a alta intensidade e exigência de *sprints* da competição (Gabbett & Mulvey, 2008). Os treinadores podem por isso manipular as condicionantes dos JR para alterar as exigências fisiológicas do treino (Gabbett & Mulvey, 2008; Mara, Thompson, & Pumpa, 2016) e provocar diferentes adaptações nos comportamentos táticos e padrões de jogo, quer ofensivamente quer defensivamente, dos jogadores (Castellano et al., 2016; Machado et al., 2016; P. Silva et al., 2014), podendo usar diferentes condicionantes para obter diferentes efeitos e influenciar de diferentes formas a transferibilidade dos comportamentos dos jogadores entre o jogo e o treino (B. Gonçalves, Marcelino, Torres-Ronda, Torrents, & Sampaio, 2016).

Existem no entanto, alguns cuidados a ter na utilização deste tipo de exercícios, como, por exemplo, no caso exposto por B. Gonçalves et al. (2016), onde em casos de menor nível os

jogadores podem ter dificuldades na perceção das necessidades tornando o seu posicionamento mais imprevisível. Os treinadores devem estar conscientes das respostas que as diferentes condicionantes dos JR implicam (Torres-Ronda et al., 2015). É no sentido de esclarecer para estes cuidados e permitir uma correta utilização dos JR que é elaborado este estudo, sendo de grande relevância o conhecimento do efeito da manipulação das diversas varáveis dos JR para garantir a estimulação desejada, potenciando da melhor forma as capacidades individuais e coletivas da equipa.

7.3. Metodologia

Este artigo consiste numa revisão bibliográfica que incidiu sobre estudos que analisassem os efeitos para o treino, da alteração das várias condicionantes e regras possíveis de incluir nos JR. A pesquisa foi efetuada através das ferramentas de pesquisa do Google Académico, SPORTDiscus, tendo utilizado também a base de dados do plataforma de gestão de referências bibliográficas Mendeley, que fazia também sugestões de trabalho recentes relacionados com as referências já incluídas. Foram usadas essencialmente palavras-chave como: Futebol, Jogos Reduzidos, Treino, Formato de Jogo, Condições da tarefa, Comportamento, Tático, Técnico, Físico, ou, principalmente, a sua tradução em inglês, *Soccer, Football, Small Sided Games, Training, Game Format, Task Conditions, Behavior, Technical, Tactical*. Também as referências bibliográficas dos artigos já encontrados poderiam ser uma fonte de artigos que se desejava consultar diretamente. Os resultados eram vastos, pelo que centramos a pesquisa a artigo dos últimos 5 anos, com algumas exceções de trabalhos já referenciados. Dos artigos encontrados, era feita uma primeira triagem pela leitura do título e uma segunda triagem sustentada pela leitura do *abstract*. No final foram identificados 24 artigos para análise neste estudo.

7.4. Resultados

A apresentação dos resultados está organizada de acordo com os tipos de constrangimentos e os efeitos que estes produzem.

Dimensões do terreno e Rácio de Área de jogo por Jogador

No que diz respeito às exigências fisiológicas, o estudo de revisão de Halouani, Chtourou, Gabbett, et al. (2014) demonstrou que um aumento das dimensões do terreno conduz a um aumento da frequência cardíaca (FC) e das concentrações de lactato dos jogadores, embora os autores apontem o aumento do rácio de área de jogo por jogador como possibilidade para tal acontecer. É importante considerar então as duas condicionantes, área de jogo e número de jogadores, na construção dos exercícios no sentido de ajustar a intensidade, pois o aumento da relação da área de jogo por jogador leva a um aumento da intensidade exigida a cada um deles. Já para uma relação igual, a intensidade é maior nos casos com menor número de jogadores (Aguiar et al., 2012; Halouani, Chtourou, Gabbett, et al., 2014).

Quanto aos comportamentos táticos, o estudo de P. Silva et al. (2016), a redução do rácio de área de jogo por jogador, não causou uma diminuição nas distâncias para os adversários mais próximos, embora os autores do estudo tenham deixado em aberto a possibilidade de o fazer em rácios superiores aos verificados neste estudo, pois uma diminuição nas dimensões do terreno leva a uma diminuição da área de jogo ocupada pelos jogadores e maiores distâncias interpessoais entre avançados e defesas, tal como acontece com a aproximação das zonas de finalização (P. Silva et al., 2014).

Já no que diz respeito às ações técnicas a diminuição do terreno, ao promover a proximidade para os defesas, pode dificultar a capacidade da equipa manter a bola, levando o avançado a tentar o drible para ultrapassar o adversário, e provocando mais desarmes (Aguiar et al., 2012; Vilar, Duarte, Silva, Chow, & Davids, 2014). Diferentes dimensões podem também influenciar diferentes tipos de jogo, promovendo os passes mais largos em maiores dimensões ou mais ações ofensivas como dribles e remates, em dimensões mais reduzidas (P. Silva et al., 2014). Com menos passes longos, as situações de cabeceamento também diminuem em JR menores quando comparadas com os jogos maiores. Este facto é importante quando consideramos a construção do treino uma vez que podemos estar a privar jogadores que

necessitam de enfrentar estas situações em jogo, como defesas centrais ou avançados (Owen, Wong, Paul, & Dellal, 2014).

Número de Jogadores

Quando analisamos a influência das alterações no número de jogadores nas respostas fisiológicas dos jogadores, verificamos que em JR com menor número estes passaram significativamente mais tempo no patamar acima dos oitenta e cinco por cento da frequência cardíaca máxima (FCmáx) do que nos jogos maiores (Aguiar et al., 2012; Halouani, Chtourou, Gabbett, et al., 2014; Owen et al., 2014). Também num contexto feminino, o estudo de Mara et al. (2016) concluiu que, nos JR com menos jogadoras, estas estiveram uma maior porção do tempo total em níveis de FC superiores ao verificado em jogos maiores. Ao contrário dos estudos anteriores os JR com 3x3+2 tiveram uma maior percentagem de FCres do que na versão menor com 2x2+2 (Clemente, Wong, Martins, & Mendes, 2014), sendo que também Aroso e Rebelo (2003) tinham detetado o mesmo. Tal facto pode sugerir que a relação de 3x3 pode ser o limiar no qual a intensidade não sobe mais e cuja complexidade permite aos jogadores estar sempre em jogo, dando mais possibilidades de combinações do que o 2x2.

Quanto aos padrões de movimento, apesar de haver um decréscimo na distância total e distância percorrida em alta velocidade da primeira para a segunda repetição do exercício com maior número de jogadoras, o mesmo não aconteceu nos formatos mais reduzidos, onde os padrões de movimento foram mais estáveis da primeira para a segunda repetição (Mara et al., 2016). No mesmo estudo, os intervalos médios entre acelerações aumentaram com o aumento do formato do jogo, sendo o tempo de recuperação médio entre acelerações nos JR menores do que nos formatos maiores (Mara et al., 2016). Para treinar estímulos de alta intensidade e velocidade em padrões semelhantes à competição de nível internacional, os JR tornam-se desadequados, sendo que com a redução do número de jogadores estes tendem a realizar menos distâncias em *sprint* do que em jogos de maiores dimensões e número de jogadores (Gabbett & Mulvey, 2008; Mara et al., 2016). Tal pode ter a ver com o facto de, em dimensões menores e com menos jogadoras, a maioria das acelerações não chegarem a atingir os limiares de *sprint* (Mara et al., 2016). Owen et al. (2014) chegam às mesmas conclusões, apontando também como razões, a diminuição do número de contactos na bola, com o aumento do número de jogadores,

e o maior tempo passado em movimentações para a receber, ou as maiores distâncias que é necessário percorrer para pressionar.

Analisando a fluidez verificada nos JR com menos jogadores, é visível uma velocidade de jogo mais elevada do que os jogos maiores, devido à maior pressão adversária, menor dimensão do campo e menos opções de passe, mas não induz uma maior velocidade de movimentos (Owen et al., 2014), verificando-se também uma maior frequência de paragens por falta, remate ou saída de bola, havendo mais duelos que potenciam as perdas de bola mas menos recuperações de bola efetivas por parte da equipa defensiva (B. Silva, Garganta, Santos, & Teoldo, 2014), tornando-se o jogo mais imprevisível (Aguiar, Gonçalves, Botelho, Lemmink, & Sampaio, 2015). Por isso é muito importante que, para manter o ritmo do exercício, estejam sempre disponíveis bolas para recolocar em jogo.

Ao verificar os dados relativos às ações técnicas, constata-se que quanto menor o número de jogadores, maior a participação destes e maior o estímulo para o seu desenvolvimento técnico, aumentando o número de ações por jogador (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2014), sendo que os comportamentos ofensivos de risco, como dribles ou movimentações de rutura, são mais frequentes nos JR com menos jogadores do que com mais (Owen et al., 2014; B. Silva et al., 2014). Também com a diminuição do espaço e do número de jogadores mais oportunidades de remate existem, sendo um bom estímulo para avançados e defesas pela oportunidade de atacar e defender situações de finalização (Owen et al., 2014). Com um aumento do número de jogadores verifica-se um decréscimo do número total de passes, talvez porque com menores dimensões e menos opções de passe, associado a uma maior pressão aplicada ao portador da bola, a equipa em posse nos JR com menos jogadores é obrigada a passar mais (Owen et al., 2014).

No que diz respeito aos comportamentos táticos, com o aumento dos jogadores presentes nos JR, aumentam também o número de ações de aproximação ao portador da bola, havendo simultaneamente uma maior tendência para um posicionamento longe do centro de jogo, uma vez que o espaço é maior e existem mais possibilidades para jogar perto (B. Silva et al., 2014), aumentando a dispersão dos jogadores quer em largura quer em profundidade (B. Silva et al., 2014; P. Silva et al., 2016). Nos aspetos defensivos, com o aumento dos jogadores as equipas tendem a defender de forma mais estável e menos combativa, potenciando ações de cobertura e equilíbrio defensivo e defendendo mais no seu próprio meio campo, o que leva a menos perdas de bola e interrupções de jogo (B. Silva et al., 2014). Um crescente aumento da

regularidade posicional dos jogadores com o aumento do número de jogadores nos JR sugerem que o treino tático requer um número maior de jogadores, assim como a inclusão de mais jogadores lhes permite obter um melhor entendimento do comportamento coletivo (Aguiar et al., 2015). Simultaneamente estes assumem uma organização mais racional e uma melhor ocupação do espaço o que leva a comportamentos mais estáveis e à emergência de comportamentos auto-organizados (Aguiar et al., 2015). Podemos então verificar que os comportamentos táticos mais organizacionais, são melhor trabalhosos com um maior número de jogadores, criando uma maior estabilidade estrutural, enquanto um número menor potencia situações mais próximas do centro de jogo com uma maior aleatoriedade e necessidade adaptativa.

Desigualdade numérica

A influência da desigualdade numérica é apresenta com algumas diferenças entre os estudos, tendo em conta os parâmetros fisiológicos estudados, pois enquanto Aguiar et al. (2012) referem que o uso de superioridade ou inferioridade de elementos não mostra diferenças significativas nas respostas fisiológicas, apesar de o apontar como útil para objetivos ofensivos ou defensivos mais específicos, o estudo de Torres-Ronda et al. (2015) chega a conclusões diferentes. Numa situação com existência de balizas, jogar em inferioridade numérica resultou numa maior exigência fisiológica do que jogando em superioridade, desde que a diferença seja ligeira, 3x4 e 4x5, uma vez que numa inferioridade mais significativa, 4x7, as respostas fisiológicas baixam, talvez por uma mudança estratégica que leve a equipa defensiva a concentrar-se em fechar o espaço da baliza e ser menos pressionante. No caso de situações de superioridade, o esforço diminuiu com o aumento da diferença para a equipa contrária (Torres-Ronda et al., 2015).

Quanto às mudanças verificadas nas ações técnicas consoante as diferentes desigualdades numéricas, podemos constatar que o impacto na interceção de passes ou remates em JR em que a equipa defensiva se encontra em inferioridade de apenas um jogador, não parece ser relevante, no entanto quando a superioridade da equipa ofensiva é superior a dois elementos, passa a haver alterações comportamentais nos avançados que criam mais oportunidades de remate e amplificam as oportunidades de passe (Vilar, Esteves, et al., 2014).

Assim a manipulação da superioridade ofensiva em JR parece ser uma estratégia efetiva na aquisição de competências ofensivas da equipa (Vilar, Esteves, et al., 2014).

Do ponto de vista das adaptações táticas que as equipas são obrigadas a assumir nestes contextos, os maiores efeitos da manipulação da desigualdade numérica surgem no comportamento defensivo, onde a inferioridade numérica, principalmente se acentuada, pode ser usada para reforçar a tomada de decisão, exagerando a necessidade de uso da informação contextual, para a auto-organização comportamental da equipa (B. Gonçalves et al., 2016). Em inferioridade os jogadores tendem a adaptar melhor o seu comportamento e compreender as exigências posicionais do envolvimento, podendo esta ser utilizada para melhorar o desenvolvimento de princípios de jogo como a concentração e equilíbrio, no entanto o incremento do número de jogadores defensivos pode levar a uma maior estabilidade estrutural, com os jogadores a perceber melhor o seu papel individual e agir de forma mais coletiva (B. Gonçalves et al., 2016). O uso de desigualdades numéricas de forma temporária, através da entrada ou saída de elementos durante os exercícios, pode também ser uma forma de criar alterações no contexto do JR quando este se encontra saturado e as equipas se apresentam adaptadas taticamente, obrigando assim a uma mudança e readaptação comportamental (Ric et al., 2016).

Alvos

Nos estudos analisados, verificamos a existência de quatro tipos de alvos, balizas reduzidas laterais, balizas reduzidas na zona central, balizas grandes com GR e ultrapassagem da linha de fundo, com a utilização de apoios laterais a surgir em alguns estudos como mais uma forma de condicionar a procura do alvo. Os diferentes efeitos nos diferentes tipos de alvos são visíveis tanto nas respostas fisiológicas, como técnicas ou táticas.

Tendo em conta as respostas fisiológicas, encontramos algumas contradições no que diz respeito à presença dos GR, existindo alguma contradição nos resultados, com a forma como a intensidade varia a depender dos estudos observados tendendo a diminuir em alguns e aumentar noutros. Tal terá a ver com os jogadores envolvidos e a motivação que a presença do GR possa trazer, podendo as preocupações táticas sobrepor-se e sendo provável que os jogadores se organizem por ordem a proteger o seu GR, tendo repercussões na intensidade com menos mobilidade dos jogadores em equilíbrio (Aguiar et al., 2012; Halouani, Chtourou,

Gabbett, et al., 2014). Já os JR com objetivo de ultrapassar a linha fundo provocam FC mais elevadas quando comparados com balizas reduzidas centrais, isto pode dever-se à maior dimensão do alvo que os defesas têm de defender (Halouani, Chtourou, Dellal, Chaouachi, & Chamari, 2014). Contrariamente, Clemente et al. (2014) verificaram uma maior percentagem de frequência cardíaca de reserva (FCres) nos JR com balizas reduzidas centrais, no entanto verificando os padrões de movimentação, as maiores distâncias e velocidades verificaram-se nos JR com o objetivo de ultrapassar a linha de fundo. Tal pode justificar-se pelas ações de penetração, enquanto na baliza reduzida central a concentração defensiva desencorajou as movimentações, potenciando a maior circulação de bola (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2014; Halouani, Chtourou, Gabbett, et al., 2014).

O número de ações técnicas ofensivas com bola, ou seja, o drible, a penetração, o passe, entre outras, aumentam nos JR cujo objetivo é ultrapassar a linha de fundo, uma vez que a variabilidade da exploração ofensiva pode fazer diminuir a organização defensiva e potenciar o sucesso destas ações, ao contrário da baliza reduzida central onde os defesas se organizam de forma coesa na zona central e reduzem o sucesso ofensivo (Clemente et al., 2014).

Ao considerarmos o efeito da manipulação do tipo de alvo nos comportamentos táticos, no que diz respeito á gestão da bola por parte da equipa ofensiva, podemos ver que os JR com balizas reduzidas laterais ou com balizas com GR e apoios laterais potenciam uma maior posse de bola ao contrário dos exercícios apenas com Balizas com GR. No caso dos JR com balizas reduzidas isto poderá ser pela necessidade de aproximar mais das balizas para procurar uma melhor possibilidade de marcar, enquanto nos JR com balizas com GR e apoios laterais a superioridade numérica pode levar a menos erros de passe que levem à perda de bola. Por outro lado nos JR com Balizas com GR a possibilidade de marcar através de remates de maior distância pode levar a uma maior precipitação para o objetivo do JR e reduzir assim a duração da posse de bola (Castellano et al., 2016). Na gestão posicional, podemos verificar que a distância interpessoal entre os jogadores e os seus adversários mais próximos é mais reduzido em JR com balizas com GR, mas ao contrário do que acontece com os restantes objetivos do JR, com balizas reduzidas colocadas de forma lateral, as equipas quase que coincidem na ocupação de espaço em largura e profundidade, o que vai contra os objetivos de concentração na fase defensiva (Castellano et al., 2016). Quanto à profundidade da equipa, esta não varia na fase defensiva, embora ofensivamente as equipas se tornem mais profundas ao atacar balizas com GR, do que nos restantes JR verificados no estudo de Castellano et al. (2016), já em largura, as equipas ocuparam o espaço de forma semelhante quando em fase ofensiva, mas em fase

defensiva estiveram mais largas nos jogos com balizas reduzidas laterais e apoios laterais, talvez por os jogadores serem obrigados a defender objetivos em ambos os lados, sejam as balizas ou as linhas de passe para os apoios, dispersando assim os jogadores, enquanto ao defender uma baliza central os jogadores tendem a concentrar para defender o objetivo. Perante estes dados, uma fixação de jogadores nas linhas laterais ou a utilização de balizas reduzidas laterais, ao forçar uma maior largura da equipa defensiva, permitem criar mais espaços e assim potenciar a criação de jogadas ofensivas, enquanto na fase defensiva, o uso de balizas reduzidas laterais podem ser usadas como forma de trabalhar a disposição em linha da defesa, numa distribuição lado a lado dos jogadores (Castellano et al., 2016). No entanto, de uma forma geral os princípios gerais de concentração em fase defensiva, e largura e profundidade em fase ofensiva, foram respeitadas, o que permite suportar a ideia de que os JR são representativos dos princípios básicos do ataque e defesa no futebol (Castellano et al., 2016).

Apoios

As respostas fisiológicas dentro dos JR também variam com a utilização de Apoios, seja eles externos ou internos. Na literatura utilizada podemos ver que com a utilização de um jogador *Joker*, apoio interno, que jogue por ambas as equipas, a intensidade tende a ser maior para este jogador do que para os restantes (Halouani, Chtourou, Gabbett, et al., 2014). No caso de apoio laterais, as suas FC em JR de 1x1+2, 2x2+2, 3x3+2 e 4x4+ 2 situaram-se entre 49.76 % e 56.36 % da FCrep, o que sugere que a utilização de apoio laterais pode ser apropriada para um trabalho de recuperação e pode ser útil para manter uma dinâmica forte durante o treino ao mesmo tempo que se assegura a recuperação ativa necessária às características do treino e aos esforços intermitentes, podendo utilizar-se uma rotação entre os jogadores dentro do exercício e aqueles que estão a apoio, em vez de uma pausa para recuperação ativa (Clemente, Martins, Mendes, & Campos, 2015). A FC dos apoios laterais aumenta nos JR de maior formato e em condições onde o objetivo não é uma baliza mas sim a ultrapassagem da linha de fundo, embora os maiores deslocamentos se verifiquem com a utilização de balizas laterais (Clemente et al., 2015).

Relativamente às distâncias percorridas e o tipo de deslocamentos efetuados, verifica-se que é também nos formatos maiores que existem as médias de distância percorrida maiores, assim como maiores velocidades e acelerações, tendendo a aumentar com o aumento do espaço

e complexidade do jogo reduzido, sendo sugerido que dada a maior complexidade dos jogos maiores, poderá levar a uma maior necessidade de jogar com os apoios laterais levando também a um maior esforço por parte destes (Clemente et al., 2015).

Tendo em conta os comportamentos táticos, uso de apoios laterais pode ser utilizado também para incluir variações nos exercícios, podendo-se assumir que, principalmente em campos maiores, pode ajudar a consolidar os princípios de largura e profundidade ofensivas e aumentar a perceção dos jogadores para uma forma específica de jogar (Clemente et al., 2015).

Outras condicionantes

Foram encontradas nos estudos também algumas outras condicionantes pontuais que podem influenciar as respostas dos jogadores ao exercícios executado, embora estas devam considerar um estudo mais aprofundado para que se possam retirar conclusões, ainda assim, por exemplo, tendo em conta as exigências de intensidade, com a manipulação da duração do exercício, pode-se verificar que os JR com tempo contínuo geram maiores intensidades do que com tempos intermitentes e que podem causar menos proficiência técnica nas ações, com uma diminuição dos passes e interceções verificadas, no entanto, uma duração relativamente longa poderá levar os jogadores a reduzir o ritmo de jogo por forma a adaptarem-se e suportarem a carga (Aguiar et al., 2012). No geral é sugerido que regras e condicionantes que estejam ligadas à possibilidade de marcar um golo podem influenciar mais a motivação dos jogadores, fazendo-os aumentar ou manter a intensidade (Aguiar et al., 2012).

Quanto aos padrões movimento e deslocamentos, a utilização de uma condicionante de número de toques pode diminuir o número de duelos e aumentar o número de *sprints* e corridas de alta intensidade executadas (Halouani, Chtourou, Gabbett, et al., 2014). Tal pode sugerir que ao jogar de forma livre e aumentando os duelos estamos a contribuir para as ações de força como mudanças de direção e velocidade, presentes nos dribles, ao mesmo tempo que limitando o número de toques estamos a potenciar as ações de velocidade, nos deslocamentos e desmarcações, e na velocidade de execução e decisão.

7.5. Discussão

Ao longo do presente estudo verificámos que a é possível uma sistematização do treino através do uso dos JR, com as condicionantes colocadas a permitirem trabalhar conceitos técnico-táticos e modelar os comportamentos dos jogadores (Lizana et al., 2015). Analisamos sobretudo o efeito em quatro tipos de resposta ao exercício: Respostas fisiológicas, padrões de movimento e deslocamentos, ações técnicas e comportamentos táticos. Na generalidade os princípios gerais do jogo de futebol, quer ofensivos quer defensivo, foram respeitadas, o que permite suportar a ideia de que os JR são representativos dos princípios básicos no futebol (Castellano et al., 2016).

O comportamento tático coletivo é flexível e pode ser moldado intencionalmente através de variáveis simples (P. Silva et al., 2014). As regras introduzidas nos JR possibilitam que os estímulos sejam controlados tanto na sua qualidade como no nível de dificuldade (Lizana et al., 2015). Assim, através da manipulação de condicionantes como a dimensão do terreno de jogo, o número de jogadores, utilização de desigualdades numéricas, iniciais ou através da utilização de apoios, tipo de alvo utilizado, entre outras, podemos potenciar a aquisição de comportamentos desejados, melhorando a consciencialização tática dos jogadores e estimulando a sua tomada de decisão, ao mesmo tempo que potenciamos o desenvolvimento ou manutenção das capacidades físicas dos jogadores. O controlo dos comportamentos que se desejam fazer emergir nos JR, surge então como essencial, para que a manipulação das suas condicionantes seja eficaz no aperfeiçoamento dos comportamentos táticos da equipa (P. Silva et al., 2016), no sentido de trabalharmos aquilo que realmente desejamos, e não algo que não é pretendido.

É importante que os treinadores construam os JR manipulando as suas condicionantes de acordo com o nível de conhecimento e evolução dos seus jogadores (Barnabé, Volossovitch, Duarte, Ferreira, & Davids, 2016). Em casos de menor qualidade, os jogadores podem ter dificuldades na perceção das necessidades tornando o seu posicionamento mais imprevisível, podendo beneficiar de referências externas como a divisão do campo em corredores e setores (B. Gonçalves et al., 2016).

As principais vantagens dos JR são a possibilidade de treinar aspetos de diversas dimensões, tática, técnica, psicológica e física, respeitando as condições próprias da competição. Os JR são tão ou mais eficazes no desenvolvimento das capacidades aeróbia, potência, velocidade e velocidade resistente, do que outros meios, sendo ao mesmo tempo mais

motivantes e mais próximos da realidade competitiva (Radziminski et al., 2013). Esta integração é importante no treino, uma vez que o desempenho num jogo de futebol resulta das capacidades individuais e multidimensionais dos jogadores, expressos dentro de uma organização coletiva (Memmert et al., 2017). Outra vantagem é o maior número de ações por jogador e assim o maior estímulo para o seu desenvolvimento técnico-tático (Aguiar et al., 2012; Clemente et al., 2014)

Ao nível do trabalho das capacidades físicas, uma das grandes desvantagens é a incapacidade de simular a alta intensidade e exigência de *sprints* da competição (Gabbett & Mulvey, 2008; Mara et al., 2016; Owen et al., 2014). O que acaba por ser prejudicial naqueles que são os momentos críticos do jogo, que são normalmente momentos de aceleração e instabilidade, caracterizados por perturbações nos equilíbrios das equipas com um aumento da variabilidade nas distâncias inter linhas (Memmert et al., 2017), e onde os *sprints* e ações de alta intensidade estão geralmente presentes.

Outra questão importante levantada na revisão bibliográfica é a sugestão de que o treino tático requer um número maior de jogadores, assim como a inclusão de mais jogadores lhes permite obter um melhor entendimento do comportamento coletivo (Aguiar et al., 2015). Assim talvez seja essencial, tal como sugerem Owen et al. (2014), combinar vários tipos de exercícios de maior ou menor dimensões por forma a garantir o estímulo de todas as componentes necessárias à evolução dos jogadores e da equipa. Sem dúvida que esta eficácia dos JR na organização tática da equipa, a um nível setorial e intersectorial, que vá além dos princípios gerais do jogo é algo que merece uma maior atenção dos investigadores.

Outra questão que importa investigar mais é a eficácia no treino da força. As manifestações de força presentes nos JR, estão associadas às acelerações e desacelerações, mudanças de direção. No entanto, não foi possível encontrar estudos que comprovem ou rejeitem os ganhos de força através deste treino, o que poderá ter importância, no que toca não apenas ao desenvolvimento desta capacidade mas também no papel que esta tem na prevenção de lesões.

Por último, não foram também encontrados estudos que visassem situações de JR sem direccionalidade. Esta falta de direccionalidade por ter várias razões, se ambas as equipas atacam para os mesmos alvos posicionados em sentidos diferentes, ou o alvo é um jogador que não tem posição fixa, ou ainda o objetivo do JR passa pela manutenção da bola passando por zonas variadas ou efetuando um número específico de passes. Estas situações correspondem a

dezanove por cento do volume total do nosso processo de treino, tendo um peso muito grande naquilo foi a modelação da equipa. Parece por isso um tema que poderá ser alvo de investigação para que surja um conhecimento científico mais vasto sobre que consequências poderá ter este tipo de treino no desenvolvimento da equipa e que comportamentos táticos permite desenvolver.

7.6. Conclusões

Este capítulo reforça a utilidade do JR como métodos de treino no Futebol, manifestando a sua capacidade de estimular as atletas, não apenas do ponto de vista fisiológico, mas também do ponto de vista técnico-tático. Estes métodos mostram-se eficazes no treino integrado das diversas dimensões do treino, respeitando não só os princípios gerais do jogo, como a sua complexidade multidimensional. Face ao exposto reforça-se a importância dos treinadores conhecerem bem de que forma a sua manipulação afeta o resultado, uma vez que pequenas alterações podem alterar de forma significativa os estímulos provocados nos jogadores. Neste sentido, os resultados observados permitem clarificar a utilidade dos JR. Em simultâneo, os resultados podem também contribuir para que os treinadores sejam mais eficientes na seleção dos constrangimentos (de acordo com os objetivos pretendidos).

Capítulo VIII – Considerações Finais

Neste último capítulo são tecidas algumas considerações finais que possam espelhar aqueles foram os aspetos positivos e a melhorar, dentro de uma época de estágio riquíssima a nível desportivo e pessoal. Como fecho deste relatório, são também deixadas algumas reflexões e recomendações para o futuro.

8.1. Conclusões

Também o contacto com diferentes perspetivas, experiências e conhecimentos me fez evoluir em bastantes áreas que interagem para fazer do treinador melhor. A função de treinador é muito mais do que uma função meramente técnica mas muito mais intelectual, tendo a necessidade de beber de muitos conhecimentos além dos puramente bio científicos, sendo essencial a sua capacidade de reflexão e de lidar com as tarefas de ordem humanística e dinâmica envolvidas na sua atividade (Cassidy et al., 2009). Em especial na área da análise tática à qual dediquei grande parte do meu tempo, sinto-me hoje mais confiante e metódico na análise qualitativa do jogo, estruturando-a de uma forma melhor e mais rápida, com o conhecimento de técnicas e ferramentas informáticas que me ajudam a recolher informação e a transmiti-la de forma a potenciar o seu aproveitamento prático naquela que é sua influência sobre o rendimento das jogadoras e da equipa. Tal conhecimento permitiu-me ter um pensamento do jogo mais estruturado, capaz de uma melhor leitura do que se passa em jogo, tanto ao vivo como em vídeo, o que me permite ser mais competente numa área de ação essencial na construção de um treinador de futebol. Também na transmissão das ideias e na comunicação evolui, aprendendo a mais ser claro na mensagem transmitida, o que me permite ser mais produtivo no feedback que dou tanto ao treinador principal como às jogadoras.

A dualidade de visões de treino presente na equipa técnica e no processo de treino da equipa onde, por um lado se encontrava uma metodologia de treino físico descontextualizado com vista ao desenvolvimento das capacidades físicas e prevenção de lesões, e por outro uma metodologia de treino específico baseada profundamente naqueles que são os fundamentos da Periodização Tática, fez-me crescer no meu conhecimento destas duas visões que nem sempre eram compatíveis, mas que pessoalmente procurei enquadrar de forma a potenciar o melhor de ambas e construir, pelo menos naquela que é a minha visão do treino, pontes de contacto que permitam retirar do conhecimento científico presente em qualquer uma das duas teorias, algo

que leve a um treino de melhor qualidade fundamentado em conhecimento válido e numa reflexão profunda, sem fundamentalismos que neguem qualquer oportunidade de crescimento.

O tipo de treino com o qual fui tendo contacto levou também a procurar informação que fundamentasse as opiniões que fui construindo e me fizesse compreender aquilo que não entendia através do contacto direto com os técnicos que me acompanhavam. Foi também neste sentido que desenvolvi o artigo de revisão presente neste relatório, onde procurei desenvolver o meu conhecimento sobre os JR uma vez que estes tiveram um grande peso no processo de treino ao longo do ano. Com ele aprendi bastante sobre a sua utilidade e enormes vantagens no treino do futebol, seja nas dimensões física, técnica, psicológica e sobretudo tática, permitindo de uma forma integrada e altamente motivante trabalhar questões específicas no modelo de jogo da equipa. Aprendi também a melhor forma de os potenciar, manipulando as suas diversas condicionantes para fazer emergir os comportamentos desejados, respeitando as necessidades bioenergéticas das jogadoras. No entanto percebi também as suas limitações, e a necessidade de os complementar com formas diferentes de jogo que permitam dar à equipa os estímulos que os JR não são capazes de dar.

E claro, como não podia deixar de ser, sinto que aprendi muito sobre aquilo que é o Futebol, no geral, mas em especial naquelas que são as especificidades da sua variante feminina, que tendo as mesmas regras se torna um jogo um pouco diferente pelas diferenças dos seus intervenientes.

Quanto às dificuldades e problemas que se foram encontrando, penso que não houve nada que não fosse natural numa equipa técnica tão vasta e de experiências tão diferentes. A gestão da diferença é para mim uma questão importante. A existência de diferentes visões é algo natural em qualquer rede de inter-relações humanas. Pessoalmente acredito ser bastante tolerante a ideias diferentes desde que bem fundamentadas, mas confesso que tenho dificuldade em lidar com mentalidades pouco flexíveis à mudança quando estas não têm na sua base um conhecimento que fundamente as suas ações e decisões, ou não se abrem a outros conhecimentos corretamente sustentados. Não tanto com o líder da equipa, geralmente sensato e aberto a opiniões diferentes e que integrando-as muitas vezes ajustava ao seu próprio pensamento sem que isso diminuísse o seu cunho pessoal na liderança do processo, mas com outros colegas de equipa técnica, senti por vezes que aconteciam alguns conflitos de pensamento quer ao nível das ideias de treino, quer da melhor forma de pensar e interpretar o jogo, valendo sempre nessas situações a ideia do treinador principal e, claro, a assunção de que

cada um na sua área deveria respeitar a área do outro, pois considero que a existência de valores diferentes, mas que possam ser compreendidos e mutuamente tolerados, será sempre profícua ao evoluir das equipas e á criação de novas e pertinentes formas de encarar os desafios. O problema surge quando estes não são tão compreensíveis e o diálogo não é tanto como se desejaria acabando por prejudicar o desenvolvimento do processo de treino e a obtenção dos objetivos individuais e coletivos dos atletas. Para isso teria sido importante a existência de reuniões e momentos formais de partilha regulares, para que fosse possível um melhor entendimento de algumas ideias e opções, que naturalmente entravam em conflito com aquilo que são a forma de pensar o treino e o jogo de cada um dos elementos de uma equipa técnica extensa. Por não sermos uma equipa totalmente profissional, não existia uma data regular para efetuar reuniões da equipa técnica, por falta de disponibilidade para que todos estivessem juntos simultaneamente, dificultando esta partilha regular e debate de ideias e perceções sobre o treino ou jogo, ou fazer balanços em conjunto. Este facto foi por vezes prejudicial ao processo, uma vez que não havia a partilha que seria desejável sobre os objetivos dos exercícios de treino, a forma como se pretende jogar, como trabalhar essa forma de jogar e como coordenar os feedbacks a utilizar entre todos os elementos da equipa técnica. Assim, e uma vez que todos somos treinadores diferentes com passados, conhecimentos e visões do jogo e treino diferentes, haviam diferentes visões das necessidades que nem sempre conseguíamos uniformizar. Como forma de minimizar essa situação e de manter apenas uma voz de referência que mais facilmente seja percecionada pelas jogadoras dentro do treino, foi pedido que apenas o treinador que estivesse a dirigir o exercício de treino desse feedback com voz projetada. Os restantes treinadores poderiam dar feedback e intervir de forma localizada ou individual consoante as necessidades. Esta opção, apesar de compreensível, quando aliada à falta de partilha e debate de ideias, é castradora dos intervenientes e da evolução da equipa, uma vez que não potencia a utilização dos vários "pares de olhos" presentes no treino, verificando-se muitas vezes situações que necessitariam de intervenção, que são vistas por um treinador, mas que por estar longe ou por esta ser demasiado abrangente, acabavam por ficar sem feedback no timing correto. O processo de treino poderia também ter beneficiado da atribuição concreta de tarefas e funções aos elementos em treino que permitissem trabalhar ou analisar aspetos específicos do treino, por forma a que os intervenientes tivessem uma participação mais ativa ao longo de todo o processo.

A construção do Modelo de Observação e Análise de Jogo, sendo completamente edificado por mim, também levantou alguns problemas no seu começo, e continua a ser um

desafio para uma evolução diária. Não tendo prática prévia na análise de vídeo e das ferramentas de suporte, tentei transferir o conhecimento teórico das aulas de mestrado para a prática, no entanto a falta de feedback de alguém especializado levava a uma necessidade intrínseca de procurar informação sobre a área e tentar melhorar através da prática e da experiência o modo de analisar o jogo, recolher informação e transmiti-la. Assim construi grelhas de codificação do programa LongoMatch, construi grelhas de observação, melhorei as grelhas de codificação do LongoMatch, melhorei as grelhas de observação, e melhorei-as novamente… Aprendi novos métodos de editar e trabalhar graficamente os vídeos, melhorei a capacidade de transmitir a informação, sintetizando-a e pensando-a com a noção de ser vista num contexto que não é o de uma apresentação presencial, mas sim de um vídeo visto diretamente sem outro suporte de informação. Uma das ações que senti necessidade de fazer foi pedir feedback sobre o trabalho desenvolvido a elementos com as mesmas funções que eu nas equipas de formação. Através desse contacto surgiu a oportunidade de integrar o GOA que englobava já todos os escalões desde a equipa de sub-13 até à Equipa Sénior B, passando então a integrar também o Futebol Feminino. Esta entrada e a partilha de conhecimentos e experiências daí decorrentes levou a um consolidar e aperfeiçoar de práticas, com mais certezas e menos dúvidas, mas sempre com perspetivas de melhorar.

Este estágio representou uma enorme oportunidade de aprendizagem e trabalho na elite do Futebol Feminino, integrado numa estrutura fantástica que durante décadas tem desenvolvido um trabalho reconhecidamente de qualidade ao nível do futebol de formação masculino, com alguns dos melhores técnicos nos diversos campos de perícia, incluído também na liderança da recém-criada equipa sénior feminina. Esta época e o trabalho desenvolvido, seja no treino ou na análise de jogo, em contacto com profissionais de top, foi de grande evolução como técnico e permitiu uma oportunidade de mostrar competência para integrar a estrutura de forma definitiva.

A integração da equipa na Academia Sporting, dentro da estrutura do Futebol do clube, e com todas as condições de trabalho das restantes equipas, assim como a integração dos diversos departamentos já existentes para o Futebol naquela que seria a estrutura do Futebol Feminino do clube, permitiu um avanço enorme para a realidade do Futebol Feminino em Portugal.

Foi sentido desde o primeiro dia uma total disponibilidade de todos os elementos do clube, fossem eles técnicos de outras equipas ou membros dos mais diversos departamentos,

para a integração da nova equipa e uma partilha de conhecimento a todos os níveis, sem receios ou segredos. Tal permitiu um crescimento mútuo do clube e dos seus elementos. A integração do analista da Equipa feminina na estrutura do GOA foi apenas mais uma demonstração dessa abertura.

As relações entre os elementos do clube eram na generalidade positivas, fossem elas de ordem pessoal quer profissional. As condições de treino eram, como não podia deixar de ser, numa academia de elite, de excelência, sendo que o principal problema que tivemos para realizar um trabalho de maior qualidade foi o horário de treino. Restringidos na hora de saída pela existência de várias jogadoras que trabalhavam fora do futebol, o facto de não sermos totalmente profissionais pesou ao longo da época com os horários de treino a serem das 20h:30m às 22h:00m, sem grandes possibilidades de efetuar qualquer atividade com as jogadoras antes ou depois dessas horas. Isso prejudicou por exemplo o tempo útil para os MEPG e MEP, uma vez que muito do tempo de MPG que era feito no horário de treino podia ser feito noutro momento, o que pesa bastante tendo em conta os seus 34 % do volume total de treino.

Assim a possibilidade de treinar a outra hora que permitisse um outro aproveitamento do tempo, uma redução da percentagem dos MPG no tempo total de treino e uma rentabilização do tempo restante com conteúdos específicos, seria uma grande melhoria para o trabalho da época seguinte. Tal permitiria também outro tipo de trabalho com as jogadoras ao nível da análise de jogo, como por exemplo apresentações presenciais com conteúdos de vídeo às jogadoras, de forma coletiva, grupal ou individual.

Outra questão importante seria a reunião da equipa técnica, não apenas numa reunião técnica formal para delinear a semana, fazendo simultaneamente um balanço da anterior e refletindo nas melhorias necessárias ao funcionamento do processo, mas também a chegada atempada à academia para a preparação previa dos treinos e restantes tarefas em conjunto com maior partilha de ideias entre todos.

Quanto à qualidade global do trabalho, penso ter sido positiva tendo contribuído para o sucesso alcançado ao longo da época, onde a equipa conquistou todos os seus objetivos coletivos, não tendo sofrido nenhuma derrota. No entanto, um alto nível de competência tática é crucial para o desempenho dos jogadores numa equipa (Memmert et al., 2017), e por vezes ficou a ideia de que alguns aspetos repetidamente expostos pela análise de jogo não tiveram a evolução desejada, como por exemplo: A coordenação da linha defensiva principalmente na subida a compactar a equipa na pressão, ou na proteção da profundidade em situações de bola

descoberta; A compactação da equipa em bloco com as jogadoras mais longe do centro de jogo a fechar em continuação das linhas defensivas, principalmente do meio campo; A largura ofensiva com as laterais nem sempre a subirem no terreno no último terço e com a equipa muito estreita pela movimentação interior de pelo menos uma das extremas; A ocupação das zonas de finalização que foram deficientemente atacadas ao longo de todo o ano; Deficiências na abordagem aos esquemas táticos com a maioria dos golos sofridos nesta situação, e muita inconstância nos lances ofensivos nem sempre bem potenciados. Nos jogos de maior dificuldade houve uma melhor consciencialização de alguns dos aspetos, mas a baixa competitividade ao longo de todo o ano dificultava a real avaliação das competências da equipa. Ainda assim alguns tipos de exercícios que poderia ter potenciado alguns destes aspetos como: MEP-MTE; MEP-Pad; MEP-CompcCnd; MEP-Set; MEP-ET, tiveram uma utilização residual.

Quanto ao grau de concretização dos Objetivos gerais e específicos definidos no PIE, penso que foram amplamente cumpridos. Assim sendo, passamos a abordar cada um deles refletindo naquilo que foi feito para os satisfazer.

Objetivos gerais de formação para o estagiário:

- Desenvolver de forma global as competências técnicas e conhecimentos ao nível do treino e da competição na modalidade desportiva futebol – Pela pesquisa elaborada para este relatório e pelo contacto com diversos treinadores de diferentes níveis e experiências, penso que foi cumprido, embora pudesse ter beneficiado de uma prática mais ativa em treino.
- Aumentar o conhecimento sobre a realidade do Futebol Feminino no panorama nacional e internacional – Penso que foi concretizado, embora muito mais a um nível nacional, pelo trabalho no terreno que foi efetuado, do que a um nível internacional, onde o conhecimento se cingiu aos jogos da Seleção Nacional e seus adversários.
- Participar ativamente na vida do clube, acompanhando a sua atividade nas mais diversas equipas e departamentos – Claramente este foi um objetivo cumprido, não apenas após a integração do GOA, que proporcionou um contacto maior com todas as equipas nela integrantes, acompanhando a sua atividade e colaborando por vezes na gravação de alguns jogos, mas também antes já havia da minha parte uma preocupação em conhecer as pessoas e os contextos.
- Fundir de forma contextualizada a teoria aprendida no primeiro ano de mestrado com a prática desenvolvida num contexto real da mais alta exigência a nível nacional, não só

pela equipa técnica na qual estou integrado como também em todo o trabalho realizado, e possível de observar, na Academia Sporting, pelas diversas equipas técnicas e departamentos do clube. – Tal foi feito, principalmente na área da análise onde a grande base do trabalho efetuado foi em consonância com a teoria aprendida no Mestrado.

- Desenvolver relações humanas positivas com os elementos da equipa técnica, staff do clube e jogadoras, que permitam a evolução pessoal e o aumento do conhecimento próprio pelo debate, partilha de ideias e reflexão. – Como já referido anteriormente as relações humanas são desde sempre algo que eu pretendi fomentar de uma forma positiva. Pelos momentos vividos em conjunto e pelo contacto vivenciado durante a época, penso que foi possível estabelecer relações saudáveis com todos os elementos do clube e equipa, com muitos pontos positivos entre elas.
- Contribuir para o desenvolvimento do Futebol Feminino no clube e o alcance dos objetivos propostos pela equipa. – Os objetivos da equipa foram cumpridos com distinção, assim como é claro a evolução do departamento e das pessoas que o integram e fazem do Futebol Feminino do Sporting CP, algo mais forte. Acredito que não sendo o principal elemento deste sucesso, posso ter tido alguma contribuição pelo trabalho desenvolvido ao longo do ano, e reconhecido pelo convite para continuar a colaborar com a equipa.

Objetivos específicos de formação para o estagiário:

- Ser capaz de planear e avaliar o treino de uma equipa de futebol de alta competição, desenvolvendo o conhecimento metodológico do treino de futebol. – Penso que este objetivo poderia ter sido cumprido com maior sucesso, uma vez que não era prática da equipa técnica debater e construir em conjunto o planeamento do treino. Ainda assim pela pesquisa efetuada na área e aprendizagem, não apenas com a equipa onde estagiei, mas com todas as equipas da academia, penso ter acrescentado conhecimento de metodologia do treino às minhas anteriores competências.
- Ser capaz gerir o treino conduzindo-o ao cumprimento dos seus objetivos, adotando uma conduta correta, adaptando os exercícios quando necessário e utilizando uma instrução e feedbacks corretos. – Este foi claramente o objetivo no qual senti mais dificuldades para satisfazer, devido às limitações que foram colocadas ao feedback dos estagiários, sendo apenas interventivo a um nível micro.

- Ser capaz de uma análise correta do comportamento tático da equipa e definir estratégias para a correção ou potenciamento das ações verificadas. – Considero ter evoluído bastante nesta área sendo agora mais capaz de ter uma interpretação pertinente do jogo, tendo melhorado a capacidade de dar feedback, quer imediato, quer *a posteriori*, e pensar em situações que melhorem ou potenciem os comportamentos observados.
- Ser capaz de elaborar um relatório de análise de jogo com vista à apresentação à equipa técnica, sob diversas formas consoante as necessidades e exigências do líder da equipa técnica. – Este objetivo foi cumprido semanalmente com relatórios em formato vídeo com análise dos jogos da própria equipa, mas também com apresentações em diferentes formatos, com análise de adversários. Penso também aqui ter evoluído bastante, na forma de apresentar e transmitir as ideias, assim como na utilização de diverso software de apoio.

8.2. Reflexões para o futuro

Laços fortes entre treinadores e atletas levam a um compromisso maior dos atletas no treino e consequentemente a uma melhor performance (Reynolds, 2005), assim como se os treinadores se preocuparem genuinamente com os seus jogadores, eles os respeitá-los-ão mais e confiarão mais neles (Collins et al., 2011). Tendo em conta a minha experiência pessoal e tudo o que o desporto me deu não podia deixar de concordar com os autores neste sentido. Criar fortes relações humanas foi desde o início um objetivo para este estágio. Valorizo bastante as relações humanas e tudo o que elas envolvem considerando-as não apenas como um instrumento para alcançar algo mas sim como o maior tesouro que o desporto nos pode dar. Valorizo o respeito, a união, a amizade, mas também o espírito de compromisso com um objetivo comum, a capacidade de sacrifício, empenho e esforço para o alcançar e juntamente com toda a equipa nos superarmos quer individualmente quer em conjunto. As ligações que este espírito traz são algo único e que dificilmente é equiparável a outra atividade, trazendo ao desporto e aos seus intervenientes uma riqueza que cada vez mais é valorizada mesmo quando no mundo do trabalho, em empresas, se dá preferência aos que praticaram desporto, e essencialmente desporto de equipa, na hora de contratar alguém. É por isso com satisfação que constato que as melhores experiências vividas nesta época de estágio foram passadas com

pessoas, com as jogadoras, mas também os colegas de equipa técnica e estrutura do Sporting Clube de Portugal.

Foi com elas e eles que estive no Estádio José de Alvalade como interveniente pela primeira vez, numa tarde memorável na qual 9236 pessoas assistiram a um jogo pleno de emoções, com o golo da vitória a chegar aos 92 m. As mesmas 9236 pessoas que bateram um recorde de assistências em Portugal. Foi com elas e eles que celebrei a vitória na LFFA, o objetivo coletivo mais desejado e para o qual tanto trabalhamos. Foi com elas e eles que, no Estádio de Honra, em pleno Centro Desportivo Nacional do Jamor, cumpri o sonho de subir aquela escadaria que parece interminável vista de baixo, para receber a medalha de vencedor, de uma TPA, num jogo que contou com um novo recorde de assistências, contando com mais de 12000 pessoas nas bancadas, naquela que foi e será sempre a Festa do Futebol Feminino português. Foi com elas e eles que passei tantos pequenos momentos, tão ou mais marcantes como os grandes, e que tornam a vida em desporto tão gratificante! Sem elas e eles nada valeria a pena!

São estes pequenos momentos que nos fazem continuar a treinar mesmo nas alturas mais difíceis e sem termos outros incentivos de qualquer género que não o reconhecimento daqueles que ajudamos a desenvolver. Para um treinador, os grandes títulos são ver dos nossos jogadores o reconhecimento de que os ajudámos a crescer.

Sempre tive exemplos de força, de coragem e de superação, dentro das mulheres da minha vida, e exemplos de educação igualitária que levavam a ter um respeito enorme pelas mulheres no seu geral. Ainda assim, a principal aprendizagem que levo desta época desportiva e do enquadramento que este estágio me obrigou a fazer do contexto onde estava inserido, é o esforço que cada mulher, em Portugal e no Mundo, tem de fazer para conquistar algo que devia ser tão natural de obter, como o direito a um trabalho e uma remuneração condizente com a sua formação e competência, o direito ao reconhecimento e respeito das suas capacidades profissionais, desportivas ou humanas, como o direito à participação económica e políticas, com uma presença nos centros de decisão condizente com as suas habilidades e competências! Hoje sou mais consciente do caminho que ainda é necessário para uma real igualdade de género, com iguais oportunidades, sejam no desporto como nas restantes áreas da sociedade, e isso leva-me a saber valorizar ainda mais as mulheres que conheço e aquilo que dão todos os dias na sua contribuição para uma sociedade melhor.

A Reflexão é algo fundamental para garantir uma abertura perante as novas condições, conhecimentos, tecnologias, práticas, que permitam ao treinador uma evolução na sua prática, sendo que a falta de hábitos de reflexão determinam uma repetição cega e imóvel do passado (Castelo & Matos, 2006). De encontro a esta ideia Martens (2012) refere que o treinador de sucesso é aquele que é flexível o suficiente para mudar velhos hábitos, aceitando críticas construtivas e colocando-se constantemente em causa numa permanente autorreflexão.

Pelo exposto no parágrafo anterior o hábito de reflexão é algo que me parece fundamental, e neste estágio, a reflexão começou na perceção de um contexto competitivo novo para mim, o Futebol Feminino. E como treino com mulheres seria diferente do treino com homens. Existem naturalmente diferenças do ponto de vista físico, elas são observáveis, principalmente em alguns jogos com equipas masculinas de formação, com idades inferiores a 15 anos, onde os tempos de reação eram maiores, também a capacidade de força que é naturalmente menor leva a uma menor intensidade das ações, como passes ou remates. Estas diferenças foram abordadas também na introdução, onde se verifica que apesar das mulheres serem capazes atingir os mesmos patamares de velocidade, são menos capazes de manter o número de ações nesta intensidade ao longo do jogo e após períodos mais intensos. Do ponto de vista tático, considero existirem também algumas diferenças, com a existência de menos duelos físicos, um menor ritmo de jogo, com as jogadoras a darem geralmente mais toques por intervenção. Existem também um menor rigor técnico, principalmente ao nível da relação com bola, que não atribuo tanto à qualidade técnica, mas à menor exigência que o contexto aplica, uma vez que os desequilíbrios competitivos são maiores, e os tempos de reação e consequentemente de pressão são mais longos, levando a que as situações se consigam resolver mais facilmente, mesmo com uma receção que não é orientada, ou um passe que é feito para o pé quando se exigia que fosse para o espaço. Outra situação verificada é o facto de as jogadoras mais longe do centro de jogo, se "desligarem" e assumirem uma postura mais passiva, que torna a reação às variações do centro de jogo mais lentas, e a organização coletiva mais falível. Estas questões têm muito a ver com as diferenças na formação, e o desequilíbrio que existem nos quadros competitivos femininos, onde ao contrário do que acontece no futebol masculino, uma adolescente que demonstre qualidade facilmente sobe a sénior, ultrapassando etapas de formação essenciais ao seu desenvolvimento correto. Tal só se consegue alterar com o aumento do número de praticantes que permita uma seriação maior do nível competitivo a cada etapa, de modo a que cada jogadora possa competir num patamar de dificuldade adequado à sua evolução, com jogadoras de um nível e idade próximas à sua. A construção do treino parece-

me em tudo semelhante nas suas preocupações e organização, não necessitando de um ajuste diferente ao observado quando é considerado o planeamento de diferentes equipas masculinas, mas sim ajustes normais tendo em conta a realidade contextual e necessidades da equipa. Não é, por isso, tanto na construção e planeamento do treino e dos seus objetivos, nem na questão física, que é naturalmente diferente, mas é sim na parte humana que as maiores diferenças se revelam. A motivação, a liderança, o espírito de equipa são questões que têm diferentes formas de abordagem quando se trabalha com mulheres, onde me parece que as mulheres são mais emocionais nas suas reações, menos agressivas mais centradas na individualidade e menos no coletivo. Um exemplo desta situação, foi quando na jornada 18, num jogo contra o nosso adversário direto na luta pelo título, houve jogadoras que não festejaram o golo nos últimos minutos e a consequente vitória porque tinham sido suplentes não utilizadas. A especificidade do Futebol Feminino requer também alguns cuidados nas questões da liderança, sendo precisos alguns cuidados com a comunicação, fazendo-o de uma forma mais equilibrada entre todas e não centrar atenções mais numas jogadoras do que noutras, pois parece-me que a mulher é mais perspicaz na perceção do seu envolvimento e suscetível de sentir essas diferenças de tratamento, quer na comunicação, quer na gestão do treino, em questões como a elaboração dos grupos de trabalho. Estas diferenças são claramente questões que merecerão um estudo mais aprofundado da minha parte, uma vez que sinto não estar claramente elucidado se estas que eu perceciono são reais ou tem apenas a ver com este grupo específico, não sendo uma constatação da realidade geral do Futebol Feminino. É necessário por isso, da minha parte, um estudo mais aprofundado destas diferenças, assim como das suas causas e soluções, podendo eu, neste momento, apenas levantar suspeitas fundadas na minha própria reflexão e nas opiniões daqueles com quem debati estes temas e que com uma maior experiência no Futebol Feminino ao mais alto nível, têm também muito conhecimento acumulado.

Quanto ao meu papel no treino e na análise, penso ter evoluído bastante no que à análise do jogo diz respeito, uma vez que essa foi uma tarefa importante ao longo da época. Melhorei ao nível da capacidade de análise de jogo, mas também na capacidade de recolha e transmissão da informação. Olhando para trás, penso agora que quando comecei pretendia analisar tudo, acabando por me afogar no meio de uma imensidão de informação retirada de cada um dos lances. Também na tentativa de transmitir tudo o que via acabava por tornar a mensagem demasiado densa para ser entendida. Com o tempo fui aprendendo a simplificar os processos, a retirar as ideias fundamentais, e a sintetizar a informação transmitida.

Este é ainda o desafio para o futuro, sentindo que ainda posso ser mais direto na transmissão das ideias chave, focando-me no essencial do que se quer mostrar, mesmo que o clip tivesse muito mais a dizer. A utilização de ideias ou palavras-chave é aqui essencial para mais rapidamente passar uma ideia e chamar a atenção para algo que se quer mostrar sem retirar a quem assiste, a atenção do que se está a passar no vídeo. Mas para estas ideias ou palavras-chave serem eficazes tem de haver uma integração ainda maior do que existe no presente entre aquilo que é o modelo de observação, o modelo de jogo, e o modelo de treino. Partindo daquele que é o modelo de jogo podemos retirar conceitos que pretendemos que as jogadoras manifestem, por exemplo ideias chave como: Contenção; Cobertura; Pressão; Reação; Largura; Profundidade; Apoio frontal; Bola coberta; Bola descoberta; Movimentação de rutura; Movimentação de arrasto; Bola no espaço; Bola no pé; Aparecer entrelinhas; etc. podem ser utilizadas para associar mais rapidamente um conceito e fazer as jogadoras entenderem uma mensagem mais completa. Apesar de simples, estas ideias ou palavras-chave podem, através da sua repetição sistemática e coerente quanto ao contexto em que é utilizada e devidamente clarificada quanto ao conceito ao qual está associada, permite criar nas jogadoras um pensamento imediato que as ajude a perceber o contexto envolvente. Assim, partindo do modelo de jogo, podemos treinar e desenvolver esta associação entre ideia ou palavra-chave e respetivo conceito em treino, não apenas no feedback, mas também no planeamento do treino e dos seus objetivos. Logo, quando num vídeo apresentado às jogadoras ou aos técnicos, for referido, através de uma legenda ou narração a ideia Largura Positiva, a atenção não é perdida na informação que se está a tentar recolher, mas sim direcionada para o posicionamento das jogadoras nos corredores laterais. Para que tal resulte é necessário que haja uma total comunhão entre os diversos modelos presentes, pois se a palavra-chave Largura tem em si um conceito que é mais do que as jogadoras estarem abertas em toda a largura do campo, sendo um conceito definido no modelo de jogo como a forma como a queremos efetuar, quando a queremos efetuar e com quem nos vários momentos, é no modelo de treino que é sistematizado este conceito, em que as jogadoras aprendem não só o que representa mas todos os significados que podem assumir, consoante a zona do campo, contexto momentâneo do jogo, etc. para que depois consigam interpretar a informação que vem de uma análise do jogo feita sob um modelo de observação e análise que respeitou os conceitos definidos pelo modelo de jogo e desenvolvidos pelo modelo de treino.

Podemos assim estar em completa sintonia no feedback que é transmitido, em treino, em jogo e por vídeo, garantindo que este feedback é mais eficaz qualquer que seja o contexto,

com o vídeo a poder assumir um papel importante na integração de aspetos a trabalhar em treino, pela proximidade de conceitos transmitidos por um e que têm associação direta no outro, mesmo que o vídeo reflita um jogo e o treino possa enquadrar um exercício de características um pouco diferentes.

Outra possibilidade de evolução do processo de treino da equipa para o futuro passa pelo estudo mais aprofundado dos efeitos dos exercícios que se realizam, e se estes vão de encontro ao que desejamos. Sabendo a importância do controlo dos comportamentos que se desejam fazer emergir nos JR para que a manipulação das suas condicionantes seja eficaz no aperfeiçoamento dos comportamentos táticos da equipa (P. Silva et al., 2016), a observação e análise pode ser importante no controlo do treino, através da observação dos comportamentos em jogo mas também através da crescente importância da análise do próprio treino no sentido de perceber se os objetivos dos exercícios são cumpridos.

Em termos de investigação pode ser pertinente também que esta se foque nos efeitos e eficácia de métodos menos utilizados nesta época como: MEP-MTE; MEP-Pad; MEP-CompcCnd; MEP-Set mas que poderão ser interessantes na procura de consolidar determinados comportamentos táticos que através dos JR não sejam tão bem desenvolvidos. Outro possível ponto de interesse para a investigação futura poderá ser qual a melhor forma de treinar e potenciar a aprendizagem nos MEP-ET tendo em conta a frequência de repetições e a motivação dos jogadores devido aos possíveis tempos de paragem, será mais positivo conjugar com situações de jogo? Até que ponto se continua o jogo? Quais as dimensões utilizadas?

Referências Bibliográficas

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, *33*, 103–113. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x

Aguiar, M., Gonçalves, B., Botelho, G., Lemmink, K., & Sampaio, J. (2015). Footballers' movement behaviour during 2-, 3-, 4- and 5-a-side small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, *33*(12), 1259–1266. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022571

Aires, L., & Horta, L. (1995). Prevenção de Lesões no Futebol. In *Prevenção de Lesões no Desporto* (3rd ed., pp. 333–345). Lisboa: Editorial Caminho.

Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *21*(2), 170–183. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x

American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington: American Psychological Association.

Arnason, A., Andersen, T. E., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: An intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *18*(1), 40–48. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00634.x

Aroso, J., & Rebelo, A. N. C. (2003). *Avaliação e Controlo do Treino no Futebol: Estudo do impacto fisiológico de exercícios sob forma jogada*. Universidade do Porto. Retrieved from http://dited.bn.pt/30255/1247/1665.pdf

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports. *Sports Medicine*, *38*(1). https://doi.org/10.2165/00007256-200838010-00004

Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krustrup, P. (2006). Training and Testing the Elite Athlete. *J Exerc Sci Fit*, *4*(1), 1–14. https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.019794

Barnabé, L., Volossovitch, A., Duarte, R., Ferreira, A. P., & Davids, K. (2016). Age-related effects of practice experience on collective behaviours of football players in small-sided games. *Human Movement Science*, *48*, 74–81. https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.04.007

Bennie, A., & O'Connor, D. (2010). Coaching Philosophies: Perceptions from Professional Cricket, Rugby League and Rugby Union Players and Coaches in Australia. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *5*(2), 309–320. https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.309

Bradley, P. S., Dellal, A., Mohr, M., Castellano, J., & Wilkie, A. (2014). Gender differences in match performance characteristics of soccer players competing in the UEFA Champions League. *Human Movement Science*, *33*(1), 159–171. https://doi.org/10.1016/j.humov.2013.07.024

Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., & Lemmink, K. A. P. M. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *22*(2), 285–292. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01237.x

Brito, J., Malina, R. M., Seabra, A., Massada, J. L., Soares, J. M., Krustrup, P., & Rebelo, A. (2012). Injuries in portuguese youth soccer players during training and match play. *Journal of Athletic Training*, *47*(2), 191–197. https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.2.191

Çali, A., Gelecek, N., & Subasi, S. S. (2013). Non-specific low back pain in male professional football players in the Turkish super league. *Science and Sports*, *28*(4), 3–8. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2012.08.003

Carling, C., Wright, C., John Nelson, L., & S Bradley, P. (2013). Comment on "Performance analysis in football: A critical review and implications for future research." *Journal of Sports Sciences*, *32*(January 2014), 37–41. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.807352

Carvalhal, C. (2002). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é ... Muitíssimo Mais Que "Recuperar"* (2nd ed.). Braga: Liminho.

Cassidy, T., Jones, R. L., & Potrac, P. (2009). *Understanding sports coaching: the social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. Taylor & Francis e-library. Retrieved from http://books.google.com/books?id=y5CSj7OGn1gC

Castellano, J., Silva, P., Usabiaga, O., & Barreira, D. (2016). The influence of scoring targets and outer-floaters on attacking and defending team dispersion, shape and creation of space during small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, *50*(2), 153–163. https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0178

Castelo, J. (2003). *Futebol*. Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.

Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização Dinâmica de Jogo* (1st ed.). Cruz-Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana - Serviço de Edições.

Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *Concepção e Organização de 1100 Exercícios de Treino - Futebol* (1st ed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J., & Cury, F. (2008). Do achievement goals mediate stereotype threat? An investigation on females' soccer performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*(2), 143–158.

CIES Football Observatory. (2014). *FIFA Women's Football Survey*. Retrieved from http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/women/02/52/26/49/womensfootballsurvey2014_e_english.pdf

Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Campos, F. (2015). Inspecting the performance of neutral players in different small-sided games. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *21*(1), 45–53. https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000100006

Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, *22*(4), 380–397. https://doi.org/10.1080/15438627.2014.951761

Collins, K., Barber, H., Moore, K., & Laws, A. (2011). The First Step: Assessing the Coaching Philosophies of Pre-Service Coaches. *ICHPER-SD J Ournal of …*, *6*(2), 21–29.

Croisier, J.-L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J.-M. (2008). Strength Imbalances and Prevention of Hamstring Injury in Professional Soccer Players. *The American Journal of Sports Medicine*, *36*(8), 1469–1475. https://doi.org/10.1177/0363546508316764

Cushion, C. (2007). Modelling the Complexity of the Coaching Process. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *2*(4), 395–401. https://doi.org/10.1260/174795407783359768

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach Learning and Development : A Review of Literature*.

Da Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2011). Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de Futebol baseada em princípios fundamentais do jogo. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *17*(3), 511–524. https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300014

Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, *45*(7), 553–558. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.060582

FPF. (2017a). FPF.pt. Retrieved April 21, 2017, from www.fpf.pt

FPF. (2017b). FPF Bate Recorde de Praticantes Federadas. Retrieved March 7, 2017, from http://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-notícias/Notícia/news/11500

Gabbett, T. J., & Mulvey, M. J. (2008). Time-Motion Analysis of Small-Sided Training Games and Competition in Elite Women Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(2), 543–552. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181635597

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, *1*(1), 57–64.

Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. *Futebol de Muitas Cores e Sabores. Reflexões Em Torno Do Desporto Mais Popular Do Mundo*, (January 2004), 227–234.

Garganta, J. (2008). Modelação tática em jogos desportivos: A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), Olhares e Contextos Da Performance Nos Jogos Desportivos*, ((pp. 108-121)), 108–121.

Gonçalves, B., Marcelino, R., Torres-Ronda, L., Torrents, C., & Sampaio, J. (2016). Effects of emphasising opposition and cooperation on collective movement behaviour during football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, *34*(14), 1346–1354. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1143111

Gonçalves, J., & Soares, J. (2000). *Lesões no Futebol - os desequilíbrios Musculares no aparecimento de lesões*. Universidade do Porto.

González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & da Costa, I. T. (2015). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: football. *SpringerPlus*, *4*(1), 663. https://doi.org/10.1186/s40064-015-1462-0

Grant, A. (2011). Coaching Philosophy, Eclecticism and Positivism: A Commentary. In S. Jenkins (Ed.), *Annual Review of High Performance Coaching & Consulting* (pp. 33–38). Leeds: Multi-Science.

Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Physiological responses according to rules changes during 3 vs. 3 small-sided games in youth soccer players: stop-ball vs. small-goals rules. *Journal of Sports Sciences*, *32*(15), 1485–1490. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.899707

Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning*

Research, *28*(12), 3594–3618. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564

Hangai, M., Kaneoka, K., Okubo, Y., Miyakawa, S., Hinotsu, S., Mukai, N., … Ochiai, N. (2010). Relationship Between Low Back Pain and Competitive Sports Activities During Youth. *The American Journal of Sports Medicine*, *38*(4), 791–796. https://doi.org/10.1177/0363546509350297

Henderson, G., Barnes, C. A., & Portas, M. D. (2010). Factors associated with increased propensity for hamstring injury in English Premier League soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *13*(4), 397–402. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.08.003

Hewitt, A., Norton, K., & Lyons, K. (2014). Movement profiles of elite women soccer players during international matches and the effect of opposition's team ranking. *Journal of Sports Sciences*, *32*(20), 1874–1880. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898854

Hides, J., Fan, T., Stanton, W., Stanton, P., McMahon, K., & Wilson, S. (2010). Psoas and quadratus lumborum muscle asymmetry among elite Australian Football League players. *British Journal of Sports Medicine*, *44*(8), 563–567. https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.048751

Hides, J., Stanton, W., Freke, M., Wilson, S., McMahon, S., & Richardson, C. (2008). MRI study of the size, symmetry and function of the trunk muscles among elite cricketers with and without low back pain. *British Journal of Sports Medicine*, *42*(10), 509–513. https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.044024

Hoffmann, R., Chew Ging, L., Matheson, V., & Ramasamy, B. (2006). International women's football and gender inequality. *Applied Economics Letters*, *13*(15), 999–1001. https://doi.org/10.1080/13504850500425774

Ispirlidis, I., Fatouros, I. G., Jamurtas, A. Z., Nikolaidis, M. G., Michailidis, I., Douroudos, I., … Taxildaris, K. (2008). Time-course of Changes in Inflammatory and Performance Responses Following a Soccer Game. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *18*(5), 423–431. https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3181818e0b

Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education and Society*, *8*(2), 213–229. https://doi.org/10.1080/13573320309254

Jones, R. L., & Turner, P. (2006). Teaching coaches to coach holistically: can Problem-Based Learning (PBL) help? *Physical Education & Sport Pedagogy*, *11*(2), 181–202. https://doi.org/10.1080/17408980600708429

Kinugasa, T., & Kilding, A. E. A. (2009). A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(5), 1402–1407. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a0226a

Knapik, J. J., Bauman, C. L., Jones, B. H., Harris, J. M., & Vaughan, L. (1991). Preseason strength and flexibility imbalances associated with athletic injuries in female collegiate athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, *19*(1), 76–81. https://doi.org/10.1177/036354659101900113

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., … Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo intermittent recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *35*(4), 697–705. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000058441.94520.32

Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: Importance of training status. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*(7), 1242–1248. https://doi.org/10.1249/01.mss.0000170062.73981.94

Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Jensen, J. M., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo IR2 test: Physiological response, reliability, and application to elite soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *38*(9), 1666–1673. https://doi.org/10.1249/01.mss.0000227538.20799.08

Lago-Peñas, C., Acero, R. M., Seirul-lo, F., Alcalde, J. Á., Moreno, J. H., Sánchez, F., … Pérez, F. J. V. (2011). La Relación de la Fadiga con el Rendimento en Deportes de Equipo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, *24*(4), 5–15.

Lima, T. (2014). *De jogador a treinador - Um contributo para a história do treino e da pedagogia do desporto* (1st ed.). Lisboa: Visão e Contextos.

Liu, H., Gómez, M. A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of Sports Sciences*, *34*(6), 509–518. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1117121

Lizana, C. J. R., Reverdito, R. S., Brenzikofer, R., Vaz Macedo, D., Misuta, M. S., & Scaglia, A. J. (2015). Technical and tactical soccer players' performance in conceptual small-sided games. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *21*(3), 312–320. https://doi.org/10.1590/S1980-65742015000300013

Machado, J. C., Alcântara, C., Palheta, C., Dos Santos, J. O. L., Barreira, D., & Scaglia, A. J. (2016). The influence of rules manipulation on offensive patterns during small-sided and conditioned games in football. *Motriz. Revista de Educacao Fisica*, *22*(4), 290–298. https://doi.org/10.1590/S1980-6574201600040012

Maciel, J. (2011). *Não o Deixes Matar - O Bom Futebol e Quem o Joga* (1st ed.). Lisboa: Chiado Editora.

Mallet, C. J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sport Psychologist*, *19*(4), 417–429.

Mara, J. K., Thompson, K. G., & Pumpa, K. L. (2016). The physical and physiological characteristics of various-sided games in elite female soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *11*(7), 953–958. https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0012

Martens, R. (2012). *Sucessful Coaching* (4th ed.). champaign: Human Kinetics.

McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *9*, 128–141.

McGladrey, B. W., Murray, M. A., & Hannon, J. C. (2010). Developing and Practicing an Athlete--Centered Coaching Philosophy. *Journal of Youth Sports*, *5*(2), 4–8.

Memmert, D., Lemmink, K. A. P. M., & Sampaio, J. (2017). Current Approaches to Tactical Performance Analyses in Soccer Using Position Data. *Sports Medicine*, *47*(1), 1–10. https://doi.org/10.1007/s40279-016-0562-5

Mohr, M., Krustrup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Bangsbo, J. (2008). MATCH ACTIVITIES OF ELITE WOMEN SOCCER PLAYERS AT DIFFERENT PERFORMANCE LEVELS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(2), 341–349.

Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sport Coaches ' Perceived Role Frames and Philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *3*(4), 539–555.

Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2012). Recovery in Soccer: Part I-post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*, *42*(12), 997–1015. https://doi.org/10.2165/11635270-000000000-00000

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* (2nd ed.). Lisboa: Gradiva.

Owen, A. L., Wong, D. P., Paul, D., & Dellal, A. (2014). Physical and Technical Comparisons between Various-Sided Games within Professional Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, *35*, 286–292. https://doi.org/10.1055/s-0033-1351333

Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., Budtz-Jørgensen, E., & Hölmich, P. (2011). Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial. *The American Journal of Sports Medicine*, *39*(11), 2296–2303. https://doi.org/10.1177/0363546511419277

Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K., & Hoff, J. (2000). Toward an Holistic Understanding of the Coaching Process. *Quest*, *52*(2), 186–199. https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491709

Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A Comparison of the Physiological and Technical Effects of High-Intensity Running and Small-Sided Games in Young Soccer Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *8*(3), 455–466. https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455

Rebelo, A. N. C. (1999). *Estudo da Fadiga no Futebol: respostas crónicas e agudas*. Universidade do Porto. https://doi.org/10.3900/fpj.3.3.157.p

Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*, *5*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40064-016-3108-2

Reynolds, F. (2005). Coaching Philosophy. Retrieved April 2, 2016, from http://www.brianmac.co.uk/coachphil.htm

Ric, A., Hristovski, R., Gonçalves, B., Torres, L., Sampaio, J., & Torrents, C. (2016). Timescales for exploratory tactical behaviour in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, *34*(18), 1723–1730. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1136068

Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., CampaniÇo, J., Matos, N., & LeitÃo, J. C. (2014). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *32*(20), 1831–1843. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852

Schwab, K., Brende, B., Zahidi, S., Bekhouche, Y., Guinault, A., Soo, A., … Tyson, L. (2013). *The Global Gender Gap Report*. Genebra: World Economic Forum. Retrieved from http://www.weforum.org/pdf/gendergap/report2008.pdf

Schwab, K., Samans, R., Zahidi, S., Leopold, T. A., Ratcheva, V., Hausmann, R., & Tyson, L. (2017). *The Global Gender Gap Report*. Genebra: World Economic Forum.

Seirul-lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, *I*(3), 53–62.

Seirul-lo, F. (2015). Entrevistado por Fernando Palomo, "La metodología de Paco Seiru-lo. Pasado, presente y…¿futuro?" Retrieved from

https://ivanero9.wordpress.com/2015/05/02/la-metodologia-de-paco-seiru-lo-pasado-presente-y-futuro/

Serrano, J. L. A. (2012). La Planificación Actual del Entrenamiento en Fútbol: Análisis Comparado Del Enfoque Estructurado Y La Periodización Táctica. *Acción Motriz*, *8*(1), 27–37.

Silva, B., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparing Tactical Behaviour of Soccer Players in 3 vs. 3 and 6 vs. 6 Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, *41*(1), 191–202. https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0047

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Táctica, 19.

Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of Sports Sciences*, (November), 1–9. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.961950

Silva, P. M., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa pro fi ssional de futebol na época 2005 / 2006. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, *25*(3), 441–453. https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000300010

Silva, P., Vilar, L., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2016). Sports teams as complex adaptive systems: manipulating player numbers shapes behaviours during football small-sided games. *SpringerPlus*, *5*(1), 191. https://doi.org/10.1186/s40064-016-1813-5

Souza, A. de, & Oslin, J. (2008). A Player-Centered Approach to Coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *79*(6), 24–30. https://doi.org/10.1080/07303084.2008.10598195

Sporting CP. (2015). Site Oficial do Sporting Clube de Portugal. Retrieved November 29, 2016, from www.sporting.pt/pt

Sporting CP. (2017). Site Oficial do Sporting Clube de Portugal. Retrieved May 1, 2017, from www.sporting.cp

Svensson, M., & Drust, B. (2005). Testing soccer players. *Journal of Sports Sciences*, *23*(6), 601–618. https://doi.org/10.1080/02640410400021294

Tobar, J. B. (2013). *Periodização Tática: Explorando sua Organização Concepto-Metodológica*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Torres-Ronda, L., Gonçalves, B., Marcelino, R., Torrents, C., Vicente, E., & Sampaio, J. (2015). Heart Rate, Time-Motion, and Body Impacts When Changing the Number of Teammates and Opponents in Soccer Small-Sided Games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(10). https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000932

UEFA. (2014). Final de Lisboa deixa legado no futebol feminino. Retrieved April 21, 2017, from http://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/news/newsid=2118913.html#/

Verhagen, E., van der Beek, A., Twisk, J., Bouter, L., Bahr, R., & van Mechelen, W. (2004). The Effect of a Proprioceptive Balance Board Training Program for the Prevention of Ankle Sprains. *The American Journal of Sports Medicine*, *32*(6), 1385–1393. https://doi.org/10.1177/0363546503262177

Vilar, L., Duarte, R., Silva, P., Chow, J. Y. i., & Davids, K. (2014). The influence of pitch dimensions on performance during small-sided and conditioned soccer games. *Journal of*

Sports Sciences, *32*(19), 1751–1759. https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918640

Vilar, L., Esteves, P., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying Numbers of Players in Small-Sided Soccer Games Modifies Action Opportunities during Training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *9*(5), 1007–1018. https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.1007

Waldén, M., Hägglund, M., Werner, J., & Ekstrand, J. (2011). The epidemiology of anterior cruciate ligament injury in football (soccer): A review of the literature from a gender-related perspective. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, *19*(1), 3–10. https://doi.org/10.1007/s00167-010-1172-7

Wiki Sporting. (2017). Wiki Sporting - A Enciclopédia do Sporting CP. Retrieved May 1, 2017, from http://www.forumscp.com/wiki/index.php?title=Modalidades

Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, *32*(4), 307–314. https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230

Anexos

Anexo 1 – Ficha de Plantel e Fichas Individuais das Jogadoras II
Anexo 2 – Grelha de Observação Para Análise Vídeo XXVII
Anexo 3 – Grelha de Observação de Adversários XXXII
Anexo 4 – Tabelas Estatísticas da Competição XXXV

Anexo 1

Nº	Posição	Jogadora	Nascimento	Idade Início Época	Idade Final Época	Altura	Peso	%MG Início	%MG Interm.	Pé Dominante	Clube Anterior	Internacional	Média Inicial Atributos	Média Intermédia Atributos
21	GR	GR1	17/06/1992	24	24	175	74,1	27,1	25,6	Direito	ASPTT Albi Football (FRA)	AA	3,9	4,0
1	GR	GR2	26/05/1999	17	18	169	62,5	22,4	26,8	Esquerdo	Estoril Praia (PT)	Sub19	3,6	3,9
3	DD/MDC	DD1	13/11/1993	22	23	162	63	23,3	28,7	Direito	Atlético Madrid (ESP)	AA	3,0	3,3
17	DD/MD/ME	DD2	06/10/1998	17	18	161	54,4	20,2	22,7	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	2,6	2,6
6	DC	DC1	10/04/1999	17	18	169	66,9	18,8	19,9	Direito	FC S Luis (PT)	Sub19	3,4	3,7
14	DC/MDC/MC	DC2	30/01/1990	26	27	172	61,8	19,7	17,1	Direito	Sem clube	AA	2,4	2,3
27	DC/DE/DD	DC3	07/06/1996	20	20	167	53,6	18,7	22,1	Direito	A-dos-Francos (PT)	Sub19	3,4	3,2
15	DC	DC4	12/03/1995	21	22	167	70	26,3	25,5	Direito	A-dos-Francos (PT)	NA	3,0	3,2
5	DE/ME/MD	DE1	24/10/1996	19	20	160	58,5	21,2	22,5	Esquerdo	Ouriense (PT)	Sub19	3,2	3,2
24	MDC/MC	MC1	26/04/1987	29	NA	164	51,1	13,4	NA	Direito	CF Benfica (PT)	AA	3,4	NA
23	MDC/MC	MC2	05/06/1997	19	19	163	62,1	24,1	22,2	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	3,0	3,3
11	MC/MDC	MC3	28/03/1994	22	23	167	56,4	14,8	16,1	Direito	Bristol City WFC (ENG)	AA	3,4	3,4
13	MDC/MC	MC4	16/01/1996	20	21	170	59,4	15,2	17,1	Direito	Santa Teresa (ESP)	AA	3,4	3,3
26	MDC/MC	MC5	23/08/1989	27	27	163	54,3	18,8	18,4	Direito	Valadares Gaia (PT)	NA	2,6	2,6
10	MDC/MC/MA	MC6	14/09/1990	25	26	161	45,6	12,5	14,2	Direito	Estoril Praia (PT)	NA	3,4	3,4
20	DD/DE/MD/M	AV1	22/05/1992	24	25	160	59,9	23,4	22,6	Direito	Anderlecht (BEL)	AA	3,6	3,7
18	MD/ME/AV	AV2	08/09/1987	29	29	165	54,3	14,6	18,6	Direito	Estoril Praia (PT)	NA	2,8	2,6
19	MD/ME/AV	AV3	04/06/1995	21	22	160	49,2	15,3	18,5	Direito	Albergaria (PT)	AA	3,3	3,6
7	MAC/PL	AV4	22/12/1997	18	19	168	63,9	19,6	20	Direito	CAC (PT)	Sub19	3,4	3,4
8	MD/ME / DD/	AV5	07/07/1998	18	18	163	49,1	10,6	14,6	Direito	Estoril Praia (PT)	Sub19	3,2	3,1
29	MD/ME/AV	AV6	02/08/1999	17	17	173	58	14,3	17,1	Direito	Valadares Gaia (PT)	Sub19	3,1	3,3
9	MD/ME/AV	AV7	15/06/1990	NA	26	162	55	NA	14,7	Direito	Chelsea FC (ENG)	AA	NA	3,6
28	MC/MAC/AV	MC7	23/06/1990	NA	26	160	50,3	NA	16,2	Direito	Durham Women (ENG)	AA	NA	3,4
Valores Médios				21,52	22,18	165,3	57,97	18,78	20,05					

FICHA INDIVIDUAL

21

Nome	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
GR1	17/06/1992	175	74,1	27,1	Direito	AA

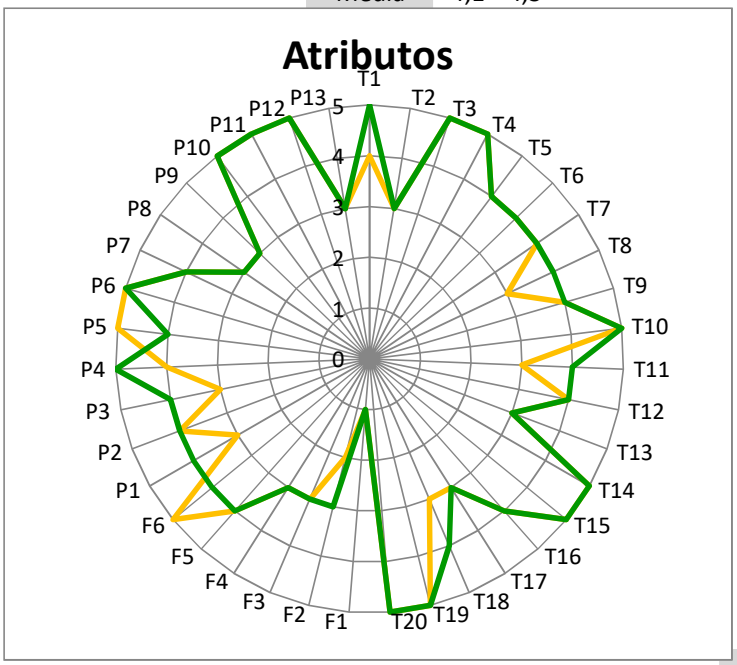
Atributos

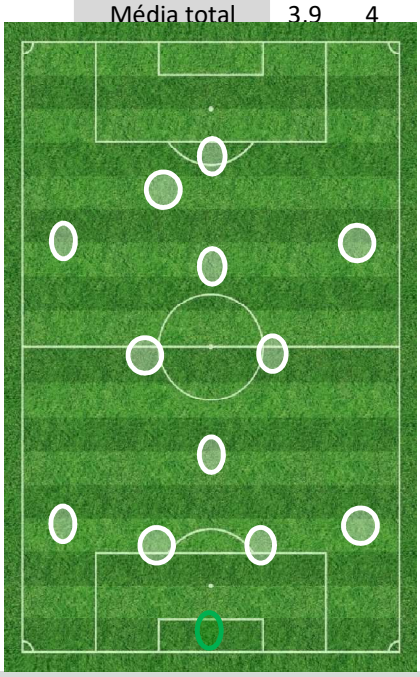
avaliação 0-5

	Técnico-Táticos e Específicos	ini	int
T1	Jogo de mãos	4	5
T2	Jogo de pés	3	3
T3	Jogo aéreo	5	5
T4	Saída a cruzamentos	5	5
T5	Saída a punhos	4	4
T6	Entre os postes	4	4
T7	Reflexos	4	4
T8	Saída da baliza	3	4
T9	Um contra um	4	4
T10	Reposição com as mãos	5	5
T11	Reposição com os pés	3	4
T12	Pontapé longo	4	4
T13	Participação no jogo ofensivo	3	3
T14	Comunicação	5	5
T15	Comando de área	5	5
T16	Defesa de grandes penalidades	4	4
T17	Pontapés de baliza	3	3
T18	Hesitação (1-negativo - 5-positivo)	3	4
T19	Confiança	5	5
T20	Segurança transmitida	5	5
	Média	4,1	4,3

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	1	1
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	5	4
	Média	3	3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	4
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	5	4
P6	Determinação	5	5
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	5	5
P11	Trabalho de equipa	5	5
P12	Liderança	5	5
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	4	4,2
	Média total	3,9	4





Nivel de desempenho na posição

Data	jun/17	Baixo	Médio	Médio alto	Bom	Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

1

Nome	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
GR2	26/05/1999	169	62,5	22,4	Esquerdo	Sub19

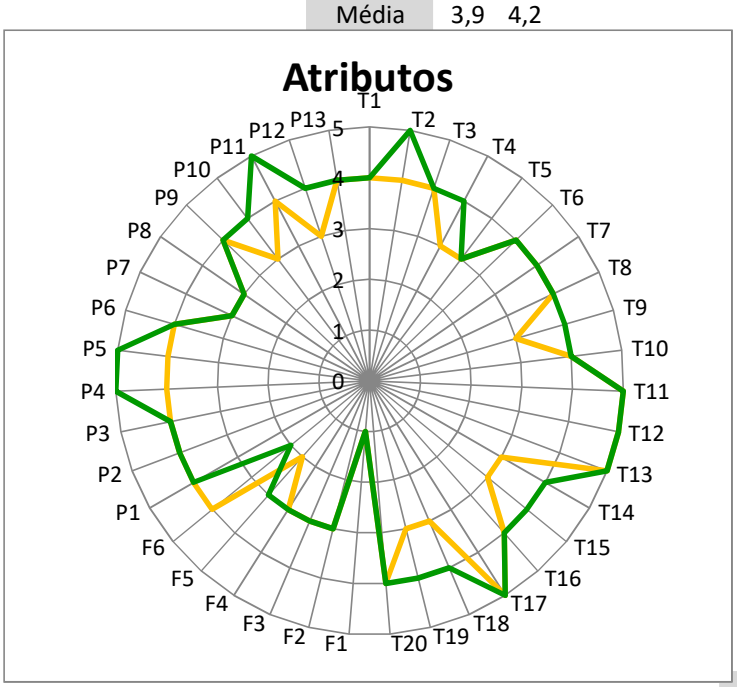
Atributos

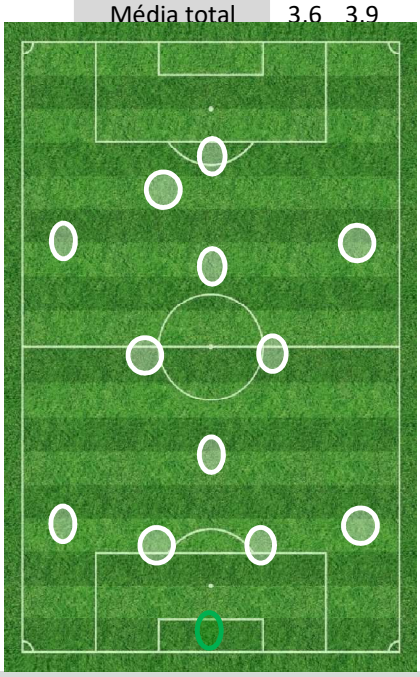
avaliação 0-5

	Técnico-Táticos e Específicos	ini	int
T1	Jogo de mãos	4	4
T2	Jogo de pés	4	5
T3	Jogo aéreo	4	4
T4	Saída a cruzamentos	3	4
T5	Saída a punhos	3	3
T6	Entre os postes	4	4
T7	Reflexos	4	4
T8	Saída da baliza	4	4
T9	Um contra um	3	4
T10	Reposição com as mãos	4	4
T11	Reposição com os pés	5	5
T12	Pontapé longo	5	5
T13	Participação no jogo ofensivo	5	5
T14	Comunicação	3	4
T15	Comando de área	3	4
T16	Defesa de grandes penalidades	4	4
T17	Pontapés de baliza	5	5
T18	Hesitação (1-negativo - 5-positivo)	3	4
T19	Confiança	3	4
T20	Segurança transmitida	4	4
	Média	3,9	4,2

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	1	1
F2	Força	3	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	2	3
F6	Flexibilidade	4	2
	Média	2,7	2,5
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	4
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	4	5
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3,7	4,1
	Média total	3,6	3,9





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 — Baixo — Médio — Médio alto — Bom — Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

3

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DD1	13/11/1993	162	63	23,3	Direito	AA

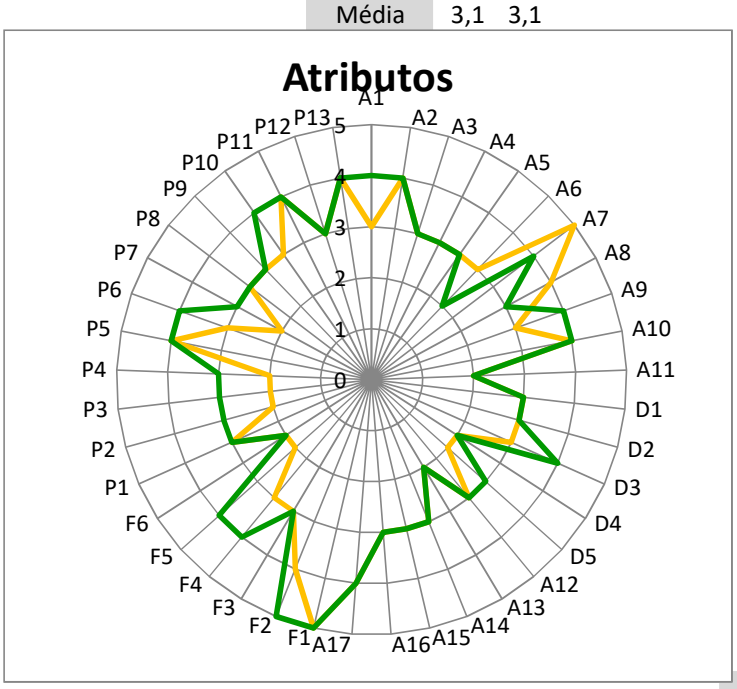
Atributos

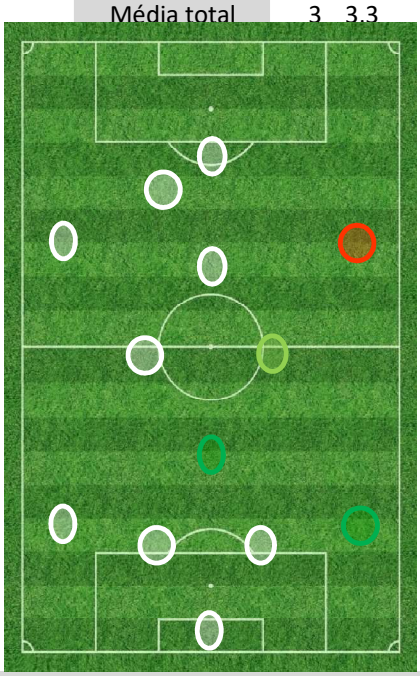
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	4
A2	Passe longo	4	4
A3	Primeiro toque	3	3
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	3	2
A7	Cruzamento	5	4
A8	Finalização	4	3
A9	Colocação de remate	3	4
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Marcação	3	3
D3	Desarme	3	4
D4	Intercepção	2	2
D5	Coberturas	2	3
A12	Mobilidade	3	3
A13	Desmarcações de apoio	2	2
A14	Desmarcações de rotura	3	3
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	3	3
A17	Lançamentos laterais	4	4
	Média	3,1	3,1

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	5	5
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	2	4
F6	Flexibilidade	2	2
	Média	3,2	3,8
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	3
P2	Velocidade de decisão	2	3
P3	Antecipação	2	3
P4	Posicionamento	2	3
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	2	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	3	4
P11	Trabalho de equipa	4	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	2,9	3,4
	Média total	3	3,3





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

17

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DD2	06/10/1998	161	54,4	20,2	Direito	Sub19

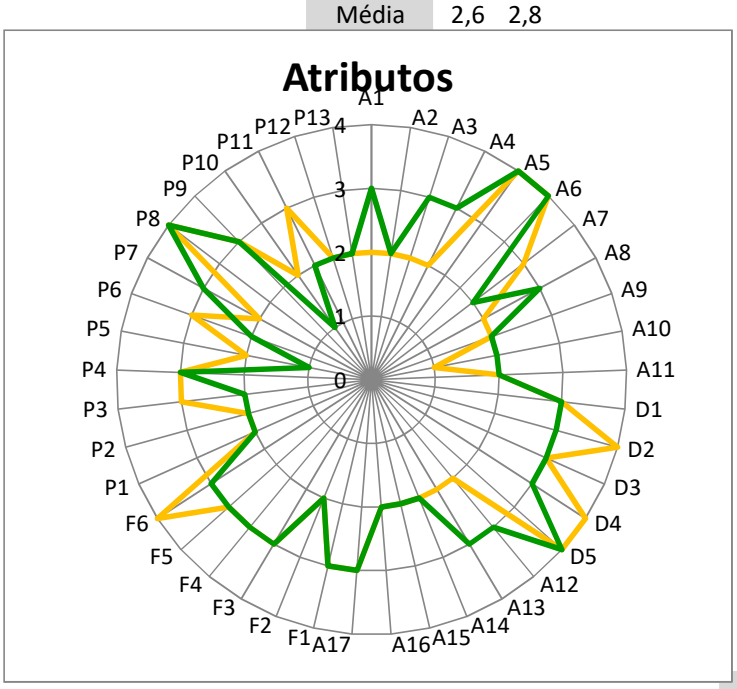
Atributos

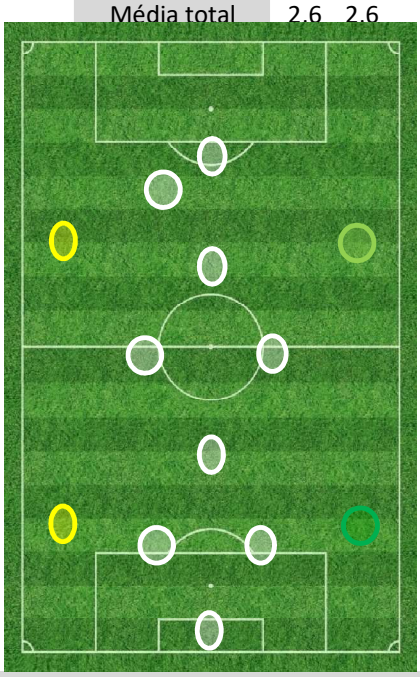
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	2	3
A2	Passe longo	2	2
A3	Primeiro toque	2	3
A4	Recepção	2	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	3	2
A8	Finalização	2	3
A9	Colocação de remate	2	2
A10	Potência de remate	1	2
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Marcação	4	3
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	4	3
D5	Coberturas	4	4
A12	Mobilidade	2	3
A13	Desmarcações de apoio	2	3
A14	Desmarcações de rotura	2	2
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	2,6	2,8

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	3
F2	Força	2	2
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	3	3
F6	Flexibilidade	4	3
	Média	3	2,8
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	2	2
P2	Velocidade de decisão	2	2
P3	Antecipação	3	2
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	2	1
P6	Determinação	3	2
P7	Imprevisibilidade	2	3
P8	Criatividade	4	4
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	2	1
P11	Trabalho de equipa	3	2
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	2	2
	Média	2,5	2,2
	Média total	2,6	2,6





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

6

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DC1	10/04/1999	169	66,9	18,8	Direito	Sub19

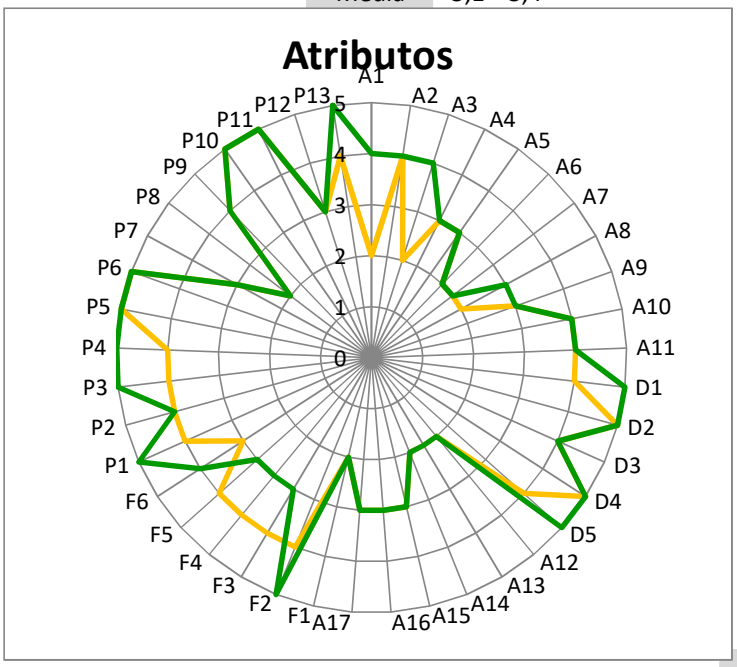
Atributos

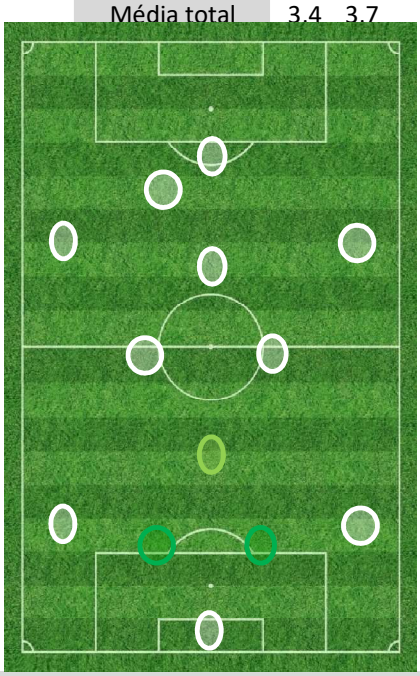
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	2	4
A2	Passe longo	4	4
A3	Primeiro toque	2	4
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	2	2
A7	Cruzamento	2	2
A8	Finalização	2	3
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4
D1	Cabeceamento defensivo	4	5
D2	Marcação	5	5
D3	Desarme	4	4
D4	Intercepção	5	5
D5	Coberturas	4	5
A12	Mobilidade	2	2
A13	Desmarcações de apoio	2	2
A14	Desmarcações de rotura	2	2
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	3	3
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	3,1	3,4

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	2	2
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	3
F4	Velocidade	4	3
F5	Agilidade	4	3
F6	Flexibilidade	3	4
	Média	3,5	3,3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	5
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	4	5
P4	Posicionamento	4	5
P5	Concentração	5	5
P6	Determinação	5	5
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	2	2
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	5	5
P11	Trabalho de equipa	5	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	5
	Média	4	4,3
	Média total	3,4	3,7





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

14

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DC2	30/01/1990	172	61,8	19,7	Direito	AA

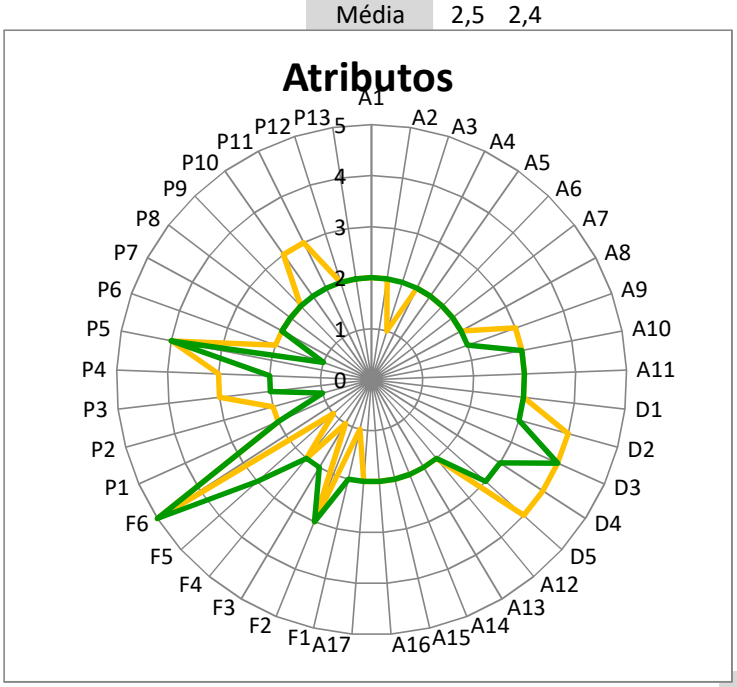
Atributos

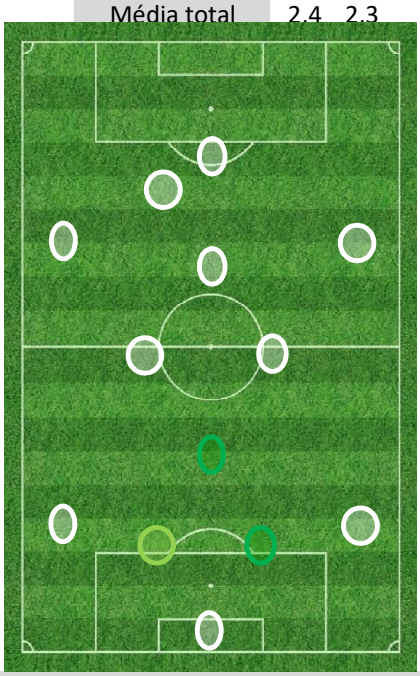
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	2	2
A2	Passe longo	2	2
A3	Primeiro toque	1	2
A4	Recepção	2	2
A5	Controlo de bola	2	2
A6	Drible	2	2
A7	Cruzamento	2	2
A8	Finalização	2	2
A9	Colocação de remate	3	2
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Marcação	4	3
D3	Desarme	4	4
D4	Intercepção	4	3
D5	Coberturas	4	3
A12	Mobilidade	2	2
A13	Desmarcações de apoio	2	2
A14	Desmarcações de rotura	2	2
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	2,5	2,4

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	1	2
F2	Força	3	3
F3	Aceleração	1	2
F4	Velocidade	2	2
F5	Agilidade	1	3
F6	Flexibilidade	5	5
	Média	2,2	2,8
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	2	2
P2	Velocidade de decisão	2	1
P3	Antecipação	3	2
P4	Posicionamento	3	2
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	2	1
P7	Imprevisibilidade	2	2
P8	Criatividade	2	2
P9	Frieza	2	2
P10	Combatividade	3	2
P11	Trabalho de equipa	3	2
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	2	2
	Média	2,5	2
	Média total	2,4	2,3





Nivel de desempenho na posição

Data	jun/17	Baixo	Médio	Médio alto	Bom	Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

27

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DC3	07/06/1996	167	53,6	18,7	Direito	Sub19

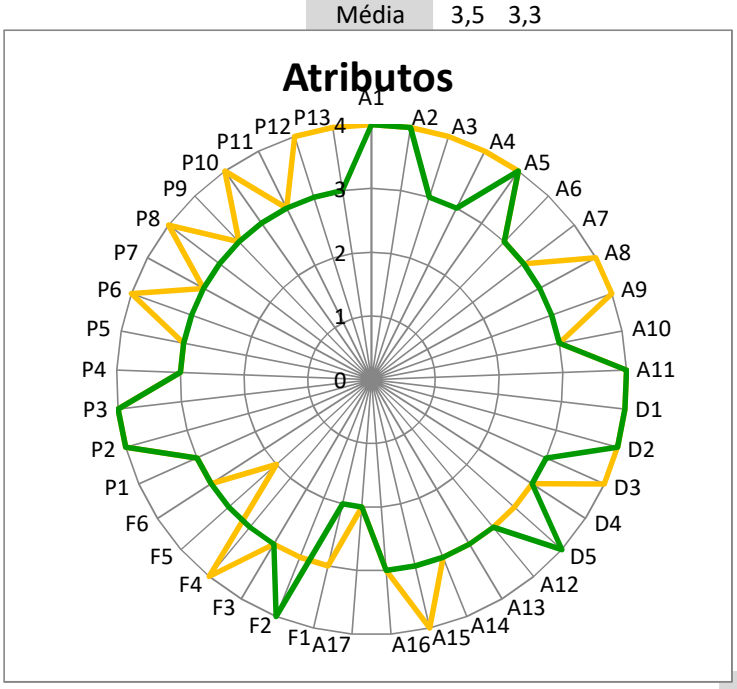
Atributos

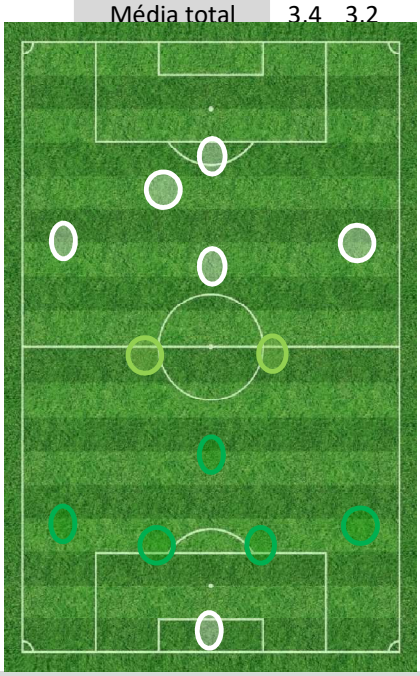
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	4	4
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	4	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	3
A9	Colocação de remate	4	3
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4
D1	Cabeceamento defensivo	4	4
D2	Marcação	4	4
D3	Desarme	4	3
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	4
A12	Mobilidade	3	3
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	3	3
A15	Livres	4	3
A16	Cantos	3	3
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,5	3,3

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	2
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	4	3
F5	Agilidade	2	3
F6	Flexibilidade	3	3
	Média	3	3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	3
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	4	3
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	4	3
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	4	3
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	4	3
P13	Inteligência emocional	4	3
	Média	3,5	3,2
	Média total	3,4	3,2





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

15

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DC4	12/03/1995	167	70	26,3	Direito	NA

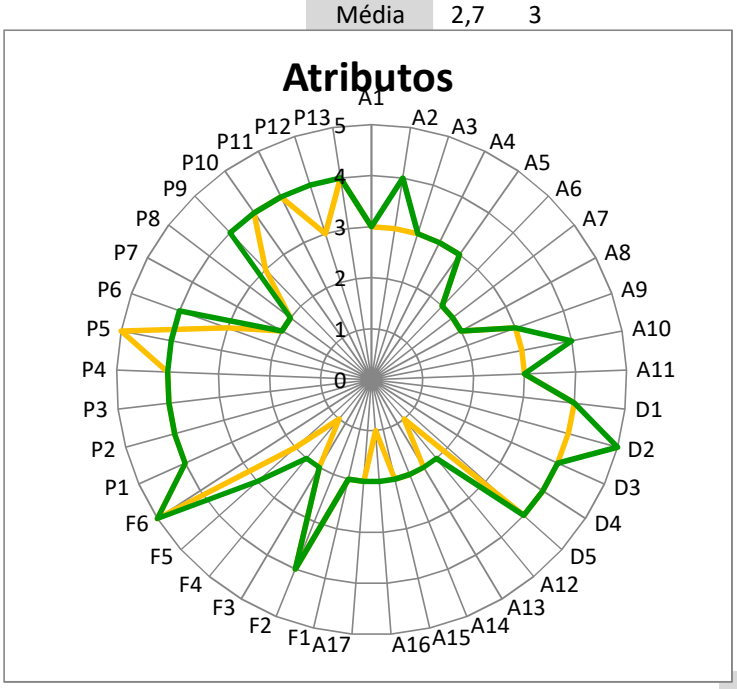
Atributos

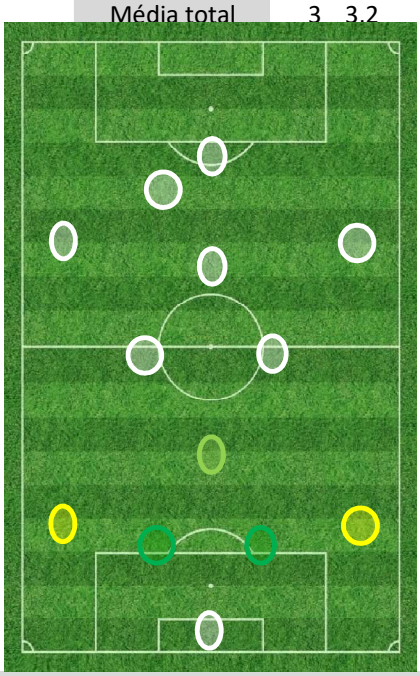
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	3
A2	Passe longo	3	4
A3	Primeiro toque	3	3
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	2	2
A7	Cruzamento	2	2
A8	Finalização	2	2
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	3	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	4	4
D2	Marcação	4	5
D3	Desarme	4	4
D4	Intercepção	4	4
D5	Coberturas	4	4
A12	Mobilidade	1	2
A13	Desmarcações de apoio	2	2
A14	Desmarcações de rotura	2	2
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	1	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	2,7	3

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	2	2
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	2	2
F4	Velocidade	1	2
F5	Agilidade	2	3
F6	Flexibilidade	5	5
	Média	2,7	3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	4
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	5	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	2	2
P8	Criatividade	2	2
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	4	4
P12	Liderança	3	4
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3,5	3,7
	Média total	3	3,2





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17

Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

5

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
DE1	24/10/1996	160	58,5	21,2	Esquerdo	Sub19

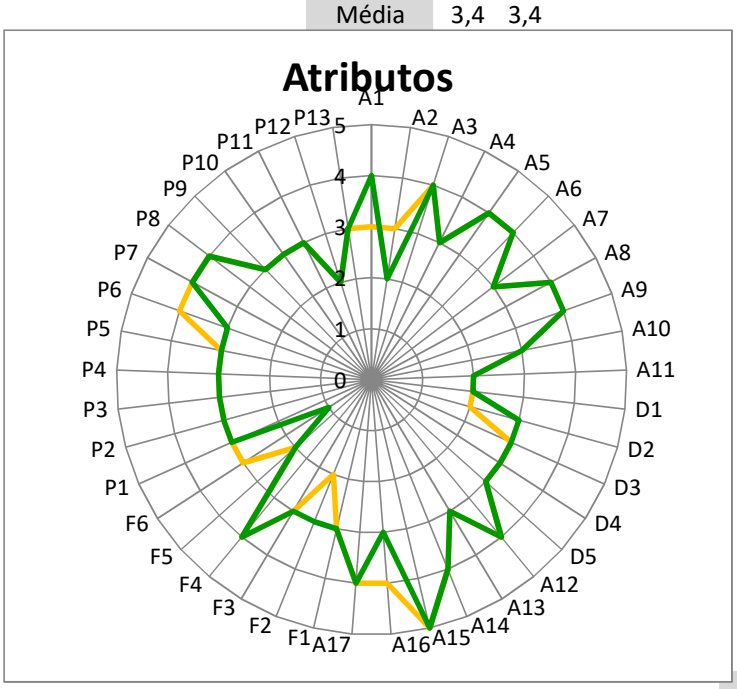
Atributos

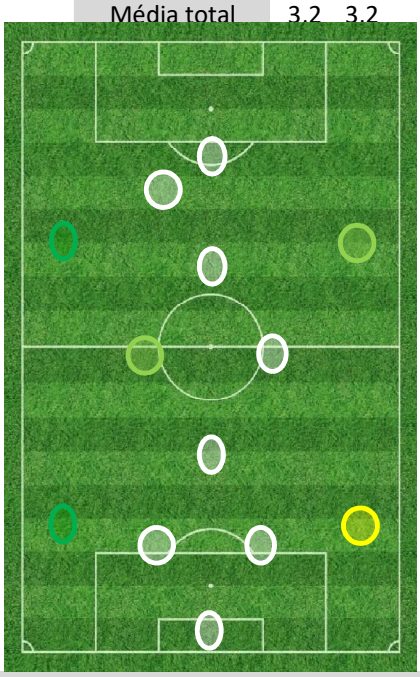
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	4
A2	Passe longo	3	2
A3	Primeiro toque	4	4
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	4
A9	Colocação de remate	4	4
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	2	3
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	4	4
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	5	5
A16	Cantos	4	3
A17	Lançamentos laterais	4	4
	Média	3,4	3,4

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	3
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	2	2
F6	Flexibilidade	3	1
	Média	2,8	2,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	3
P2	Velocidade de decisão	3	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	4	3
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	4	4
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3,2	3,1
	Média total	3,2	3,2





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

24

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC1	26/04/1987	164	51,1	13,4	Direito	AA

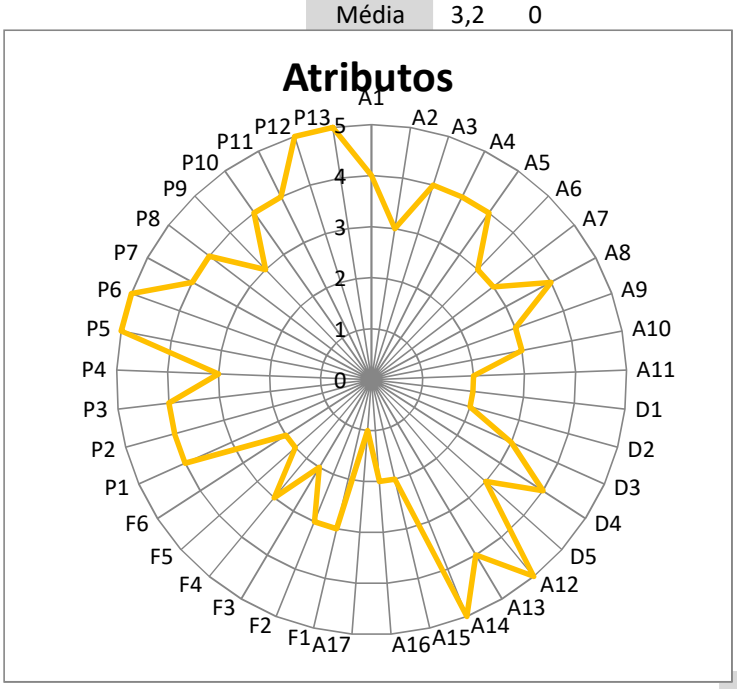
Atributos

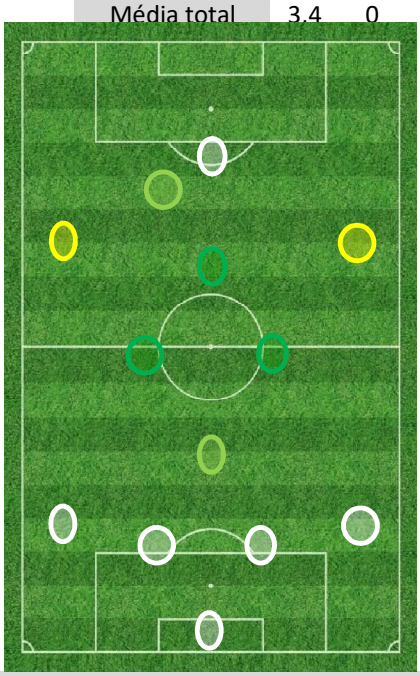
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	0
A2	Passe longo	3	0
A3	Primeiro toque	4	0
A4	Recepção	4	0
A5	Controlo de bola	4	0
A6	Drible	3	0
A7	Cruzamento	3	0
A8	Finalização	4	0
A9	Colocação de remate	3	0
A10	Potência de remate	3	0
A11	Cabeceamento ofensivo	2	0
D1	Cabeceamento defensivo	2	0
D2	Marcação	2	0
D3	Desarme	3	0
D4	Intercepção	4	0
D5	Coberturas	3	0
A12	Mobilidade	5	0
A13	Desmarcações de apoio	4	0
A14	Desmarcações de rotura	5	0
A15	Livres	2	0
A16	Cantos	2	0
A17	Lançamentos laterais	1	0
	Média	3,2	0

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	0
F2	Força	3	0
F3	Aceleração	2	0
F4	Velocidade	3	0
F5	Agilidade	2	0
F6	Flexibilidade	2	0
	Média	2,5	0
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	0
P2	Velocidade de decisão	4	0
P3	Antecipação	4	0
P4	Posicionamento	3	0
P5	Concentração	5	0
P6	Determinação	5	0
P7	Imprevisibilidade	4	0
P8	Criatividade	4	0
P9	Frieza	3	0
P10	Combatividade	4	0
P11	Trabalho de equipa	4	0
P12	Liderança	5	0
P13	Inteligência emocional	5	0
	Média	4,2	0
	Média total	3,4	0





Nivel de desempenho na posição

Data	jun/17	Baixo	Médio	Médio alto	Bom	Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

23

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC2	05/06/1997	163	62,1	24,1	Direito	Sub19

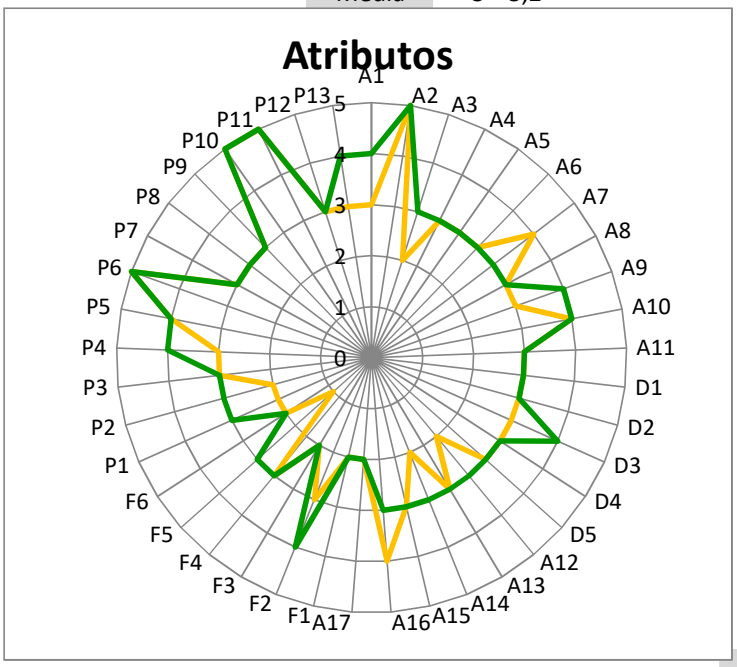
Atributos

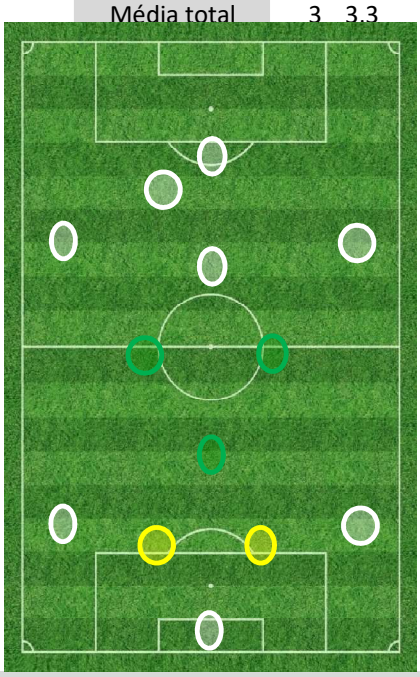
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	4
A2	Passe longo	5	5
A3	Primeiro toque	2	3
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamento	4	3
A8	Finalização	3	3
A9	Colocação de remate	3	4
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Marcação	3	3
D3	Desarme	3	4
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	2	3
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	2	3
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	4	3
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3	3,2

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	2	2
F2	Força	3	4
F3	Aceleração	2	2
F4	Velocidade	3	3
F5	Agilidade	1	3
F6	Flexibilidade	2	2
	Média	2,2	2,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	2	3
P2	Velocidade de decisão	2	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	5	5
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	5	5
P11	Trabalho de equipa	5	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	4
	Média	3,4	3,7
	Média total	3	3,3





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17

Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

11

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC3	28/03/1994	167	56,4	14,8	Direito	AA

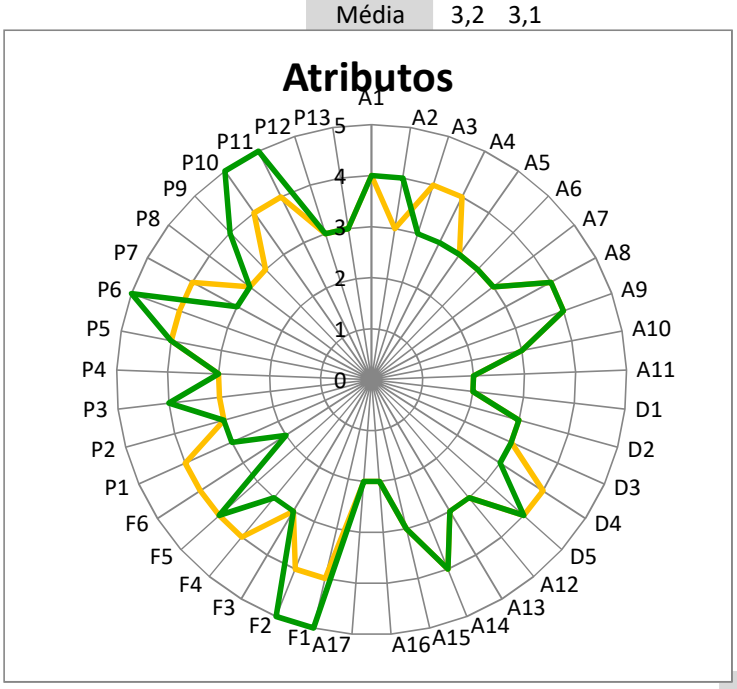
Atributos

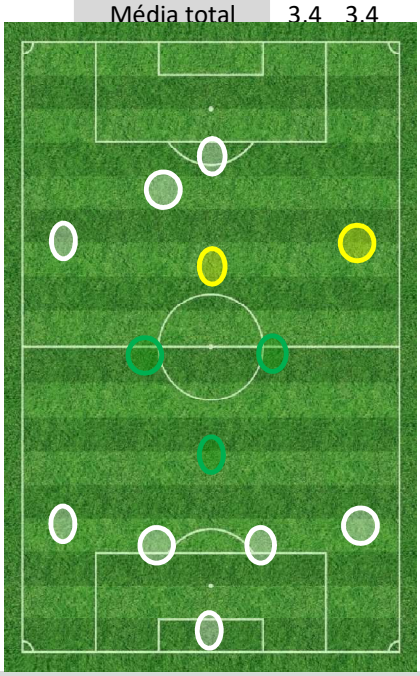
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	3	4
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	4	3
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	4
A9	Colocação de remate	4	4
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	3	3
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	4	3
D5	Coberturas	4	4
A12	Mobilidade	3	3
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,2	3,1

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	4	5
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	3
F4	Velocidade	4	3
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	4	2
	Média	3,8	3,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	3
P2	Velocidade de decisão	3	3
P3	Antecipação	3	4
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	5
P7	Imprevisibilidade	4	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	4	5
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3,5	3,7
	Média total	3,4	3,4





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 — Baixo — Médio — Médio alto — Bom — Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

13

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC4	16/01/1996	170	59,4	15,2	Direito	AA

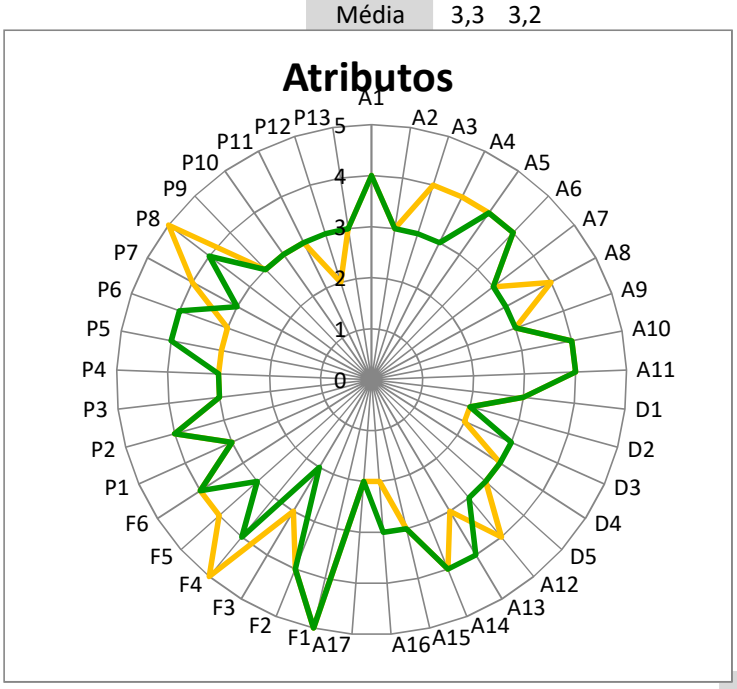
Atributos

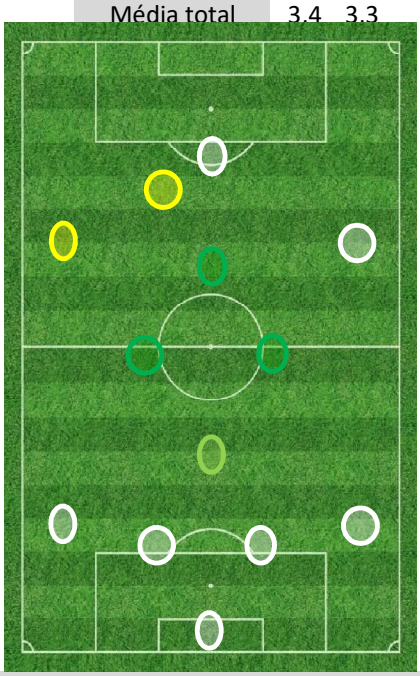
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	4	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	3
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4
D1	Cabeceamento defensivo	3	3
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	2	3
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	4	3
A13	Desmarcações de apoio	3	4
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	2	3
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,3	3,2

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	5	5
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	3	2
F4	Velocidade	5	4
F5	Agilidade	4	3
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	4,2	3,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	3
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	3	4
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	4	3
P8	Criatividade	5	4
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	2	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3,2	3,3
	Média total	3,4	3,3





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

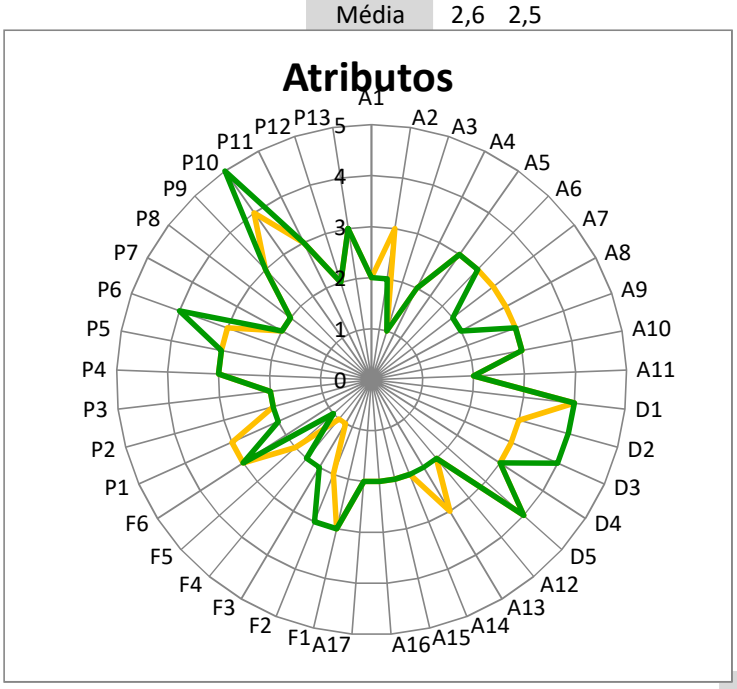
26

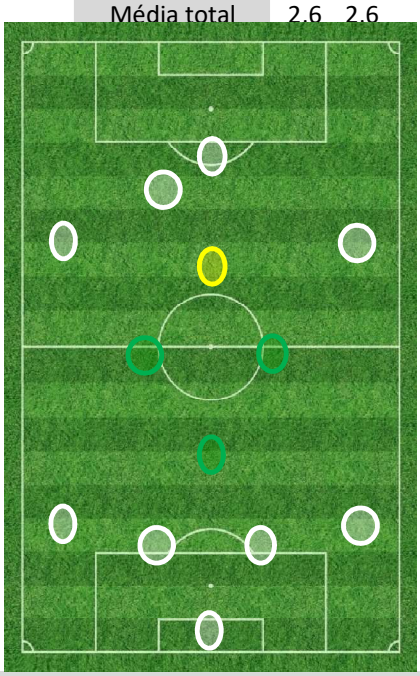
Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC5	23/08/1989	163	54,3	18,8	Direito	NA

Atributos

	Técnico-Tácticos	avaliação 0-5 ini	int
A1	Passe curto	2	2
A2	Passe longo	3	2
A3	Primeiro toque	1	1
A4	Recepção	2	2
A5	Controlo de bola	3	3
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamento	3	2
A8	Finalização	3	2
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	4	4
D2	Marcação	3	4
D3	Desarme	3	4
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	4	4
A12	Mobilidade	2	2
A13	Desmarcações de apoio	3	2
A14	Desmarcações de rotura	2	2
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	2,6	2,5

	Físicos	avaliação 0-5 ini	int
F1	Resistência	3	3
F2	Força	2	3
F3	Aceleração	1	2
F4	Velocidade	1	2
F5	Agilidade	2	1
F6	Flexibilidade	3	3
	Média	2	2,3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	2
P2	Velocidade de decisão	2	2
P3	Antecipação	2	2
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	2	2
P8	Criatividade	2	2
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	4	5
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	2,7	2,8
	Média total	2,6	2,6





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

10

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC6	14/09/1990	161	45,6	12,5	Direito	NA

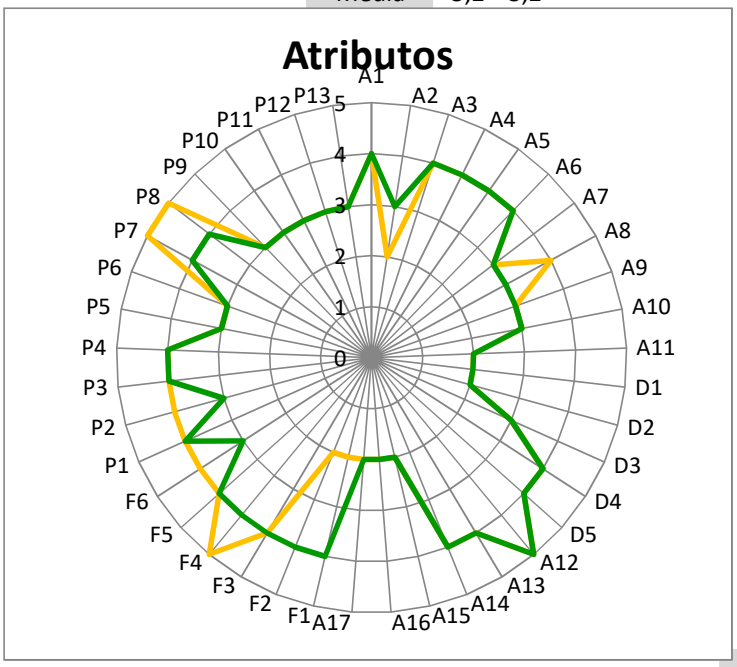
Atributos

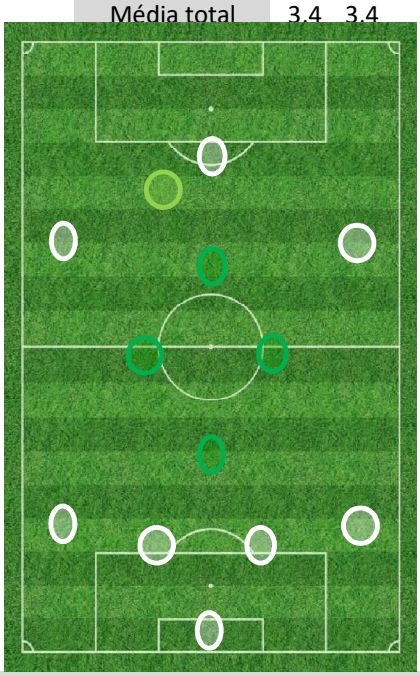
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	2	3
A3	Primeiro toque	4	4
A4	Recepção	4	4
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	3
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	4	4
D5	Coberturas	4	4
A12	Mobilidade	5	5
A13	Desmarcações de apoio	4	4
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,2	3,2

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	2	4
F2	Força	2	4
F3	Aceleração	4	4
F4	Velocidade	5	4
F5	Agilidade	4	4
F6	Flexibilidade	4	3
	Média	3,5	3,8
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	4
P2	Velocidade de decisão	4	3
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	3	3
P7	Imprevisibilidade	5	4
P8	Criatividade	5	4
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3,6	3,4
	Média total	3,4	3,4





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

20

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV1	22/05/1992	160	59,9	23,4	Direito	AA

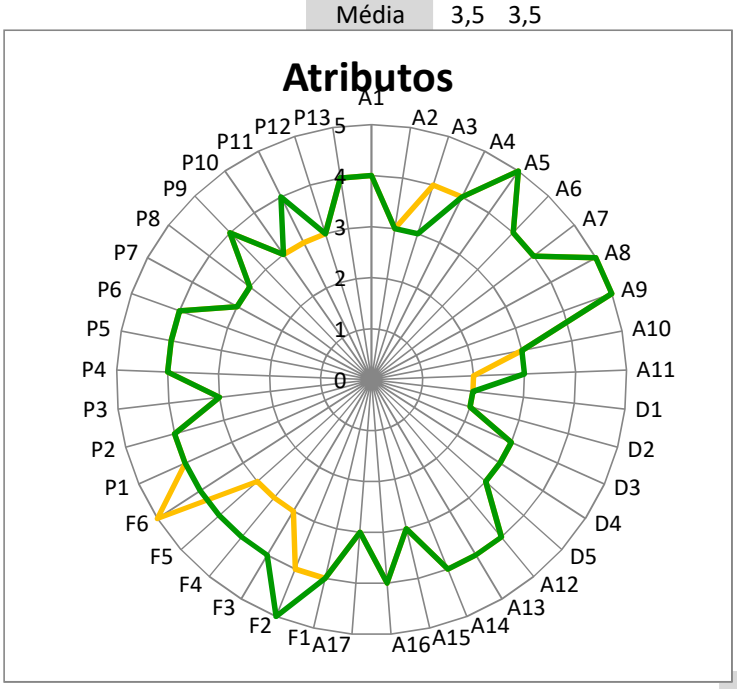
Atributos

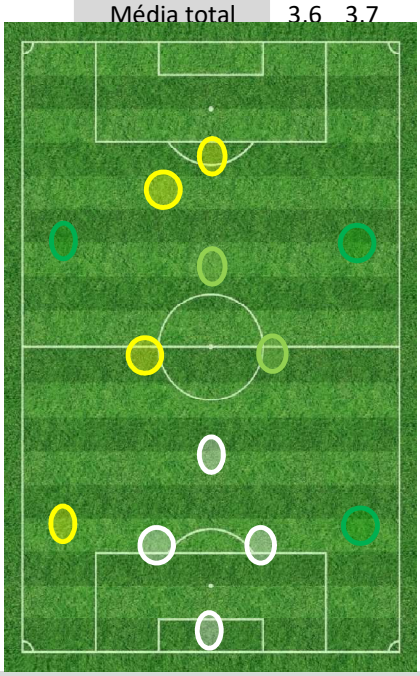
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	4	4
A5	Controlo de bola	5	5
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	4	4
A8	Finalização	5	5
A9	Colocação de remate	5	5
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	3
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	4	4
A13	Desmarcações de apoio	4	4
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	4	4
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	3,5	3,5

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	4	4
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	3	4
F4	Velocidade	3	4
F5	Agilidade	3	4
F6	Flexibilidade	5	4
	Média	3,7	4,2
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	4	4
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	4	4
P5	Concentração	4	4
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	3	3
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	4
P12	Liderança	3	3
P13	Inteligência emocional	4	4
	Média	3,5	3,6
	Média total	3,6	3,7





Nivel de desempenho na posição

Data	jun/17	Baixo	Médio	Médio alto	Bom	Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

18

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV2	08/09/1987	165	54,3	14,6	Direito	NA

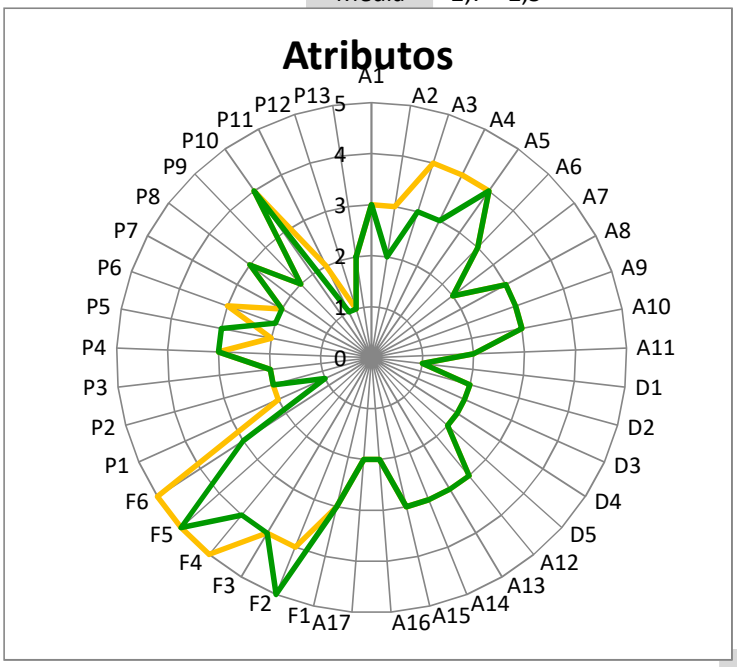
Atributos

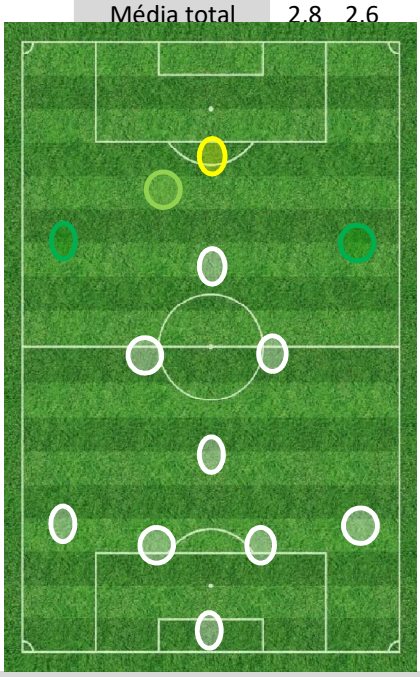
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	3
A2	Passe longo	3	2
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	4	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamento	2	2
A8	Finalização	3	3
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	2	2
D1	Cabeceamento defensivo	1	1
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	2	2
D4	Intercepção	2	2
D5	Coberturas	2	2
A12	Mobilidade	3	3
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	3	3
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	2,7	2,5

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	3
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	4
F4	Velocidade	5	4
F5	Agilidade	5	5
F6	Flexibilidade	5	3
	Média	4,3	4
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	2	1
P2	Velocidade de decisão	2	2
P3	Antecipação	2	2
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	2	3
P6	Determinação	3	2
P7	Imprevisibilidade	2	2
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	2	2
P10	Combatividade	4	4
P11	Trabalho de equipa	2	1
P12	Liderança	1	1
P13	Inteligência emocional	2	2
	Média	2,3	2,2
	Média total	2,8	2,6





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

19

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV3	04/06/1995	160	49,2	15,3	Direito	AA

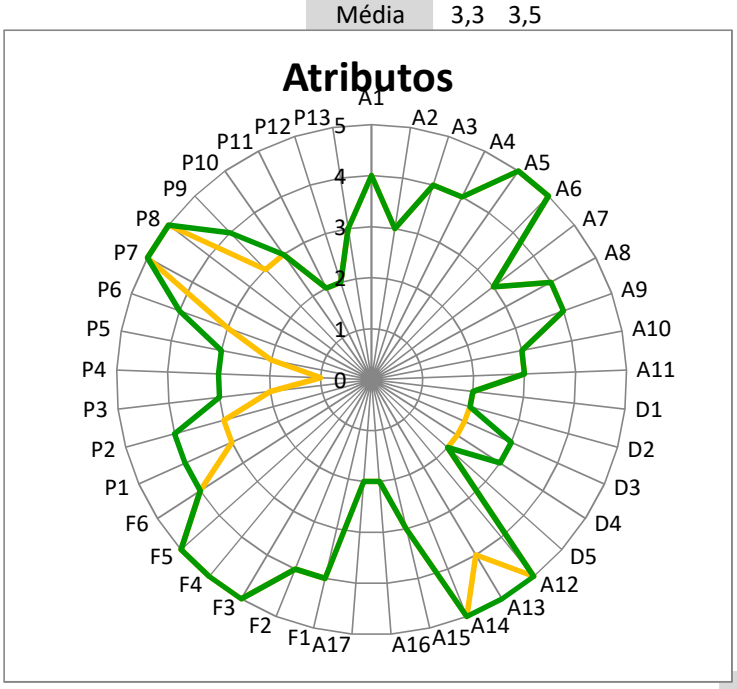
Atributos

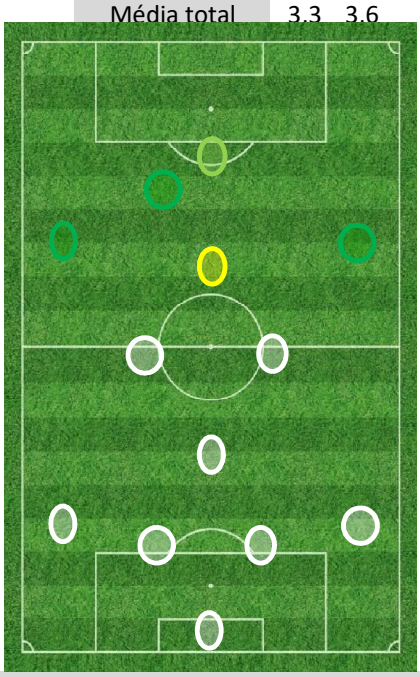
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	4
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	4	4
A4	Recepção	4	4
A5	Controlo de bola	5	5
A6	Drible	5	5
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	4
A9	Colocação de remate	4	4
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	2	3
D4	Intercepção	2	3
D5	Coberturas	2	2
A12	Mobilidade	5	5
A13	Desmarcações de apoio	4	5
A14	Desmarcações de rotura	5	5
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,3	3,5

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	4	4
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	5	5
F4	Velocidade	5	5
F5	Agilidade	5	5
F6	Flexibilidade	4	4
	Média	4,5	4,5
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	4
P2	Velocidade de decisão	3	4
P3	Antecipação	2	3
P4	Posicionamento	1	3
P5	Concentração	2	3
P6	Determinação	3	4
P7	Imprevisibilidade	5	5
P8	Criatividade	5	5
P9	Frieza	3	4
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	2	2
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	2,8	3,5
	Média total	3,3	3,6





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

7

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV4	22/12/1997	168	63,9	19,6	Direito	Sub19

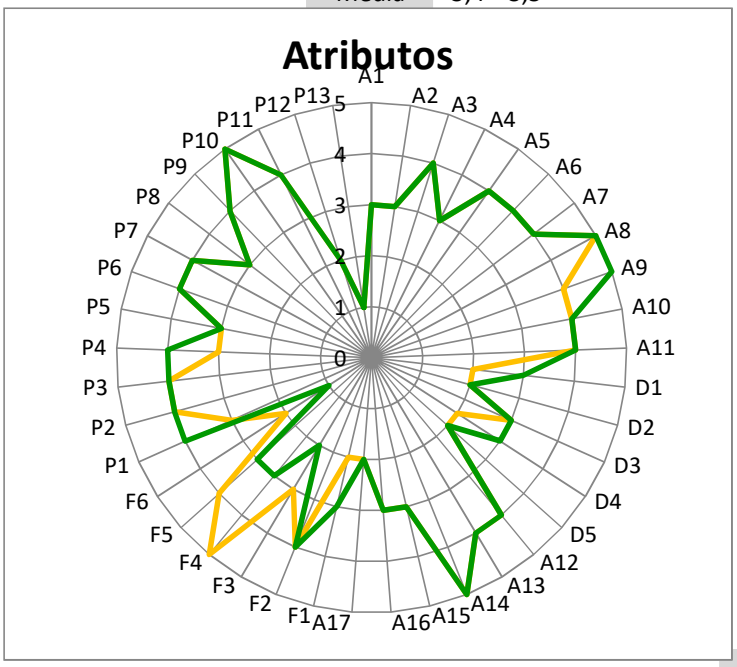
Atributos

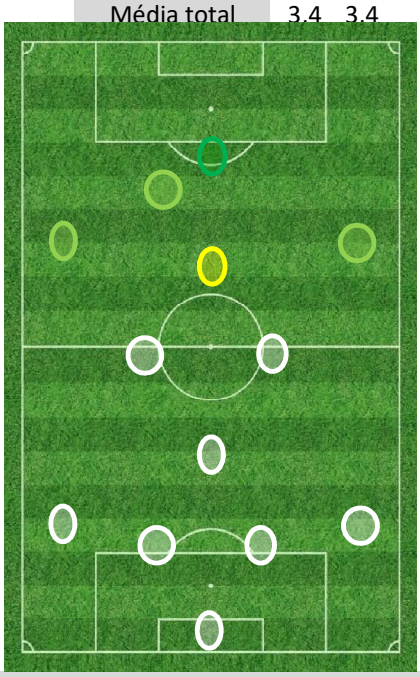
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	3
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	4	4
A4	Recepção	3	3
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	4	4
A8	Finalização	5	5
A9	Colocação de remate	4	5
A10	Potência de remate	4	4
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4
D1	Cabeceamento defensivo	2	3
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	2	3
D5	Coberturas	2	2
A12	Mobilidade	4	4
A13	Desmarcações de apoio	4	4
A14	Desmarcações de rotura	5	5
A15	Livres	3	3
A16	Cantos	3	3
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,4	3,5

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	2	3
F2	Força	4	4
F3	Aceleração	3	2
F4	Velocidade	5	3
F5	Agilidade	4	3
F6	Flexibilidade	2	1
	Média	3,3	2,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	4
P2	Velocidade de decisão	4	4
P3	Antecipação	4	4
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	4	4
P7	Imprevisibilidade	4	4
P8	Criatividade	3	3
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	5	5
P11	Trabalho de equipa	4	4
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	1	1
	Média	3,4	3,5
	Média total	3,4	3,4





Nivel de desempenho na posição

Data	jun/17	Baixo	Médio	Médio alto	Bom	Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

8

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV5	07/07/1998	163	49,1	10,6	Direito	Sub19

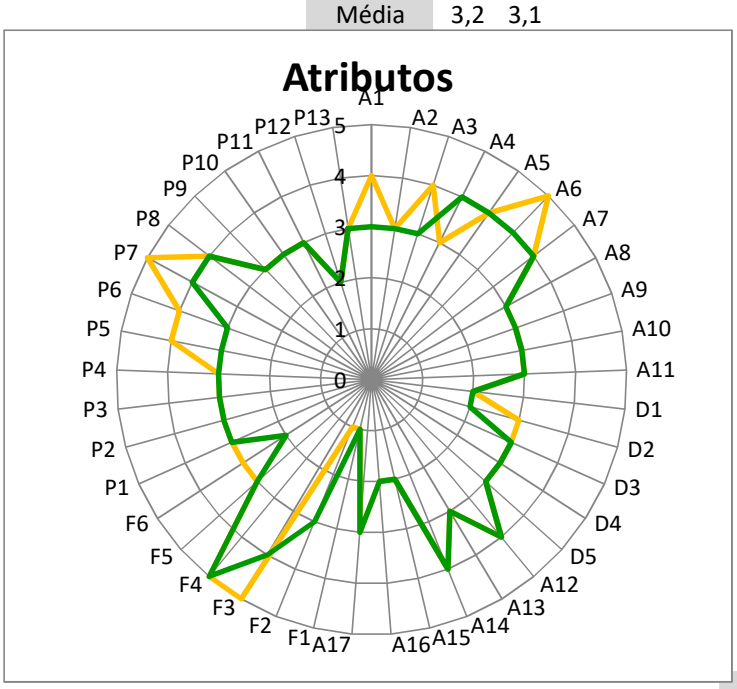
Atributos

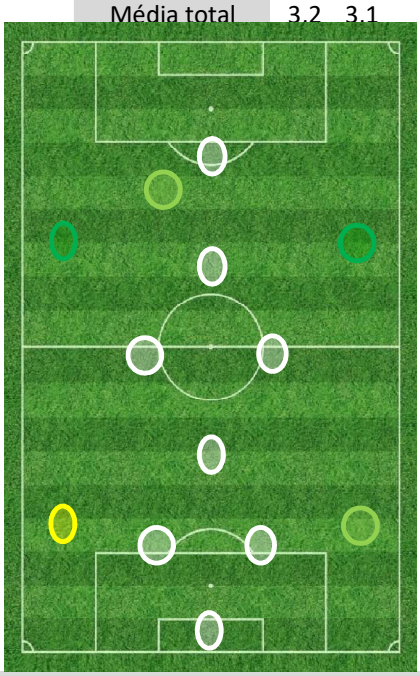
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	4	3
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	4	3
A4	Recepção	3	4
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	5	4
A7	Cruzamento	4	4
A8	Finalização	3	3
A9	Colocação de remate	3	3
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	3	3
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	3	2
D3	Desarme	3	3
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	4	4
A13	Desmarcações de apoio	3	3
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	3	3
	Média	3,2	3,1

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	1	1
F2	Força	1	3
F3	Aceleração	5	4
F4	Velocidade	5	5
F5	Agilidade	3	3
F6	Flexibilidade	3	2
	Média	3	3
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	3
P2	Velocidade de decisão	3	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	3
P5	Concentração	4	3
P6	Determinação	4	3
P7	Imprevisibilidade	5	4
P8	Criatividade	4	4
P9	Frieza	3	3
P10	Combatividade	3	3
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	3,3	3,1
	Média total	3,2	3,1





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

29

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV6	02/08/1999	173	58	14,3	Direito	Sub19

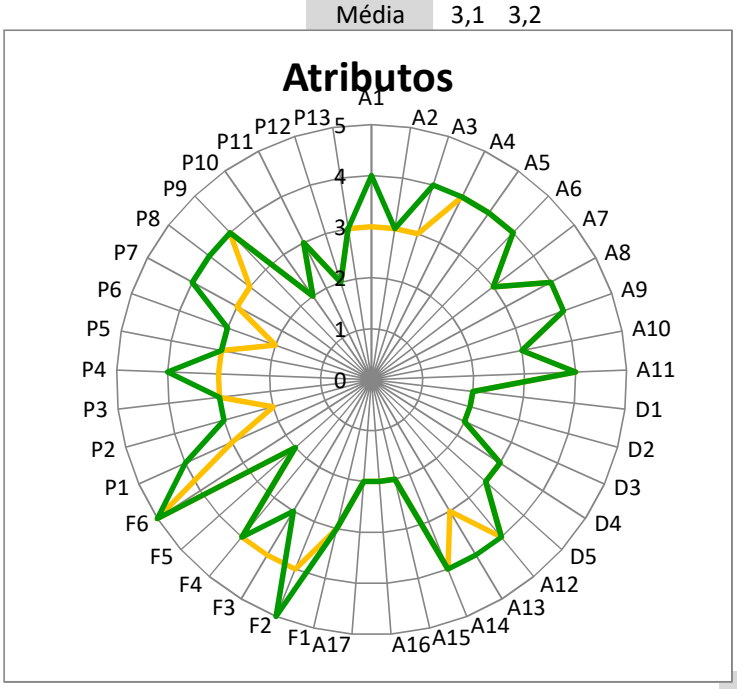
Atributos

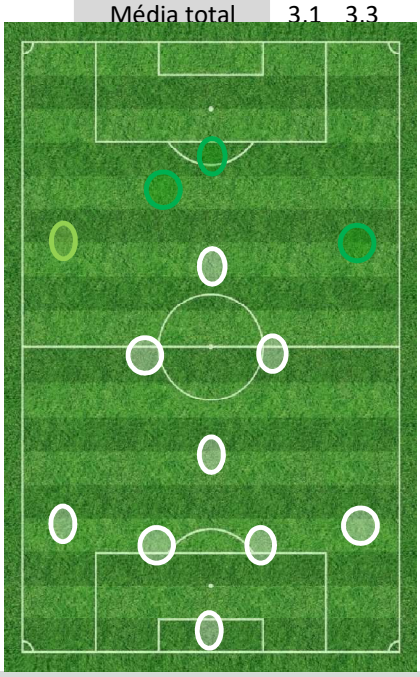
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	3	4
A2	Passe longo	3	3
A3	Primeiro toque	3	4
A4	Recepção	4	4
A5	Controlo de bola	4	4
A6	Drible	4	4
A7	Cruzamento	3	3
A8	Finalização	4	4
A9	Colocação de remate	4	4
A10	Potência de remate	3	3
A11	Cabeceamento ofensivo	4	4
D1	Cabeceamento defensivo	2	2
D2	Marcação	2	2
D3	Desarme	2	2
D4	Intercepção	3	3
D5	Coberturas	3	3
A12	Mobilidade	4	4
A13	Desmarcações de apoio	3	4
A14	Desmarcações de rotura	4	4
A15	Livres	2	2
A16	Cantos	2	2
A17	Lançamentos laterais	2	2
	Média	3,1	3,2

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	3	3
F2	Força	4	5
F3	Aceleração	4	3
F4	Velocidade	4	4
F5	Agilidade	2	2
F6	Flexibilidade	5	5
	Média	3,7	3,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	3	4
P2	Velocidade de decisão	2	3
P3	Antecipação	3	3
P4	Posicionamento	3	4
P5	Concentração	3	3
P6	Determinação	2	3
P7	Imprevisibilidade	3	4
P8	Criatividade	3	4
P9	Frieza	4	4
P10	Combatividade	2	2
P11	Trabalho de equipa	3	3
P12	Liderança	2	2
P13	Inteligência emocional	3	3
	Média	2,8	3,2
	Média total	3,1	3,3





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17 Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

9

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
AV7	15/06/1990	162	55	NA	Direito	AA

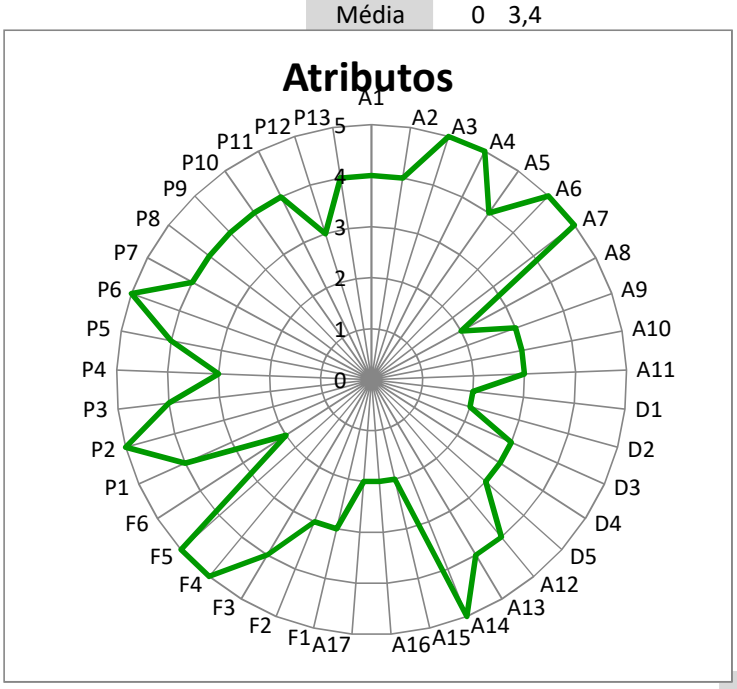
Atributos

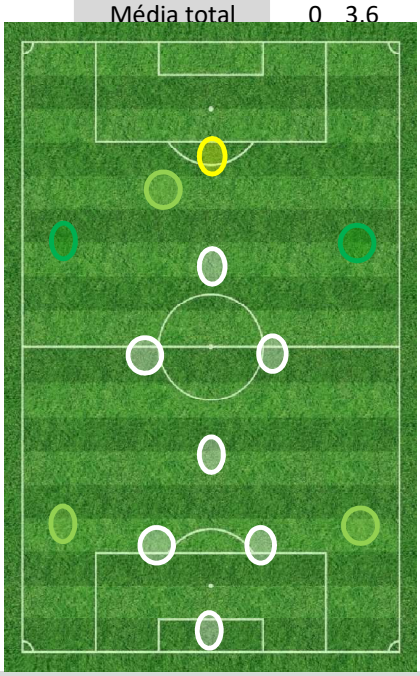
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	0	4
A2	Passe longo	0	4
A3	Primeiro toque	0	5
A4	Recepção	0	5
A5	Controlo de bola	0	4
A6	Drible	0	5
A7	Cruzamento	0	5
A8	Finalização	0	2
A9	Colocação de remate	0	3
A10	Potência de remate	0	3
A11	Cabeceamento ofensivo	0	3
D1	Cabeceamento defensivo	0	2
D2	Marcação	0	2
D3	Desarme	0	3
D4	Intercepção	0	3
D5	Coberturas	0	3
A12	Mobilidade	0	4
A13	Desmarcações de apoio	0	4
A14	Desmarcações de rotura	0	5
A15	Livres	0	2
A16	Cantos	0	2
A17	Lançamentos laterais	0	2
	Média	0	3,4

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	0	3
F2	Força	0	3
F3	Aceleração	0	4
F4	Velocidade	0	5
F5	Agilidade	0	5
F6	Flexibilidade	0	2
	Média	0	3,7
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	0	4
P2	Velocidade de decisão	0	5
P3	Antecipação	0	4
P4	Posicionamento	0	3
P5	Concentração	0	4
P6	Determinação	0	5
P7	Imprevisibilidade	0	4
P8	Criatividade	0	4
P9	Frieza	0	4
P10	Combatividade	0	4
P11	Trabalho de equipa	0	4
P12	Liderança	0	3
P13	Inteligência emocional	0	4
	Média	0	4
	Média total	0	3,6





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17

Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

FICHA INDIVIDUAL

28

Jogadora	Data Nasc	Altura	Peso	%MG	Pé dominante	Internacional
MC7	23/06/1990	160	50,3	NA	Direito	AA

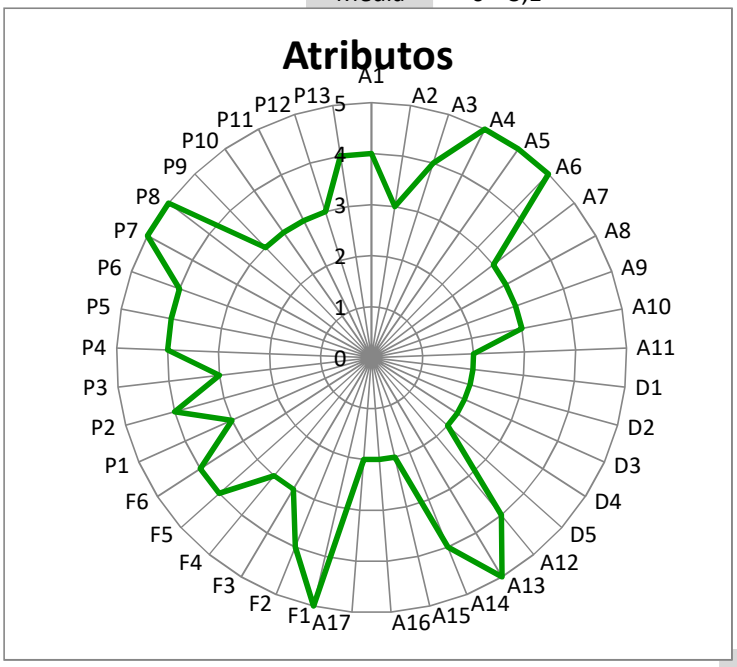
Atributos

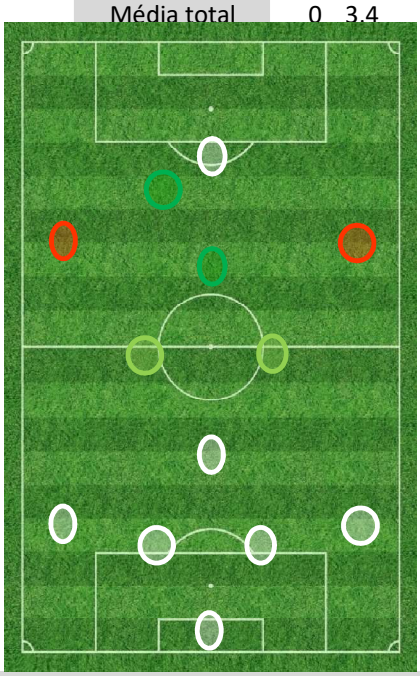
avaliação 0-5

	Técnico-Tácticos	ini	int
A1	Passe curto	0	4
A2	Passe longo	0	3
A3	Primeiro toque	0	4
A4	Recepção	0	5
A5	Controlo de bola	0	5
A6	Drible	0	5
A7	Cruzamento	0	3
A8	Finalização	0	3
A9	Colocação de remate	0	3
A10	Potência de remate	0	3
A11	Cabeceamento ofensivo	0	2
D1	Cabeceamento defensivo	0	2
D2	Marcação	0	2
D3	Desarme	0	2
D4	Intercepção	0	2
D5	Coberturas	0	2
A12	Mobilidade	0	4
A13	Desmarcações de apoio	0	5
A14	Desmarcações de rotura	0	4
A15	Livres	0	2
A16	Cantos	0	2
A17	Lançamentos laterais	0	2
	Média	0	3,1

avaliação 0-5

	Físicos	ini	int
F1	Resistência	0	5
F2	Força	0	4
F3	Aceleração	0	3
F4	Velocidade	0	3
F5	Agilidade	0	4
F6	Flexibilidade	0	4
	Média	0	3,8
	Psicológicos		
P1	Tomada de decisão	0	3
P2	Velocidade de decisão	0	4
P3	Antecipação	0	3
P4	Posicionamento	0	4
P5	Concentração	0	4
P6	Determinação	0	4
P7	Imprevisibilidade	0	5
P8	Criatividade	0	5
P9	Frieza	0	3
P10	Combatividade	0	3
P11	Trabalho de equipa	0	3
P12	Liderança	0	3
P13	Inteligência emocional	0	4
	Média	0	3,7
	Média total	0	3,4





Nivel de desempenho na posição

Data jun/17

Baixo Médio Médio alto Bom Muito Bom

Anexo 2

GRELHA DE OBSERVAÇÃO PARA ANÁLISE VÍDEO – PRÓPRIA EQUIPA

Competição						Jorn./Elim.		Condições iniciais
Adversário						Class. (adv)		
Local (c)/(f)		Data		Result. Int.		Result. Fin.		

Equipa Titular		Sist.Tático Inic.	
Suplentes			
Substituições			Sist. Tático Fin.	
Temp	Sai	Ent	Golos Marc.	Golos Sofridos
Cartões Vermelhos				
P. Eq.		Adv.		



Aspecto Tático Obs.		Tempos	
Org. Ofensiva		Positivo	Negativo
Fase de Construção	Saída Curta		
	Saída Longa		
	Lig. c/ Fase seg		
Fase de Criação	Jogo Interior		
	Jogo Exterior		
	Lig. Sectorial		
	Var. Centro Jg		
Finalização	Ocup. Zn Fin		
Uti. Contra-Ataque	Pertinente		
	Impertinente		

Org. Defensiva (instabilidade)		Rápida	Lenta
Reação à Perda(TAD)	Coletiva		
	Individual		
Recup. Defensiva	Equilibrada		
	Desequilibrada		
Org. Defensiva (estabilidade)		Positivo	Negativo
Bloco Defens.	Espaço Intersector		
	Espaço Intrasector		
	Pressão		
	Basc. do Bloco		

Momentos do Jogo		Positivo	Negativo
Transição Def.- Ataq.	Segurança		
	Progressão		
Esquemas Táticos	Ofensivos		
	Defensivos		

Situação Isolada de Análise	

SPORTING CLUBE DE PORTUGAL
Luís António Guedes Caldeira

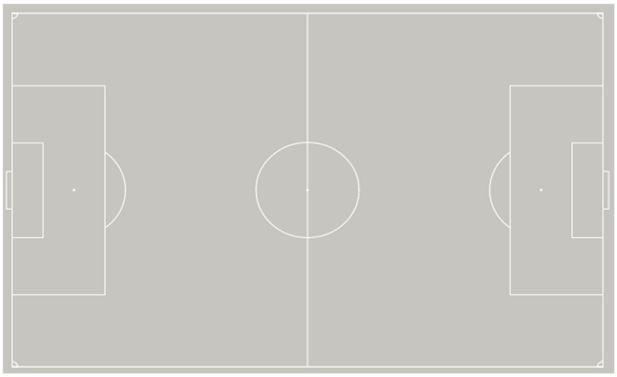
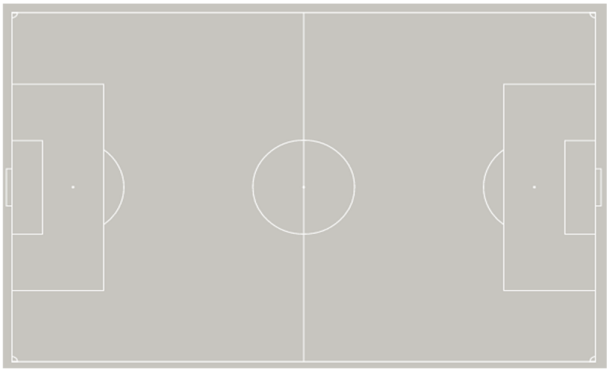
	Observações
Aspectos Positivos	
Aspectos a Melhorar	
Como criámos Perigo	
Como nos Criaram Perigo	
Outras Observações	

Anexo 3

GRELHA DE OBSERVAÇÃO DE ADVERSÁRIOS

Equipa observada						
Local	Data		Hora			Condições meteorológicas
	Cartões Vermelhos		Subs. na Eq. Observada			
	Visitado	Visitante	Tempo	Entrou	Saiu	Alterações provocadas
Resultado						
Intervalo / Final						

x
Descrição dos Golos

Sistema Tático	Sistema Alternativo
• 	• 

Método de Jogo Ofensivo
•

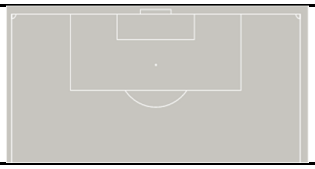
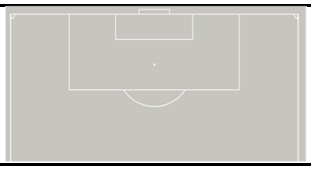
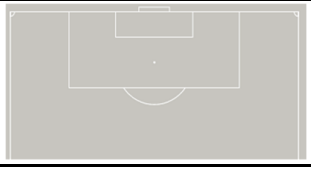
Método de Jogo Defensivo
•

Fase ofensiva		
1ª Fase	Zona preferencial para a saída de bola	•
	Alternativas	•
	Jogadoras de referência para a saída	•
	Movimentações pretendidas	•
	Forma de circulação e progressão de bola	•
2ª Fase	Zona preferencial para passagem à 2ª Fase	•
	Jogadoras de referência para circular	•
	Movimentações pretendidas	•
	Forma de circulação e progressão de bola	•
Criação	Zona preferencial para passagem à fase de criação	•
	Jogadoras de referência para circular e jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios	•
	Movimentações pretendidas	•
	Forma de circulação e progressão de bola	•
Finalização	Formas de entrada em zona de finalização	•
	Movimentações pretendidas	•
	Jogadoras responsáveis por criar desequilíbrios e jogadoras alvo	•

Transição Ataque-Defesa		
Ações imediatas à perda de bola	Jogadoras envolvidas	•
	Ação das jogadoras distantes	•

Fase defensiva		
Equilíbrio defensivo	Jogadoras em equilíbrio defensivo durante a fase ofensiva	•
	Alterações perante a zona do terreno em que se encontravam a atacar	•
Reação à perda de bola	Forma de reagir	•
	Jogadoras envolvidas	•
	Ação das jogadoras distantes	•
Recuperação e reorganização da equipa	Prioridade na reorganização	•
	Zona do campo onde se reorganizaram	•
	Tempo para reorganizar	•
Bloco defensivo	Referências posicionais e importância dada ao adversário	•
	Organização das linhas defensivas	•
	Reorganização das linhas perante a ultrapassagem da contenção e situações de bola coberta ou descoberta	•
	Zonas e orientação da pressão	•

Transição Defesa-Ataque		
Ações imediatas à recuperação da bola	Prioridade na recuperação da bola	•
	Zonas e referências para a circulação da bola	•

Esquemas Táticos		
Cantos	Ofensivos	•
	Movimentações manifestadas	• 
	Marcadores	•
	Defensivos	•
Livres Indiretos	Ofensivos	•
	Movimentações pretendidas	• 
	Marcadoras	•
	Defensivos	•
Livres Diretos	Marcadoras	•
Penaltis	Marcadoras	•
Lançamentos laterais	Ofensivos	•
	Movimentações manifestadas	• 
	Defensivos	•

Anexo 4

Tabela 45 - Tabela de Utilização

		Jornada / Eliminatória da Taça																																				
Nº	Jogadora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	14	23	11	3E	12	13	4E	15	16	17	18	19	5E	20	21	22	6E1M	10	24	6E2M	25	26	Final Taça	Titular não subs. (T)	Titular Substituída (TS)	Suplente Utilizada (SU)	Utilizaçõ es
21	GR1	T	T	T	T	T		T	T			T	T			T		T	T	T	T		T		T	T	T		T		T	T	T	22	0	0	22
1	GR2						T			T	T			T	T		T					T		T				T		T				10	0	0	10
3	DD1	T	T	T	T	T		T	T	T				T	T	T	T	T	T	TS	T	TS	T	T	T	SU	T	T	T		T	T	T	24	2	1	27
17	DD2						T				T	TS	SU	SU				SU				SU				T								3	1	4	8
6	DC1	T	T			T	T	T	T	T		T	T		T	T	T	T	T	T	T	T	TS	T								T		19	1	0	20
14	DC2			T	T		SU			T	T			T									SU			T	SU							6	0	3	9
27	DC3	T	T	T	T	T	TS	T	T		T	T	T		T	T	T	T	T	T	T		T	T	T	T	T	T	T	T	T		T	27	1	0	28
15	DC4		SU						SU		SU			T								T			T		TS	T	T	T	T	T	T	9	1	3	13
5	DE1	T	T	T	T	T	T			T	TS	T	T	TS	T	T	T	TS	T	T	T	T	T	T	T	TS	T	T	T	T	T	T	T	26	4	0	30
24	MC1	T	TS	T	T	T		T	T	TS	TS	T																						7	3	0	10
23	MC2		SU				SU			T	SU	SU	SU	T	SU	SU	SU			SU	SU	T		SU	SU	T				T	SU	SU	SU	5	0	15	20
11	MC3	TS	T	T	T	T	TS	T	TS	T		T	T		TS	T	T	T	T	T	TS		T	TS	TS		TS	T	T	T	TS	TS		17	10	0	27
13	MC4	TS	TS	T	TS	T	TS	T	T		TS	TS	TS		T	T	TS	T	TS	TS	T	T	T	T	T	TS	T	T	T	TS	T	T	T	18	12	0	30
26	MC5	SU			SU		T	SU		SU	SU		T	T	T	TS		TS	T	T	TS		TS	T	TS		T	TS	T		T	T	T	12	6	5	23
10	MC6	SU			SU		SU	SU			T			T			T					TS			SU	T				SU				4	1	6	11
20	AV1	T	TS	T	TS	T	T	TS	TS	TS	T	T	T	TS	TS	T	TS	T	T	T	T	T		TS	T	TS	T	T	T	T	TS	T	TS	19	12	0	31
18	AV2	SU		SU	SU	SU		SU	SU		T		SU	SU				SU					SU											1	0	10	11
19	AV3	T	T	TS	T	T		T	T	T	T	T	T	TS	T	T	T	TS	TS	TS	TS		T	T	TS	T	T	TS	T	T	TS	TS	TS	19	11	0	30
7	AV4	TS	T	T	TS	TS	T	TS	TS	TS		TS	TS		SU		SU		SU	SU	SU	T		SU	SU		SU	SU			SU	SU	SU	4	8	12	24
8	AV5						T	TS	T	SU		SU	TS	SU	SU				SU		SU	TS		SU				SU		TS				2	4	8	14
29	AV6		SU						SU	SU		SU		T					SU			SU	SU			SU	SU			SU			SU	1	0	11	12
9	AV7														TS	TS	TS	T	TS	T	T		TS	TS	T	T	TS	TS	T	TS	T	TS	TS	7	11	0	18
28	MC7																SU	SU		SU		SU	T			SU		SU		SU	SU	SU		1	0	9	10

Tabela 46 - Tabela de Golos

		Jornada / Eliminatória da Taça																																		
Nº	Jogadora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	14	23	11	3E	12	13	4E	15	16	17	18	19	5E	20	21	22	6E1M	10	24	6E2M	25	26	Final Taça	Total Liga	Total Taça	Total
21	GR1			-3	-1				-1			-1				-2				-1											-1	-1	-1	-11	-1	-12
1	GR2																-2																	0	-2	-2
3	DD1							1		1				1																				2	1	3
17	DD2																																	0	0	0
6	DC1											1						1	1															3	0	3
14	DC2																																	0	0	0
27	DC3								1																1									2	0	2
15	DC4																																	0	0	0
5	DE1	1			1						1			1					1			1	1	1			1						7	2	9
24	MC1								1																									1	0	1
23	MC2										1			1												1								2	1	3
11	MC3	1	2						1			1				1	1	1	1				1		1						1			10	2	12
13	MC4	1	1					1			1											1					1			1			7	0	7
26	MC5																											1						1	0	1
10	MC6						1																											1	0	1
20	AV1	1	4	2	2		5			2		1	1	2	1	2	1		1	4	1	2		2		1		1		1				33	4	37
18	AV2													1				1					1											1	2	3
19	AV3	1						2			3	1		3			1	1	2				3	4	4	3			1	1	2	2	1	26	9	35
7	AV4		2	1			4			1							1		1	1		4		1	1		1	1			2		1	19	3	22
8	AV5																		1															1	0	1
29	AV6													1												2								2	1	3
9	AV7																	1									1							1	1	2
28	MC7																			1		2	2			1								4	2	6

Tabela 47 - Tabela de Disciplina

		Jornada / Eliminatória da Taça																															Total Liga			Total Taça			Total		
Nº	Jogadora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	14	23	11	3E	12	13	4E	15	16	17	18	19	5E	20	21	22	6E1M	10	24	6E2M	25	26	Final Taça	**A**	**AV**	**V**	**A**	**AV**	**V**	**A**	**AV**	**V**
21	GR1											A				A													A				3	0	0	0	0	0	3	0	0
1	GR2																																0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	DD1									A																							1	0	0	0	0	0	1	0	0
17	DD2											A																					1	0	0	0	0	0	1	0	0
6	DC1											A												A									2	0	0	0	0	0	2	0	0
14	DC2																																0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	DC3								A						A																		2	0	0	0	0	0	2	0	0
15	DC4																																0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	DE1												A																				1	0	0	0	0	0	1	0	0
24	MC1					A																											1	0	0	0	0	0	1	0	0
23	MC2																														A		1	0	0	0	0	0	1	0	0
11	MC3																												A				1	0	0	0	0	0	1	0	0
13	MC4		A			A			A			A																	A				5	0	0	0	0	0	5	0	0
26	MC5												A			AV		A					A									A	2	1	0	2	0	0	4	1	0
10	MC6																																0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	AV1																			A													1	0	0	0	0	0	1	0	0
18	AV2					A			A																								2	0	0	0	0	0	2	0	0
19	AV3			A																													1	0	0	0	0	0	1	0	0
7	AV4				A	A									A		A		A														4	0	0	1	0	0	5	0	0
8	AV5																																0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	AV6									A																							1	0	0	0	0	0	1	0	0
9	AV7																							A								A	1	0	0	1	0	0	2	0	0
28	MC7																																0	0	0	0	0	0	0	0	0
																																TOTAL EQUIPA	30	1	0	4	0	0	34	1	0

Tabela 48 - Volume de Jogo

		Jornada / Eliminatória da Taça																																		
Nº	Jogadora	1	2	3	4	5	6	7	8	9	14	23	11	3E	12	13	4E	15	16	17	18	19	5E	20	21	22	6E1M	10	24	6E2M	25	26	Final Taça	Total Liga	Total Taça	Total
21	GR1	90	90	90	90	90		90	90			90	90			90		90	90	90	90		90		90	90	90		90		90	90	120	1710	300	2010
1	GR2						90			90	90			90	90		90					90		90			90		90				630	270	900
3	DD1	90	90	90	90	90		90	90	90				90	90	90	90	90	90	57	90	59	90	90	90	45	90	90	90		90	90	120	1871	480	2351
17	DD2						90				90	63	33	32				16				31				90								413	32	445
6	DC1	90	90			90	90	90	90	90		90	90		90	90	90	90	90	90	90	90	45	90								90		1620	135	1755
14	DC2			90	90		24			90	90			90									45			90	7							474	142	616
27	DC3	90	90	90	90	90	66	90	90		90	90	90		90	90	90	90	90	90	90		90	90	90	90	90	90	90	90	90		120	2046	480	2526
15	DC4		17						12		32			90								90			90		64	90	90	90	90	90	120	601	364	965
5	DE1	90	90	90	90	90	90			90	58	90	90	58	90	90	90	74	90	90	90	90	90	90	90	45	90	90	90	90	90	90	120	2067	538	2605
24	MC1	90	73	90	90	90		90	90	63	58	90																						824	0	824
23	MC2		24				24			90	32	10	24	90	20	9	15			40	3	90		21	21	90				90	17	4	9	519	204	723
11	MC3	68	90	90	90	90	66	90	78	90		90	90		70	90	90	90	90	90	87		90	69	69		83	90	90	90	73	86		1926	353	2279
13	MC4	73	66	90	73	90	66	90	90		58	80	66		90	90	75	90	71	50	90	90	90	90	90	45	90	90	90	77	90	90	120	1998	452	2450
26	MC5	17			17		90	12		27	32		90	90	90	73		64	90	90	63		64	90	69		90	64	90		90	90	120	1248	364	1612
10	MC6	22			20		24	25			90			90			90					59			21	90			13				351	193	544
20	AV1	90	78	90	87	90	90	65	86	71	90	90	90	45	70	90	81	90	90	90	90	90		69	90	55	90	90	90	90	65	90	71	2176	377	2553
18	AV2	22		21	3	24		16	4		90		16	45				45					21											241	66	307
19	AV3	90	90	69	90	90		90	90	90	90	90	90	58	90	90	90	45	71	73	87		90	90	69	90	90	74	90	90	79	88	111	2005	529	2534
7	AV4	68	90	90	70	66	90	74	78	75		75	57		20		34		19	33	27	90		21	21		26	16			25	34	49	1139	109	1248
8	AV5						90	78	90	19		27	74	32	6				19		3	59		21				26		71				512	103	615
29	AV6		12						12	15		15		90					19			31	13			35	7			19			2	139	131	270
9	AV7														84	81	56	90	71	90	90		77	69	90	90	83	64	90	59	90	56	118	1055	393	1448
28	MC7																9	26		17		31	90			45		26		31	11	2		158	130	288