

LILIANA NEYRA VENEGAS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO AMORA FUTEBOL
CLUBE, FUTEBOL FEMININO SENIORES, ÉPOCA
DESPORTIVA 2018/2019**

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor João Alberto Valente dos Santos

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

LILIANA NEYRA VENEGAS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO AMORA FUTEBOL
CLUBE, FUTEBOL FEMININO SENIORES, ÉPOCA
DESPORTIVA 2018/2019**

Relatório de estágio apresentado para a obtenção de Grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Alto Rendimento Desportivo, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 17/07/2020, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº189/2020, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Orientador: Professor Doutor João Alberto Valente Dos Santos
Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa
Alves Lopes

Universidade Lusófona
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2020

DEDICATORIA

A todos los que me han compartido sus sonrisas, o un grito de gol.

AGRADECIMENTOS

A puertas de acabar una etapa tan importante en mi vida, que se ha visto llena de desafíos y retos no sólo en lo profesional si no también en lo personal, no puedo dejar de agradecer a quienes siempre estuvieron a mi lado, dándome fuerzas y retándome a ser cada vez mejor. Gracias a la ayuda de todos ustedes, puedo decir que hoy soy mejor profesional, mejor estudiante, y sin duda, mejor persona.

A todos mis profesores, les agradezco inmensamente por su continua disposición y por mostrarme como son capaces de disfrutar al enseñar e innovar. Me han hecho aprender algo tan valioso como lo es el “pensar”. A todos los que fueron parte de mi camino, sin excepción, me llevo lo mejor de cada uno; en especial al Prof. Doctor Joao Valente Dos Santos, por su inigualable disponibilidad, paciencia, respeto e inspiración. Espero algún día reconocerles estos aprendizajes, dentro de un terreno de juego.

Al Presidente Carlos Henriques y a Amora FC, por darme la oportunidad de empezar a vivir mi sueño ligado al fútbol. Un sueño y una ilusión que intentaré alcanzar y superar todos los días que ponga un pie sobre un campo de fútbol.

A todas aquellas colegas y todos los entrenadores que han cruzado camino conmigo, les agradezco siempre los momentos que compartimos y las experiencias que hemos vivido juntos, me hicieron percibir las cosas desde diferentes perspectivas, y eso no tiene precio.

A mis papás por dárme todo para llegar donde estoy y por ser mi fuerza para superarme cada día más. Gracias Mami, por tus consejos y tu amor, si no fuese por ti, créeme que no estaría ni cerca de donde estoy, te debo muchísimo y espero pagarte la paciencia y el cariño, siendo mi mejor versión. A Lucía y Tiago por cuidarme cuando más necesitaba, a Mauri y a Gustavo, porque siempre están para mí y así no se los pida, tienen una opinión y no se cansan de demostrarme que tenemos que optar por más y mejor. Y finalmente, a Rafita, gracias por hacerme vivir toda esta parte de mi vida, espero de todo corazón, dejarte orgullosa por donde yo vaya y que sientas que en mí tienes lo que tú me diste cuando te conocí: Un amor, una confianza, un apoyo y una sonrisa incondicional.

RESUMO

O futebol feminino, a nível mundial, está a desenvolver cada vez mais, ultrapassando as expectativas que existiam em relação ao seu crescimento. Podemos observar que nos últimos anos o número de praticantes e seguidores desta modalidade multiplicou-se. Numa década marcada pela importância dos movimentos em prol do empoderamento das mulheres vivemos um fenómeno, não só desportivo, como também, cultural e social em todo o mundo. A modalidade deu um passo gigante, gerando o impacto social que merecia ter há já muito tempo; finalmente, possui competições regionais, nacionais e internacionais cada vez mais prestigiadas que contam com a visibilidade e o reconhecimento da sociedade, além de jogadoras de elite que são exemplos e referências para todos os jovens, mulheres e homens.

No presente Relatório de Estágio, apresentar-se-ão as orientações conceptuais, organizacionais e operacionais do treino e da competição da Equipa Sénior Feminino do Amora Futebol Clube na época desportiva 2018/2019, equipa que disputa a Segunda Divisão do futebol feminino português. Este Relatório, encontra-se dividido em sete capítulos, através dos quais se explicará o projeto individual de estágio, a realidade contextual da equipa e as competições que disputou. Os diferentes segmentos do relatório contarão com uma análise e reflexão sobre os modelos de jogo e treino que se levaram a cabo durante a temporada desportiva ao longo dos 37 jogos oficiais, o que se traduz num volume competitivo de 3330 minutos.

Finalmente, baseado na dinâmica organizacional e projeto estratégico do clube, na equipa sénior e no perfil de atletas que habitualmente integra o clube foi preparado um modelo de etapas de preparação específico para o desenvolvimento do futebol feminino neste clube com a intenção de orientar a instituição e os agentes desportivos que trabalham diretamente com as atletas. Este modelo incide sobre os conteúdos, a metodologia e os aspetos principais que devem ser tidos em conta no desenvolvimento das atletas, aumentando a probabilidade de cumprir um percurso caracterizado por dinâmicas de maior qualidade e assim prevalecer na prática da modalidade a longo prazo.

Palavras-Chave: Futebol Feminino, Modelo de Treino, Modelo de Jogo, Desempenho Técnico, Aptidão Física, Etapas de Preparação Desportiva.

RESUMEN

El fútbol femenino, a nivel mundial, está desarrollándose cada vez más, sobrepasando las expectativas que existían en relación a su crecimiento. Podemos observar que en los últimos años el número de practicantes y seguidores de esta modalidad se ha multiplicado. En una década marcada por la importancia de los movimientos en pro del empoderamiento de las mujeres, vivimos un fenómeno, no sólo deportivo, si no, también cultural y social en todo el mundo. La modalidad, dio un paso gigante, generando el impacto social que merecía tener hace mucho tiempo; finalmente, tiene competiciones regionales, nacionales e internacionales cada vez más prestigiosas que cuentan con la visibilidad y el reconocimiento de la sociedad, además de jugadoras de élite que son ejemplos y referencias para todos los jóvenes, mujeres y hombres.

En el presente relatorio de prácticas, se presentarán las orientaciones conceptuales, organizacionales y operacionales del entrenamiento y la competición del Equipo Senior Femenino de Amora Futebol Clube en la temporada deportiva 2018/2019, equipo que disputa la Segunda División del fútbol femenino portugués. Este Relatorio, se encuentra dividido en siete capítulos, en los que se explicará el proyecto individual de prácticas, la realidad contextual del equipo y las competiciones que disputó. Los diferentes segmentos del relatorio, contarán con un análisis y reflexión sobre los modelos de juego y entrenamiento que se llevaron a cabo durante la temporada deportiva, a lo largo de los 37 juegos oficiales, que se traducen en un volumen competitivo de 3330 minutos.

Finalmente, basado en la dinámica organizacional y el proyecto estratégico del Club, en el equipo senior y en el perfil de las atletas que habitualmente integran el club, fue preparado un modelo de etapas de preparación específicas para el desarrollo del fútbol femenino en este club, con la intención de orientar a la institución y a los agentes deportivos que trabajan directamente con las atletas. Este modelo incide sobre los contenidos, la metodología y los aspectos principales que deben ser tomados en cuenta en el desarrollo de las atletas, aumentando la probabilidad de cumplir un camino caracterizado por dinámicas de mayor calidad y así, prevaleces en la práctica de la modalidad a largo plazo.

Palabras-Clave: Futbol Femenino, Modelo de Entrenamiento, Modelo de Juego, Desempeño Técnico, Aptitud Física, Etapas de Preparación Deportiva.

ABSTRACT

Women's soccer is increasingly developing worldwide, exceeding the expectations that have existed its growth. We can see, that in recent years, the number of girls and women playing and following soccer has multiplied. In a decade marked by the importance of girls and women empowerment, we are not just witnessing a sport phenomenon, but also a cultural and social change throughout the world. Women's soccer took a giant step, generating the social impact it deserved to have had for a long time, as the game is reaching more visibility and recognition of society. Finally, it has increasingly prestigious regional, national and international competitions, that nowadays, have the visibility and recognition of society, as well as elite players, who are examples and role models for all young people, men and women.

This paper will present the conceptual, organizational and operational guidelines and orientations of training and competition processes of *Amora Futebol Clube* Women's Senior team in the 2018/2019 season, of the Portuguese Second Division. The report, divided into seven chapters, will explain the individual project of the internship, the context and reality of the team and the competitions, in which [the team] was part of. The other chapters will count with an analysis and reflections on the game and training models that were carried out during the season, throughout the 37 official matches that were played, which translates into a total of 3330 minutes of competitive volume.

Finally, based in the organizational dynamic and the club's strategic development project, in the senior team and in the athlete's profile that usually is part of the club, it was designed a model of stages for the specific development of women's football in this club, with the intention of guiding the institution and all sports agents who works directly with the athletes. This models highlights the contents, methodology, and the main aspects that must be taken into consideration in the development of the players, increasing the probability of complying a pathway characterized by higher quality dynamics, and therefore, girls and women can practice this sport for a long term basis.

Key-words: Womens soccer, Training Model, Game Model, Technical Performance, Physical characteristics, Development Program,.

ABREVIATURAS Y SÍMBOLOS

ADP = Air Displacement Plethysmography

AFC – Amora Futebol Clube

AR – Arquera

BIA = Bioelectrical Impedence Analysis

BJ – *Bound Jump*

BMI= *Body Mass Index*

Borg CR-10: *Questionare Athlete Wellbeing Borg's*

DC – Defensa Central

DEL – Delantera

DJ = *Drop Jump*

DL – Defensa Lateral

EXT – Extremo

MC – Mediocampista

S-RPE= *Effort Perception Scale*

THD – *Triple Hop Distance*

VCO₂= Consumo dióxido de Carbono

VO₂= Consumo de Oxígeno

YYIR1 = *YoYo Intermitent Recovery test Level 1*

YYIR2= *YoYo Intermittent Recovery test Level 2*

% MG= Porcentaje de Masa Gorda

% MM= Porcentaje Masa muscular

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADICIMIENTOS	2
RESUMO.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
ABREVIATURAS Y SÍMBOLOS	6
ÍNDICE GENERAL	7
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE CUADROS	12
ÍNDICE DE FIGURAS	14
ÍNDICE DE GRÁFICOS	16
ÍNDICE DE ANEXOS	17
INTRODUCCIÓN	18
CAPÍTULO I: Proyecto Individual de Prácticas	25
1.1 Institución acogedora y local de entrenamiento	26
1.2 Función y tareas de la entrenadora practicante	27
1.3 Definición de objetivos para la formación de la practicante.....	27
1.4 Cronograma	28
CAPÍTULO II: Caracterización de la Institución de Prácticas	30
2.1. Encuadramiento histórico	31
2.2. Caracterización general del club	33
2.3. Definición de objetivos del club para el equipo Senior Femenino	34
2.4. Recursos estructurales	34
2.5. Recursos humanos.....	38
2.6. Recursos materiales.....	40
CAPÍTULO III: Caracterización del equipo y el contexto competitivo	47
3.1 Caracterización del cuerpo técnico	48
3.2 Caracterización del plantel	49
3.2.1 Recolección de información personal de las jugadoras	51
3.2.2 Evaluación técnico-táctica individual	53
3.2.3 Evaluaciones físicas	54

a) Antropometría simple	56
b) Fuerza de miembros inferiores	59
c) Aceleración y velocidad máxima	60
d) Agilidad	61
e) Capacidad aeróbica	63
3.3 Caracterización del contexto competitivo	65
3.3.1 Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão	65
3.3.2 Taça de Portugal Feminina de Futebol	69
3.3.3 Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino	70
3.4 Objetivos generales y específicos del equipo Senior Femenino	71
3.5 Reglamento interno	72
CAPITULO IV: Modelo de Juego	73
4.1 Modelo de juego	74
4.1.1 Organización ofensiva	78
a) Primera fase de construcción	78
b) Segunda fase de construcción	81
c) Creación de situaciones de finalización	82
d) Finalización	83
4.1.2 Transición defensiva	85
4.1.3 Organización defensiva	85
4.1.4 Transición ofensiva	90
4.1.5 Esquemas tácticos	91
a) Tiro esquina defensivo	91
b) Tiro libre defensivo	92
c) Lanzamiento lateral defensivo	93
d) Tiro de esquina ofensivo	93
e) Tiro libre ofensivo	94
f) Lanzamiento lateral ofensivo	94
4.2 Modelo de entrenamiento	95
4.3 Modelo de observación	95
CAPÍTULO V: Modelo de Entrenamiento	97
5.1 Encuadramiento teórico	98
5.2 Periodo pre-competitivo vs Periodo competitivo	99

5.3 Periodo pre-competitivo	102
5.3.1 Morfociclo patrón	102
5.3.2 Unidad de entrenamiento	103
5.3.3 Volumen total de entrenamiento	103
5.4 Periodo competitivo	104
5.4.1 Morfociclo patrón	105
5.4.2 Unidad de entrenamiento	108
5.4.3 Volumen total de entrenamiento	109
5.5 Análisis crítico y propuestas	109
5.6 Monitorización y supervisión del entrenamiento	111
5.7 Lesiones	111
5.8 Métodos de recuperación	113
CAPÍTULO VI: Proceso Competitivo	115
6.1 Calendario competitivo	116
6.2 Clasificación final y evaluación de los resultados	118
6.3 Volumen competitivo colectivo e individual	124
6.4 Goles marcados y goles sufridos	128
6.5 Protocolos y rutina en días de competición	130
CAPÍTULO VII: Modelo de Etapas de Preparación Específicas para el Fútbol Femenino de Amora FC	133
7.1 Introducción	134
7.2 Perfil de la jugadora de Amora FC	140
7.2.1 Antropometría y composición corporal	141
7.2.2 Indicadores físicos y funcionales	142
a) Fuerza y potencia de miembros inferiores	143
b) Agilidad y habilidad para cambiar de dirección	144
c) Aceleración y velocidad	144
d) Resistencia aeróbica	145
7.3 Propuesta: Batería de Test estandarizada	145
7.3.1 Evaluación antropométrica simple	147
7.3.2 Tests físicos y funcionales	147
a) Fuerza y potencia de miembros inferiores – Triple Hop Distance Test ...	147
b) Habilidad para cambiar de dirección – 5-0-5 Agility Test	149

c) Aceleración y velocidad – Sprint 5m, 10m, 30m.	152
d) Resistencia aeróbica – YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test	153
7.4 Desarrollo de Etapas de Preparación Deportiva	156
7.4.1 Formación	156
7.4.2 Juvenis (Sub 17)	157
7.4.3 Juniores (Sub 19)	157
7.4.4 Seniores.....	158
CONCLUSIONES	169
REFLEXIONES FINALES	173
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	176
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Información general de las jugadoras.....	50
Tabla 2. Información contextual de las jugadoras.....	52
Tabla 3. Graduación de las evaluaciones físicas para una calificación de 1-5	55
Tabla 4. Resumen de las evaluaciones físicas individuales iniciales.	56
Tabla 5. Resumen Antropometría equipos femeninos en Portugal.	57
Tabla 6. Resumen Antropometría equipos Sub-élite/Senior internacionales.	59
Tabla 7. Resumen resultados: Triple Hop Distance Test	60
Tabla 8. Resumen resultados: Test Velocidad en competiciones locales.	61
Tabla 9. Resumen resultados: Test Velocidad en competiciones internacionales.	62
Tabla 10. Resumen resultados: Agility T-Test.	63
Tabla 11. Resumen resultados YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test.	64
Tabla 12. Volumen total de entrenamiento – Periodo precompetitivo	103
Tabla 13. Volumen total de entrenamiento periodo competitivo.....	109
Tabla 14. Volumen competitivo AFC temporada 2018/2019.....	124
Tabla 15. Resumen de goles AFC temporada 2018/2019	125

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Cronograma para la realización del relatorio.	28
Cuadro 2. Equipos en contexto competitivo Amora Futebol Clube.	32
Cuadro 3. Recursos materiales AFC.	41
Cuadro 4. Recursos materiales fútbol femenino AFC.	45
Cuadro 5. Equipos participantes en la 1º Fase del CNFFIID – Serie “E”.	67
Cuadro 6. Equipos participantes en la 1º Fase del CNFFIID – Serie “Sul”.	67
Cuadro 7. Equipos participantes en TAFSFF.	71
Cuadro 8. Sistemas de juego y métodos de juego.	77
Cuadro 9. 1ra fase de construcción – Bloque de presión bajo.	78
Cuadro 10. 1da fase de construcción – Bloque de presión alto.	80
Cuadro 11. 2da fase de construcción – Sector intermedio.	82
Cuadro 12. Creación situación de finalización.	83
Cuadro 13. Finalización.....	84
Cuadro 14. Reacción a la pérdida.	85
Cuadro 15. Equilibrio Defensivo.	86
Cuadro 16. Recuperación defensiva – DC.	87
Cuadro 17. Recuperación defensiva – DL.	87
Cuadro 18. Organización defensiva.	88
Cuadro 19. Organización defensiva – Línea defensiva.	89
Cuadro 20. Recuperación de posesión.....	91
Cuadro 21. Periodo pre-competitivo.	102
Cuadro 22. Estructura UE precompetitivo.	103
Cuadro 23. Periodo competitivo.....	104
Cuadro 24. Morfociclo patrón y tipos de ejercicios.	108
Cuadro 25. Lesiones ocurridas en el periodo precompetitivo.	112
Cuadro 26. Lesiones ocurridas en el periodo competitivo.	112
Cuadro 27. Secuencia de partidos AFC temporada 2018/2019.	116
Cuadro 28. Secuencia y resultados de juegos CNFFIID – Fase 1.	118
Cuadro 29. Secuencia y resultados de juegos CNFFIID – Fase 2.	121
Cuadro 30. Secuencia de juegos TAFSFF.	123
Cuadro 31. Secuencia de juegos TPF.	124

Cuadro 32. Partido de local.	131
Cuadro 33. Partido de visitante - zona regional	131
Cuadro 34. Partido de visitante fuera de la región	132
Cuadro 35. Periodos de organización del proceso de formación deportiva	136
Cuadro 36. Orden de tests e intervalos de recuperación entre pruebas	146
Cuadro 37. Etapas de desarrollo: Formación Pre-futbol	159
Cuadro 38. Etapas de desarrollo: Formación fútbol	161
Cuadro 39. Etapas de desarrollo: Juvenis (Sub 17)	163
Cuadro 40. Etapas de desarrollo: Juniores (Sub 19)	165
Cuadro 41. Etapas de desarrollo: Seniores	167

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escudo de <i>Amora Futebol Clube</i>	1
Figura 2. Campos de fútbol <i>Amora Futebol Clube</i>	33
Figura 3. <i>Centro de Treino do Serrado</i>	36
Figura 4. Organigrama Administrativo AFC	38
Figura 5. Organigrama de la división del fútbol femenino AFC	39
Figura 6. Organigrama del departamento médico de la división de fútbol femenino.....	40
Figura 7. Movimientos colectivos – 1era fase de construcción: Salida de balón #1	79
Figura 8. Movimientos colectivos – 1era fase de construcción: Salida DC	79
Figura 9. Movimientos colectivos – 1era fase de construcción: Salida DC	80
Figura 10. Movimientos colectivos – 1ra fase de construcción: Salida de balón #2	81
Figura 11. Movimientos colectivos – 2da fase de construcción: Corredor central	82
Figura 12. Movimientos colectivos – Creación Situaciones de Finalización	83
Figura 13. Movimientos colectivos –Finalización	84
Figura 14. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la AR contraria.....	86
Figura 15. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la DC.....	87
Figura 16. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la DL contraria	88
Figura 17. Movimientos colectivos –Posesión del adversario en MC defensiva	89
Figura 18. Movimientos colectivos –Posesión del adversario en MC ofensiva	90
Figura 19. Tiro de esquina defensivo	92
Figura 20. Tiro libre defensivo largo	92
Figura 21. Tiro libre defensivo corto	92
Figura 22. Lanzamiento lateral defensivo	93
Figura 23. Tiro de esquina ofensivo #1	93
Figura 24. Tiro de esquina ofensivo #2	93
Figura 25. Tiro libre ofensivo	94
Figura 26. Lanzamiento lateral ofensivo #1	94
Figura 27. Lanzamiento lateral ofensivo #2	94
Figura 28. Morfociclo padrón	107
Figura 29. Clasificación final - CNFFIID - Serie “E”	120
Figura 30. Clasificación final – CNFFIID – Serie “Sul”	123
Figura 31. <i>Triple Hop Distance</i> Test (Pie izquierdo)	148
Figura 32. <i>Triple Hop Distance</i> Test (Pie derecho)	148

Figura 33. <i>5-0-5 Agility Test</i>	151
Figura 34. <i>Sprint 5 m, 10 m, 30 m Test</i>	153
Figura 35. <i>YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test</i>	155

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Evolución de la clasificación por jornada – CNFFIID – 1ª Fase	119
Gráfico 2. Evolución de la clasificación por jornada – CNFFIID – 2ª Fase	122
Gráfico 3. Volumen de juego por jugadora y competición	126
Gráfico 4. Volumen de juego por jugadora/posición de juego	127
Gráfico 5. Goles marcados y sufridos época 2018/19	128
Gráfico 6. Total goles marcados y sufridos por competición	128
Gráfico 7. Goles marcados por jugadora de cada sector	129
Gráfico 8. Goles sufridos por Arquera	130

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I. Protocolo ULHT y Amora FC	ii
Anexo II. Reglas y Normas de Amora FC	v
Anexo III. Fichas de evaluación individual jugadoras	xv
Anexo IV. Ficha de observación y análisis a equipo adversario	xl
Anexo V. Tabla de volumen competitivo Amora FC temporada 2018/2019	xlvi
Anexo VI. Ficha de observación Arqueras AFC	lvii
Anexo VII. Ficha de registros: Batería de Test físicos y funcionales	lviii

INTRODUCCIÓN

La grandeza del fútbol es innegable. Desde su creación ha sido practicada y seguida por millones de personas en cada rincón del mundo. La importancia del fútbol y la repercusión que tiene este deporte es ilimitado y todos los días el fútbol nos muestra que es capaz de ultra pasar cualquier estatus socio-económico, cualquier raza o identificación étnica, e incluso sobrepasa cualquier frontera. En las últimas dos décadas, el fútbol se ha visto influenciado con el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la globalización.

Estos tres factores, han permitido tener un gran impacto en desenvolvimiento de la ciencia de los deportes, en todos sus aspectos. Cada vez existe más información significativa y relevante sobre temas relacionados al desempeño deportivo general de los atletas: Nutrición (Reed, De Souza, Kindler y Williams, 2014), biomecánica (Donaldson, Callaghan, Bizzini, Jowett, Keyzer y Nicholson, 2018), fisiología (Ford, De Ste Croix, Lloyd, Meyers, Moosavi, Oliver, Till y Williams, 2012), medicina deportiva (Whittaker y Emery, 2015), psicología (Morales, Roman, Yáñez, Solana-Tramunt, Álamo y Figuls, 2019), entre otros. Además, en la actualidad también se sabe sobre el auge de investigaciones sobre aspectos específicos del entrenamiento (Krustrup, Mohr, Ellingsgaard y Bangsbo, 2005) y la competición del fútbol (Zubillaga, Gabbet, Fradua, Ruiz-Ruiz, Caro y Ervilla, 2013).

Pero, si el fútbol tiene cada vez mayor impacto en todos sus niveles, ¿será verdad que es más grande que preconceptos, prejuicios y creencias de género? ¿Será verdad que estando hoy en día en medio de un movimiento masivo y global por el empoderamiento de la mujer, el fútbol se verá afectado y de esta manera se podrá convertir en una herramienta o un medio para ayudar a disminuir la brecha de género que existe en nuestra sociedad? La realidad es que, hoy por hoy, la cantidad de niñas, jóvenes y mujeres que practican y siguen el deporte rey es cada vez mayor, según el informe realizado en el 2018 por la Fédération Internationale de Football Association [FIFA], el número de jugadoras se ha duplicado desde el año 2000, según estas cifras, ya son más de 30 millones de niñas y mujeres que practican el fútbol (formal e informal) a nivel mundial. La FIFA tiene como objetivo principal, aumentar este número a 60 millones, para el año 2026 (Women's Football Strategy, 2018).

A pesar de los estereotipos tradicionales, basados en prejuicios y preconceptos sociales, esta modalidad ya se encuentra extendida en todos los niveles: escolar, recreativo y competitivo (a nivel distrital, regional, nacional e internacional). Sin embargo, aún existe una brecha gigante entre el fútbol femenino y el fútbol masculino, una brecha que se muestra en todos los niveles, por ejemplo: La cobertura de medios de comunicación, la inversión de capital activo para el desarrollo de la modalidad, la cantidad y calidad de las investigaciones científicas realizadas, las diferencias en las condiciones para la practica del deporte entre hombres y mujeres, etc.

Contexto del fútbol femenino mundial

En los últimos años, el fútbol femenino se ha desarrollado de tal manera que podemos decir que es un boom en cuanto a participación y organización a nivel mundial. El último reporte de la FIFA (2019), menciona, que son 13.36 millones de niñas y mujeres que juegan fútbol formalmente, hoy en día [FIFA, 2019]. Siendo casi un millón de futbolistas adultas, y 3.12 millones de jugadoras menores de 18 años, que son federadas y están debidamente registradas en la FIFA. Los países que cuentan con mayor cantidad de jugadoras registradas son Estados Unidos, Canada, Alemania, Suecia, Francia, Inglaterra, Holanda y Australia, registrando todos más de 100 mil y Estados Unidos el único país con más de 1.5 millones de jugadoras adultas y menores activas [FIFA, 2019].

Debido a la globalización, el boom del fútbol femenino ha logrado expandir a muchos países, ligas muy bien organizadas, con cada vez más cobertura por parte de la prensa y sponsors oficiales, lo que ha conllevado a tener más popularidad e interés dentro de la sociedad, y con ello mayor soporte económico; sin embargo, aún son pocas las federaciones y clubes, que han logrado la profesionalización del fútbol femenino, visto que es una modalidad que aún está rompiendo esquemas y logrando un crecimiento significativo en el mundo entero. La misión para el fútbol femenino, es fomentar su desarrollo y ofrecer cada vez más (y mejores) oportunidades y condiciones a jugadoras, entrenadoras, clubes, federaciones, árbitros y funcionarias. De manera, que son organizados cursos destinados a dichos colectivos, además de darse apoyo financiero para el sostenimiento de esta modalidad así como para la difusión y cobertura de este deporte [FIFA, 2018].

Como fue dicho, hay un impulso hacia la profesionalización en el deporte, con jugadoras de más alto nivel, ahora desempeñando roles de manera profesional o semi-profesional. Las jugadoras de élite actuales están expuestas a mayores volúmenes de entrenamiento y demandas de competencia que antes. Y en consecuencia, estas mayores demandas físicas pueden tener implicaciones tanto para los niveles de rendimiento físicos como para patrones de lesiones. (Datson, Hulton, Andersson, Lewis, Weston, Drust, y Gregson, 2014).

El desarrollo de la ciencia y la tecnología, al igual que la globalización, es otro factor que ha influido directamente en el desenvolvimiento de la ciencia en este (y otros) deportes. Se observa que hay cada vez más información, relevante a temas deportivos generales y específicos, que se han ido realizando, con la intención de ayudar a desarrollar y superar el desempeño deportivo (físico/funcional, técnico-táctico, psicológico/emocional, nutricional, biomecánico, etc.) de los atletas. Sin embargo, como se dijo, aún hay una desigualdad significativa en la cantidad de investigaciones hechas en futbolistas hombres y aquellas orientadas al desempeño deportivo de futbolistas mujeres (Magrini, Colquhoun, Sellers, Conchola, Hester, Thiele, Pope y Smith, 2018; Peart, Nicks, Mangum y Tyo, 2018). Factor que se ve claramente demostrado a corto, mediano y largo plazo en la practica deportiva. Sin cuestionamientos, sin preguntas, sin investigaciones y definitivamente sin innovación, el fútbol femenino no va a avanzar como es supuesto, y va quedarse estancado en un entorno de preconceptos y hábitos (mal o no) realizados, al entrenar y competir. Negando de esta manera, a las niñas y jóvenes, a tener una opción de practicar el deporte con la calidad que se merecen y acorde al fútbol “moderno”. Valenti, Morrow y Scelle, (2018), revisaron y concluyeron que hay un espacio en la literatura sobre estudios que pueden proveer un mayor y mejor entendimiento del fútbol femenino en todos sus niveles. Considerando pues, el crecimiento del fútbol femenino en el mundo, la modalidad está precisando nuevos e innovadores estudios.

La existencia de una fuerte y consolidada base, los programas de desarrollo que se pretenden en etapas formativas, el aumento de oportunidades para entrenadoras y árbitras, y la promoción y difusión sobre el fútbol femenino, serán piezas fundamentales para el desarrollo de la modalidad. Este crecimiento, significará que (principalmente) las niñas más jóvenes y generaciones futuras, tendrán una mayor cantidad de futbolistas (mujeres) de clase mundial a quienes seguir y tomar como ejemplo, de que sí se puede “vivir” del fútbol siendo mujer, y que alcanzar a ser profesional en el deporte, es posible.

Realidad fútbol femenino en Portugal

Portugal es un país en desarrollo en lo que respecta al fútbol femenino. Se encuentra en el puesto 36º Ranking FIFA (2019). A diferencia de otros países de Europa rankeados en el top 10 mundial, como; por ejemplo los ya mencionados, Alemania, Francia, Inglaterra y Holanda [FIFA, 2019], no existe información oficial sobre cuándo comenzaron las mujeres a jugar fútbol formalmente.

En el año 2017, la selección femenina absoluta de Portugal marcó por primera vez su presencia en la fase final de un Campeonato Europeo. Sin embargo, hasta el último folleto informativo publicado por la UEFA, de un total de 7104 jugadoras registradas (adultas y menores de edad), sólo 6 jugadoras- 3 extranjeras y 3 portuguesas, contaban con estatuto de profesional en estos registros (The Union of European Football Associations [UEFA], 2019). Cifra, y que a pesar de la evolución que ha existido en los últimos años, alarma ante el crecimiento del porcentaje de jugadoras profesionales en el continente europeo y alrededor del mundo. A Diciembre del 2019, Portugal cuenta con 6020 jugadoras de fútbol inscritas en competiciones oficiales, es la mayor cantidad de jugadoras inscritas en la historia del país. La *Federação Portuguesa de Futebol* (FPF) apunta un crecimiento sólido, pues el número de practicantes femeninas registró un aumento de 85,5% en las últimas diez temporadas. En una publicación realizada en la página de la FPF, la Directora del Desarrollo del Fútbol Femenino en Portugal, Mónica Jorge, recalca que la evolución esta siendo muy sustenta, pues 8 en cada 10 jugadoras son menores de 23 años, y que se registró un aumento de más de 70% en el número de practicantes entre las edades Sub 11 y Sub19 [FPF, 2019]. Declaraciones que afirman la apuesta que existe en la FPF para lograr desarrollar el fútbol femenino en el país, y afirman también la intención de todas aquellas niñas que están practicando el deporte, siendo el margen de crecimiento inmenso y sin límites.

En cuanto a competiciones oficiales de futbol femenino realizadas por la FPF, existen: La *Liga BPI* (Primera división) con 12 equipos, el *Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão (CFFIID)* (Segunda división) con 46 equipos y la *Taça de Portugal de Futebol Feminino (TPFF)*. Cabe resaltar, que aún ninguna de las competiciones es profesional, pero que ya existen equipos con un plantel profesional en su totalidad, o semi-profesional. A la fecha, no existen datos oficiales publicados por la FPF que analicen perfil de la jugadora, en cada una

de las competiciones. Un estudio realizado por el *Sindicato de Jogadores* (2018), verifica que el 70,1% de las jugadoras de la Liga BPI practican el fútbol de forma amateur, 23,4% son semi-profesionales y sólo un 7,3% son profesionales. Carvalho (2018), menciona que el 66,7% de las jugadoras no reciben un pago mensual, y de aquellas que reciben (33,3%), 94% reciben menos que el salario mínimo nacional; lo que lleva a la gran mayoría a abandonar la práctica deportiva durante la adultez.

Caracterización del fútbol

La forma de jugarlo ha evolucionado, y actualmente el juego es mucho más rápido, con mayor intensidad que hace unos años; esto, gracias a los descubrimientos y avances de la tecnología que evidentemente han repercutido en la investigación, el entendimiento, el desarrollo y la mejora continua de los procesos de entrenamiento y competición del fútbol.

En deportes colectivos de tipo intermitentes como lo es el fútbol, los jugadores se desenvuelven en un contexto de 90 minutos, según el tiempo reglamentario FIFA. Es un deporte que se basa en una combinación de características físicas como agilidad, resistencia aeróbica, potencia anaeróbica y velocidad (Peart et al., 2018). Por lo que, requieren una amplia gama de capacidades físicas específicas para el óptimo desarrollo de su desempeño, sobre todo cuando se habla de jugar a un nivel profesional o de élite (Polman, Walsh, Bloomfield, y Nesti, 2004). Algunos estudios, mencionan que las demandas fisiológicas de este deporte dependerán de la posición que ocupa el jugador, su nivel de juego y la forma (táctica) de jugar de su equipo (Datson et al., 2014).

Turner, Munro y Comfort (2013), analizaron las necesidades físicas del fútbol femenino, y concluyeron que la principal capacidad física demandada en este deporte, era la resistencia aeróbica, puesto que en un partido de fútbol, las futbolistas se mantienen durante los 90 minutos (Mohr, Krstrup y Bangsbo, 2003), a un promedio 84-86% de su FC_{máx}, y cubriendo una distancia promedio de 9.1-11.9 km (Andersson, Randers, Heiner-Moller, Krstrup y Mohr, 2010; Krstrup, Zebris, Jensen y Mohr, 2010). El rendimiento en el fútbol esta directamente relacionado principalmente con la resistencia aeróbica, puesto que les permitirá a los atletas a realizar esfuerzos de alta intensidad (Turner, E., et al., 2013). Sin

embargo, los resultados de momentos cruciales en un partido, dependerán del desempeño de acciones de esfuerzos anaeróbicos como sprints, saltos, cambios de dirección y velocidad (Little y Williams, 2007). Por este motivo, las jugadoras, deberán ser fuertes, potentes, correr rápidamente y al mismo tiempo deberán ser ágiles.

Mohr, Krstrup, Andersson, Kirkendal y Bangsbo, (2008), muestra que durante un partido, las futbolistas pueden cambiar la intensidad de la acción entre 1326-1379 veces durante los 90 minutos. Hay estudios que indican que los futbolistas realizan una media de 130 aceleraciones, 1000 cambios de ritmo, entre 500 y 600 giros y hasta 15 golpes de cabeza por partido (Turner, 2011; 2013). Es por esta razón, que la velocidad de sprint, es un factor fundamental dentro de este deporte, y también esta directamente relacionada a aspectos claves como la manutención de la posesión del balón, y marcar y sufrir goles (Reilly, Bangsbo y Franks, 2000). La distancia total recorrida en sprint es de 1025 ± 150 m, siendo esto un 1.4 - 3% del tiempo total de juego (Turner, E., et al 2013). Otros estudios afirman, que se llegan a realizar entre 60 y 90 acciones a alta intensidad durante cada partido, con un promedio de 2-3 segundos para cada acción (Shalfawi, Haugen, Jakobsen, Enoksen y Tonnessen, 2013). Además, otras acciones explosivas decisivas en el fútbol, como por ejemplo, realizar giros y saltos, disputar bolas divididas, ganar en el juego de uno contra uno, remates de corta y/o larga distancia, acelerar y desacelerar, etc., requieren altos niveles de fuerza muscular y producción de potencia (Turner, E. et al., 2013). Un adecuado planeamiento de la temporada competitiva, permitirá que las sesiones o unidades de entrenamiento estresen el desarrollo fisiológico de las jugadoras, así como también sus capacidades técnico-tácticas, y así prepararlas para cubrir dichas necesidades generales y específicas del fútbol (Sjokvist, Laurent, Richardson, Curtner-Smith, Holmberg y Bishop, 2011).

Este encuadramiento teórico inicial, será tomado en cuenta para el desarrollo de el siguiente relatorio de prácticas, realizadas en el equipo Senior Femenino de Amora Futebol Clube. Este relatorio, está dividido en siete capítulos, el primero (Capítulo I: Plan Individual de Prácticas) refiere toda la información, organización y condiciones dónde se llevaron a cabo las prácticas, cuáles fueron los objetivos y las tareas propuestas antes de iniciar las prácticas. El segundo (Capítulo II: Caracterización del Club), es una presentación del Club donde intervine esta temporada, se hará un resumen de su historia y se analizará la realidad en la actualidad. El tercer capítulo (Capitulo III: Caracterización del equipo), resumirá los componentes del equipo,

el comando técnico y las jugadoras, así como también se explicará las evaluaciones que fueron realizadas durante la temporada y el contexto de actuación de las atletas. El cuarto capítulo, (Capítulo IV: Modelo de Juego) resume el estilo y modelo de juego optado para el equipo. Se identifican y expondrán, según la teoría encontrada en la literatura y la propuesta del entrenador, cómo fueron organizados los diferentes momentos de juego y las tareas a realizar por las jugadoras durante las diferentes situaciones de competición. El quinto capítulo (Capítulo V: Modelo de entrenamiento), analiza los tipos de ejercicios que fueron realizados durante la temporada 2018/2019 y sus respectivos volúmenes dedicados a cada tipo de ejercicio. El sexto capítulo (Capítulo VI: Análisis de la Competición), resumirá los resultados obtenidos durante esta temporada, en los diferentes contextos competitivos donde participó el equipo Senior Femenino del Club. Finalmente, en el último capítulo (Capítulo VII: Desarrollo de Etapas de Preparación Específicas para el Fútbol Femenino en AFC), se desarrollará una propuesta de modelo de etapas de preparación deportivas, a partir de las necesidades y la realidad de la futbolista Amorense, con la intención de que se realice un trabajo de mayor calidad en el fútbol femenino en categorías base y formativas, en el presente Club.

CAPÍTULO I

Proyecto Individual de Prácticas

CAPÍTULO I. Proyecto Individual de Prácticas:

1.1 Institución acogedora y local de entrenamiento

La institución donde fueron realizadas las prácticas fue en *Amora Futebol Clube* (AFC), en el equipo Senior Femenino en la temporada 2018/2019. AFC es un club con sede situada en el consejo de Seixal, distrito de Setúbal, en Lisboa, Portugal. Esta institución es considerada como una de las potencias a nivel distrital y tiene reconocimiento a nivel nacional.



Figura 1. Escudo de *Amora Futebol Clube*.

Las instalaciones del club cuenta con un total de 4 campos de fútbol: 3 de fútbol 11 y uno de fútbol 7. El campo principal es el del *Estádio da Medideira*, su campo de césped natural alberga los entrenamientos y partidos del equipo Senior A Masculinos. En el año 2018, fue construido e inaugurado el campo sintético oficial del *Centro de Treino do Serrado*, en conjunto con la Cámara Municipal de Seixal, donde los equipos de las divisiones menores del club (Juniors y Juveniles masculinos), así como también todos los equipos femeninos (Seniores, Sub 19 y formación) entrenan y juegan sus respectivas competiciones oficiales. Los cuatro campos cuentan con iluminación y se encuentran en buen y/o perfecto estado para la práctica deportiva de los atletas.

Las prácticas se realizaron con el equipo Senior Femenino en la temporada 2018/19. Los entrenamientos fueron realizados los días Martes, Jueves y Viernes entre las 20:30 pm y las 22:30. El equipo compite a nivel nacional en la Serie “E” del *Campeonato Nacional II Divisão Futebol Feminino*, segunda división del fútbol femenino portugués. Los partidos

usualmente fueron los Domingos por la tarde (15:00 pm en horario de invierno y 16:00 hrs en horario de verano), en el *Centro de Treino do Serrado*, cuando era en condición de local.

1.2 Función y tareas de la entrenadora practicante

- Asistir a la planificación de macrociclo, mesociclos, microciclos y unidades de entrenamiento según los objetivos a alcanzar para el equipo y cada una de las jugadoras.
- Ayudar al comando técnico y staff en la toma de decisiones, basando las opciones en fundamentación científica relevante a la práctica del fútbol femenino actual.
- Identificar los factores de éxito del proceso de entrenamiento en la competición, así como también los aspectos a mejorar para hacer un reajuste y readaptación semanal y/o mensual.
- Seguimiento y conducción del entrenamiento utilizando diferentes métodos para explicar, enseñar y corregir cuando sea preciso hacerlo y lograr el desenvolvimiento colectivo y específico en cada jugadora.
- Observación, identificación y evaluación los aspectos técnico, tácticos, físicos y psicológicos de las atletas de la plantilla y de los equipos contrarios, basada en la investigación de la literatura.

1.3 Definición de objetivos para la formación de la practicante

- Aplicar la teoría aprendida en el primer año de la maestría para observar e identificar el perfil de la jugadora de fútbol y realizar un modelo de preparación específico para futbolistas para las atletas del Club.
- Construir relaciones humanas positivas con todos los elementos del cuerpo técnico, staff del club y las jugadoras para lograr estar en un ambiente de trabajo/deportivo motivante y que permita lograr crecimiento profesional y personal.
- Aprender y desarrollar integralmente competencias técnicas y conocimientos a nivel de entrenamiento y competición en el contexto del fútbol femenino portugués.
- Participar activamente y acompañar al equipo en todas sus actividades.

- Obtener una visión multidisciplinaria y trabajar con los diferentes departamentos del club para el desarrollo integral de las atletas.

1.4 Cronograma de prácticas

El cronograma (Cuadro 1), fue realizado para organizar y orientar la realización de las prácticas y el presente relatorio. Inicialmente, estaba programado un avance paralelo de todas la áreas de intervención de las prácticas. Sin embargo, por falta de disponibilidad y disposición de los documentos necesarios, se tuvieron que realizar permanentemente adaptaciones para reestructurar el cronograma inicial. Sin embargo, a pesar de las dificultades que se fueron presentando a lo largo de estas prácticas, y que no permitieron cumplir con los tiempo y plazos definidos previamente, se consiguió cumplir con casi todas las tareas del cronograma de prácticas.

Cuadro 1. Cronograma para la realización del relatorio

CRONOGRAMA		Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Áreas de Intervención	TAREAS								
Capítulo I: Caracterización de la Institución	1.1. Encuadramiento histórico								
	1.2. Caracterización general del Club								
	1.3. Recursos estructurales								
	1.4. Recursos humanos								
	1.5. Recursos materiales								
Capítulo II: Plan Individual del Estagio (PIE)	2.1. Institución de prácticas y local de entrenamiento								
	2.2. Función y tareas de la entrenadora practicante								
	2.3. Definición de objetivos:								
	2.4. Metodologías aplicadas								
	2.5. Planificación y periodización								
	2.6. Cronograma								
	2.7. Contenidos								
	2.8. Evaluaciones: 2.8.1 Revisión artículos								
	2.8.2 Encuadramiento teórico								
	2.8.3 Metodología y plan de evaluación								
Capítulo III: Caracterización del equipo	3.1. Caracterización del cuerpo técnico								
	3.2. Caracterización del plantel: 3.2.1 Recolección de información personal								
	3.2.2 Evaluación técnico-táctica de jugadores								
	3.2.3 Evaluación física de jugadores								
	3.3. Evaluaciones								
Capítulo IV: Modelos	3.4. Objetivos específicos del equipo								
	4.1. Modelo de juego								
	4.2. Modelo de entrenamiento								
	4.3. Modelo de observación: a) Amora Futebol Clube b) Equipo adversario								
Capítulo V: Proceso de entrenamiento	5.1. Encuadramiento teórico								
	5.2. Volumen de contenidos del entrenamiento								
	5.3. Macro ciclo Período Pre-competitivo vs Período competitivo								
	5.4. Microciclos Padrón: a) Partido local vs equipo nivel elevado								
	b) Partido local vs equipo nivel medio								
	c) Partido visitante vs equipo nivel elevado								
	d) Partido visitante vs equipo nivel medio								
	5.5. Planificación vs Operacionalización								
	5.6. Relación entre volumen de entrenamiento planteado y operacionalizado								
	5.7. Control y supervisión del entrenamiento								
Capítulo VI: Proceso competitivo	5.8. Tabla de Disciplina								
	5.9. Tabla de Lesiones								
	6.1. Caracterización de los contextos competitivos								
	6.2. Calendario competitivo								
	6.3. Evolución de la clasificación y los resultados								
Capítulo VII: Modelo de Etapas de Preparación - Fútbol Femenino	6.4. Volumen y análisis competitivo individual								
	6.5. Rutinas días de competición								
	7.1. Introducción								
	7.2. Encuadramiento teórico								
	7.3. Desarrollo etapas de preparación deportiva								
	7.4. Conclusiones								
	7.5. Discusiones								

CAPÍTULO II

Caracterización de la Institución de Prácticas

CAPÍTULO I. Caracterización de la Institución de Prácticas:

2.1 Encuadramiento histórico

El Amora Futebol Clube (AFC) nació gracias a un grupo de amigos amantes del fútbol, en un barrio del consejo de Seixal el 1 de Mayo de 1921, con casi 100 años de existencia, el club es uno de los más reconocidos del margen sur de la ciudad lisboeta, capital de Portugal (Amora Futebol Clube [AFC], 2019).

La sede del club fue fundada en la Rua da Amoreira (actualmente Rua da Medideira), y fue utilizada como local de encuentro y convivio. Para entonces, el club no tenía lucro ninguno porque no pertenecía a una competición oficial, sin embargo, era habitual jugar los domingos por la tarde en el Campo da Marinha, contra otros clubes del distrito de Setúbal. Con el paso del tiempo, la sede fue cambiando de local, hasta 1926/27 que fue cuando comenzó a competir en su primer campeonato oficial del Núcleo de Almada, y a funcionar donde lo hace actualmente: El Estadio da Medideira.

En la actualidad, el club cuenta en su palmarés:

Seniores: Campeonato Nacional 2ª Divisão (1) 1993/94 ; Campeonato Nacional 3ª Divisão (2) 2000/01; 2012/13; Campeonato Distrital 1ª Divisão (5) 1953/54; 1961/62; 1962/63; 1968/69; 2017/18; Taça de Associação Futebol Setúbal (3) 2011/12; 2013/14; 2015/16.

Formação: Campeonato Distrital de Juniores 1ª Divisão (3); Campeonato Distrital de Juniores 2ª Divisão (1). Campeonato Distrital de Juvenis 1ª Divisão (2); Campeonato Distrital de Iniciados 1ª Divisão (1); Campeonato Distrital de Iniciados 2ª Divisão (1).

La mejor época del club fue al final de los años 70 y al principio de los 80's, donde el equipo masculino de mayores (Seniores), participó tres años en la primera división del fútbol portugués. Desde aquel período, AFC ya apostaba por la formación de sus atletas jóvenes, logrando obtener buenos resultados no solo en el escalón mayor, si no en sus categorías menores en todos los campeonatos (sean nacionales o distritales) disputados. Lamentablemente, por falta de investimento y otros temas económicos, el primer equipo del club tuvo un periodo de resultados negativos y bajó de divisiones, hasta la liga distrital. Gracias al investimento de una SAD, la temporada pasada (2017/18) lograron ascender y ahora el equipo de Seniores

masculinos disputa el Campeonato de Portugal (3ra división del fútbol portugués). A pesar de los malos resultados durante aquellos años, a nivel de formación (juniores sub-19, juvenis sub-17, etc.), AFC siempre fue reconocido como uno de los mejores del margen sur, gracias a la solidez de su proyecto de formación de atletas jóvenes, actualmente son más de 500 atletas que buscan crecer para reforzar en un futuro el plantel A, y ayudar al primer equipo llegar a la primera liga, una vez más.

El proyecto del fútbol femenino en el Amora Futebol Club, llega a hacerse una realidad en la temporada 2017/18. El plantel Senior Femenino fue constituido por 24 jugadoras. La mayoría de jugadoras fueron fichadas de un club de la zona que dimitió a la competición, semanas antes de comenzar el *Campeonato de Promoção Feminino* (ahora llamado, *Campeonato Nacional II Divisão Futebol Feminino*) - segunda división del Fútbol Femenino portugués- y refuerzos que llegaron de otros clubes: 23 jugadoras provenientes de *Paio Pires FC*, 1 jugadora proveniente de *Clube Futebol Benfica*, otra de *Clube Futebol Os Belenenses* y un traspaso internacional (Perú). Además del primer equipo, el club apostó por tener un equipo Sub-19 femenino conformado por 18 atletas, que irían a competir en el *Campeonato Nacional de Juniores Femenino* (*Campeonato Nacional Sub-19 femenino*).

El primer año del club (temporada 2017/18) fue de familiarización y adaptación para las jugadoras, que a pesar de no tener establecidos objetivos a alcanzar, el plantel Senior consiguió lograr buenos resultados al quedar en segundo puesto de su serie (Serie F) y llegar a la semifinal de la *Taça de Promoção Feminina*. Pese a los buenos resultados en el primer año, el Club optó por destituir al entrenador y con ello, designar un nuevo encargado de la gestión y coordinación específica para el fútbol femenino y su escalones menores. Para la temporada 2018/19, el equipo Senior de AFC cuenta ahora con un comando técnico independiente, pero que actúa de la mano con el comando técnico que dirige al equipo de Juniores femenino y al de la academia de formación de niñas, que también fue creado en esta época, para garantizar el crecimiento y desarrollo de nuevos talentos de fútbol femenino para niñas y jóvenes del distrito.

2.2 Caracterización general del club

Amora Futebol Clube, tiene un total de 15 equipos, tres de los cuales son los equipos de Seniores, Juniores y el equipo de la academia- femeninos, a su disposición. En AFC existen 13 equipos participan en diferentes campeonatos regidos por la *Associação de Futebol de Setúbal* (AFS), y la *Federação Portuguesa de Futebol* (FPF). Los equipos restantes, al igual que todos los niños y niñas menores de 9 años (que pertenecen al nivel de Formación) no participan en campeonatos oficiales; sin embargo, son partícipes de partidos y torneos amistosos, con un promedio de 1 partido por semana, a excepción de que participen en torneos (Ej.: cuadrangulares internos, *Seixaliadas*, etc.) Estos datos están resumidos en el Cuadro 2.

Cuadro 2. Equipos en contexto competitivo Amora Futebol Clube.

Equipo	Categoría	Año nacimiento	Contexto Competitivo	Nivel/División
<i>Seniores</i>	Libre	>2000	Nacional	3º
<i>Juniores A</i>	Sub 19	2000	Distrital	2º
<i>Juniores B</i>	Sub 17	2002	Distrital	1º
<i>Juvenis A</i>	Sub 16	2003	Distrital	2º
<i>Juvenis B</i>	Sub 16	2003/2004	Distrital	2º
<i>Iniciados A</i>	Sub 15	2004	Nacional	Serie única
<i>Iniciados B</i>	Sub 14	2005	Distrital	2º
<i>Infantis A</i>	Sub 13	2006	Distrital	2º
<i>Infantis B</i>	Sub 12	2007	Distrital	2º
<i>Benjamins A</i>	Sub 11	2008	Distrital	2º
<i>Benjamins B</i>	Sub 10	2009	Distrital	2º
<i>Traquinas A</i>	Sub 9	2010	Pre-competición	-
<i>Traquinas B</i>	Sub 8	2011	Pre-competición	-
<i>Seniores (F)</i>	Libre	>2000	Nacional	2º
<i>Juniores (F)</i>	Sub 19	2000	Nacional	Serie única
<i>Academia (F)</i>	Sub 14	2005	Pre-competición	-

2.3 Definição de objetivos do Club para el equipo Sénior Femenino

- Brindar las mejores condiciones para el desarrollo y la formación de las atletas de fútbol femenino en Portugal.
- Desenvolver sentido de profissionalização en las jugadoras de todos los escalones de fútbol femenino.
- Desenvolver nuevas herramientas para la visualización de los equipos y sus futbolistas, y así sensibilizar a la comunidad para contribuir al desarrollo del fútbol femenino.

2.4 Recursos estruturales

El AFC tiene los siguientes recursos estruturales a su disposición:



Figura 2. Campos de fútbol Amora Futebol Clube: 1. Estádio da Medideira; 2. Academia Futebol Campo #2; 3. Academia Futebol Campo #3; 4. Centro de Treino do Serrado.

#1 Estádio da Medideira:

- Campo de césped natural (Figura 1, #1)– tiene las medidas reglamentarias para jugar fútbol 11, se encuentra normalmente en buen estado y con una buena manutenção. En época de lluvia, suele alterarse un poco su estado, debido a la humedad se crean huecos en zonas de mayor uso en el campo (áreas y círculo central). Cuenta con 4 torres de luz artificial por lo que el alumbrado es óptimo, sin embargo, usualmente no son utilizadas en su totalidad para ahorro de energía y costos. Uso único para entrenamientos y partidos del primer equipo masculino.
- Vestuarios – El club cuenta con 3 vestuarios en el estadio (equipo local, equipo visitante y árbitros): Todos los vestuarios están en óptimas condiciones y cuentan con duchas colectivas con abastecimiento de agua caliente, inodoro, bancos, percheros y una camilla para asistencia médica.
- Áreas administrativas – Lugares donde se desenvuelven los departamentos de gestión y logística, tesorería, la secretaría y presidencia del club.
- *Sala dos Presidentes* – Auditorio que sirve para reuniones de los equipos con la administración, presidencia del club y/o respectivos comandos técnicos. Lugar donde están expuestos los trofeos y reconocimientos del club.
- Tienda azul – Pequeño local donde se comercializa el *merchandising* del club para socios y/o visitantes al Estadio.
- *Sala dos Treinadores* – Es una sala de trabajo y reunión para coordinadores y entrenadores, tiene varias mesas y sillas, y dos computadores con acceso a internet.
- Puesto Médico – Lugar de trabajo y reunión específico para los fisioterapeutas y masajistas. Está bien equipada y tiene lo necesario para brindar asistencia médica inmediata, recuperación y/o tratamiento a los jugadores, en caso de lesión. Cuenta con 4 camillas, equipos de ultrasonido y TENS, una pequeña zona de gimnasio con máquinas de pesas, chalecos de pesos, trampolín, plataformas de equilibrio, discos de balance, rodillos y bolas para masaje miofacial, colchonetas, bandas elásticas, bandas TRX.
- Casa do Material – Es un pequeño cuarto para almacenamiento del material deportivo de los equipos masculinos (Seniores y Juniores).
- Lavandería – Lugar donde se lavan y almacenan los uniformes oficiales de juego.

- Bares/Cafês – Existe un restaurante de atendimento diario (para almoços y cenas), se encontra dentro del estadio y tiene una terraza con vista al campo. Además el club cuenta con un snack bar que atiende únicamente en los días de juego. Todas las ganancias provenientes son para el club.

#2 Academia:

- *Campo 2 da Medideira* (Figura 1, #2) - Campo sintético con medidas oficiales para la práctica de fútbol 11 (110 m x 59 m), este campo está muy deteriorado debido al uso excesivo del campo; ya que, hasta el último año todas los equipos de categorías menores y los equipos femeninos entrenaban y jugaban en este campo. Hoy sólo juegan y entrenan aquí los equipos masculinos de: Iniciados, Infantiles, Traquinas, Benjamines y la academia de formación. Además, el club alquila el espacio para eventos diversos. Cuenta con luz artificial y alumbrado óptimo para los entrenamientos nocturnos.
- *Campo 3 ds Medideira* - Campo sintético fútbol de 7 (59,5 m x 40 m), este campo ha sido reinstalado en su totalidad esta temporada, por lo que se encuentra en óptimas condiciones para la práctica deportiva. No en tanto, la luz artificial es muy escasa y dificulta la visión para practicar por la noche.
- Vestuarios – AFC cuenta con 3 vestuarios en la academia: Todos los vestuarios están en óptimas condiciones y cuentan con: duchas colectivas abastecidas con agua caliente, un inodoro, bancos y percheros.
- Cuarto de material – Cuarto para almacenamiento del material deportivo, y equipamientos de los equipos de formación (masculinos).
- Bares/Cafês – La academia cuenta con un bar que atiende desde las 6:00 pm hasta las 8:00 pm todos los días, y los fines de semana durante los partidos.

#3 Centro de Treino do Serrado:

- *Campo do Serrado* (Figura 1, #4) – Campo sintético con medidas oficiales para la práctica de fútbol 11 (105m. x 60m.). Construido a mediados del 2018, por lo que es un campo que se encuentra en las mejores condiciones, tiene 4 torres de iluminación utilizados al 100% para entrenamientos nocturnos y días de juego con lluvia. Los

equipos que realizan entrenamientos y partidos en este campo son: Masculinos: Juniores A y B, Juveniles A y B; Femeninos: Seniores, Juniores y formación.

- Vestuarios – A la fecha, los vestuarios del Centro de Treino do Serrado aún están en fase de construcción, por lo que los equipos del club utilizan los 3 vestuarios del Parque do Serrado. Todos los vestuarios están en óptimas condiciones y cuentan con: duchas individuales, abastecidas con agua caliente, inodoros, bancos y percheros.
- Estacionamiento – Cuenta con un amplio estacionamiento para carros de jugadores, staff, comando técnico y visitantes.



Figura 3. Centro de Treino do Serrado: 1. Entrada; 2. Vestuario - Local; 3. Vestuario Visitante; 4. Campo de juego.

2.5 Recursos humanos

El club consta con un órgano administrativo, donde la máxima autoridad es el Presidente Carlos Henriques, esta área está compuesto también por la Junta Directiva y vicepresidentes encargados de un área específica: Área administrativa, Área jurídica, Área de instalaciones y Área de obras. Además, consta con un departamento médico, compuesto por un coordinador del área y los fisioterapeutas y masajistas de cada equipo.

A continuación, se mostrarán los organigramas de la institución, que son relevantes para la división de fútbol femenino del Club.

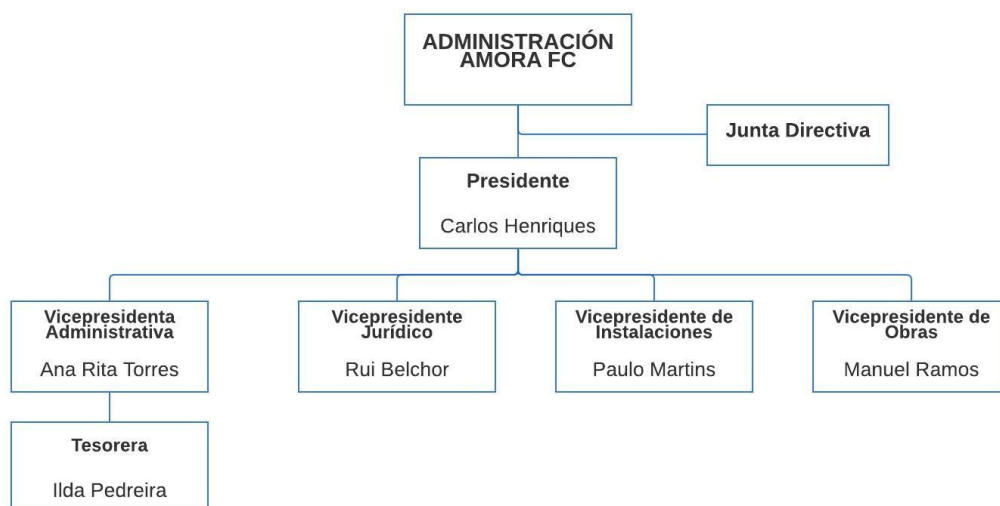


Figura 4. Organigrama Administrativo Amora FC, 2019.

El Presidente, es elegido en elecciones públicas para todos los socios cada dos años. Es la autoridad máxima y se encarga de representar a la Institución en cuantos actos, acciones o gestiones sea necesario, figurando como líder y cabeza en cualquier representación del Club, sea de manera pública o privada. Dentro de sus principales funciones, se encarga de tomar todas las decisiones (administrativas, económicas y deportivas) relacionadas a la división del fútbol femenino: Selección de director(a) y delegados, comandos técnicos, jugadoras, etc.

Los vicepresidentes, administrativo, jurídico, de instalaciones y obras, actúan para el bien de todos los equipos de Amora FC, incluida la división del fútbol femenino. Por ejemplo,

La vicepresidenta administrativa, se encarga de la realización de documentación, gestión de fichajes o cartas de liberación de atletas. El vicepresidente jurídico, se encargará de aconsejar a la institución y/o atletas ante posibles eventualidades que requieran un apoyo de carácter legal. El vicepresidente de instalaciones, se encarga de garantizar que todos los espacios del club, estén en las mejores condiciones posibles para el desarrollo de la actividad deportiva dentro de la institución. Actuará de la mano del Vicepresidente de obras, para la finalización de la construcción del *Centro de Treinos do Serrado*, donde se instalará oficialmente la división del fútbol femenino de AFC en el año 2020.

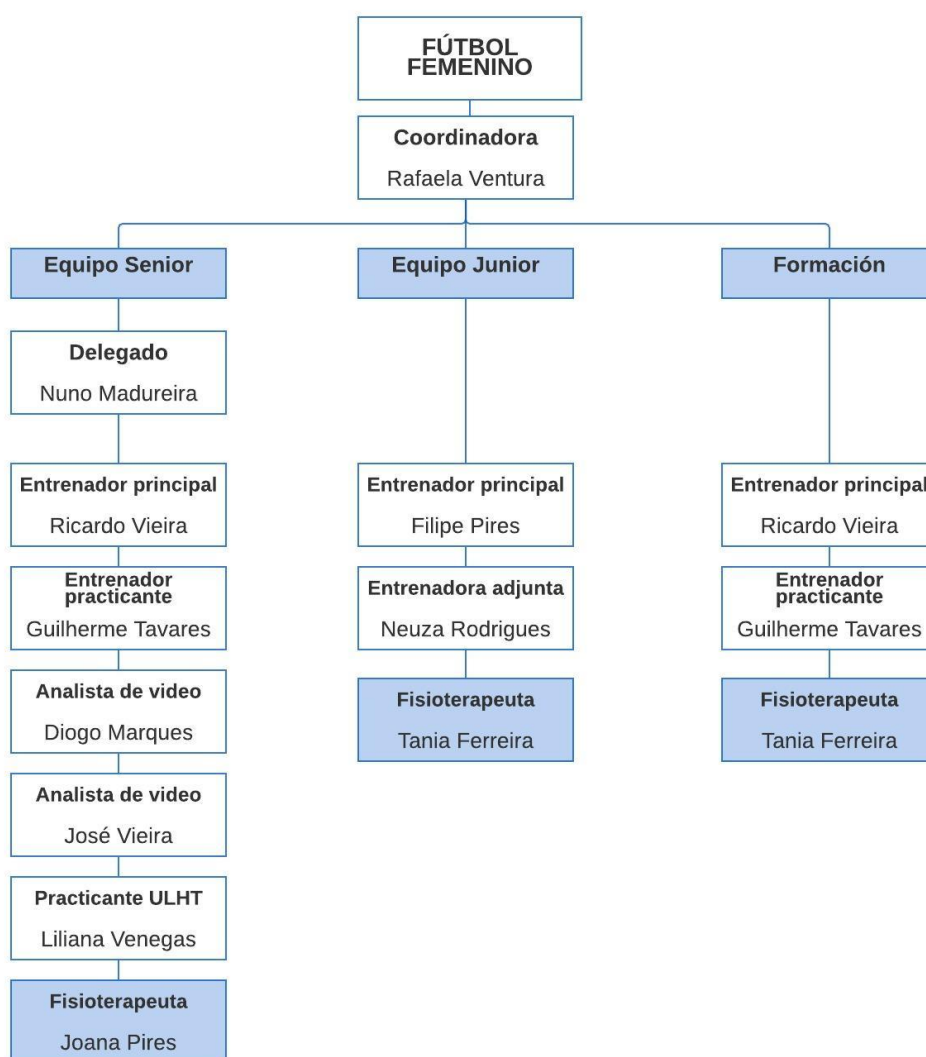


Figura 5. Organigrama de la división de fútbol femenino Amora FC temporada 2018/19.



Figura 6. Organigrama del departamento médico de la división de fútbol femenino.

2.6 Recursos materiales

En términos generales, AFC tiene los siguientes recursos materiales a su disposición:

- Pelotas – (no3 utilizada para los *petizes* de formación, no4 para equipos que compiten fútbol 5 y 7; y no5 para los equipos masculinos y femeninos que practican fútbol 9 y 11) – Las bolas están en muy buenas condiciones, son compradas por el club o ofrecidas por la Federação Portuguesa de Futebol, a principios de temporada para garantizar una formación de calidad.
- Arcos de fútbol 11 (6 fijos) – Perfecto estado debido al seguido mantenimiento, las del Centro de Treino son nuevas.
- Arcos móviles – Todas los arcos y sus redes se encuentran en perfecto estado debido al cuidado y mantenimiento del material.
- Marcas, conos y pinos – La mayoría del material está en muy buen estado, se compran a principio de época para garantizar que los atletas tengan material de calidad.
- Chalecos (diferentes tamaños y colores) – Todo está en óptimas condiciones para uso de los atletas.
- Escaleras – 5 pares de escaleras, 2 específicas para el uso en los equipos femeninos, óptimo para el trabajo de coordinación motora, agilidad y propiocepción.

- Proyector y écran – Principalmente utilizado por la administración, los equipos de seniores y juniors (femeninos y masculinos) en caso de análisis de video o alguna reunión específica.
- 2 cámaras HD – Utilizada para grabar entrenamientos y partidos, para realizar el análisis, evaluación y la supervisión de entrenamiento de juegos en condición de local o visitante. Eventualmente, también se realiza el análisis del juego de equipos rivales.
- Maletines de Primeros Auxilios (1 por equipo) y desfibrilador – Posee un kit de primeros auxilios, con material para asistencia médica inmediata.

Cuadro 3. Recursos materiales en AFC.

Materiales - Cantidad	Descripción	Estado (Malo, suficiente, bueno)
Pelotas Nº3 - 45 unidades Pelotas Nº4 - 65 unidades Pelotas Nº5 - 200 unidades 	Fútbol 5 Fútbol 7 Fútbol 9 y fútbol 11	Bueno Bueno Bueno
Arcos fútbol 11 - 10 unidades 	7.32 m x 2.44 m (6 fijos, 4 móviles) 6 m x 2 m (móviles)	Bueno Bueno

Arcos fútbol 7 – 10 unidades		3 m x 2 m	Bueno
			
Arcos fútbol 5 Kipsta – 2 unidades			
			
Mini arcos metal – 4 unidades		1.13 m x 0.78 m	Bueno
			
Mini arcos Kipsta – 6 unidades		0.91 m x 0.75 m	Suficiente
			
Marcas	120 unidades	Utilizados para señalar, delimitar espacios, zonas,	Bueno
Conos	56 unidades		Bueno

Vallas 40 unidades 	entre otros durante todas las unidades de entrenamiento.	Bueno
Escaleras 7 unidades Barreras 60 unidades Arcos 29 unidades 	Utilizados para trabajos de fuerza, coordinación motora, agilidad y propiocepción.	Bueno Suficiente Suficiente
Chalecos 129 unidades (Seniores Femeninas 44): • Amarillos 14 • Anaranjados 14 • Morados 9 • Verdes 7 		Bueno Bueno
Cámaras video HD	Utilizada para grabar entrenamientos y partidos, para realizar el análisis, evaluación y la supervisión de entrenamiento de juegos en condición de local o visitante.	Bueno

	Eventualmente, también se realiza el análisis del juego de equipos rivales.	
Proyector y ecran	Principalmente utilizado por la administración, los equipos de Seniores y juniors (femeninos y masculinos) en caso de análisis de video o alguna reunión específica.	Bueno
Maletín primeros auxilios	Kit de primeros auxilios, con material para asistencia médica inmediata y un desfibrilador	Bueno
Bus 	Bus de dos niveles con capacidad para 40 personas, utilizado en dislocaciones fuera de la Zona Regional de Lisboa y en todos los juegos de visitante de la segunda fase.	Bueno
Mini bus	Mini bus con capacidad para 18 jugadoras + 1 delegado, utilizado para juegos de visitante en Zona Regional de Lisboa.	Suficiente

Por su lado, la división del fútbol femenino tiene a su disposición los siguientes materiales y cantidades:

Cuadro 4. Recursos materiales fútbol femenino AFC.

Materiales - Cantidad	Descripción	Estado (Malo, suficiente, bueno)
Pelotas Nº5 - 15 unidades	La FPF ofrece cada año pelotas nuevas al club.	Bueno
Chalecos: Amarillos – 14 unidades Naranjas: - 14 unidades Morados: - 9 unidades Verdes: - 7 unidades		Suficiente
Bebedores: 12 unidades	Debería haber uno por jugadora	Malo
Conos: Pequeños – 24 unidades Medianos – 12 unidades Grandes – 10 unidades		Suficiente
Barreras – unidades 12	Se necesita más cantidad, para el entrenador de ARQs.	Suficiente
Marcas – 40 unidades	Se necesita más cantidad y otros colores.	Suficiente
Arcos – 9 unidades	Se necesita más cantidad y otros colores para el trabajo de agilidad y coordinación.	Malo
Escaleras de coordinación		Bueno
Estacas - 8 unidades Bases - 5	Se necesitan más cantidad para el trabajo de agilidad y coordinación	Malo
Requerimientos:		

Además del material requerido, fue pedidos: Bolas medicinales (4), colchonetas (24), pesas para pies o chalecos de pesas y 3 kettlebells, para el trabajo de fuerza y prevención de lesiones.

El material con el que puede contar el equipo Senior Femenino de AFC, se considera suficiente y en buen estado para su utilización. Cubrió con las expectativas de todos los entrenamientos y la competición durante toda la temporada. Sin embargo, desde que fue implementado el plan de prevención de lesiones, se pidió al Club, que compre material para mejorar dicho programa, así se iría a conseguir el aumento progresivo de las cargas externas durante la temporada competitiva.

CAPÍTULO III

Caracterización del equipo y el contexto competitivo

CAPÍTULO III. Caracterización del equipo y el contexto competitivo:

El equipo de *Seniores Feminino* está compuesto por un comando técnico y un plantel de 24 jugadoras. A continuación se presentara la constitución del respectivo equipo técnico y sus principales funciones a desempeñar en el club; además, serán presentadas las jugadoras de manera general (Tabla 1) y las evaluaciones técnico-tácticas, psicológicas y físicas realizadas a cada una de ellas (Anexo 2). Finalmente, se explicarán las tres (3) competiciones en las que este equipo participó esta temporada 2018/19.

3.1 Caracterización del cuerpo técnico

El comando técnico del equipo Senior Femenino de AFC, está constituida por siete (7) elementos. A pesar de ser extensa, el comando técnico realmente cuenta con 3 elementos efectivos, 2 practicantes (1 del curso de entrenadores de una Asociación de fútbol y 1 de la *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologías*) y 2 personas que son voluntarias y que trabajan de manera independiente al Club, sin embargo, por decisión del técnico, actúan como parte integrada del equipo en cuestión.

A continuación se presentan los elementos que la componen:

- Entrenador Principal – Encargado de la planificación, organización y gestión de todos los factores ligados a los procesos de entrenamiento y competición del equipo Senior Femenino. Primera época de este entrenador a cargo de un equipo de futbol femenino, tiene experiencia con fútbol de formación masculina a nivel distrital.
- Delegado / Entrenador de Arqueras – Encargado de la gestión y logística del equipo Senior Femenino en esta temporada 2018/19. Está también, encargado de la planificación, organización y realización de entrenamientos específicos para las arqueras del equipo Senior Femenino. Actualmente está llevando un curso específico para entrenar arqueros, tiene pasado como profesional en esa posición, inclusive ha jugado en el Club.
- Fisioterapeuta – Está encargada de todo el trabajo ligado al desarrollo específico para la prevención y recuperación de lesiones en el equipo Senior Femenino. Licenciada en Fisioterapia, actualmente cursando una Maestría en Fisioterapia Músculo-Esquelética en la *Escola Superior de Saúde de Alcoitão*.

- Entrenador adjunto / Practicante curso Nivel I *Associação de Futebol de Setúbal* - Acompañamiento y apoyo al entrenamiento.
- Analistas de Video (2 voluntarios) – Acompañamiento, grabación de los entrenamientos y partidos, y análisis de los partidos del equipo y sus principales rivales.
- Practicante de Maestría de ULHT – Acompañamiento y apoyo al entrenamiento.

3.2 Caracterización del plantel

La plantilla del equipo Senior Femenino, está constituida por un total de 24 atletas, 23 portuguesas y 1 internacional (Tabla 1). Siendo esta, la segunda temporada de AFC en competiciones de fútbol femenino, muchas de las jugadoras de la plantilla ya eran parte de esta nueva apuesta del Club desde la época pasada. Se incorporaron en esta nueva época dos (2) jugadoras promovidas del equipo de Juniores y dos (2) jugadoras de otros clubes portugueses: *CAC Pontinha (A.F. Lisboa)*, *Futebol Clube Barreirense (A.F. Setúbal)*. En el mercado de invierno el equipo se reforzó con tres (3) nuevas jugadoras; una (1) proveniente del *Atlético CP (A.F. Lisboa)*, una (1) de *GD Pescadores (A.F. Setúbal)* y una (1) jugadora libre.

Con un promedio de edades de 23.25 años (las edades varían entre los 16-32 años), al inicio de la temporada, es un plantel mixto de jugadoras muy jóvenes y otras con mucha experiencia en este nivel competitivo. De las 24 jugadoras, sólo 3 cuentan con internacionalizaciones por la selección nacional, dos en la Sub 17 de Portugal, y una en la Sub 20 de Perú.

El equipo tenía una altura promedio de 165,46 cm; un peso promedio de 59, 71 Kg; y un porcentaje de masa gorda 21,82%, en las evaluaciones antropométricas iniciales. A pesar de que muchas de las jugadoras puedan desempeñar papel en diferentes posiciones en el campo de juego (como será indicado en la ficha de evaluación individual y explicado en el análisis individual), podemos resumir que el plantel cuenta con una distribución base de: Dos (2) arqueras, nueve (9) defensas, seis (6) mediocampistas y siete (7) delanteras. De las 24 jugadoras, apenas dos (2) tienen la lateralidad predominante del lado izquierdo, siendo el resto (22 jugadoras) diestras.

Tabla 1. Información general de las jugadoras

No	Posición	Jugadora	Nacimiento	Edad Inicio	Edad Fin	Altura (cm)	Peso (kg)	MG (%)	MM (kg)	Pie Dominante	Club Anterior	Internacional	Media Inicial Atributos
1	AR	AR2	25/02/93	25	26	173	71	25,6	34,1	Derecho	Amora FC	-	2.08
2	DC	DC1	2/04/87	31	32	187	64,6	19,3	35,5	Derecho	Amora FC	-	2.70
3	DEL	DEL7	22/07/92	26	26	154	53,7	24,2	33,4	Derecho	Amora FC	-	2.00
4	DC	DC2	4/12/85	33	34	168	72,5	29,3	31,3	Derecho	Amora FC	-	1.03
5	MC	MC1	11/05/97	21	22	167	69,1	27	34,3	Derecho	Amora FC	-	1.70
6	DL	DL1	9/10/99	19	20	164	58,7	21,9	37,5	Derecho	Amora FC	-	2.97
7	MC	MC3	16/03/90	28	29	169	59,5	21,5	35,3	Derecho	Amora FC	-	3.20
8	DL	DL2	5/08/93	25	25	172	57,6	18,8	38,2	Izquierdo	Amora FC	-	1.87
9	DL	DL3	20/08/00	18	19	156	53	21,6	37,4	Derecho	Amora FC	-	2.87
10	DC/MC	DC3	29/11/98	19	20	162	57,7	22,3	36,8	Derecho	Amora FC	-	3.10
11	MC/DEL	DEL1	22/06/93	25	26	163	61,2	26,6	33,6	Derecho	Amora FC	Sub 20	3.20
12	AR	AR1	28/02/01	17	18	164	65	27,1	34,1	Derecho	Amora FC	-	1.67
13	MC/DEL	MC4	1/08/02	16	17	174	64,5	21	38,1	Derecho	Amora FC	Sub 17	2.73
14	MC	MC2	23/10/01	17	18	164	61,4	23,6	36,9	Derecho	Amora FC	-	2.70
15	MC/DEL	MC5	19/10/92	25	26	155	51,7	22,5	35,5	Derecho	Amora FC	-	2.60
16	MC/DEL	DEL5	19/12/94	24	25	175	58,2	18,7	37,6	Derecho	CF Barreirense	-	3.23
18	DEL	DEL2	21/07/92	26	27	158	58	NA	NA	Derecho	-	-	2.20
19	DL	DL4	4/01/93	25	26	158	55	NA	NA	Derecho	-	-	2.90
20	MC/DEL	DEL3	24/05/99	19	20	159	49,8	19,3	38,2	Izquierdo	CAC Pontinha	-	2.87
21	DC/MC	DC4	29/05/97	21	22	180	62	21,8	37,1	Derecho	GD Pescadores	-	2.30
22	DC	DC5	22/01/95	23	24	166	54	19,1	37,4	Derecho	Amora FC	-	1.07
23	DL/DEL	DEL6	11/09/94	25	25	155	46,2	NA	NA	Derecho	Atletico CP	Sub 17	3.30
25	DEL	DEL4	25/05/91	27	28	164	54,2	20,5	36	Derecho	Amora FC	-	0.87
27	MC	MC6	5/08/94	23	24	164	57,5	22	35,9	Derecho	Amora FC	-	2.50
Valores Medios				23,25	24,13	165,46	59,71						

3.2.1 Recolección de información personal de las jugadoras

Es posible verificar que la mayor parte de la plantilla ya pertenecía al Club la última temporada, después de haber llegado de un Club rival del mismo distrito. Por lo que tienen ya, mucha experiencia y conocimiento del contexto competitivo a nivel nacional y distrital. Cabe resaltar que la gran mayoría de estas atletas, no tuvieron formación formal en edades tempranas. En un plantel de 24 jugadoras, once de ellas tienen una experiencia mayor a 5 años en el fútbol, siendo 13 las que juegan hace 4 años o menos (Tabla 2). Las jugadoras que si tuvieron formación de pequeñas, pertenecieron a equipos cuya totalidad de miembros era niños (hombres). Lo que nos alerta sobre la falta de bases, conceptos y principios de entendimiento del juego (a nivel técnico y táctico), para aquellas que no tuvieron formación de niñas y la falta de especificad en el desarrollo de sus capacidades físicas (para aquellas que entrenaron siempre con niños). Además, 7 jugadoras estarían participando en una categoría más de competición, por lo que al inicio de la temporada son categoría Sub 19, considerada aún una de las “etapas formativas”. Esta situación se dio porque las jugadoras fueron consideradas de una calidad superior a las del equipo Junior (Sub-19), y se les buscó ofrecer un ambiente más competitivo donde puedan desarrollarse, exigirse, y potenciar sus capacidades.

Como ya fue dicho anteriormente, la totalidad de jugadoras de AFC son jugadoras amateur, a pesar de contar con tres jugadoras que han jugado internacionalmente por sus respectivos países, ninguna jugadora ha sido futbolista profesional. Por lo que muchas de ellas desempeñan otras funciones en su día a día. En un total de 24 jugadoras, 15 trabajan a tiempo completo, 5 son estudiantes a tiempo completo, 3 trabajan y estudian en régimen part-time, y una ni trabaja, ni estudia (Tabla 2).

Lo que demuestra que la práctica de la actividad deportiva a este nivel, es de prioridad secundaria para la vida de estas jugadoras. Se ven implicancias de sus respectivos contextos en ambas situaciones, muchas veces las jugadoras no tienen la opción de ir a entrenar, por lo que la asistencia a los entrenamientos algunas veces es baja. A lo largo de la temporada, se nota y algunas jugadoras muestran algún incómodo o deterioro, por causa de cansancio, fatiga, o agotamiento, físico o psicológico, relacionado directamente con sus actividades diarias, sea estudios o trabajos, lo que influye negativamente en su desempeño deportivo en omentos de entrenamiento y/o competición.

Tabla 2. Información contextual de las jugadoras.

No	Posición	Jugadora	Nacimiento	Edad	Residencia	Escolaridad	Profesión	Practica fútbol	Otra práctica deportiva
1	AR	AR2	25/02/93	25	Quinta do Conde	12º año	Empleada de tienda	5 años	-
2	DC	DC1	2/04/87	31	Almada	12º año	Funcionaria Gobierno	10 años	-
3	DEL	DEL7	22/07/92	26	Paio Pires	12º año	Funcionaria	8 años	-
4	DC	DC2	4/12/85	33	Amora	11º año	Empleada de tienda	8 años	-
5	MC	MC1	11/05/97	21	Paio Pires	12º año	Empleada de tienda	9 años	-
6	DL	DL1	9/10/99	19	Paio Pires	12º año	Independiente	3 años	Atletismo
7	MC	MC3	16/03/90	28	Paio Pires	12º año	Responsable de área	7 años	-
8	DL	DL2	5/08/93	25	Quinta do Conde	12º año	Estudiante/Part-time	3 años	-
9	DL	DL3	20/08/00	18	Charneca da Caparica	12º año	Estudiante	6 años	-
10	DC/MC	DC3	29/11/98	19	Amora	12ª año	Secretaria	4 años	Taekwondo
11	MC/DEL	DEL1	22/06/93	25	Corroios	Licenciatura	Estudiante	7 años	-
12	AR	AR1	28/02/01	17	Seixal	11º año	Estudiante	3 años	-
13	MC/DEL	MC4	1/08/02	16	Sesimbra	10º año	Estudiante	9 años	-
14	MC	MC2	23/10/01	17	Amora	11º año	Estudiante	2 años	-
15	MC/DEL	MC5	19/10/92	25	Sesimbra	11º año	Empleada de tienda	8 años	-
16	MC/DEL	DEL5	19/12/94	24	Barreiro	10º año	Empleada de tienda	2 años	-
18	DEL	DEL2	21/07/92	26	Seixal	Licenciatura	Independiente	5 años	Surf
19	DL	DL4	4/01/93	25	Corroios	12º año	Empleada de tienda	8 años	-
20	MC/DEL	DEL3	24/05/99	19	Évora	12º año	Desempleada	4 años	-
21	DC/MC	DC4	29/05/97	21	Costa da Caparica	12º año	Estudiante/Entrenadora	2 años	-
22	DC	DC5	22/01/95	23	Paio Pires	12º año	Empleada de tienda	4 años	-
23	DL/DEL	DEL6	11/09/94	25	Almada	12º año	Independiente	8 años	-
25	DEL	DEL4	25/05/91	27	Almada	Licenciatura	Asistente médica	4 años	-
27	MC	MC6	5/08/94	23	Paio Pires	Licenciatura	Estudiante/Part-time	4 años	-

3.2.2 Evaluación técnico/táctica individual

La evaluación técnico-táctica individual de cada jugadora del equipo Senior Femenino, fue realizada por el entrenador principal del equipo. Ante la falta de un documento que pueda servir como herramienta para evaluar a las atletas en esta dimensión, se adaptó una ficha de evaluación utilizada por Caldeira (2018), que permite realizar una evaluación de indicadores de desempeño deportivo, a través de una medición de 0 a 5 puntos, (siendo 0 el puntaje mínimo y 5 el máximo) de los atributos en cuestión. La ficha de evaluación (Anexo 2), divide los atributos en tres áreas de medición: a) Indicadores técnico-tácticos específicos, b) Indicadores físicos, y c) Indicadores Psicológicos. Los indicadores técnico-tácticos específicos y los psicológicos fueron evaluados subjetivamente, por el entrenador. El puntaje de los indicadores físicos fueron atribuidos teniendo en cuenta los resultados de las evaluaciones físicas realizadas al comienzo de la pretemporada, y su distribución, fue calificada de 0 a 5 conforme la Tabla 3.

Tabla 3. Graduación de las evaluaciones físicas para una calificación de 1-5

Calif.	Tiempo 5m (s)	Tiempo 10m (s)	Tiempo 30m (s)	Distancia THD (m)	Tiempo T-Test (s)	YYIR1 (m)
5	...- 0,90	... - 1,30	... - 4,40	5,70 - ...	...-11,10	... - 440
4	0,91 – 1,00	1,31 – 1,55	4,41- 4,60	5, 40 - 5,69	11,11-11,30	400 - 360
3	1,01 – 1,10	1,56 – 1,80	4,61 – 4,80	5,00- 5,39	11,31-11,50	320 – 280
2	1,11 – 1,20	1,81 – 2,05	4,81 – 5,00	4,60- 4,99	11,51-11,70	240 – 200
1	1,21 – 1,30	2,06 – 2,20	5,01 – 5,20	4,20- 4,59	11,71-11,90	160 - 120
0	1,31 - ...	2,21 - ...	5,21 - ...	...- 4,19	11,91-...	80 - ...

Además, cada ficha de evaluación individual, indicará -post evaluación cualitativa realizada por el cuerpo técnico- las posiciones (según el sistema táctico optado) dónde la atleta se podrá desempeñar de mejor manera, según el puntaje atribuido a sus indicadores de desempeño y su lógica interna del juego.

3.2.3 Avaliações físicas

Al ser el fútbol un deporte intermitente, requiere y demanda diferentes tipos de esfuerzos (aeróbicos y anaeróbicos) en un periodo (mínimo) de 90 minutos. La complejidad del fútbol, se ve demostrada por los diferentes tipos de variables intervinientes en los diferentes niveles (morfológico, fisiológico, psicológico, biomecánico, etc.) que condicionan cada vez más el desempeño deportivo colectivo, e individual de los jugadores.

Por lo que el diagnóstico y análisis de estas variables, permitiría identificar objetivamente el estado actual de la condición física general, las fortalezas y debilidades de los atletas (Walker y Turner, 2009), y así e intervenir en dichos factores para lograr un mejor desempeño (Oyón, Franco, Rubio y Valero, 2016; Williams y Reilly, 2003; Reilly et al., 2000). Por lo tanto, es importante para entrenadores y profesionales involucrados en el proceso de entrenamiento de un equipo de futbol, entender los factores que determinaran el suceso y éxito, para el desempeño individual de las atletas.

La supervisión y el monitoreo de datos del entrenamiento, antropometría, composición corporal y/o condición física durante la temporada, serán clave para el desarrollo estructurado del desempeño, y la prevención de lesiones (Lesinski, Prieske, Helm y Granacher, 2017). Es común para los equipos de élite realizar evaluaciones antes y después de la temporada, además también podrán realizarse evaluaciones durante la temporada competitiva, para poder determinar la manutención del nivel y la aptitud física. (Mara et al., 2015).

Fueron realizadas las evaluaciones físicas al inicio de la pre-temporada, con la realización de los siguientes tests: Antropometría simple, *Triple Hop Distance Test*, Velocidad sprint 5, 10, 30 metros, *Agility T-Test*, *YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test* (Tabla 4). En un total de 21 jugadoras al inicio de la temporada, se pudo realizar el test a 20 y a una de las jugadoras (DL4) que se incorporó a la plantilla en invierno. Al finalizar la temporada, era supuesta la reevaluación de los mismos tests, sin embargo, no pudieron ser realizados.

Tabla 4. Resumen resultados tests físicos (iniciales) de las jugada)

No	Posición	Jugadora	Nacimiento	Velocidad (s)			THD (m)		T-Test (s)	YYIR1 (m)
				5	10	30	ND	D		
1	AR	AR2	25/02/93	1.04	2.02	5.59	4.63	4.87	11.56	200
2	DC	DC1	2/04/87	-	-	-	-	-	-	-
3	DEL	DEL7	22/07/92	1.03	1.33	4.59	4.51	4.69	12.01	240
4	DC	DC2	4/12/85	1.17	1.73	5.40	4.35	4.51	12.9	200
5	MC	MC1	11/05/97	1.29	1.9	5.47	4.66	4.71	12.83	240
6	DL	DL1	9/10/99	0.82	1.2	4.25	5.84	5.85	11.02	440
7	MC	MC3	16/03/90	0.99	1.34	4.65	5.59	5.46	12.27	320
8	DL	DL2	5/08/93	1.04	1.73	4.62	4.71	4.57	12.23	240
9	DL	DL3	20/08/00	1.11	1.78	4.82	4.82	4.88	11.89	400
10	DC/MC	DC3	29/11/98	1.08	1.57	4.26	5.06	4.81	11.47	240
11	MC/DEL	DEL1	22/06/93	1.04	1.76	4.39	5.54	5.71	11.10	440
12	AR	AR1	28/02/01	1.12	1.8	5.58	4.22	4.01	12.51	160
13	MC/DEL	MC4	1/08/02	1.09	1.73	4.58	5.11	5.03	11.87	280
14	MC	MC2	23/10/01	1.16	1.87	4.65	4.23	3.97	12.05	160
15	MC/DEL	MC5	19/10/92	1.17	1.69	4.78	4.63	4.68	12.01	240
16	MC/DEL	DEL5	19/12/94	1.01	1.85	4.33	5.63	5.68	11.01	320
18	DEL	DEL2	21/07/92	1.27	1.97	5.78	4.54	4.63	12.83	240
19	DL	DL4	4/01/93	1.14	1.89	4.77	5.40	5.03	11.55	400
20	MC/DEL	DEL3	24/05/99	1.07	1.76	4.64	4.66	4.73	11.88	440
21	DC/MC	DC4	29/05/97	-	-	-	-	-	-	-
22	DC	DC5	22/01/95	1.27	1.76	5.09	4.64	4.73	12.75	240
23	DL/DEL	DEL6	11/09/94	-	-	-	-	-	-	-
25	DEL	DEL4	25/05/91	1.29	2.05	5.43	4.57	4.7	12.95	200
27	MC	MC6	5/08/94	1.11	1.92	4.72	5.17	5.13	11.58	400
Valores Medios				1.11	1.74	4.88	4.88	4.88	12.01	287.62

a) Antropometria simple

La evaluación antropométrica permite saber específicamente la constitución del cuerpo de un atleta. A medida, que el rendimiento deportivo evoluciona, naturalmente, aumenta la preocupación sobre los factores involucrados y que podrían influir directamente en su mejora, de modo que el monitoreo y mejora, de las variables de composición corporal se ha vuelto más importante (Leao , Camoes, Clemente, Nikolaidis, Lima, Bezerra, Rosemann y Knechtle, 2019) Reilly et al. (2000) propuso que la composición corporal es un factor importante en la condición física de los futbolistas hombres. Sin poder hacer una comparación directa de estudios antropométricos entre atletas hombres y mujeres, podemos suponer que la evaluación de la composición corporal de las atletas que conforman un equipo, será un elemento fundamental para: Ayudar a mejora su rendimiento, realizar el perfil individual de las atletas, y analizar su desarrollo durante una época competitiva o un periodo de tiempo determinado (Lesinski et al., 2017; Oyón et al., 2016).

La determinación del porcentaje de grasa, masa muscular, agua, así como los valores de la densidad ósea, y perímetros de una atleta, ayudarán para tener un registro activo de los cambios corporales a los que estará sujeta la jugadora durante la temporada. Como una forma de controlar y supervisar el entrenamiento de las atletas (Lesinski et al., 2017), posiblemente permitirá también, conocer la tendencia de cada atleta relacionada a sus hábitos alimenticios, de hidratación y recuperación fuera de las instalaciones y en su día a día. La literatura, concluye que una combinación efectiva entre volumen, intensidad y especificad del entrenamiento, y una nutrición balanceada, puede llevar a mejoras significativas en algunas variables de la composición física (ej. masa gorda) y por consiguiente en el proceso aeróbico, de velocidad y de potencia en futbolistas mujeres. Además, se menciona la relación que existe entre algunas características antropométricas y el riesgo de lesiones (Leao et al., 2019).

El análisis de la composición corporal de las atletas, consistió en la recolección de medidas antropométricas simples. La toma de datos: Altura, Peso, % Masa gorda, % Masa muscular, fue realizada a cargo del propio entrenador del equipo con instrumentos previamente equilibrados para su utilización. Todas las atletas realizaron la evaluación el mismo día, para garantizar una recolección objetiva y bajo las mismas condiciones. No se obtuvieron datos de %MG y %MM, para las jugadoras (DEL2; DEL6; DL4) que llegaron en medio de la temporada.

Al inicio de la temporada 2018/19, las jugadoras tenían un promedio de 23.25 ± 4.42 años, con un rango entre los 16-33 años. El equipo tenía una altura promedio de 165.46 ± 8.29 cm, con un rango entre 153 – 187 cm, siendo DC1 la jugadora más alta y DEL7 la más baja; un peso promedio de 59.71 ± 6.63 kg, con un rango entre 46,2 - 72,5 kg siendo DEL6 la jugadora menos pesada y DC2 la más pesada; y un porcentaje de masa gorda $23,33 \pm 3.21\%$, con un rango entre 18,7 - 29,3% en las evaluaciones antropométricas iniciales.

Hasta la fecha, sólo se encontraron publicados datos de las características antropométricas y físicas de futbolistas mujeres en Portugal, en dos estudios realizados en relatorios de prácticas profesionales universitarios (Tabla 5). Uno de ellos, de en un equipo senior semi-profesional que participa en la *Liga BPI* (Caldeira, 2018), y el otro en el equipo “B” que compete en el *Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão (CNFFIID)*, puesto que el primer equipo (también semi-profesional) del Club participa en la *Liga BPI*. El equipo “B”, está compuesto en su mayoría por jugadoras Sub-19. Para así, brindarles la oportunidad a sus atletas jóvenes de competir en un torneo nacional Senior de fútbol 11 (Enes, 2019).

Tabla 5. Antropometría equipos femeninos en Portugal.

Autor (año)	Categoría/ Nivel	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	%MG
AFC	Senior/2da	23.25 ± 4.42	165.46 ± 8.29	59.71 ± 6.63	23.33 ± 3.21
Caldeira (2018)	Senior/1ra	21.52 ± 3.94	165.3 ± 4.53	57.97 ± 6.56	18.78 ± 4.65
Enes (2019)	Senior/2da	17.29 ± 1.93	164 ± 4.54	57.84 ± 6.94	-

La realidad de dichos clubes, y el contexto de sus jugadoras, siendo semi-profesionales y, la realidad opuesta en la que se encuentra AFC siendo, enteramente amateur, hace difícil la comparación entre los resultados de las plantillas. Sin embargo, en los resultados de la literatura que se muestran en la Tabla 6, se verifica que la edad promedio de la plantilla de AFC, 23.25 ± 4.42 años, está por encima de la edad promedio de plantillas Portuguesas semi-profesionales de la *Liga BPI*, 21.52 ± 3.94 años (Caldeira, 2018) y el *CNFFIID* 17.29 ± 1.93 años (Enes, 2019). Así mismo, en comparación a estudios internacionales, se verifica que el promedio de edad, es

mayor a jugadoras de no élite, siendo el promedio de edad 19.1 ± 0.7 años, como muestra Sedano et al. (2009), y 21.5 ± 3.4 años en jugadoras de 2da División/Nacional (Martínez-Lagunas, Niessen y Hartmann, 2014).

Por otro lado, la altura promedio de las jugadoras 165.46 ± 8.29 cm, equivale a ambos estudios realizados en el ámbito local (164 ± 4.54 cm; 165.3 ± 4.53 cm) (Caldeira, 2018; Enes, 2019). Además, en la literatura encontrada en ligas internacionales equivalentes al *CNFFIID*, las jugadoras de AFC son: Más altas, que las referidas por Sedano et al. (2009), que no encontró diferencia significativa en la altura de jugadoras de élite (161.3 ± 5.9 cm) y no élite (161.8 ± 7.1 cm); equivalentes (165.6 ± 7.5 cm) a las de Martínez-Laguna et al. (2014), y más bajas que las jugadoras de ligas universitarias estadounidenses (167 ± 0.07 cm; 166.81 cm) (Lockie, Moreno, Lazar, Orjalo, Guiliano, Russo, Davids, Crelling, Lockwood y Jalilvand, 2016; Peart et al., 2018).

En relación al peso promedio (59.71 ± 6.63 kg), las jugadoras de AFC muestran ser más pesadas que jugadoras de ligas locales (57.84 ± 6.94 ; 57.97 ± 6.56 kg) (Enes, 2019; Caldeira, 2018), y jugadoras de élite (57.7 ± 7.5 kg) evaluadas por Sedano, Vaeyens, Philippaerts, Redondo y Cuadrado (2009). Sin embargo, se encuentran por debajo de los valores mostrados (63.3 ± 7.4 kg; 60.45 ± 9.80 kg; 62.07 - 62.38 kg) en estudios de jugadoras de ligas que no son de élite (Lockie et al., 2016; Martínez-Laguna et al., 2014; Peart et al., 2018).

Finalmente, las atletas de AFC presentan un mayor promedio porcentaje de masa gorda ($23,33 \pm 3.21\%$) siendo sólo 4 atletas las que tienen un porcentaje menor a 21% de MG. Lo que las ubica muy por encima de jugadoras en ligas de élite (Caldeira, 2018; Peart et al., 2018; Sedano et al., 2009). Estos resultados, demuestran que existe una mayor importancia en la aptitud física de las atletas- en términos de antropometría y composición corporal, en ligas de mayor nivel (élite o semi-profesionales), a diferencia de ligas secundarias (y/o amateur).

Tabla 6. Antropometría equipos Sub-élite/Senior internacionales.

Autor (año)	Nivel	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (kg)	%MG
AFC	Senior/2da	23.25 ± 4.42	165.46 ± 8.29	59.71 ± 6.63	23.33 ± 3.21
Sedano et al. (2009)	Élite	22.1 ± 1.1	161.3 ± 5.9	57.7 ± 7.5	20.1 ± 5.5
	No élite	19.1 ± 0.7	161.8 ± 7.1	61.2 ± 10.8	24.6 ± 4.1
Martinez-Lagunas et al. (2014)	Nacional/ Div 2	21.5 ± 3.4	165.6 ± 7.5	63.3 ± 7.4	-
Lockie et al. (2016)	Univ./ Div1	20 ± 2	167 ± 0.07	60.45 ± 9.80	-
Peart et al. (2018)	Univ./	19.54 ± 0.88	166.81 ± 5.84	62.07 ± 10.12 ^{(1)*}	20.97 ± 3.98 ^{(1)*}
	Div 2			62.38 ± 10.17 ^{(2)*}	22.34 ± 5.40 ^{(2)*}

*Resultados obtenidos al término de Off-Season

(1)= Bioelectrical Impedance analysis (BIA)/ (2)= Air Displacement Plethysmography (ADP)

b) Fuerza de miembros inferiores

Impulsión Horizontal: Triple Hop Distance Test

El Triple Hop Distance (THD) test, fue realizado para medir la fuerza y la potencia de los miembros inferiores de las atletas. Fue realizado también, para identificar posibles asimetrías en las piernas (Marchetti, 2009). Una por una, las atletas fueron ubicadas con el primer dedo del pie atrás de la marca designada. Fueron indicadas para realizar tres saltos máximos consecutivos, utilizando siempre la misma pierna. Fue permitido realizar el balance e impulso con los brazos. Los evaluadores midieron la distancia desde la marca inicial hasta el punto donde el talón tocó el suelo, después de completar el tercer salto consecutivo. Todas las participantes fueron permitidas a realizar dos intentos con cada pierna. Para la evaluación, fue utilizada la mejor marca registrada de ambas piernas.

Los resultados de las atletas de AFC, muestran distancias promedio de (4.88 ± 1,71 m) en la pierna dominante (D) y (4.88 ± 1,71 m) en la pierna no dominante (ND), alcanzando un rango entre 4.22 – 5.85 m en ND, y 3.97 – 5.84 m en D. En la literatura, sólo fue encontrado

un estudio realizado a 80 atletas universitarias, de diferentes modalidades ($D= 543.4 \pm 58.4$ cm, $ND= 528.9 \pm 49.3$ cm), ubicando los resultados obtenidos por las futbolistas de AFC, por debajo de los resultados obtenidos por Cesar, Edwards, Hasenkamp y Burnfield, (2017) (Tabla 7).

Tabla 7. Resumen resultados: Triple Hop Distance Test.

Autor (año)	<i>n</i>	Categoría	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	THD (cm)
AFC	22	Senior/ Div 2	23.25 ± 4.42	165.46 ± 8.29	59.71 ± 6.63	$D= 488.0 \pm 17.1$ $ND= 488.0 \pm 17.1$
Cesar et al. (2017)	80 F*	Univ/ Div 1	19.7 ± 1.2	175 ± 10.4	72.1 ± 10.6	$D= 543.4 \pm 58.4$ $ND= 528.9 \pm 49.3$

*Resultados sólo de las atletas mujeres

c) Aceleración y velocidad máxima:

Test de velocidad: 5m, 10m y 30 m

El fútbol muestra acciones repetidas de esfuerzos de corta duración durante el juego, tal y como lo son los sprints. Bangsbo (1994), encontró que los futbolistas realizan sprints de distancias entre 1.5 -100 m, durante un partido, pero que el promedio de distancia de sprint es 17 m. Investigadores, mencionan que el 96% del total de sprints son en distancias menores a 30m, con un promedio de duración menor a 6 segundos (Walker y Turner, 2009). Krustup, et al. (2008) menciona que la velocidad de corrida de las futbolistas, variará dependiendo el nivel de competición en el que se encuentran; jugadoras de élite muestran 28% más corridas a alta-velocidad, y 24% más sprints, que jugadoras en ligas de sub-élite. Sabiendo que muchas de las acciones determinantes en el fútbol se dan en situaciones de alta intensidad (Bangsbo, 1993; Milanovic, Sporis y Trajkovic, 2011; Polman et al., 2004), se considera conveniente evaluar la capacidad de las jugadoras para desplazarse en distancias cortas a máxima velocidad.

El test de velocidad de sprint linear, es válido para evaluar la aceleración, conseguido con los tiempos obtenidos en los 5 m y 10 m (Walker y Turner, 2009), y la velocidad máxima

de un atleta, que serán conseguidos con el tiempo alcanzado a los 30 m. Este test es un test simple y fácil de percibir por las atletas. Desde una línea de salida delimitada, deberán correr y pasar a velocidad máxima la meta de los 30 m. Se aprovechará el sprint y serán medidos los tiempos en las marcas correspondientes a los 5 m y 10 m. Cada atleta tiene dos tentativas, con más de 5 minutos de recuperación para realizar nuevamente el test.

En este test, fueron registrados los mejores tiempos de las atletas evaluadas, mostrando tiempos promedios de: $1,11 \pm 0,44$ s en 5 m; $1,74 \pm 0,62$ s en 10 m, e $4,88 \pm 1,71$ s en 30 m. Es difícil comparar dichos resultados con los encontrados en la literatura, puesto que en cada estudio, varían las distancias evaluadas, además, de las unidades de medida de estas distancias (ej. Metros y yardas) y las herramientas utilizadas para la obtención de datos. Por un lado, la literatura (Tabla 8) muestra que el menor tiempo promedio obtenido en 10 m, en futbolistas mujeres en el contexto competitivo Portugués, fue de $2,00 \pm 0,09$ s (Enes, 2019); y 4,82 s en los 30 m (Caldeira, 2018).

Tabla 8. Resumen resultados Test Velocidad en competiciones locales.

Autor (año)	Nivel	Edad (años)	Distancia (m)	
			10	20
AFC	Senior/2da	23.25 ± 4.42	$1,74 \pm 0,62$	a)
Caldeira (2018)	Senior/1ra	21.52 ± 3.94	2,05s*	4,82s*
Enes (2019)	Senior/2da	17.29 ± 1.93	$2,00 \pm 0,09$ s	$4,92 \pm 0,22$ s

*No muestra datos de desviación estándar.

Por otro lado, sólo un estudio (Lockie et al., 2016), toma las mismas distancias (5 m, 10 m, 30 m) que AFC, como criterio de evaluación de la aceleración y velocidad en jugadoras de la segunda división universitaria estadounidense (Tabla 9). Las jugadoras en Lockie et al. (2016), muestran ser más lentas en los 5 m ($1,14 \pm 0,06$ s) y 10 m ($1,97 \pm 0,09$ s), y más rápidas en los 30 m ($4,72 \pm 0,20$ s), que las jugadoras de AFC.

Tabla 9. Resumen resultados Test Velocidad en competiciones internacionales.

Autor (año)	n	Nivel	Edad (años)	Distancia (m)				
				5	10	20	25	30
AFC	21	Senior/	23.25 ±	1,11 ±	1,74 ±			4,88 ±
		Div 2	4.42	0,44	0,62			1,71
Gabbett (2008)	16	Elite		1.15± 0.07s	1.90± 0.09s	3.20± 0.14s		
Krustup (2010)	23	Elite						5.06± 0.06s
Oberacker (2012)	19	Univ/ Div 2			2.05± 0.13s	3.51s		4.93± 0.25s
Mara et al. (2015)	17	Elite		1.20s	2.72*s		4.16s	
Lockie et al. (2016)	26	Univ.	20 ± 2	1.14± 0.06s	1.97 ± 0.09s			4.72± 0.20s

*Resultado tomado a los 15 metros

d) Agilidad:

Test de agilidad: Agility T - Test

El T-Test, es un test de campo válido, que permite medir la velocidad de sprint, la potencia de miembros inferiores y la agilidad de un individuo (Fischetti, Cataldi y Greco, 2019), a través de la medición del tiempo que demora en realizar el trayecto indicado. Son 4 conos ubicados en forma de “T”: A partir del cono de inicio, se ubica un segundo cono a 9.14 metros de distancia, los otros 2 conos, son colocados a 4.57 metros de distancia del segundo cono, uno hacia el extremo de la izquierda y otro hacia el extremo opuesto, logrando así, el trayecto en forma de “T”. El participante debe acelerar desde su posición inicial, y correr frontalmente hacia el segundo pino, luego irá hacia uno de los pinos de al lado corriendo lateralmente, sin cruzar los pies, y de igual manera irá hacia el cono ubicado en el extremo opuesto, y deberá volver al segundo cono. Finalmente, irá a retroceder (correr de espaldas) hacia el cono de inicio

lo más rápido posible, donde se dará por terminada la prueba (Miller, Herniman, Ricard, Cheatham y Michael, 2006; Semenick, 1990) y registrado el tiempo.

En este test, el tiempo promedio ($12,01 \pm 4,09$ s) obtenido por las atletas del Club, se encuentra por muy por encima del promedio ($10,45 \pm 0,41$ s) encontrado por Enes (2019) en otro equipo participante en la misma competición (*CNFFIID*) (Tabla 10). El *Agility T-test*, a pesar de su validez y simpleza para su aplicación, no tiene mucha popularidad entre los investigadores, visto que no existen muchos estudios dentro de la literatura donde sea aplicado para medir la agilidad de las futbolistas.

Tabla 10. Resumen resultados *Agility T-Test*

Autor (año)	<i>n</i>	Nivel	Edad (años)	Altura (cm)	Peso (Kg)	T-Test (s)
AFC	21	Div 2	23.25 ± 4.42	165.46 ± 8.29	59.71 ± 6.63	$12,01 \pm 4,09$
Enes (2019)	16	Div 2	17.29 ± 1.93	164 ± 4.54	57.84 ± 6.94	$10,45 \pm 0,41$

e) Capacidad aeróbica:

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1

El *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1* (YYIR1) sirve para evaluar la habilidad que tiene un individuo para repetir un ejercicio intenso. Este test tiene dos variantes: El primer nivel de este test (Level 1), se concentra en la capacidad de realizar un ejercicio intermitente y llevarlo a la activación máxima del sistema aeróbico, a diferencia del segundo nivel (Level 2), que se enfoca en la habilidad que tiene el individuo para recuperarse luego de realizar esfuerzos (Bangsbo, Iaia y Krstrup, 2008). El test consiste en corridas de ida y vuelta, sobre un tramo de 20 m. de distancia, realizadas a una velocidad fija por nivel, que aumentará progresivamente con el paso de los mismos. El test tiene 10 segundos y un espacio de 5 m., específicos para la recuperación activa de los participantes. El recorrido se repite cuantas veces sea necesario, hasta que el participante alcance el agotamiento. En diversos estudios (Bangsbo, Mohr y Krstrup,

2006; Krustup, Mohr, Amstrup, Rysgaard, Johansen, Steensberg, Pedersen y Bangsbo, 2003) ha sido demostrado la efectividad que tiene el YYIR1, para medir indirectamente la capacidad aeróbica de los atletas que realizan deportes intermitentes con esfuerzos de carácter aeróbico y anaeróbico como es el fútbol (Walker y Turner, 2009) y es posible realizarlo en una superficie real de acuerdo al contexto del fútbol, como un campo de césped (Krustup et al., 2003).

Los resultados obtenidos por las jugadoras de AFC en este test, son alarmantes cuando se comparan con otros estudios de la literatura. En promedio, se alcanzaron los 287.62 m de distancia, siendo la mejor marca los 440 m., y el peor resultado 160 m. En comparación con el estudio de Enes (2019), sus jugadoras, muestran un promedio de 753 ± 243 m de distancia alcanzada. Lo que claramente muestra una superioridad en la capacidad aeróbica de esa plantilla a diferencia de las jugadoras pertenecientes a AFC. Otros estudios mostrados en la Tabla 11, (Krustup et al., 2005; Lockie et al., 2016; Martinez-Lagunas et al., 2014; Mujika, Santisteban, Impellizzeri y Castagna, 2009) resaltan que las distancias promedio alcanzadas (por los equipos de élite y primera división) en sus investigaciones, fueron en todos los casos, superiores a los 1000 m de distancia, a excepción, del único grupo de no élite y perteneciente a un contexto competitivo de segunda división, cuyo promedio es de 826 ± 160 m (Mujika et al., 2009).

Tabla 11. Resumen resultados *YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test (YYIR1)*.

Autor (año)	<i>n</i>	Nivel	Edad (años)	YYIR1 (distancia/m)
AFC	21	Div 2	23.25 ± 4.42	287.62 (440-160)
Krustup et al. (2005)	14	Elite	24 (19-31)	1379 (600-1960)
Mujika et al. (2009)	17	Div 1	29.1 ± 2.9	1224 ± 255
	17	Div 2	17.3 ± 1.6	826 ± 160
Martinez-Lagunas (2014)	18	Nacional/ Div 2	21.5 ± 3.4	1051 ± 399
Lockie et al. (2016)	26	Univ/ Div 1	20 ± 2.0	1700 ± 800

En resumen, se puede decir que las jugadoras de AFC, muestran en su perfil antropométrico, un nivel medio/bajo en comparación a otras atletas del país/contexto competitivo local. A los resultados encontrados en los tests físicos, se le puede atribuir responsabilidad al hecho que el equipo siempre fue enteramente amateur, y que por consiguiente su actividad deportiva, es un papel secundario en el día a día de las jugadoras. Además de la poca familiarización que tuvieron con cada test, puesto que muchas de las atletas, nunca habían sido evaluadas antes en toda su carrera como futbolistas, lo que resalta la importancia de tener una batería estandarizada de tests, aplicable al contexto del fútbol femenino en el Club. Para así, crear una base de datos y conseguir mantener un registro actualizado y poder analizar el desarrollo individual de las atletas a través de la época competitiva o incluso, las diferentes temporadas, y al mismo tiempo realizar una programación y adaptación específica e individualizada de entrenamiento, según lo que cada atleta requiera en base al diagnóstico realizado. Además, la falta de información y educación del plantel, hacia aspectos sobre nutrición deportiva, y como este influye en su desempeño deportivo, también podría ser factor de los malos resultados a nivel antropométrico y en el desarrollo de los test de las capacidades físicas/funcionales. Así pues, se recomienda al Club, que invierta en un especialista en nutrición deportiva, y un preparador físico o fisiólogo, de modo que las jugadoras puedan ser educadas y mejoren su rendimiento físico para las próximas temporadas.

3.3 Caracterización del contexto competitivo

3.3.1 Campeonato Nacional de Futebol Feminino II Divisão

El CNFFIID, es el campeonato principal donde compite el equipo Senior Femenino de Amora FC. Es organizado por la *Federação Portuguesa de Futebol*. A diferencia de la Liga BPI, primera división Portuguesa, donde los equipos más campeones en los últimos 5 años son el *Sporting Clube de Braga*, el *Sporting Clube de Portugal* y el *Clube Futebol Benfica (Fofó)*, el CNFFIID no ha sido dominado por los mismos equipos. Ha tenido siempre un equipo campeón diferente. Cabe resaltar, que una vez que los equipos suben a primera división, se les hace imposible acompañar el ritmo competitivo y garantizar su estadia en la máxima

competición femenina en el país, como por ejemplo, es el caso del *Quintajense FC*, *CAC*, *Viseu 2001* y otros.

El CNFFII está compuesto por 3 fases: La 1ra fase, la 2da fase y la fase final. La primera fase, es disputada por cuarenta y seis (46) clubes, que fueron divididos en un total de cinco (5) series: Tres (3) series de diez (10) equipos cada una, y dos (2) series de ocho (8) equipos cada una, distribuidos de acuerdo a su localización geográfica: Serie A (10 equipos), serie B (8 equipos), serie C (10 equipos), serie D (8 equipos) y, serie E (10 equipos). En cada serie, todos los clubes juegan dos veces (formato ida y vuelta – condición de local/visitante) y la clasificación es por puntos. Se clasifican a la 2da fase, los primeros (1er puesto), los segundos (2do puesto) lugares de cada serie de la 1ra fase y los dos (2) mejores terceros (3er) puesto de todas las series. En caso de empate clasificatorio, se aplican los criterios de desempate impuestos por la FPF en el art.º 12º del Reglamento de la [FPF], 2019).

La segunda fase, es disputada por doce (12) clubes, divididos en dos series de seis (6) equipos cada una, distribuidos por su localización geográfica: Serie Norte y Serie Sur. Nuevamente en cada serie, todos los clubes juegan entre si, dos veces (formato ida y vuelta – condición de local/visitante) y la clasificación es por puntos. Se clasifican a la fase final, únicamente el primer lugar de cada serie, en caso de empate clasificatorio se aplican los criterios de desempate impuestos por la FPF en el art.º 12º del Reglamento de la prueba.

La Fase final, es una disputa entre los dos equipos campeones de serie, (Serie Norte y Serie Sur), jugarán dos veces (ida y vuelta, en condición de local/visitante). El ganador será nombrado el equipo Campeón del CNFFIID. Sin embargo, subirán a la *Liga BPI* (primera división del fútbol femenino portugués), los dos primeros clasificados del CNFFIID, a excepción de que una de los equipos (o los dos) en causa, pertenezcan a un club que ya sea parte de la Liga BPI, en ese caso será el siguiente equipo que haya sumado más puntos en la 2da fase.

En una primera fase, AFC perteneció a la Serie E, que se vio constituida por los siguientes equipos (Cuadro 5):

Cuadro 5 . Equipos participantes en la 1ª Fase del CNFFIID – Serie “E”.

Clubes Participantes – Serie E			
Escudo	Clube	Distrito	Campo de juego
	<i>Amora Futebol Clubes</i>	Seixal	Centro Treinos do Serrado
	<i>Atlético Clube de Portugal</i>	Lisboa	Estadio da Tapadinha
	<i>Escolas de Futebol Feminino de Setúbal</i>	Setúbal	Campo Municipal Varzea
	<i>Futebol Clube Barreirense</i>	Barreiro	Campo Verderena
	<i>GDC Bairro Santo Antonio</i>	Évora	Campo Do Bairro de Santo Antonio
	<i>GD Estoril Praia “B”</i>	Cascais	Campo Quinta Nova N° 1
	<i>GD Pescadores</i>	Almada	Campo Pescadores
	<i>Guia Futebol Clube</i>	Guia	Complexo Desportivo Arsénio Catuna N° 1
	<i>Parmelense Futebol Clube</i>	Palmela	Campo Complexo Municipal Palmela
	<i>Quintajense Futebol Clube</i>	Palmela	Campo Leonel Martins

Tras la FPF realizar el sorteo del calendario competitivo, se decidió curiosamente que el primer partido sería entre dos (2) de los equipos teóricamente más fuertes, y que sin duda estarían a disputar una pase a la siguiente ronda, y el último partido, con un equipo con tendencia a ser muy agresivo y un directo adversario de este equipo, infelizmente por diferencias extra deportivas: *Guía Futebol Clube* en condición de visitante.

Todos los clubes a excepción de *GDC Bairro Santo Antonio* y *Guía Futebol Clube* se encuentran a un radio de distancia no mayor a 30 km del Club, y dentro de los distritos de Lisboa y Setúbal, por lo que descolocaciones en partidos de condición de visitante, no obligaban a tener cambios muy significativos a nivel de rutinas en día de juego, a comparación de los partidos en condición de local. Sin embargo, en esta primera fase, fueron realizados únicamente dos (2) viajes largos: El primero a Évora, para disputar el partido contra *GDC Bairro Santo Antonio* y el segundo, que fue el último partido de esta primera fase de grupos el equipo tuvo que ir a Algarve, para jugar contra *Guía Futebol Clube*.

Una curiosidad del calendario competitivo, fue que se jugaron los partidos en condición de local, contra los equipos que en teoría irían a ser de mayor dificultad, por la magnitud, experiencia y calidad individual y colectiva de las atletas. Punto positivo y que consideramos una ventaja porque no cambiaríamos mucho la cronobiología de las atletas, ellas estarían habituadas a desempeñarse en nuestro campo de juego, en cualquier condición climatológica, y tendríamos el apoyo de la gente del distrito. Debido a esta peculiaridad, el equipo técnico en conjunto con las atletas definieron aumentar el hecho de “quedar invictos en casa”, como un nuevo objetivo para el equipo. Otra particularidad, fue que en los primeros 5 partidos en casa, siempre llovió durante el partido, muchas de estas veces torrencialmente, por lo que el partido exigía jugar más rápido, debido a la velocidad del balón en contacto con el suelo, y elevaba la exigencia de la calidad técnica de las jugadoras, puesto que era más difícil tener un primer contacto y realizar tareas con el balón.

Tras clasificar a la segunda fase como 2do mejor tercero de todas las series con 41 puntos, 77 goles marcados, 19 goles sufridos y una diferencia de +58 goles, el equipo integró la Serie Sur (Cuadro 6), que contaba con lo siguientes equipos:

Cuadro 6. Equipos participantes en la 2ª Fase del CNFFIID - Serie “Sul”.

Clubes Participantes – Serie “Sul”			
Escudo	Clube	Distrito	Campo de juego
	<i>Amora Futebol Clubes</i>	Seixal	Centro Treinos do Serrado
	<i>CL Condeixa ACD</i>	Coimbra	Estadio Municipal Condeixa-A-Nova
	<i>GD Estoril Praia “B”</i>	Cascais	Campo Quinta Nova Nº 1
	<i>SL Benfica</i>	Lisboa	Estadio da Tapadinha
	<i>Sporting CP “B”</i>	Lisboa	Estadio Universitario Campo Nº 5
	<i>Quintajense Futebol Clube</i>	Palmela	Campo Leonel Martins

3.3.2 Taça de Portugal Feminina de Futebol

La TPF es disputada por cuarenta y dos (42) equipos del CNFFIID, y los doce (12) clubes de la Liga BPI. En los últimos 5 años, la TPF ha sido dominada por clubes de la Liga BPI: Clube de Futebol Benfica (Fofó) (2 taças), SCP (2 taças) y Ouriense (1 taça). Siendo otros clubes grandes de la primera división femenina, como el Braga, Valadares Gaia y Clube Albergaria otros de los finalistas.

Es disputada en cinco (6) rondas eliminatorias, semifinales (2 partidos por club (ida y vuelta) y una final. La primera ronda eliminatoria, es constituida sólo por los cuarenta y dos (42) equipos de segunda división, divididos en tres (3) grupos de catorce (14) equipos cada uno,

divididos por localização y cercanía geográfica: Serie Norte, Serie Centro, y Serie Sur. Los ganadores pasan a la próxima eliminatoria.

En la segunda ronda eliminatoria, al igual que en la anterior, sólo participan equipos de la segunda división. Serán apurados los equipos ganadores de la eliminatoria anterior (21 ganadores), más 19 equipos repescados. Divididos por localização y cercanía geográfica, se harán dos (2) grupos (Serie Norte y Serie Sur), de veinte (20) equipos cada uno. Los ganadores pasan a la siguiente eliminatoria.

En la tercera eliminatoria, participan los veinte (20) ganadores de la ronda anterior, más los 12 equipos que disputan la primera división, la Liga BPI, haciendo un total de treinta y dos (32) equipos en esta ronda. En la cuarta eliminatoria, participan los dieciséis (16) ganadores de la ronda anterior. Y en la quinta eliminatoria, los participantes se reducirán a la mitad, participando así, ocho (8) equipos. A las semifinales pasarán los 4 ganadores de la última ronda, y a diferencia de todas las rondas anteriores, las semifinales serán disputadas en dos vueltas (ida y vuelta, en condición de local y visitante). El ganador de cada semifinal, será quién obtenga mejor resultado global, y en caso exista un empate, se aplican los criterios de desempate impuestos por la FPP.

La final se disputa a una mano, en el *Estadio Nacional do Jamor*. El ganador se consagra Campeón de la *TPFF 2019*.

3.3.3 Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino

La Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino (TAFSFF) es disputada por todos los clubes de fútbol femenino de la región de Setúbal. Es decir, son seis (6) equipos (Cuadro 7), que disputarán la copa, con un formato de un grupo todos-contra-todos a un solo partido, donde los dos mejores clasificados serán los que jugarán una única final. Los equipos participantes son:

Cuadro 7 Equipos participantes en TAFSFF.

Clubes Participantes – Taça da Associação de Setúbal			
Escudo	Clube	Distrito	Campo de juego
	<i>Amora Futebol Clubes</i>	Seixal	Centro Treinos do Serrado
	<i>Escolas de Futebol Feminino de Setúbal</i>	Setúbal	Campo Municipal Varzea
	<i>Futebol Clube Barreirense</i>	Barreiro	Campo Verderena
	<i>GD Pescadores</i>	Almada	Campo Pescadores
	<i>Parmelense Futebol Clube</i>	Palmela	Campo Complexo Municipal Palmela
	<i>Quintajense Futebol Clube</i>	Palmela	Campo Leonel Martins

3.4 Objetivos generales y específicos del equipo Senior Femenino:

Los objetivos generales del equipo fueron determinados por la dirección del Club, la coordinación del fútbol femenino y el comando técnico, al iniciar la temporada 2018/19. Se determinaron los siguientes objetivos:

- El equipo debe ubicarse entre los dos primeros clasificados del “grupo E”, para garantizar la participación en la “Segunda Fase” del *Campeonato Nacional de II Divisão de Futebol Feminino* y ubicarse entre los mejores 12 equipos de la segunda división del fútbol femenino portugués.
- El equipo deberá llegar a la 3ra eliminatoria de la *Taça de Portugal Feminina de Futebol*.

- El equipo deberá ganar la *Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino*.

El hecho de cumplir el primer objetivo, obligó la definición y formulación de un nuevo objetivo para la segunda fase del *Campeonato Nacional de II Divisão de Futebol Feminino*:

- Acabar entre los tres primeros clasificados del Grupo “*Serie Sul*”.

Además de los objetivos generales a alcanzar para el equipo Senior Femenino en la temporada 2018/19, también fueron determinados los siguientes objetivos específicos:

- Competir y mantenerse al nivel que las competiciones nacionales exijan.
- Desarrollar un estilo de juego característico, basado en el Modelo de Juego propuesto y que se vea reflejado en competiciones oficiales y partidos de práctica.

Los presentes objetivos fueron posteriormente transmitidos a las jugadoras, para que ellas sepan: a) Los niveles de expectativas y a qué tipo de análisis será sujeto su trabajo, y b) hagan coincidir los objetivos colectivos del equipo, con sus objetivos personales (Gonçalves, 2009).

3.5 Reglamento Interno

Será aplicado el Reglamento Institucional, que se muestra en el Anexo 2. Las multas por atraso o incumplimiento de las reglas, fueron decididas internamente entre las jugadoras y el comando técnico, visto que es fútbol de nivel amateur, se encargan del registro de faltas y multas, las capitanas del equipo. Todo el dinero sería utilizado para una actividad realizada por todas las jugadoras del plantel, al fin de la época competitiva. Se considera que el reglamento está completo, las reglas están definidas y organizadas claramente, de modo que todas las atletas puedan seguir las pautas de la mejor manera.

CAPÍTULO IV

Modelos de juego y competición

CAPÍTULO IV: Modelos de juego y competición:

4.1 El modelo de Juego

El modelo de juego de un equipo, es el elemento referencial que permite conceptualizar la idea de juego que se pretende y determina el conjunto de los comportamientos, actitudes y relaciones tácticas colectivas, intersectoriales, sectoriales e individuales (Garganta, 2008; Santos, Castelo y Silva, 2011) que deben optar todas las jugadoras de un equipo ante determinados momentos del partido para comprender el esquema complejo y globalizar las múltiples relaciones que se establecen en el fútbol (Castelo, 1994). Intenta orientar las decisiones de los jugadores, condicionando la organización de la percepción, comprensión de las informaciones y la respuesta motora (Garganta, 2008).

El modelo de juego, parte de una idea o concepción de juego, que se basará en construcciones simbólicas, a través de las cuales y simultáneamente se busca: a) Definir un proyecto de acción (planeamiento); b) promover herramientas operacionales (proceso de entrenamiento); y c) Evaluar los procesos en función de su eficiencia (análisis del juego) (Castelo, 2004). Permite además, crear una identidad de juego a través de un “lenguaje” común entre comando técnico y jugadoras, que amplifica e intensifica los canales de comunicación dentro del equipo (Gonçalves, 2009).

Pero, ¿será realmente importante tener un modelo de juego definido? En la evolución de la historia del fútbol, muchos equipos eran “dirigidos” por entrenadores, que tenían una concepción teórico-práctica sobre el juego. Como menciona Gonçalves (2009), esta “percepción histórica” es la que influía, y en muchos casos hoy en día (principalmente en contextos amadores), continúan a influir en el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre el comportamiento de los jugadores en el espacio de juego y las funciones que (se cree- porque así lo conoce) debe realizar. Sin embargo, no era una concepción definida o teóricamente sustentada, si no meramente ideológica, y es por eso, que muchos autores, coinciden en la necesidad de proceder a la definición y caracterización de un modelo de juego, que sirva como elemento orientador y conductor para el entrenamiento (Castelo, 2004; Carvalhal, 2002; Garganta, 1996, 2003, 2004; Gomes, 2004). Pues a través de este, se podrá potenciar la integración de las dimensiones solicitadas por el juego, teniendo en cuenta las respuestas individuales y colectivas que el entrenador pretende que sean dadas por el equipo. (Carvalhal, 2002; Castelo, 2009; Oliveira, 2004; Silva, 2008; Tobar, 2013). El modelo de juego también

ayudará al equipo a formar su identidad de juego, y su entendimiento, por parte de todas las jugadoras posibilitará una mayor comprensión de los objetivos generales y específicos a alcanzar en cada fase del entrenamiento durante la época.

La construcción y definición del modelo de juego se debe basar en: a) Percepción del del “juego”: conocimientos desarrollados y alcanzados del entrenador y del equipo; b) Contexto del club: un análisis cultural, de los recursos económicos y humano de la institución; c) Constitución del plantel: selección, reclutamiento, y evaluación del desempeño deportivo de los jugadores y su margen de progresión; y, d) Contexto competitivo y la optimización del proceso de entrenamiento. Sólo de esta forma será posible adoptar un modelo de juego, acorde a la realidad, a través el cual se adaptara a las competencias de los jugadores, equipo, y a las características de la competición en las que se encuentran (Gonçalves, 2009).

La definición del modelo, dependerá de los objetivos a alcanzar durante la época deportiva. Estructurar un documento escrito, permite una sistematización clara de ideas y garantiza la posibilidad de tener reflexiones y discusiones, objetivas y coherentes en su evolución (Santos, 2011). Cabe resaltar, que la idea del juego que es pretendido por una institución o el entrenador, no será percibida por los atletas de manera absoluta e inmediata, si no se irá percibiendo de manera gradual y progresiva. Se entiende entonces, como un punto de referencia y no como un modelo “absoluto” (Pinto et al., 1996), pues estará siempre disponible a tener adiciones (Oliveira, 2004) y/o ser adaptada, debido a la exposición que tiene el fútbol a situaciones y experiencias en diferentes grados de aleatoriedad, imprevisibilidad y transitoriedad (Castelo, 1999; Gonçalves, 2009; Santos, 2011). Es justamente por eso, que en un primer momento, como menciona Tobar (2013), el entrenador tiene como misión jerarquizar, priorizar, ordenar y secuenciar los macro y meso principios o contenidos fundamentales que querrá trabajar en este periodo.

Conviene de ese modo, comenzar a trabajar dichos (macro) principios progresivamente, de los más simples a los más complejos, para que así los jugadores asimilen e interioricen los nuevos aprendizajes con mayor facilidad; y al mismo tiempo con el pasar del tiempo, exista una conexión y ligación entre conceptos y principios que irán evolucionando en: forma y complejidad, de acuerdo a las necesidades a las que el proceso exigirá en sus diferentes niveles de organización (Tobar, 2013).

El modelo de Juego Amora FC Femenino:

El sistema de juego es la disposición física y la ocupación espacial de los jugadores en el campo de juego. Cada jugador, asumirá una (o más) posiciones dentro del terreno, cada uno deberá tener funciones específicas, de acuerdo al modelo de juego y a lo que requiera el entrenador en dicha situación. Castelo (1994), define que los tres objetivos principales del sistema de juego son:

- Asegurar la racionalización del espacio de juego, mediante la distribución (preferentemente homogénea y coherente) de los jugadores en el campo. Construcción de sectores defensivo, medio y ofensivo.
- Asegurar la racionalización de las características y potencialidades individuales de los jugadores, al atribuirles tareas en función a los objetivos tácticos previamente definidos antes de un partido y en el modelo de juego.
- Establecen normas orientadoras de comportamientos técnicos tácticos individuales y colectivos, así los jugadores sabrán qué acciones realizar en cada momento del juego.

El equipo Senior Femenino de *Amora Futebol Clube*, en una primera fase presentó su Sistema de Juego en 4-1-4-1. Fija la zona central del medio campo y cuyos movimientos tengan como función equilibrar el sistema en ataque y en defensa, hace que la movilidad de las restantes jugadoras sea continua y muy exigida.

Se presentó este sistema con la intención de tener un medio campo que siempre juegue en superioridad numérica al adversario, y que al mismo tiempo, pueda salir en transición ofensiva, rápidamente por los corredores laterales, creando así un sistema más ofensivo con muchas semejanzas en defensa al 4-5-1 y en ataque al 4-3-3; siempre quedando en el corredor central una mediocampista defensiva para dar el equilibrio, y dos medio campos ofensivos que actúen de contención y cobertura en caso de un contra ataque rápido del otro equipo. Es decir, la intención está basada en explorar las bandas laterales, pidiendo siempre a los volantes por banda (que pasarán a ser extremos en transición ofensiva), abrir el juego aprovechando todo el ancho del campo. La mediocampista del lado donde se encuentre el balón deberá caer a la banda para así conseguir crear una superioridad. De esta manera, y por las características individuales de sus delanteras (extremos muy veloces), este equipo aprovecha el ancho y largo máximo del terreno y busca siempre dar profundidad al juego. Se busca que en una primera y segunda fase

de construcción el equipo “salga jugando”, como será explicado posteriormente; y luego, en una fase de creación y finalización, el equipo simplifique las acciones del juego.

Así pues, en vez de presentar un estilo de juego que muchos entrenadores quieren copiar y adoptar últimamente, como es el juego de posesión y la manutención del balón, por ser visto mejor desde un punto de vista estético, en AFC, se opta por ser pragmáticos, y se les exige a las jugadoras ser eficaces, eficientes, y objetivas en los procesos; principalmente, en el último momento de finalización. Independientemente del sistema de juego preferencial, es la dinámica que dará la calidad a la estructura total, sólo se logrará dicha calidad si es que todas las atletas están envueltas en todos los momentos del juego, respetando los comportamientos definidos en el Modelo de Juego.

Cuadro 8. Sistemas de juego y métodos de juego.

Sistema Táctico 1-4-1-4-1	Sistema Alternativo 1-4-3-3
Método de Juego Predominante – Ofensivo	
- Asegurar el mayor número posible de situaciones de finalización. - Controlar el ritmo de juego a través de la manutención de la posesión del balón con pases cortos y apoyados. - Constante creación de líneas de pase al portador del balón. - Creación paciente de desequilibrios en la estructura adversaria, para luego acelerar el ritmo del juego. - Ocupar el mayor espacio posible del terreno de juego: Jugar a lo ancho y dar profundidad a través de las variaciones rápidas de corredor. - Mantener el equilibrio necesario para prevenir ante la pérdida del balón.	
Método de Juego – Defensivo	
- Impedir las situaciones de finalización del adversario. - Actuar rápidamente y recuperar el balón ante la pérdida de el mismo. - Defender en bloque y mantener las líneas compactas entre los 3 sectores para evitar dar al adversario espacio entre líneas. - Hacer movimientos de basculación en bloque para controlar que el adversario no realice variaciones rápidas entre corredores laterales. - Controlar el espacio recurriendo a las contenciones, coberturas y equilibrios. - Indicadores de presión inmediata: Mala recepción, pase para atrás, bola en el aire, jugador recibiendo de espaldas.	

4.1.1 Organización Ofensiva

a) Primera fase de construcción:

Se intenta que el equipo se sienta cómodo al salir a jugar desde la arquera, con una circulación de balón paciente y segura. Sin embargo, el comando técnico notó que la arquera titular (AR1), no tiene seguridad suficiente para salir a jugar largo con los pies, independientemente si es con puntapié de salida o una reposición con los pies, por lo que se pretende, en esta primera fase, que ambas defensas laterales se proyecten y den profundidad hasta la referencia que tienen antes del medio campo, para crear espacio libre y de esta manera, salir a jugar rápidamente en corto con las defensas centrales, que se encontraran bien abiertas a cada uno de los lados del área grande, y con el inmediato apoyo de la mediocampista defensiva que aparecerá en la entrada del área, dando un movimiento de apoyo frontal para su y su arquera.

Cuadro 9. 1ra fase de construcción – Bloque presión bajo.

1ra fase de construcción – Bloque presión bajo
Objetivo: Salida corta y apoyada
- Arquera siempre funciona como cobertura – 3era defensa central - DC y MC - Líneas de pase preferencial - DL - Líneas de pase secundarias: Garantizar que cubran el ancho del campo. - DC – Mayor profundidad, en el borde del área grande para tener espacio para la progresión y/o atraer al adversario. - Las otras jugadoras buscan dar profundidad en el campo. - Extremos alternan su posicionamiento entre abrir al máximo y zonas interiores. - Delantera alterna entre desmarque de apoyo (apoyo frontal) y movimientos de ataque en profundidad (sentido contrario a extremos).

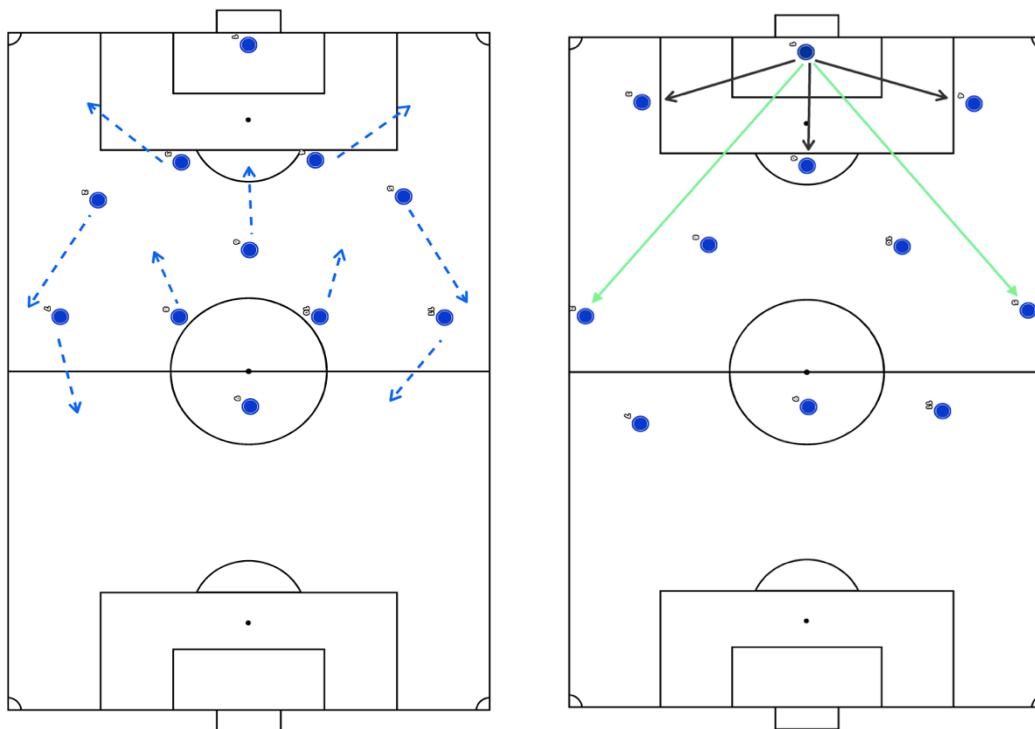


Figura 7. Movimientos colectivos – 1era fase de construcción: Salida de balón #1.

1ra fase de construcción – Bola en la DC

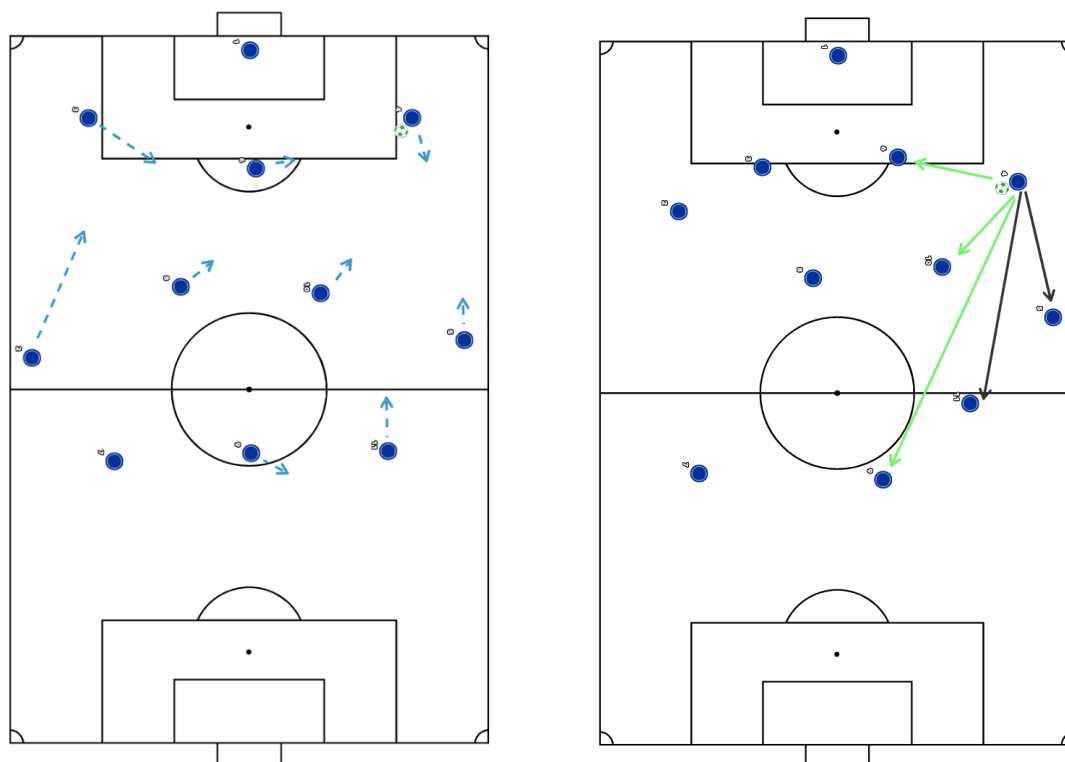


Figura 8. Movimientos colectivos – 1era fase de construcción: Salida DC.

1ra fase de construcción – Bola en la MC defensivo #6

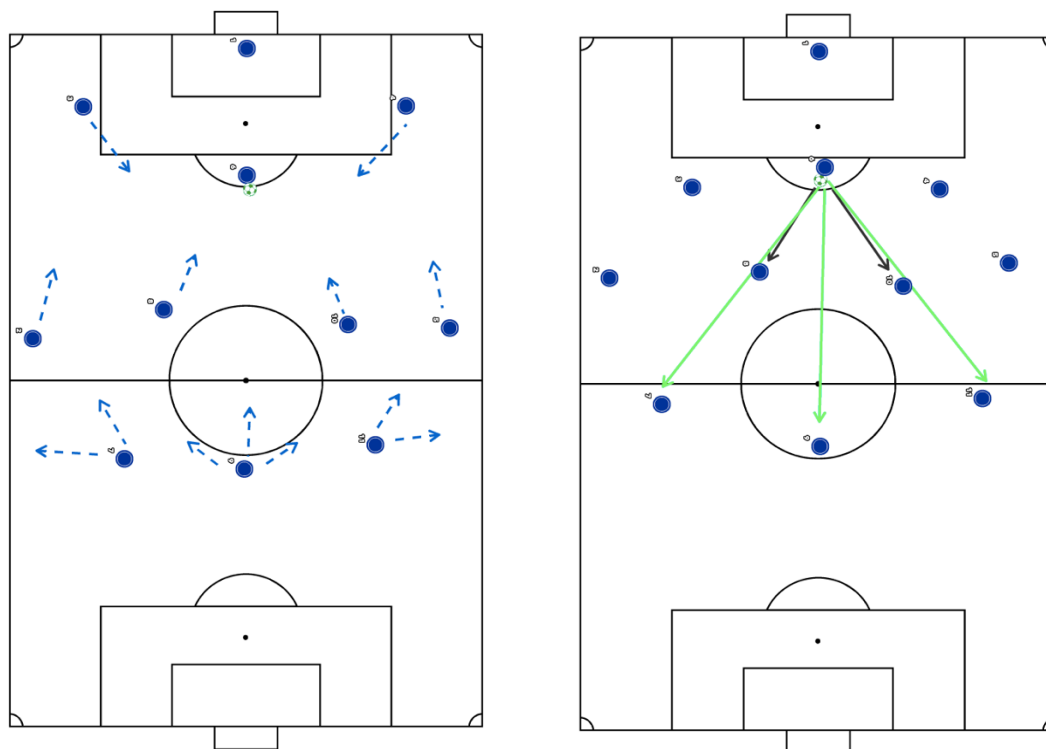


Figura 9. Movimientos colectivos – 1ra fase de construcción: Salida DC.

Cuadro 10. 1ra fase de construcción – Bloque presión alto.

1ra fase de construcción – Bloque presión alto

Objetivo: Salida apoyada

- Arquera siempre funciona como cobertura – 3era defensa central
 - DC, MC defensivo y una MC ofensivo (se pretende alternar los lados) – Líneas de pase preferenciales: Afondando para recibir el balón o arrastrar un adversario.
 - Extremo (del lado opuesto al MC ofensivo que hizo movimiento de apoyo) - Línea de pase secundaria: Si la bola no es recibida por una de las dos MC.
 - DL – Movimiento de ruptura y profundidad.
 - Otras jugadoras dan profundidad en el campo.
-

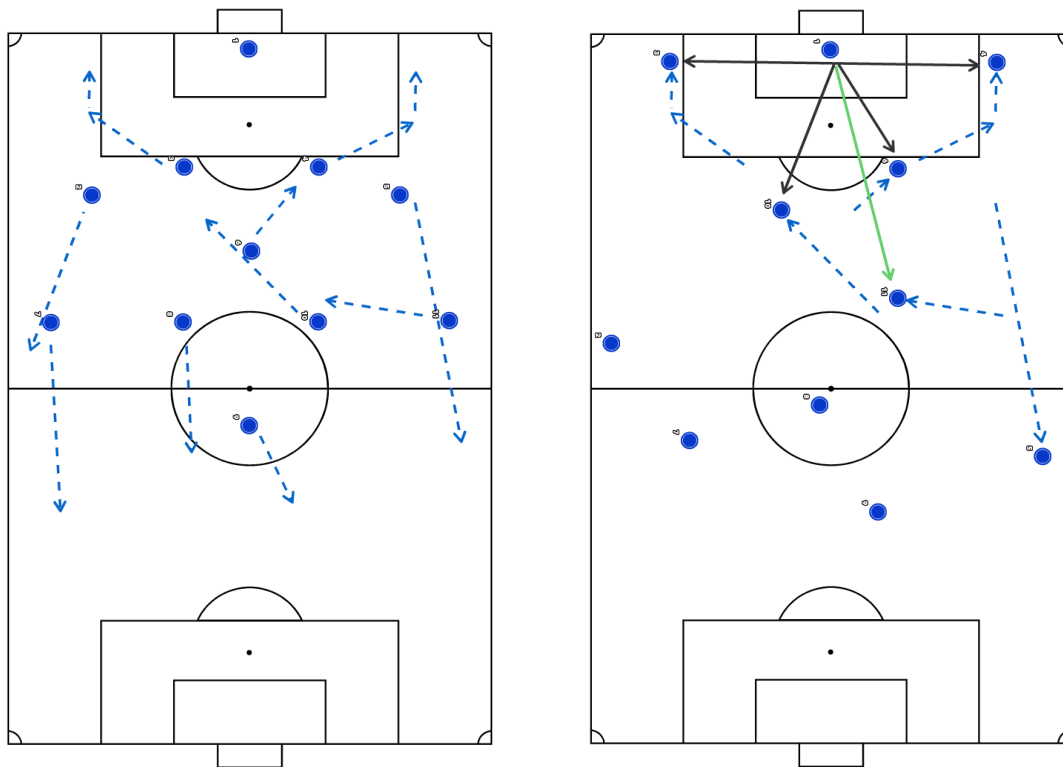


Figura 10. Movimientos colectivos – 1ra fase de construcción: Salida de balón #2.

b) Segunda fase de construcción:

En la segunda fase de construcción, se busca tener precisión en salida, logrando calidad al circular el balón. Las mediocampistas deben aparecer para dar el apoyo frontal y variar rápidamente el juego entre corredores. Las delanteras (extremos + delantera centro), deberán tener movilidad constante para crear siempre líneas de pase. En este sector se pretende evitar driblear y conducir el balón en exceso, principalmente si el equipo adversario se encuentra organizada defensivamente, es decir, se busca una rápida circulación y variación del juego.

Cuadro 11. 2da fase de construcción – Sector Intermedio.

2da fase de construcción – Sector Intermedio
Balón en el corredor central: - Líneas de pase preferenciales: MCs ofensivos, EXT, DEL. - DEL alterna movimientos entre apoyos frontal y movimientos de ruptura para ataque en profundidad. - EXT del lado del DEL, hace el movimiento opuesto. Si va por dentro, el DL deberá dar apoyo en la línea.

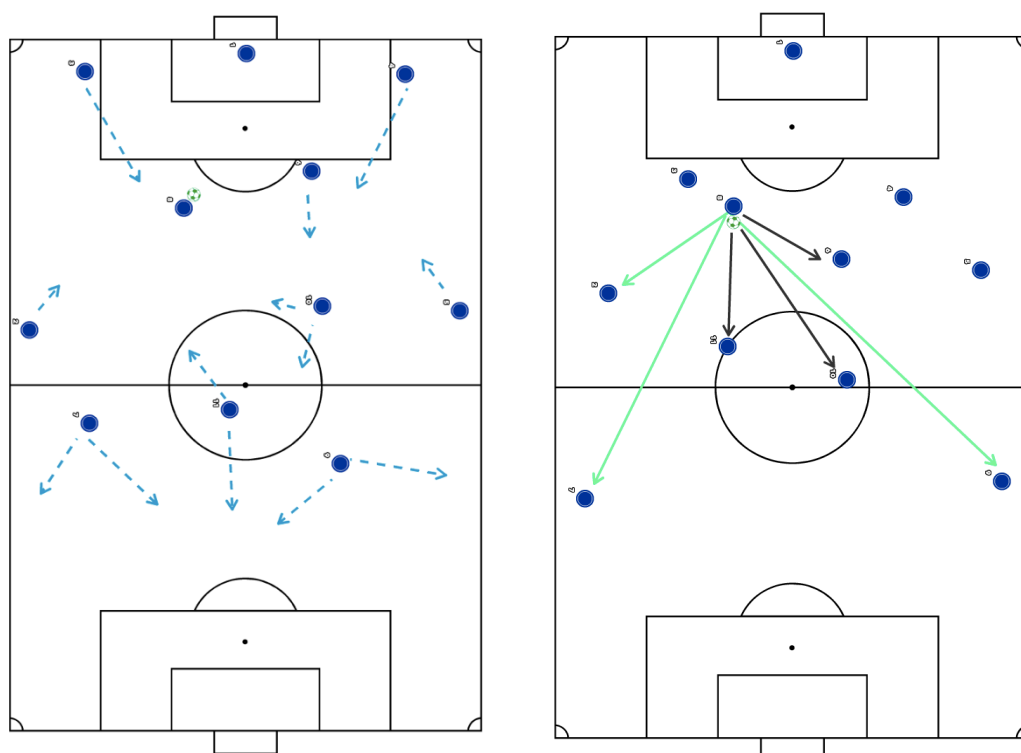


Figura 11. Movimientos colectivos – 2da fase de construcción: Corredor central.

c) Creación de Situaciones de Finalización:

En esta fase, se busca variar el juego, haciendo combinaciones tanto en el interior como en el exterior. Las atacantes deben realizar movimientos rápidos en sprint, y realizar cambios posicionales entre ellas, ej., si la EXT hace una diagonal hacia el corredor central, la DEL centro, deberá ocupar el corredor lateral de esa EXT. Se pretende garantizar la constante ocupación en base al ancho del terreno de juego, por las DLs y las EXTs, y valorizar la posesión del balón haciéndolo circular rápidamente a uno o dos toques. Además, el MC defensivo

funciona para dar el equilibrio por ambos lados, para reaccionar rápidamente a la pérdida del balón y ayudar en una supuesta transición defensiva.

Cuadro 12. Creación situación de finalización.

Creación de Situaciones de Finalización
Balón en el corredor central: - EXTs garantizar la ocupación del ancho del campo. - Desmarques de ruptura de los MCs ofensivos, EXTs y/o DEL. - MCs ofensivos garantizan la cobertura ofensiva del portador del balón, para posible variación rápida del juego. - AR controla la profundidad (actuando como líbero atrás de las DCs).

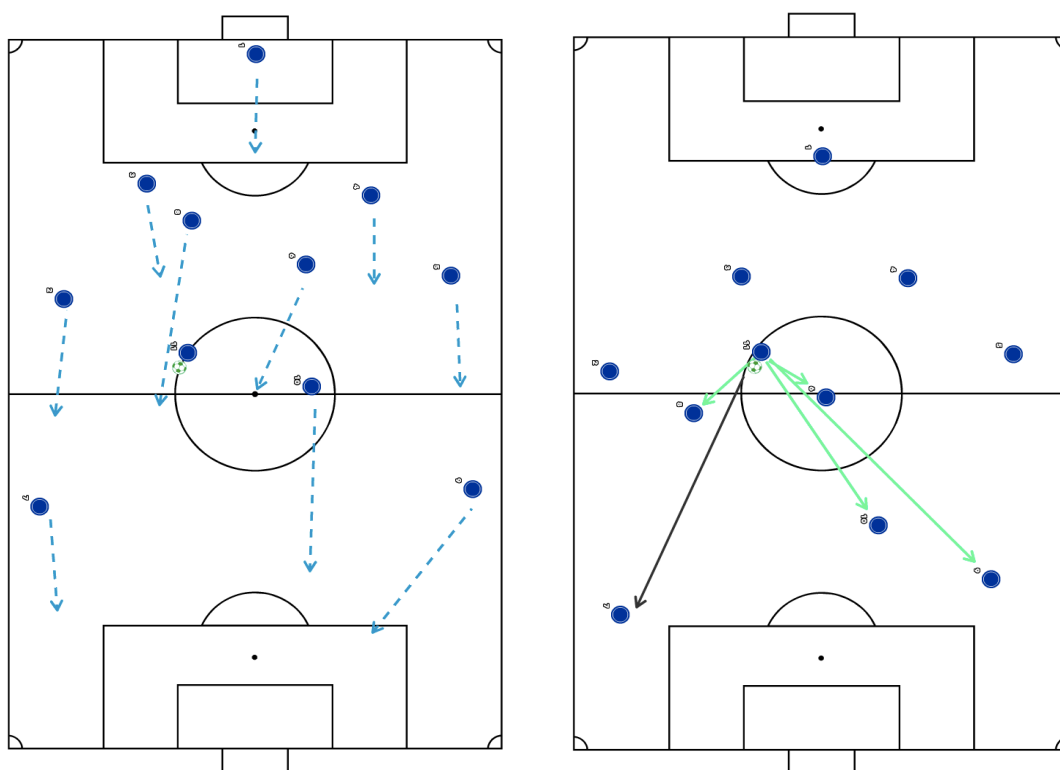


Figura 12. Movimientos colectivos – Creación Situaciones de Finalización

d) Finalización:

En esta última fase ofensiva, pasados los $\frac{3}{4}$ de campo, se pretende explotar toda la creatividad de las atacantes, se les da libertad para construir combinaciones directas que les

permitam obtener líneas de remate limpias. Debido a que el juego predomina por las bandas, por el hecho de tener dos extremos muy rápidas, se buscan tres jugadas principales cuando el balón llega a la EXT: 1) Centro entre la arquera del equipo adversario y el punto de penal; 2) centro atrasado para el MC ofensivo que aparecerá al borde del área grande ó; 3) conducción en diagonal y remate al arco.

Cuadro 13. Finalización.

Finalización
- DEL siempre aparece en el primer poste. - EXT del lado opuesto al balón, aparece en el segundo poste. - MC ofensivo del lado del balón, aparece en el punto de penal. - MC ofensivo del lado opuesto al balón, aparece en la entra del área grande. - MC defensivo, da cobertura ofensiva al portador del balón. - Realizar combinaciones directas. - Cobertura ofensiva del MC defensivo para equilibrar en caso de pérdida. - AR controla la profundidad (actuando como líbero atrás de las DCs).

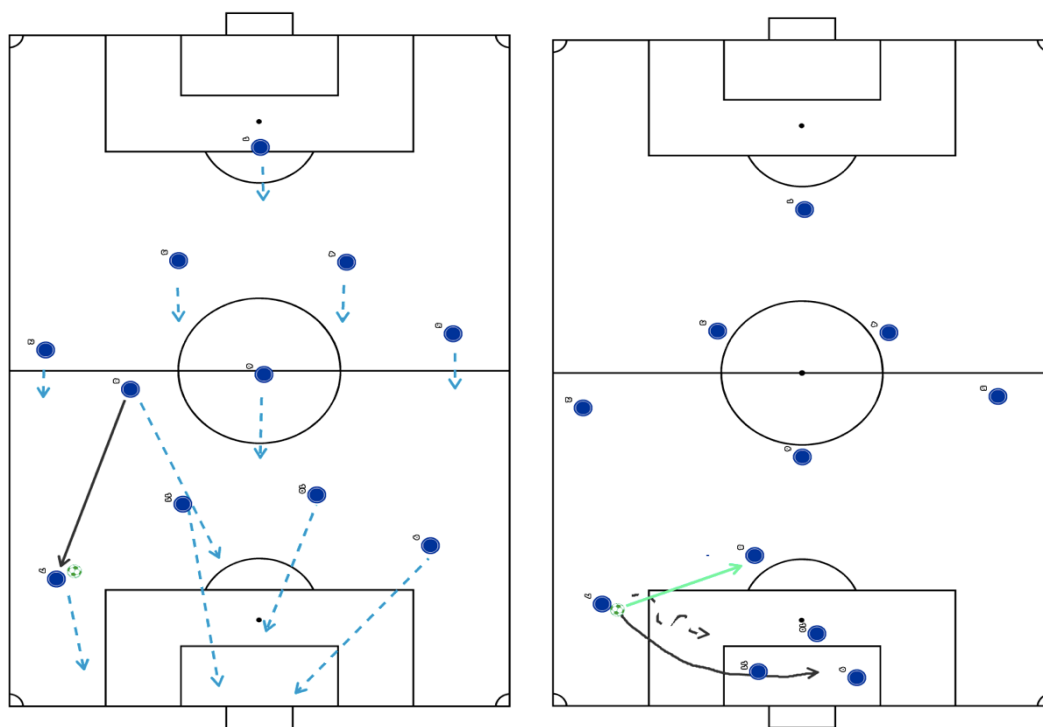


Figura 13. Movimientos colectivos –Finalización.

4.1.2 Transición Defensiva

Se busca una inmediata presión al portador de la bola, por el jugador que perdió el balón, o entonces, la presión deber ser efectuada rápidamente en la zona de pérdida del balón. Esto, con intención de impedir la profundidad del juego por parte del equipo adversario y así atrasar el ataque del rival. Realizar una presión muy fuerte y agresiva a la pérdida del balón, de manera que el adversario no consiga explorar el espacio en desequilibrio defensivo. Se fuese necesario, hacer falta en nuestro medio campo ofensivo para permitir la reorganización defensiva del equipo y evitar contraataques de riesgo para nuestro equipo.

Cuadro 14. Reacción a la pérdida.

Reacción a la pérdida del balón
- Rápida reacción a la pérdida (cambiar la mentalidad – “Tengo/Tenemos que recuperar el balón” / “Estamos defendiendo” - Contención inmediata de la jugadora más próxima a la pelota, para impedir y/o atrasar la progresión del adversario. - Buscar la recuperación inmediata del balón en la zona donde se perdió. - Se no fuera posible recuperar en la zona de pérdida del balón y el adversario varió el juego (hacia otro corredor), se deberá reorganizar rápidamente con los parámetros establecidos para el momento de la organización defensiva.

4.1.3 Organización Defensiva

Según el modelo de juego, el equipo tiene como objetivo presentar un equipo compacto con las líneas justas con presión constante en todo el campo. Se quiso que el equipo haga la basculación en relación a la ubicación del balón, siempre con el sector defensivo medio y bajo, para así reducir el espacio efectivo de juego del equipo adversario. Se utiliza como referencia, el centro del juego (el balón) para organizar el bloque, todas las jugadoras deberán estar atrás de la línea del balón.

Cuadro 15. Equilibrio Defensivo.

Equilibrio Defensivo - 1er Momento de Presión

Bola en la AR adversaria:

- Estructura posicional 1-4-1-4-1
- Bloque compacto y cerrado en ancho y profundidad, ocupando el corredor central para permitir que el adversario salga a jugar.
- La zona de presión irá a ser creada en el corredor lateral, después de que el balón entre en la DC contraria.

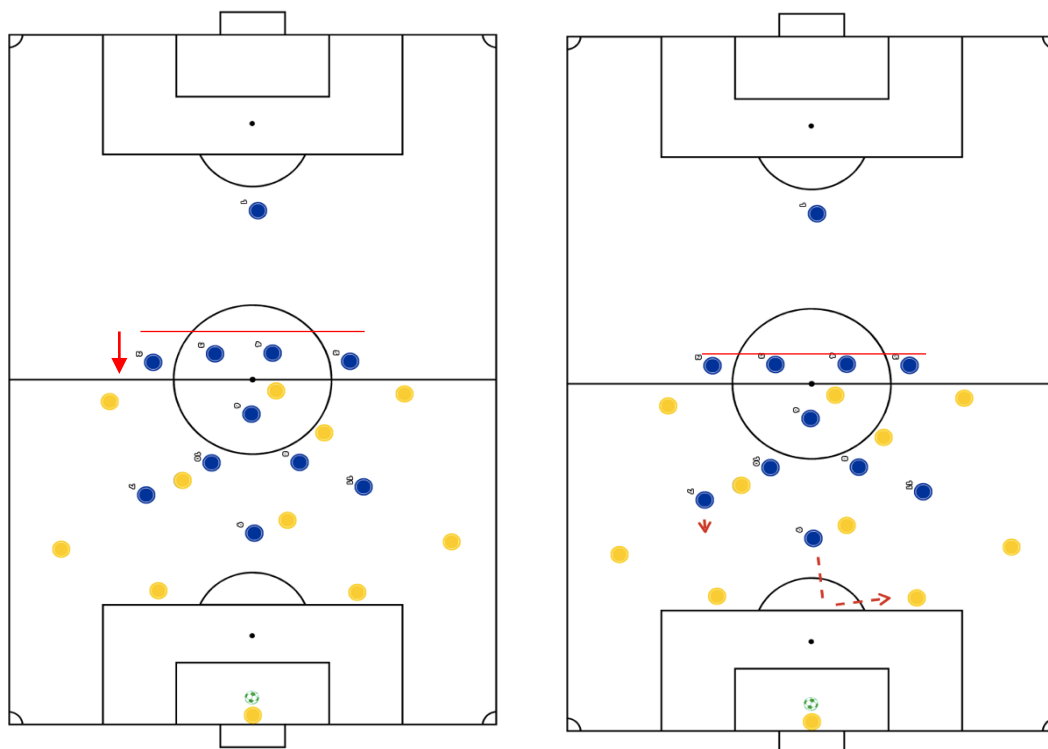


Figura 14. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la AR contraria.

Cuadro 16. Recuperación defensiva – DC.

Recuperación Defensiva - 1er Momento de Presión

Bola en la DC adversaria:

- La DEL centro sale en presión a la portadora del balón, de dentro para afuera (haciendo una “L”) para obligar a jugar para el corredor lateral, y cerrar la línea de pase hacia la otra DC y evitar la variación del sentido del juego.
- EXT del lado opuesto, realiza la cobertura y cierra la línea de pase en el corredor lateral opuesto entre las DC y DL contrarias.
- Los sectores deberán estar compactos, en ancho y profundidad: posicionamiento zonal, con prioridad cerrar el corredor donde está la bola y el corredor central.
- AR controla la profundidad y actúa como líbero.

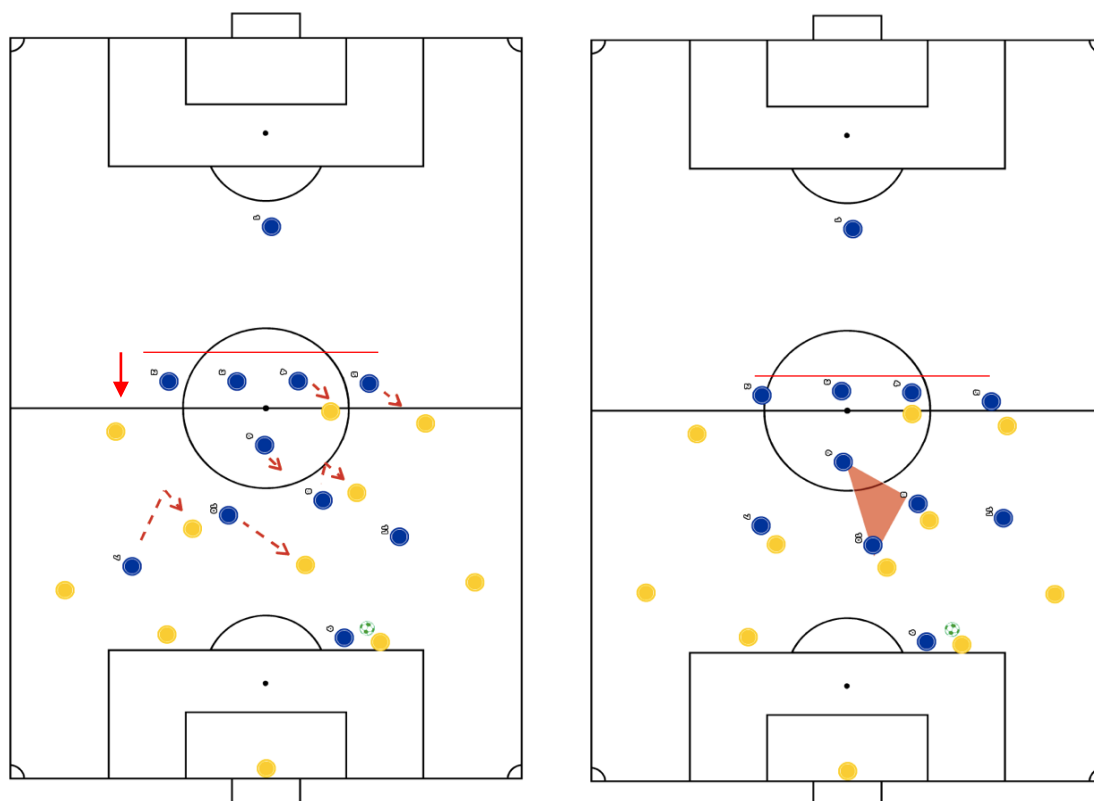


Figura 15. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la DC contraria.

Cuadro 17. Recuperación defensiva – DL.

Recuperación defensiva

Bola en la DL adversaria:

- DEL centro bloquea la posible cobertura adversaria.
- EXT de ese lado, presiona fuertemente al DL de “dentro para fuera”.
- EXT del lado opuesto, cierra el corredor central para impedir variación.
- Línea de medio campo concentra en sentido del centro de juego.
- Línea defensiva alta, quitando profundidad y ancho al juego.

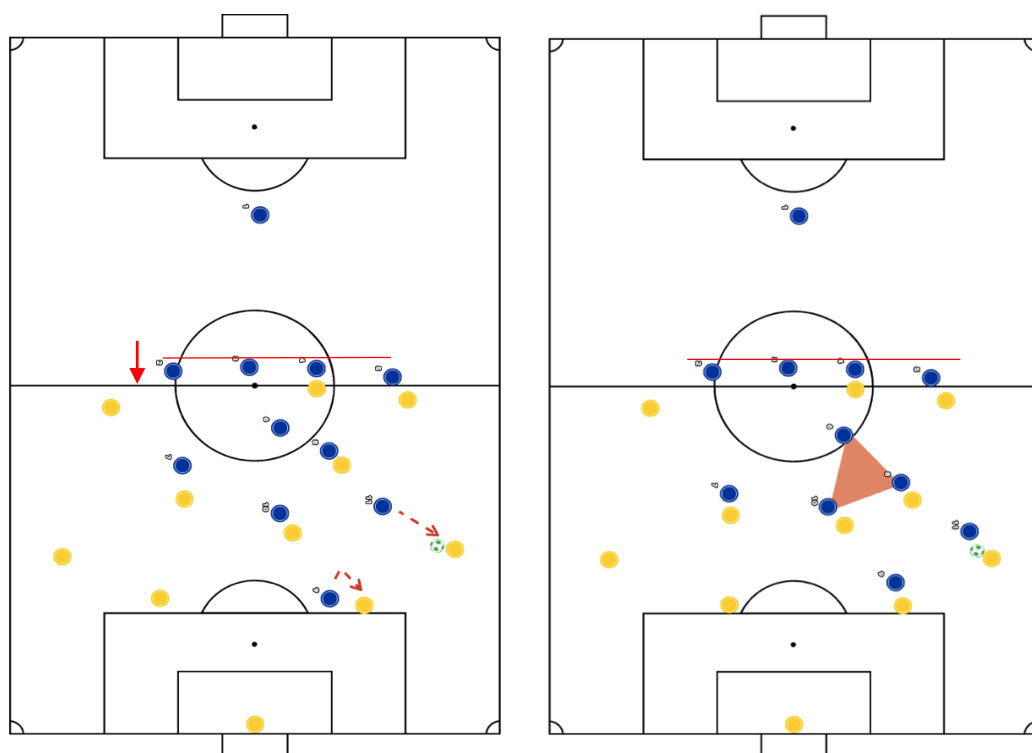


Figura 16. Movimientos colectivos – 1er Momento de Presión: Bola en la DL contraria.

Cuadro 18. Organización defensiva.

Organización defensiva
Bola del adversario en el corredor central : - MC ofensivo presiona al portador del balón de “frente para atrás”, con bloqueo de la cobertura. - Estructura de 1+3 de la línea de medio campo (creación de un triangulo entre MCs ofensivas + EXT de ese lado (o DEL) y MC defensiva siempre a realizar el equilibrio defensivo. - MC ofensiva más cercana al balón sale a hacer la contención. - AR controla los balones en profundidad. - DEL a dar el equilibrio ofensivo.

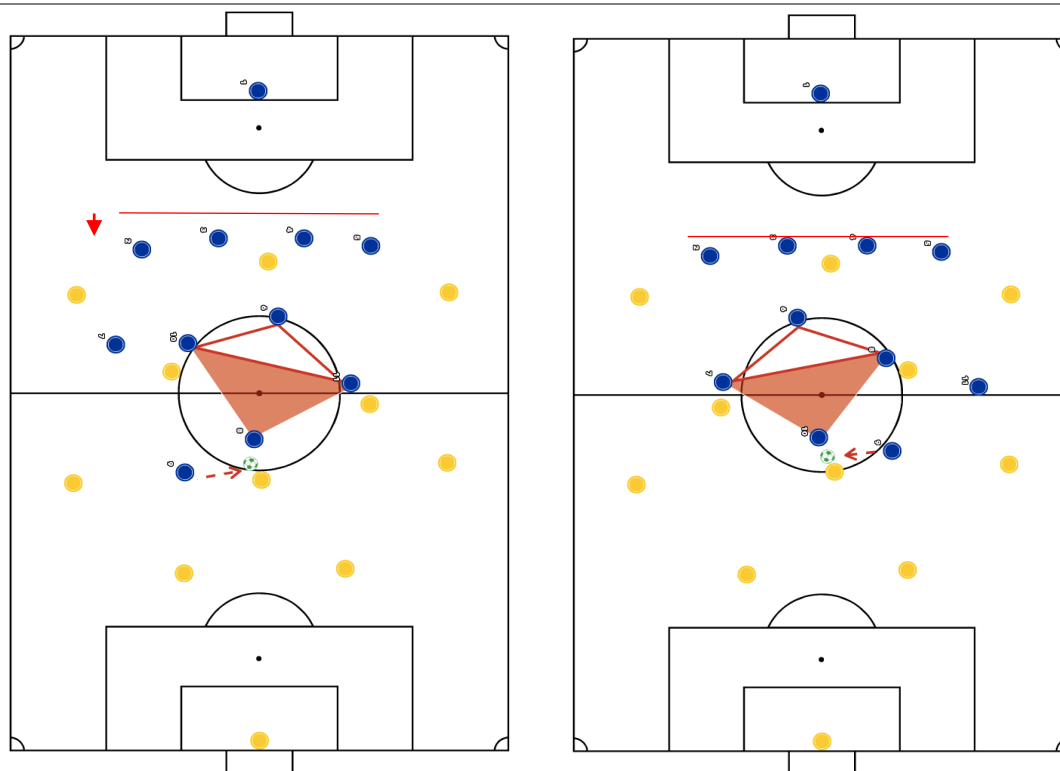


Figura 17. Movimientos colectivos –Posesión del adversario en MC defensiva.

Cuadro 19. Organización defensiva – Línea defensiva.

Organización Defensiva Sectorial – Línea Defensiva

Control de la profundidad:

- Cuando la bola está cubierta por un jugador, o el portador del balón se encuentra desencuadrado, los jugadores de la línea defensiva (DCs + DL s) preparan el cuerpo (los apoyos deberán estar orientados paralelamente) y rápidamente para quitar la profundidad, para encortar y así reducir al máximo el espacio intersectorial.
- Cuando el balón esta descubierto, los jugadores deberán prepara el cuerpo (perfilarse en relación a la bola) para garantizar la profundidad (apoyos orientados lateralmente), y el sector defensivo baja, dando un paso atrás obligatoriamente.

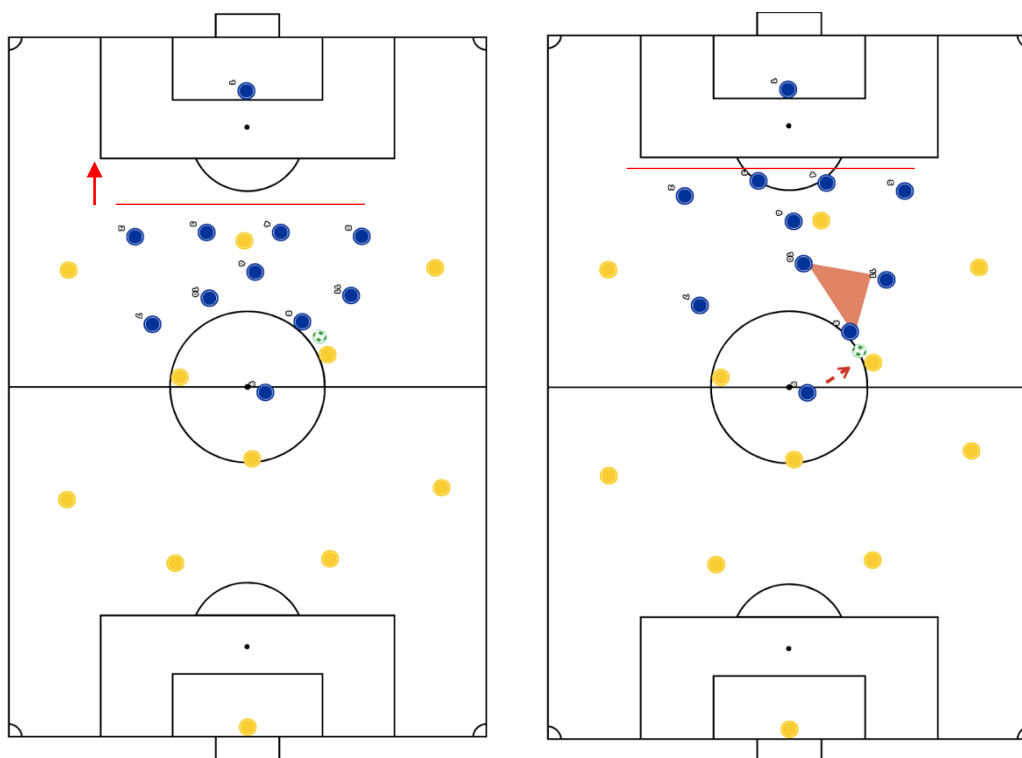


Figura 18. Movimientos colectivos –Posesión del adversario en MC ofensiva.

4.1.4 Transición Ofensiva

En este momento del juego, según el modelo, se tiene como objetivo intentar retirar rápidamente el balón de la zona de presión adversaria, dando prioridad y explorar con mayor frecuencia los corredores laterales con la solicitud de los EXTs y/o la utilización del DEL centro caído en banda. Se no fuese posible una salida de bola rápida de forma que se consiga explorar los desequilibrios defensivos adversario, el objetivo del equipo es re-comenzar a construir en la 1ra fase, dando pases con seguridad garantizada a la AR o entonces a una de las dos DCs, así se podrá garantizar la manutención de la posesión del balón.

Cuadro 20. Recuperación de posesión.

Recuperación de la Posesión
- Atacar preferencialmente los corredores laterales, a través de pases de apoyo o largos para variar el juego (si la recuperación fue en el corredor opuesto). - Dos jugadoras (EXTs) exploran los corredores laterales para ocupar el máximo ancho posible. - Buscar pases de apoyo con la jugadora que esta a realizar la cobertura (la MC defensiva siempre deberá estar disponible).

4.1.5 Esquemas Tácticos:

Un equipo es un sistema dinámico que busca imponer su estilo de juego, conteniendo una iniciativa y buscando gestionar el juego con su propuesta. El equipo busca prepararse para la competición, en función de los conocimientos que tiene sobre el próximo adversario (observación y el análisis del juego), y buscar adaptarse ante los obstáculos que aparecen –que fueron o no –previstos, durante el partido (Castelo, 1999). Sin embargo, a pesar del conocimiento que se tiene de la imprevisibilidad e incertidumbre del fútbol, existen ciertos periodos, cuya dinámica de juego posibilitan el desarrollo de acciones pre-concebidas, y programadas en la memoria de los jugadores, como es el caso de los esquemas tácticos en la situaciones de balón parado: Tiros de esquina, tiros libres y lanzamientos laterales, sea en defensa o en ataque (Gonçalves, 2009).

a) Tiro de esquina defensivo:

- Jugadora #7 se ubica en el vértice del área con intención de presionar a la jugadora que se desprenda desde el área e impedir que jueguen con ella en corto.
- AR sale a atacar todas las bolas dentro del área chica.
- Jugadora #2 cuida el pase corto y las bolas que entren al primer poste.
- Jugadora #8 posicionada para evitar un remate de larga distancia y salir rápido en transición ofensiva.

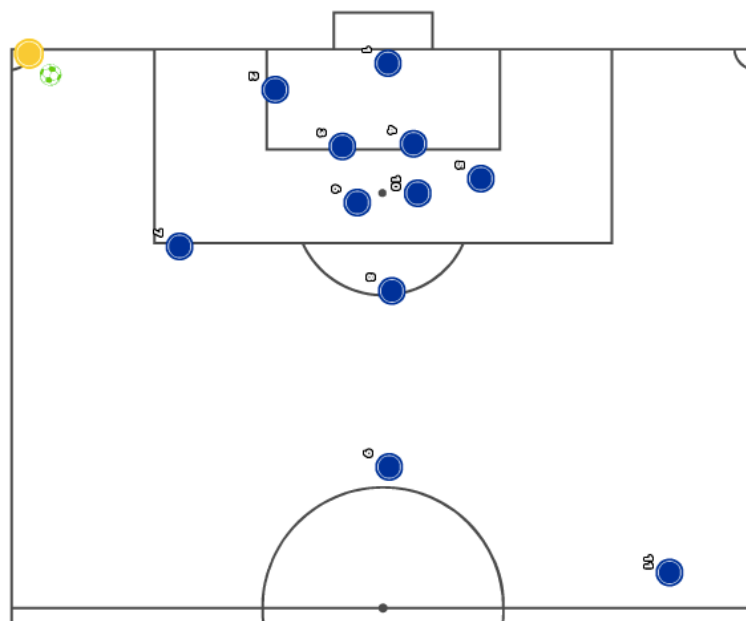


Figura 19. Tiro de esquina defensivo.

b) Tiro livre defensivo:

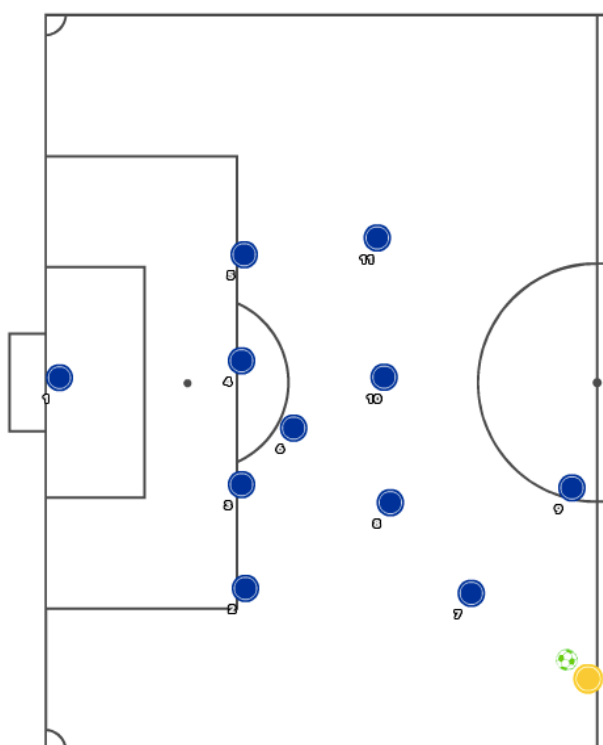


Figura 20. Tiro livre defensivo largo.

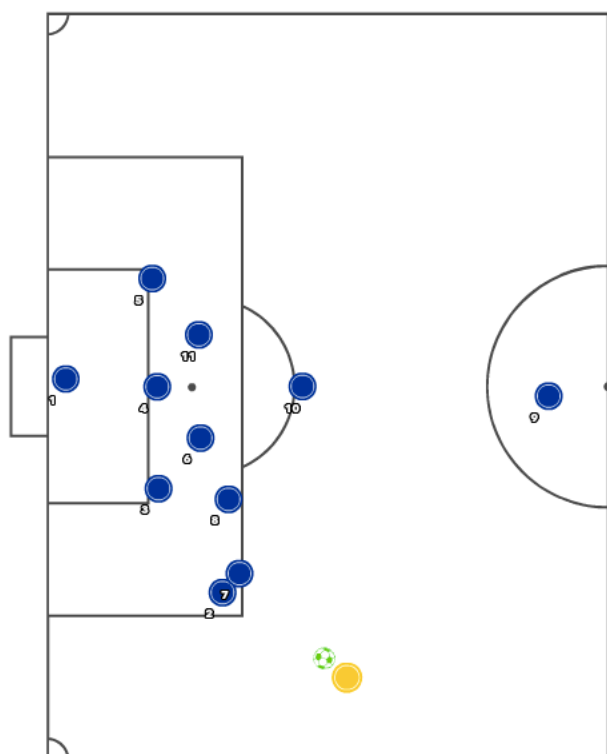


Figura 21. Tiro livre defensivo curto.

c) Lanzamiento lateral defensivo:

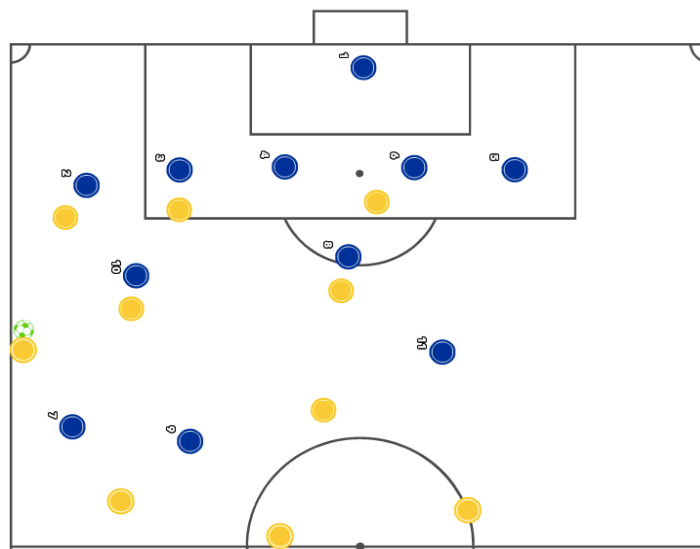


Figura 22. Lanzamiento lateral defensivo.

d) Tiro de esquina ofensivo:

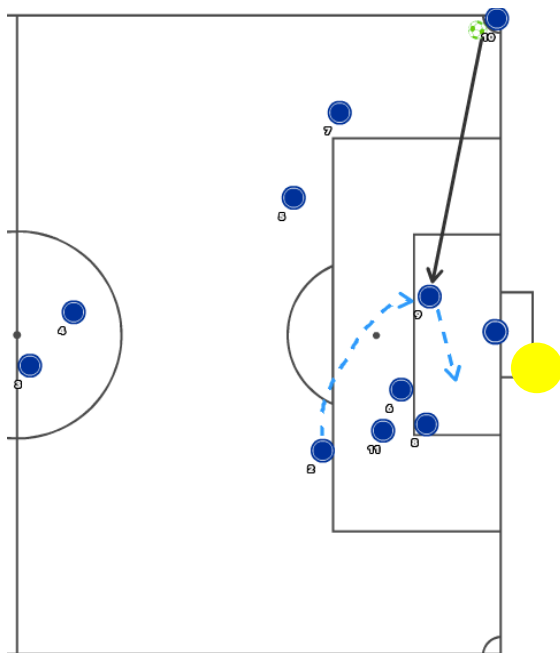


Figura 23. Tiro de esquina ofensivo #1.

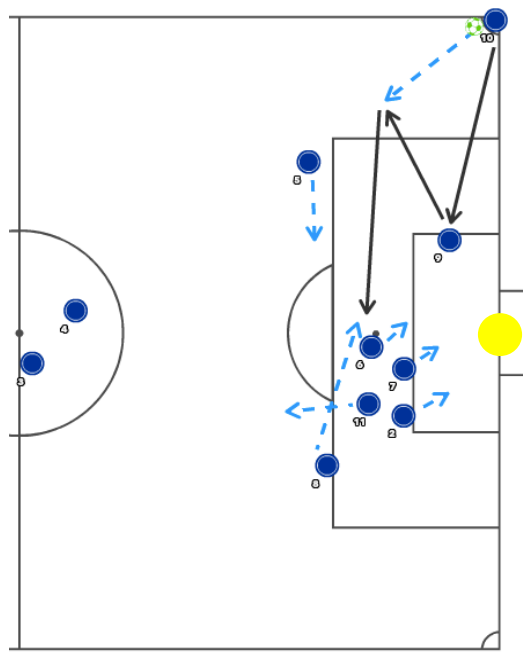


Figura 24. Tiro de esquina ofensivo #2.

Además de estos dos tiros de esquina, el equipo tuvo un Tiro de esquina #3, donde la jugadora #10, quién hacia el centro, mandaba el balón entre el punto de penal y las jugadoras que se ubicaban al igual que en el #2 entraban y atacaban a bola.

e) Tiro livre ofensivo:

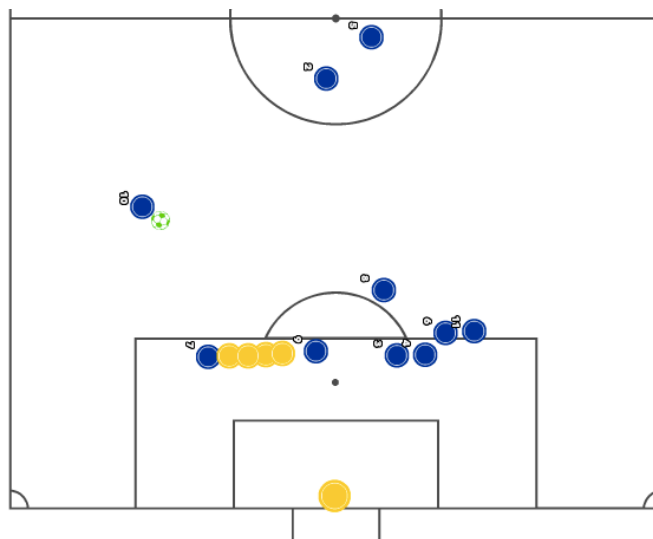


Figura 25. Tiro libre ofensivo.

f) Lanzamientos laterales ofensivos:

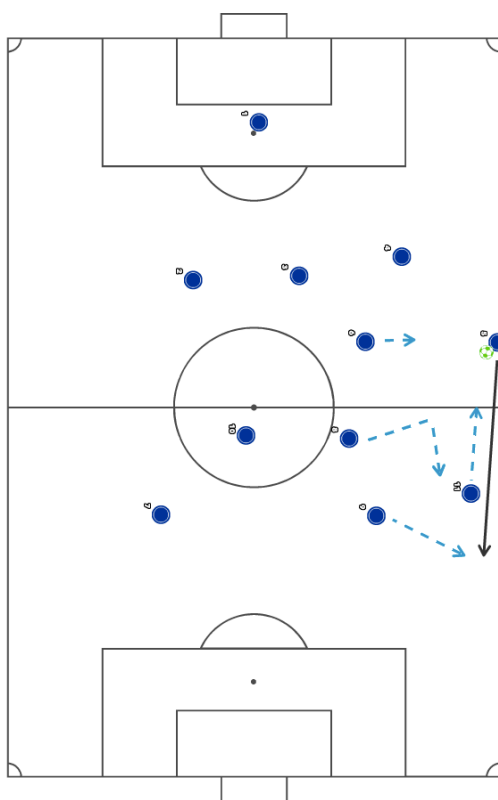


Figura 26. Lanzamiento lateral ofensivo #1.

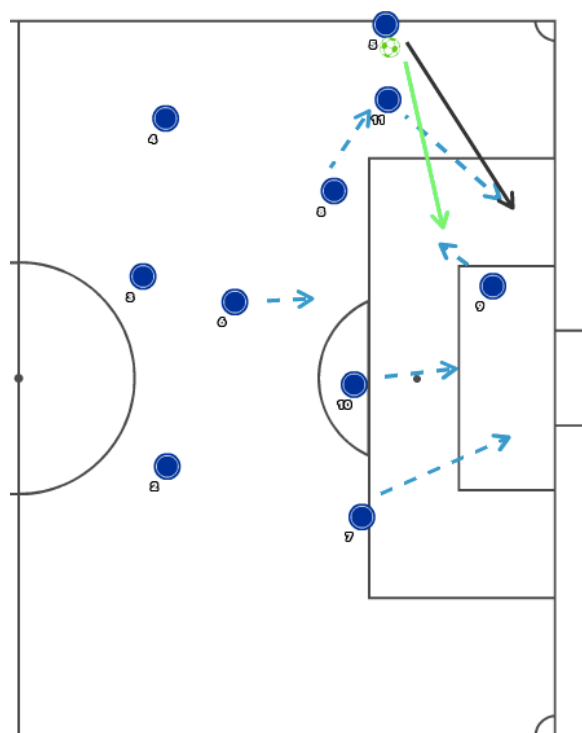


Figura 27. Lanzamiento lateral ofensivo #2.

4.2 El Modelo de Entrenamiento de AFC:

A pesar de tener ideas definidas para momentos específicos del juego, no debemos olvidar que el fútbol es una constante, una realidad incierta, que dependerá de muchos factores que se verán expuestos de forma paralela y transversal. Con la creación y definición de una idea o modelo de juego se busca rentabilizar al máximo y lograr la eficacia con/en aquellos comportamientos colectivos del equipo, así como también los comportamientos individuales.

Es fundamental que la planificación del entrenamiento sea basado en la concepción del juego que se pretende para el equipo. La concepción del entrenamiento es un conjunto de principios que orienta la forma como se planean las unidades de entrenamiento y cada uno de los ejercicios que son realizados durante el mismo. Se deberá partir desde los objetivos más generales a los más específicos que se quiera lograr a corto, mediano y largo plazo, para que se vean reflejados durante la competición. AFC, no cuenta con un proceso de entrenamiento definido, por lo que se recomienda que se desarrolle un documento para dar parámetros generales, que sean adaptables a todos los escalones de la división del fútbol femenino. El proceso de entrenamiento no debe tener como objetivo, hacer que los deportistas analicen y comprendan las situaciones durante el juego, por el contrario deben ser entrenador para que sean capaces de adaptarse de forma eficaz a lo que sucede en el juego. Por lo que es insuficiente que las jugadoras entrenen únicamente para un contexto de incertidumbre o inestable en base únicamente a “comportamientos estereotipados”, memorizados en el proceso de entrenamiento (Gonçalves, 2009). El entrenamiento debe preparar al jugadora, para intentar resolver por si mismo los problemas a los que se enfrenta, tomando como recurso sus capacidades físicas, técnico-tácticas y principalmente, las de solución de problemas y toma de decisiones.

4.3 Modelo de Observación de AFC:

Los planes de acción pre determinados influyen bastante en la acción de los jugadores y los equipos. De otra forma, no haría sentido el análisis de video de los adversarios, ni la construcción de planes y modelos de juego. Así, siendo estas premisas de carácter estratégico, son fundamentales para la concretización de modelos de competición y entrenamiento, dado

que, por la identificación de rutinas en la coordinación del juego del adversario, podemos insistir en conceptos de organización para que nuestro equipo contraponga a la estructura de juego y permita concretizar nuestros objetivos. (Gonçalves, 2009). En el Anexo 3 se puede ver un ejemplo de análisis del juego a los equipos adversarios. Fueron los entrenadores adjuntos y el entrenador de arqueras a evaluar a las jugadoras participantes en cada día de partido. Además, se grabó con una cámara HD todos los partidos, infelizmente no fue autorizado el uso de los videos para ser utilizados en este relatorio.

CAPÍTULO V

Modelo de Entrenamiento

CAPÍTULO V. Modelo de Entrenamiento:

5.1 Encuadramiento teórico

La periodización es el planeamiento sistemático y la variación de las demandas del entrenamiento deportivo, realizado con el fin de optimizar la capacidad física y reducir las lesiones en los atletas (Mara et al., 2015).

La periodización táctica, por su lado, es la concepción de entrenamiento, que pretende la construcción de un estilo de juego específico, a través de una matriz conceptual y diferentes principios metodológicos. Entiende al entrenamiento como un proceso de enseñanza-aprendizaje, que tiene como objetivo principal que determinado equipo y sus jugadores, adquieran conocimientos y competencias (colectivas e individuales), a través de experiencias, de modo que podrán ir construyendo una identidad y forma de juego.

Para realizar una óptima periodización táctica, no basta tener una idea o modelo de juego definida, sino que por un lado, se deberá primero entender el funcionamiento de cada uno de los atletas de la plantilla, de sus respectivos organismos y la adaptabilidad de cada uno; y por otro, debe existir una alta percepción del juego y sus principios metodológicos (Tamarit, 2016), sólo así será posible conseguir crear un proceso de entrenamiento lógico, para operacionalizar y proceder a atingir los objetivos propuestos de manera progresiva durante una determinada época deportiva. La teoría cognitiva menciona que, a través de las informaciones vividas y los padrones motores practicados almacenados en la memoria (patrones motores mecanizados), es posible entender que los jugadores presentan mejorías significativas en su desempeño deportivo. Es también por medio de la memoria que se justifica la preconcepción de los planos estratégicos y su aplicación durante la competición, por eso, la dinámica de la incertidumbre contextual.

Según la definición y estructuración de los dos macrociclos, la planificación de los entrenamientos fue dividido en dos etapas: Un macrociclo de Pre-competición, donde se tiene como objetivo trabajar las capacidades físicas de manera generalizada, así como también capacidades técnico-tácticas, que durante la temporada competitiva y con el volumen y frecuencia de juego a la que están sujetas las jugadoras, no se puede trabajar con tanta

especificidad; y el macrociclo de Competición, donde los entrenamientos están basados en características relativas al juego, a la resolución de problemas que puedan aparecer y a la manutención de capacidades físicas que se requieren para un óptimo desempeño futbolístico, a lo largo de la temporada de competición formal.

5.2 Período pre-competitivo vs Periodo competitivo

Durante el periodo pre-competitivo la planificación es estructurada en función a una programación predefinida con la intención de a) potenciar y desenvolver la preparación física general de las atletas, y b) garantizar la construcción de la adquisición más lógica y articulada de los principios generales (macro principios) y contenidos específicos (meso y micro principios) que se tendrán que trabajar posteriormente. Es decir, es un periodo de establecimiento y adquisición conocimientos, que se desea se vean reflejados en el desempeño colectivo e individual de cada atleta, durante la competición. Son muchos los factores a contar en la planificación de la pretemporada, según Football Medicine (2019), estos factores pueden dividirse en dos grandes grupos: Características del jugador (nivel de juego, edad de las jugadores, años de la práctica deportiva, sexo, historial médico), y características de la pretemporada (objetivos del club/entrenador, duración de la pretemporada, volumen de entrenamiento semanal, horario, instalaciones y recursos materiales, condiciones climáticas).

Este periodo precompetitivo, usualmente consta de 4 a 8 semanas de entrenamientos, y como ya se mencionó, están caracterizados por exponer a los atletas a trabajos con cargas elevadas y desempeños físicos que requieran esfuerzos y estímulos a intensidades máximas. Pues es en esta etapa pre-competitiva, donde se pretende crear la base que soporte y ayude a estimular la matriz metabólica aeróbica, fundamental y de importancia determinante para el desempeño de un futbolista durante toda la época competitiva. Sin embargo, el trabajo en este periodo de no competición (formal), no se rige exclusivamente a esta dimensión del entrenamiento (desarrollo de la condición física). Es importante percibir que se tiene que aprovechar el mayor tiempo de entrenamiento para crear y elevar la prestación individual y colectiva de las jugadoras en todas las demás dimensiones del entrenamiento: técnico, táctica, psicológica, estratégica, etc. Tal como ya fue dicho en el capítulo anterior, es de suma importancia el trabajo de los macro y meso principios en esta etapa de pre competición, que se

irá a desenvolver progressivamente de acordo al modelo y a la identidad de juego que se pretende desenvolver. El objetivo de la pre temporada es mejorar los aspectos físicos, técnicos y tácticos del jugador. Independientemente del modelo de periodización que sea utilizado, suele estar caracterizado por un aumento progresivo de las cargas de entrenamiento (Mara et al., 2015). Usualmente, es el momento de la época competitiva donde los jugadores están expuestos a mayores cargas externas en los entrenamientos (Jeong, Reilly, Morton, Bae y Drust, 2011). Por lo que cabe resaltar la importancia de un protocolo o programa específico dentro de la programación, para el trabajo de métodos efectivos de recuperación que deberán ser realizados periódicamente por los atletas (Turner et al., 2013; Walker, 2016).

En el período competitivo, los microciclos deben ser organizados de acuerdo a las necesidades colectivas e individuales que presentan los atletas en todos los niveles (físico o técnico-táctico). Las unidades de entrenamiento del periodo competitivo, los ejercicios realizados y propuestos, tienen que estar basadas en los objetivos generales y específicos propuestos para el microciclos, donde se moldearán ejercicios condicionados que permitan trabajar el contenido propuesto para desarrollar los principios generales y específicos que correspondan en determinado momento. Se proponen diferentes contextos para crear contextos generales y específicos del juego, con la finalidad de proporcionar con elevada frecuencia, realidades de juego que posibiliten el apareamiento de los principios que se quieren entrenar (Tobar, 2013).

En este capítulo esta explicado el proceso de entrenamiento de la época deportiva 2018/19, en ambos periodos (pre competitivo y competitivo). Son categorizados en tres, los tipos de ejercicios realizados durante la temporada. Según, Castelo y Matos (2013), la taxonomía de clasificación de los ejercicios de entrenamiento se dividen en tres grupos, de acuerdo a sus características, componentes y objetivos: 1) Ejercicios de preparación general; 2) Ejercicios específicos de preparación general; y 3) Ejercicios específicos de preparación.

- 1) Métodos de preparación general (MPG): Son todos los ejercicios efectuados sin que el balón sea el centro de juego. Se relaciona las diferentes respuestas motoras relacionadas con las capacidades condicionales: Velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Castelo & Matos, 2013). Los objetivos de este grupo de ejercicios son:
 - 1) Aislar uno o varios factores condicionantes;
 - 2) Fomentar procesos de preparación del

jugador (activación muscular y calentamiento); 3) Activar procesos de recuperación (estiramientos musculares); 4) Concretizar una base orgánica funcional mínima; 5) Crear condiciones positivas de conmutación entre los ejercicios de la unidad de entrenamiento.

2) Métodos específicos de preparación general (MEPG): Caracterizados por la relación jugador + balón., sea a cualquier nivel individual (trabajo técnico) o colectivo (sincronización del equipo), teniendo como objetivos: 1) el procesamiento de la información; 2) a acción motora; 3) las fuentes energéticas; y 4) los factores socioemocionales. Están divididos en: a) Descontextualizados, su concepción no tienen en cuenta la realidad de competición, b) Posesión del balón, recreación de momentos en que el equipo no puede atacar al rival y quiere mantener la posesión; circuito, constituido por un conjunto de estaciones metodológicas de carácter específico o general y c) Lúdico-recreativos, enfocados en el perfeccionamiento técnico y en el fortalecimiento del espíritu de equipo en un contexto lúdico (team building) (Castelo & Matos, 2013).

3) Métodos específicos de preparación (MEP): Este último grupo de ejercicios está constituido por ejercicios que están direccionados para ser mas semejantes a los que se encuentra en la realidad competitiva, es decir son los siguientes: a) finalización, remates al arco; b) meta-especializados, misiones tácticas de una selección de jugadores en diferentes contextos; c) Patronizados, trabajo de ideas del modelo de juego en circunstancias reales de juego, d) por sectores, estimulación de la sincronización del equipo, e) situaciones fijas del juego, situaciones de balón parado, y f) competitivos, todos aquellos ejercicios que se aproximan al máximo a la realidad de competición y juego (Castelo & Matos, 2013).

5.3 Período Pre-competitivo:

El período preparatorio de la época deportiva tuvo inicio el día 14 de agosto del 2018 y fue hasta el día 15 de setiembre. Fueron elaborados por el entrenador, 4 microciclos, 15 entrenamientos y se jugaron un total de 3 partidos amistosos, de los 5 que habían sido programados. El tiempo de cada unidad de entrenamiento varia entre los 80 y 90 minutos por sesión, logrando un volumen total de 1350 minutos de entrenamiento y 270 de juego en este periodo pre competitivo.

5.3.1 Morfociclo patrón

Los microciclos del periodo precompetitivo fueron planeados y programados por el entrenador principal antes del comienzo de los entrenamientos, sin conocimiento previo del plantel y sus características individuales. Una vez realizados los tests (antes del comienzo de la pretemporada), no fueron tomados en cuenta, para la planificación de las sesiones de entrenamiento los resultados obtenidos, por lo que no se adaptaron los ejercicios para optimizar y trabajar lo necesario, en ningún nivel de este periodo precompetitivo. Los dos primeros microciclos se vieron influidos por el término de la construcción del *Centro de Treinos do Serrado*, el entrenador había planeado realizar juegos formales para comenzar a evaluar a las atletas en un contexto real de juego, pero infelizmente se tuvo que realizar la evaluación inicial técnico-táctica, a partir del primer juego de práctica. Estos dos primeros microciclos, por tanto, estuvieron enfocados a la implementación, entendimiento del modelo de juego y las ideas que fueron pretendidas en la época 2018/19.

Cuadro 21. Periodo pre competitivo.

14 de agosto – 15 setiembre	
Calendarización	
Nº de Microciclos	4
Nº Unidades de Entrenamiento	15
Nº Juegos no oficiales	3
Minutos entrenamiento	1350
Minutos de competición no oficial	270

5.3.2 Unidad de entrenamiento

Las unidades de entrenamiento (UE) fueron pensadas para cumplir los objetivos generales y específicos propuestos en el respectivo morfociclo. La realización de dichos ejercicios, deberá tener una forma lógica y guardar coherencia entre los ejercicios. Las unidades de entrenamiento están compuestas por las siguientes partes: a) Información general: Fecha, hora, duración total de la UE, materiales y espacios a utilizar; b) Parte inicial: calentamiento, dinámicas de cooperación y teambuilding; c) Parte principal, ejercicios directamente relacionados al desarrollo de los objetivos; d) Parte final, vuelta a la calma, estiramientos y recuperación.

Cuadro 22. Estructura de UE periodo precompetitivo.

Parte Inicial	10% -15% del volumen de entrenamiento
Parte Principal	60% - 75% del volumen de entrenamiento
Parte Final	10% -15% del volumen de entrenamiento

5.3.3 Volumen total de entrenamiento

A continuación, en la Tabla 12 está el volumen total de entrenamiento de la temporada 2018/2019, donde se muestra que el tipo de ejercicio realizado que predominó en el periodo precompetitivo fueron los MEP con 60.6%, y los ejercicios que ocuparon menor cantidad de tiempo fueron los MEPG con 18.6%.

Tabla 12. Volumen total de entrenamiento - periodo precompetitivo.

	Tiempo (min)	Porcentaje de tiempo
Volumen MPG	220	20.6
Volumen MEPG	200	18.6
Volumen MEP	660	60.6
Juegos formales	270	-
Volumen total	1350	100%

Al analizar los resultado obtenidos, se puede verificar que el principal método de entrenamiento utilizado es el Método Específicos de Preparación, que representa un 60.6% del volumen total de entrenamiento en este periodo pre competitivo. No creando una sorpresa, ya que, son los MEP que situaran los ejercicios específicos, relacionados con la percepción y captación y entendimiento del estilo y el modelo de juego pretendido por el entrenador.

5.4 Periodo competitivo:

En el periodo de competición, la planificación deberá ser realizada en base a microciclos semanales, siendo la periodización del entrenamiento definida en función a los momentos competitivos que deberán corregirse con mayor urgencia, en función al desempeño del partido pasado, y que deberán aplicarse, en preparación para el partido del fin de semana a seguir a esa semana de entrenamientos. Y esto, deberá ser realizado sin dejar de lado los principios generales y las ideas de juego prescritos en el Modelo de Juego del equipo. Lo que recalca, la importancia de la planificación del entrenamiento y su aplicación a corto y largo plazo. En el Cuadro 23, se puede ver que el periodo competitivo se realizo desde el 18 de Setiembre del 2018 hasta el 14 de Junio del 2019 donde después de acabar la segunda fase del CNFFIID, se realizaron 2 semanas de entrenamiento para que el nuevo entrenador (que irá a comenzar a trabajar en la temporada 2019/20) conozca al equipo.

Cuadro 23. Periodo competitivo.

Calendarización	18 de Setiembre - 14 Junio
Nº de Microciclos	41
Nº Unidades de Entrenamiento	112
Nº Juegos oficiales	37
Minutos entrenamiento	10080
Minutos de competición oficial	3330

5.4.1 Morfociclo patrón

Según la literatura, el desarrollo de “jugar” para la periodización táctica, se debe hacer a partir de un microciclo padrón, durante toda la época, inclusive dentro del periodo preparatorio, cuando no hay competición formal. Asumiendo así, que este microciclo será el núcleo del proceso de entrenamiento (Tobar, 2018). El microciclo padrón entonces, será aquel periodo o ciclo que se identifica por la presencia de juegos separados en el espacio de una semana, como es el caso del equipo Feminino Senior de AFC, que suele jugar los domingos, tras una semana de entrenamientos por la noche: entrenamientos Martes, Jueves y Viernes + juego Domingo. Este morfociclo, logra tener una lógica y una matriz que se deberá respetar ininterrumpidamente todas las semanas, por lo que se volverá así “un padrón” (Frade, 1985). Se considera esta periodización la más adecuada, pues en el fútbol el periodo competitivo a diferencia de otros deportes, se lleva a cabo durante meses, siendo una temporada larga, no conviene programar en base a “picos de desempeño” únicamente. Por tanto, según Frade (1985), la semana de entrenamiento deberá ser la siguiente (Figura 28):

Domingo: Día de juego. Es el día de máxima exigencia. El día de competición simboliza el pico máximo, el inicio de preparación semanal. Proporciona una evaluación cualitativa, en el sentido que observamos todo lo que fue trabajado la semana previa.. En Función de esta evaluación cualitativa será que el entrenador diseñará y configurara la operacionalización durante la semana, teniendo en cuenta lo que ocurrió en este juego (Tobar, 2018). La competición entonces, será un indicador eternamente importante. Será la la referencia para la utilización acertada de lo que tiene que estar antes, y de lo que va a tener que estar después (Gomes, 2008).

Día 1: Lunes / Descanso. El día después de la competición, el equipo tiene el día libre. Esta decisión fue tomada para que las atletas tengan un tiempo de recuperación total de 48 horas hasta el próximo entrenamiento. Así se podrá optimizar la recuperación del sistema nervioso central y periférico, después del partido. Además, el tiempo es suficiente para ayudar al descanso y la autorreflexión de ciertas acciones realizadas en el juego (Reis, 2016). Infelizmente la realidad de AFC no permite que las jugadoras que no fueron utilizadas el día anterior, realicen trabajos de equilibrio de cargas. Lo ideal sería que las jugadoras no utilizadas realicen un entrenamiento matutino donde puedan intentar equilibrar las cargas de sus

compañeras que si fueron utilizadas en el juego, y lleguen en “igualdad de condiciones” al entrenamiento el día a seguir.

Día 2: Martes / Recuperación. Día de entrenamiento #1. Se busca la recuperación fisiológica de las estructuras energéticas solicitadas durante la competición. Según Silva (2016), la recuperación es fundamental en medida que el cansancio, mostrado en el entrenamiento de acuerdo con las sollicitaciones desajustadas y el exceso del volumen de entrenamiento, hacen que los jugadores y los equipos estén predominantemente en el límite de desgaste y pone en causa el desenvolvimiento de la calidad de juego. Este día para quien jugo, deberá existir recuperación a todos los niveles, donde la idea de juego aparezca pero de manera implícita y sin ninguna pretensión adquisitiva de forma deliberada. Esta unidad de entrenamiento es fundamental porque posibilitará que los jugadores adquieran macro, meso y micro principios del juego (Tobar, 2018). Para Gomes (2013), la recuperación se procesa en estos moldes, para buscar recuperar a los jugadores casi siempre con juegos intermitentes , competitivos de poca duración, con orientaciones para objetivo específico,, con igualdad o superioridad numérica. Infelizmente, el equipo técnico ignoró la información de la literatura, y decidió implementar un “plan de prevención de lesiones” para todas las jugadoras, durante la época competitiva. Este plan fue realizado los días Martes y Jueves, y era un conjunto de trabajos específicos de fuerza, orientados a la rehabilitación física (ejercicios propuestos y orientados por la fisioterapeuta). Lo que resulto en la fatiga y sobrecarga muscular de muchas de las atletas durante la temporada.

Día 3: Miércoles / Tercer día después de la competición. El equipo aún no esta recuperado totalmente, por lo que no todos las jugadoras estarán habilitadas para realizar esfuerzos de máxima intensidad y con condiciones semejantes a las del juego en mejores condiciones de funcionalidad. El equipo Senior Femenino de AFC, descansa este día.

Día 4: Jueves / Cuarto día después de la competición. Segundo día adquisitivo. Este día ya pasaron cuatro días desde el juego anterior, lo que significa que si se ha respetado la lógica operacional y conceptual, todo el equipo estará recuperado y en condiciones de realizar esfuerzos semejantes a los de la competición. Es el entrenamiento de la semana que supone máxima exigencia. El equipo Senior Femenino, suele realizar circuitos técnico tácticos,

seguidos de juegos en espacios reducidos con superioridad/inferioridad numérica dependiendo de los sectores que se requieran trabajar y finaliza con un juego en campo de 80 x 68 m.

Día 5: Viernes / Dos días antes de la competición. Este entrenamiento es crítico por el descaste implicado en la vivencia de jugar a lo largo de sesiones de entrenamiento anteriores (especialmente el día anterior), y por la aproximada relativa al juego que vendrá. Mantiene dos funciones, la de último entrenamiento de adquisición y el primero de recuperación en función al juego que se aproxima.

Día 6: Sábado / Un día antes de la competición. Recuperación direccionada para la competición. Se tiene que contemplar la recuperación del equipo, para que tengan las mejores condiciones de competir al día siguiente, al mismo tiempo se deberá pre-activar a las jugadoras para lo que vendrá el domingo. Debería ser hecho a través de contextos con baja complejidad, por periodos cortos y de larga recuperación. Debido a la ocupación del campo, el equipo femenino de AFC, no tiene disposición para seguir los consejos de este día.

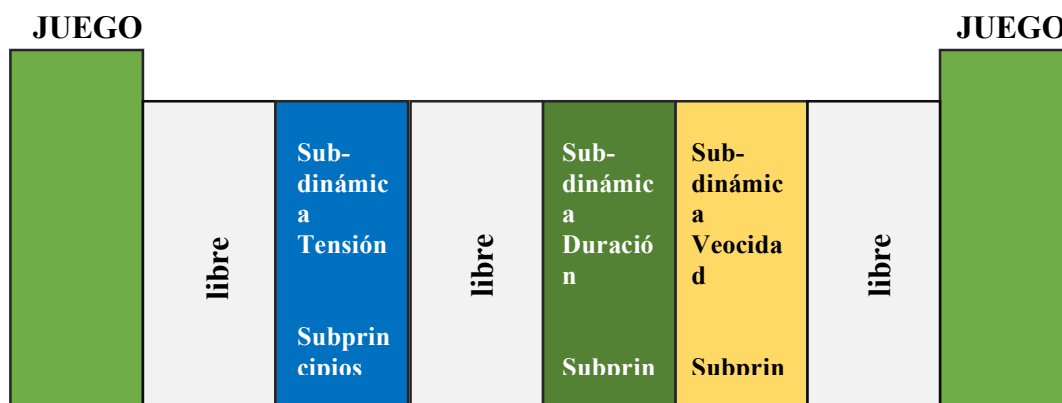


Figura 28. Morfociclo patrón.

En el periodo de competición, la planificación deberá ser realizada en base a microciclos semanales, siendo la periodización del entrenamiento definida en función a los momentos competitivos que deberán corregirse con mayor urgencia, en función al desempeño del partido pasado, y que deberán aplicarse, en preparación para el partido del fin de semana a seguir a esa semana de entrenamientos. Y esto, deberá ser realizado sin dejar de lado los

principios generales y las ideas de juego prescritos en el Modelo de Juego del equipo. Lo que recalca, la importancia de la planificación del entrenamiento y su aplicación a corto y largo plazo.

A continuación en el Cuadro 24, se mostrará un Microciclo desglosado en unidades de entrenamiento, y el tipo de ejercicios realizados durante cada día:

Cuadro 24. Morfociclo patrón y tipos de ejercicios.

Martes	Jueves	Viernes
Lúdico/Team building	Trote	Trote
Movilización articular	Movilización articular	Movilización articular
Prevención de lesiones	Prevención de lesiones	Técnica de Corrida
Circuito técnico	Juegos reducidos	Velocidad/Competitivos
Sectoriales	Intersectoriales	Finalización
Juegos reducidos	Juego formal apoyos	Esquemas tácticos
Trote	Intervalados	Estiramientos
Estiramientos	Estiramientos	-

5.4.2 Unidad de entrenamiento

Las unidades de entrenamiento realizadas por el comando técnico casi siempre comenzaban de la misma manera, con un ligero trote y movilización articular los 15 primeros minutos de cada sesión. Los días martes y Jueves, como ya fue mencionado en el punto anterior, se realizaban ejercicios de un Plan de prevención de lesiones, que se enfocaba en ejercicios de fortalecimiento muscular, dirigidos todos por la fisioterapeuta del club.

Teniendo en cuenta las limitaciones de espacio y tiempo de uso para el entrenamiento, que fueron referidas en el capítulo 1, los morfociclos, y las respectivas unidades de entrenamiento se presentaban de acuerdo a la siguiente lógica estructural:

- Martes: Unidad de entrenamiento dedicada a ejercicios lúdicos, de team building y descontextualizados, juegos de posesión y competitivos.
- Jueves: Unidad de entrenamiento dedicada a ejercicios de tenencia y posesión del balón, ejercicios patronizados sectoriales e intersectoriales.
- Viernes: Unidad de entrenamiento dedicada a ejercicios coordinativos, técnicos con balón, y a la práctica de esquemas tácticos.

5.4.3 Volumen total de entrenamiento

A continuación, en la Tabla 13 está el volumen total de entrenamiento de la temporada 2018/2019, donde se muestra que el tipo de ejercicio realizado que predominó en el periodo competitivo fueron los MEP (3980 minutos) con 39,48 % y los ejercicios que ocuparon menor cantidad de tiempo fueron los MEPG (2675 minutos) con 26,53 %.

Tabla 13. Volumen total de entrenamiento periodo competitivo.

	Tiempo (min)	Porcentaje de tiempo
Volumen MPG	3425	33,97 %
Volumen MEPG	2675	26,53 %
Volumen MEP	3980	39,48 %
Juegos formales	3330	-
Volumen total	10080	100%

5.5 Análisis crítico y propuesta

Ante el conocimiento del la forma (básica y con poco criterio) del entrenador para la programación de los entrenamientos, las características y funcionalidad del equipo, y los recursos humanos, estructurales y materiales que posee el Club. Se cree que dentro de las posibilidades y lo que pretende alcanzar AFC para su división de futbol femenino en un futuro, podría realizarse un trabajo mucho más específico, y con más criterio científico al planear los

entrenamientos durante una temporada.

Por los que se recomienda, la planificación estructurada en función a una programación y periodización del entrenamiento, estandarizada y predefinida para el morfociclo de una temporada competitiva. De esta forma, se podrá garantizar la construcción de la adquisición más lógica y articulada (entre principios, sub principios y sub sub principios), en complejidad, dificultad y sentido, de los contenidos en las conductas y comportamientos que se pretenden alcanzar colectiva e individualmente en las atletas y el equipo, respectivamente, durante los entrenamientos y no únicamente en los partidos. De modo, que se presenten adversidades, se induzcan problema y se generen oportunidades para la adquisición de padrones de acción definidos previamente según el modelo de juego presentado.

La directiva en conjunto con el cuerpo técnico, deberán definir el macrociclo, a partir del momento en que la FPF presenta públicamente la calendarización para determinada época competitiva del CNIIDFF. Previamente se deberá haber definido e informado, los días de entrenamiento y competición, durante el respectivo mes y la semana, de modo que tanto el comando técnico y las atletas se puedan organizar en torno a estas fechas (este también será un modo de impedir la ausencia masiva y repetida a los entrenamientos por parte de las atletas).

Relativamente al planeamiento a corto plazo, se aconseja realizar un mesociclo para el periodo competitivo y además, microciclos, definidos por cuatro entrenamientos semanales (martes, miércoles, jueves y viernes) en el periodo preparatorio y tres entrenamientos semanales (martes, jueves y viernes) durante el periodo competitivo, en horarios fijado y consensuados por todas las atletas. Esto significa, que se aumentaría un día de entrenamiento semanal ante lo realizado, en el periodo precompetitivo, con ánimo de conseguir mayor ganancias y adaptaciones (capacidades motoras), y exista más tiempo para el trabajo de los principios técnicos-tácticos.

Para el periodo pre competitivo, se propone planificar un mesociclo introductorio, y tener como uno de los objetivos principales, establecer la adquisición del desempeño colectivo deseado, sobre todo a nivel físico y funcional. Se caracterizará por ser un periodo cuyo entrenamiento solicitará inmediatamente desempeños máximos (intensidades máximas). Deberán ser controladas y monitoreadas diariamente, para así poder gestionar el aumento gradual de los volúmenes de entrenamiento. Para que la adaptación se pueda lograr, y por consiguiente se pueda operacionalizar a nivel de juego, cada jugador deberá rendir al máximo,

relativamente a sus posibilidades absolutas y transitorias, y de acuerdo al modelado rendimiento que se pretende alcanzar.

Para el periodo competitivo, se propone una planificación basada en microciclos, puesto que el mismo volumen de competición lo requerirá de esa forma. Siendo así, la periodización del entrenamiento definida y en función de los momentos competitivos que anteceden y siguen en el morfociclo. Se deberá tomar en cuenta entonces, por un lado, el análisis del último desempeño competitivo (último juego realizado); y por otro lado, los problemas y las oportunidades que tienen mayor probabilidad de presentarse en el próximo desempeño competitivo (próximo juego), según el análisis de observación previamente realizado al equipo rival.

5.6 Monitorización y supervisión del entrenamiento

Ante la falta de recursos económicos y materiales, se aconseja tomar la Escala de percepción subjetiva del esfuerzo (PSE, por sus siglas en inglés), como método de control del entrenamiento, el cual permitirá al cuerpo técnico, comprender la percepción individual de las atletas ante la intensidad de la carga. A través de la monitorización de la PSE, cada atleta registra, después de los entrenamientos y partidos, según la escala de Borg, de 0 a 10 (siendo 0 la intensidad mínima y 10 la intensidad máxima alcanzable) (Impellizzeri, Rampinini, Coutts, Sassi y Marcora, 2004). Este método de monitorización se utiliza frecuentemente porque ayuda al cuerpo técnico a entender el nivel de bienestar y/o fatiga que sienten las jugadoras después de cada sesión o partido, por lo tanto, si es correctamente interpretado, puede ser utilizado para realizar por ejemplo, adaptaciones al tomar en cuenta las sensaciones que tienen las atletas ante determinado tipo de ejercicio en una unidad de entrenamiento.

5.7 Lesiones

En el Cuadro 25, podemos ver que durante el período pre-competitivo, existieron un total de seis lesiones en seis atletas diferentes, siendo cinco de ellas (83.3%) lesiones musculares, debido a este alto porcentaje, el cuerpo técnico en conjunto con la fisioterapeuta

del equipo decidieron aplicar un plan de prevención de lesiones y refuerzo muscular 2 veces por semana, incluidas dentro del planeamiento semanal.

Cuadro 25 . Lesiones ocurridas en el período Pre-competitivo.

Nº	Jugadora	Periodo ausencia	Tipo de lesión
11	DEL1	31/08 – 28/10	Tendinitis rotuliana – Rodilla (D)
9	DL3	23/08 - 28/09	Estiramiento gemelo interno (D)
4	DC2	27/08 – 06/09	Estiramiento abductor (D)
22	DC5	19/08 – 29/08	Estiramiento cuádriceps (I)
27	MC6	19/08 – 26/08	Estiramiento cuádriceps (D)
3	DEL7	19/08 – 23/08	Mialgia esfuerzo isquiotibiales (I)

En la Cuadro 26, podemos ver que durante el período competitivo, existieron un total de treinta y cuatro lesiones en dieciocho atletas diferentes, traduciéndose en el 75% del total de jugadoras de la plantilla. Se resume que un 44.11% de las lesiones fueron tendinoso-musculares, 23.52% ligamentares, y 26.47% por traumatismo (muscular u óseo) y 5.88% otras. Del total de atletas lesionadas 12 de ellas, tuvieron más de una lesión, sin embargo, cabe resaltar que ninguna reincidió con la misma lesión.

Cuadro 26. Lesiones ocurridas en el período Competitivo.

Nº	Jugadora	Periodo ausencia	Tipo de lesión
1	AR2	16/12	Esguince tobillo (D)
		22/12	Fractura 1ra falange pulgar mano (D)
8	DL2	2/12	Esguince tobillo (D)
		12/02	Pubalgia (I)
9	DL3	23/09	Estiramiento gemelo interno (D)
		09/02	Subluxación hombro (D)
5	MC1	15/02	Tensión muscular supra-espinosa (I)
2	DC1	1/11	Esguince tobillo (D)
		28/04	Fractura 1ra falange meñique mano

10	DC3	15/02	Tendinitis hombro (I)
7	MC3	14/10	Estiramiento cuádriceps (I)
		06/01	Edema óseo tibia (D)
3	DEL7	25/09	Tendinitis rotuliana (I)
15	MC5	2/12	Traumatismo pie (D)
		22/12	Estiramiento abductor (D)
		20/01	Esguince muñeca (D)
6	DL1	4/11	Traumatismo pierna (I)
		29/01	Mialgia esfuerzo isquiotibiales
		02/02	Esguince tobillo (D)
20	DEL3	30/10	Subluxación hombro (I)
		11/11	Estiramiento abductor (I)
		02/02	Estiramiento gemelo interno (I)
27	MC6	7/10	Esguince tobillo (I)
		06/01	Estiramiento abductor (D)
21	DC4	14/01	Tensión muscular supra-espinoso (I)
		15/02	Estiramiento cuádriceps (I)
13	DEL	26/11	Tendinitis rotuliana rodilla (D)
16	DEL5	5/10	Esguince tobillo (D)
		04/11	Traumatismo mano (D)
14	MC2	7/10	Tensión muscular supra-espinoso (I)
11	DEL1	06/01	Fractura septo nasal
		31/01	Síndrome Heel Fat Pad
12	AR1	01/11	Lumbalgia
		25/04	Ruptura total ligamentos cruzados (D)

5.8 Métodos de recuperación

El método de recuperación elegido para las atletas, fue realizar sesiones de crioterapia, los viernes después de los entrenamientos, a todas las atletas. A medida que las investigaciones son desarrollada, Walker (2016), menciona que la crioterapia puede ser beneficiaria en atletas, si se usa correctamente y de acuerdo a las necesidades, podría: a) Al igual que la aplicación

local de hielo, la crioterapia podría atacar las vías nerviosas provocando así una disminución del dolor; b) en algunos casos, se sabe que la crioterapia ha reducido el dolor muscular (tardío), o por sus siglas en inglés, los DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness); c) la crioterapia podría reducir inflamación de músculos y articulaciones; y d) durante competiciones con una carga de partidos muy elevada en poco tiempo, la crioterapia ayudaría a mejorar la percepción de la recuperación.

Sin embargo, debo criticar la forma en la que se realizaron las sesiones de crioterapia. Pues, se notó la falta de información y soporte científico, en la reincidencia de lesiones musculares en las atletas durante la temporada. No existió un protocolo a seguir para este método de recuperación, lo que provocaba que se improvisase y se realizase la crioterapia siempre de una forma distinta, por ejemplo, nunca se controló como era supuesto, la temperatura de los baños de agua fría, o se realizaban los baños de agua, siempre en diferentes lugares (baldes, tinas, duchas, etc.), pudiendo esto influir negativamente en la recuperación de las atletas.

CAPÍTULO VI

Proceso Competitivo

CAPÍTULO VI. Processo Competitivo

En el siguiente capítulo será presentado todo el proceso de competición de la Época 2018/19. En relación a las tres competiciones en las que fue parte el equipo Senior Femenino de AFC: *Campeonato Nacional Futebol Feminino II Divisão, Taça de Portugal Feminina de Futebol, Taça da Associação de Setúbal Futebol Feminino*.

Serán presentados análisis de carácter colectivo e individual, en el siguiente orden: Calendarización competitiva, Clasificación final y análisis de los resultados, Volumen de juego colectivo y análisis individual competitivo, y finalmente, se explicarán las rutinas del día de juego, dependiendo del local del partido.

6.1 Calendario competitivo

El equipo jugó un total de cuarenta partidos esta temporada 2018/19 (Cuadro 27): Como fue mencionado, en el periodo pre-competitivo se jugaron un total de 3 partidos, traducándose a un volumen total de 270 minutos; y en el periodo competitivo se jugaron un total de 37 partidos, traducándose en un volumen total de 3330 minutos (reglamentarios), en las tres competiciones oficiales en las que se participó. Siendo así, 28 partidos (2520 minutos) para el *Campeonato Nacional Futebol Feminino II Divisão*, 3 partidos (270 minutos) de *Taça de Portugal Feminina de Futebol* y 6 partidos (450 minutos) para la *Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino*.

Cuadro 27. Secuencia de partidos AFC temporada 2018/19.

Nº Partido	Fecha	Club adversario	Resultado	Condición
1	26/08/2018	GD Estoril Praia A	10-1	Visitante
2	01/09/2018	Quintajense FC	1-1	Visitante
3	09/09/2018	Quintajense FC	3-3	Local
4	23/09/2018	Quintajense FC	0-0	Local
5	29/09/2018	Quintajense FC	3-1	Local
6	05/10/2018	GD Pescadores	0-9	Visitante
7	06/10/2018	FC Barreirense	1-2	Visitante

8	14/10/2018	GD Estoril Praia B	1-1	Local
9	21/10/2018	Palmelense FC	1-1	Visitante
10	28/10/2018	EFFS	5-0	Local
11	01/11/2018	Ponte Frielas	1-3	Visitante
12	04/11/2018	Atlético CP	3-0	Local
13	11/11/2018	GD Santo Antonio	10-0	Local
14	18/11/2018	Barreirense FC	1-2	Visitante
15	25/11/2018	Guia FC	5-3	Local
16	02/12/2018	Casa Povo Pego	9-0	Local
17	09/12/2018	GD Pescadores	8-0	Local
18	15/12/2018	Quintajense FC	0-0	Visitante
19	22/12/2018	UR Cadima	4-0	Visitante
20	23/12/2018	EFFS	5-0	Local
21	06/01/2019	GD Estoril Praia B	2-1	Visitante
22	12/01/2019	Palmelense FC	8-3	Local
23	20/01/2019	EFFS	1-2	Visitante
24	27/01/2019	Atlético CP	0-6	Visitante
25	02/02/2019	GD Santo Antonio	0-2	Visitante
26	09/02/2019	Barreirense FC	10-3	Local
27	23/02/2019	Guia FC	3-3	Visitante
28	16/03/2019	GD Estoril Praia B	3-2	Local
29	23/03/2019	Palmelense FC	1-6	Visitante
30	30/03/2019	GD Pescadores	4-0	Local
31	13/04/2019	Sporting CP	2-2	Local
32	06/04/2019	Quintajense FC	4-2	Neutral
33	25/04/2019	Quintajense FC	6-4	Local
34	28/04/2019	SL Benfica	8-0	Visitante
35	01/05/2019	Condeixa ACD	0-2	Local
36	05/05/2019	GD Estoril Praia B	5-3	Visitante
37	12/05/2019	Sporting CP	4-1	Visitante
38	26/05/2019	Quintajense FC	2-4	Visitante
39	02/06/2019	SL Benfica	0-8	Local
40	09/06/2019	Condeixa ACD	4-2	Visitante

6.2 Clasificación final y evolución de los resultados

En la primera fase del *CNFFIID*, tras un total de 18 partidos jugados en modo ida y vuelta (Cuadro 28), el equipo terminó ubicado en la tercera posición con: 12 victorias, 5 empates y 1 derrota, lo que sumó un total de 41 puntos, 77 goles marcados, 19 goles sufridos y una diferencia de 58 goles, que fue lo que posibilitó clasificar (como mejor 3ro de todos las Series) a la 2ª fase de la prueba para luchar por el ascenso. A lo largo de esta 1ª Fase, la peor clasificación del equipo fue el sexto lugar, sin embargo, consiguió recuperarse en la 5ta jornada, llegando a liderar ocupando siempre uno de los 3 primeros puestos lo que resto de esta primera fase. Vale recalcar, que la tercera posición no garantizaba la clasificación a la tercera fase, lo que hizo que la serie se vea definida hasta la ultima jornada de la segunda serie, donde se supo que por la diferencia de goles global del equipo, se logró la clasificación.

Cuadro 28. Secuencia y resultados de juegos *CNFFIID - Fase 1*.

1ª Vuelta			
Jornada	Clube adversario	Resultado	Condición
1	GD Pescadores	0-9	Visitante
2	Quintajense FC	0-0	Local
3	GD Estoril Praia B	1-1	Local
4	Parmelense FC	1-1	Visitante
5	EFFS	5-0	Local
6	Atlético CP	3-0	Local
7	GD Santo Antonio	10-0	Local
8	Barreirense FC	1-2	Visitante
9	Guía FC	5-3	Local
2ª Vuelta			
10	GD Pescadores	8-0	Local
11	Quintajense FC	0-0	Visitante
12	GD Estoril Praia B	2-1	Visitante
13	Parmelense FC	8-3	Local
14	EFFS	1-2	Visitante
15	Atlético CP	0-6	Visitante

16	GD Santo Antonio	0-2	Visitante
17	Barreirense FC	10-3	Local
18	Guía FC	3-3	Visitante

La evolución de la clasificación del equipo fue mejorando conforme pasaba el tiempo (Gráfico 1), en la cuarta jornada se llegó a la sexta posición de la tabla de clasificación, siendo este, el peor resultado que se obtuvo durante esta primera fase. Sin embargo, el equipo pudo superarse y a partir de la quinta jornada comenzó a subir de posición donde llegó a estar como segundo mejor clasificado en la séptima jornada. Fue en esta posición donde se mantuvo hasta la novena jornada donde finalizó la primera vuelta de la primera fase del CNFFIID. El equipo, logro su mejor clasificación en la primera fecha de la segunda vuelta (partido #10), donde alcanzo estar puntero de la tabla de clasificaciones. Infelizmente, inmediatamente después, tuvo dos partidos muy difíciles, donde se logró un empate (contra Quintajense FC) y una derrota (contra Estoril B), ambos partidos fueron jugados de visitante. Esto permitió la obtención de un punto entre 6 posibles, lo que resultó en que el equipo caiga a la 3ra posición de la tabla por 4 jornadas consecutivas, luego subió a la segunda posición hasta la penúltima fecha (Jornada #17), de esa manera lograba el objetivo de calificar a la segunda fase. Tras el último partido (contra Guia FC de visitante), al obtener un empate el equipo bajó nuevamente a la tercera posición. El equipo llegaría a clasificar, como mejor 3er clasificado de todas las series con 41 puntos y gracias a la diferencia (+58) de goles (Figura 29).

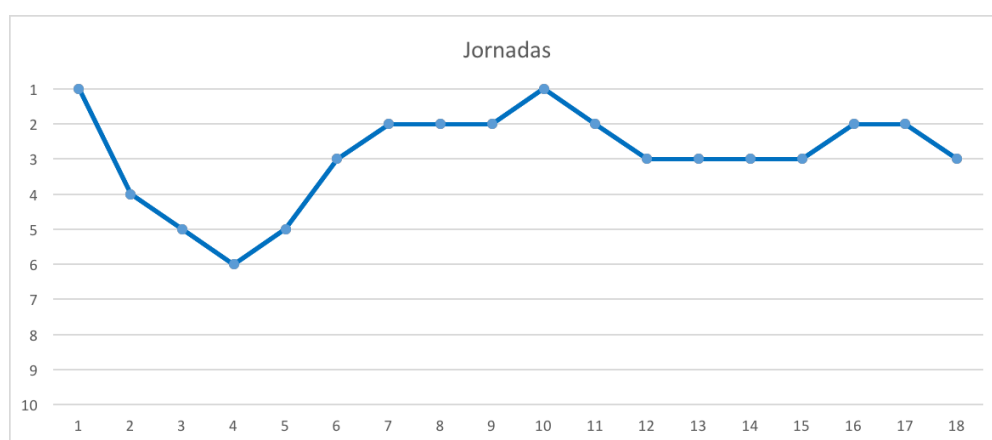


Gráfico 1. Evolución de la clasificación por jornada – CNFFIID – 1ª Fase.

SERIE E

Classificação

Jogos

<

JORNADAS

>

11

12

13

14

15

16

17

18

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Gd Estoril Praia	18	14	2	2	118	12	44
2	Quintajense Fc	18	13	4	1	65	16	43
3	Amora Fc	18	12	5	1	77	19	41
4	Guia Fc	18	12	2	4	59	27	38
5	Atlético Cp	18	8	3	7	67	48	27
6	Esc. Fut. Fem. Setúbal	18	8	2	8	36	32	26
7	Fc Barreirense	18	4	3	11	25	48	15
8	Palmelense Fc	18	4	2	12	41	52	14
9	Gdc Bairro Santo António	18	0	4	14	4	94	4
10	Gd Pescadores Costa Caparica	18	0	3	15	5	149	0

Figura 29. Clasificación final - CNFFIID - Serie “E”.

Ya en la 2ª fase, y sin mucho tiempo para reformular los objetivos propuestos en una primera fase, la realidad fue otra. A pesar de que se tenía extenso conocimiento sobre dos de los otros 5 equipos que formaban la Serie “Sul”, el equipo agarró a otros 2 de los equipos más fuertes de la segunda división y a 1 que es claramente favorito para la subida de división, el *SL Benfica*. Siendo este equipo enteramente profesional, con jugadoras con una calidad técnico táctica y una aptitud física muy por encima de la media, y que también tienen basta experiencia a nivel nacional e internacional. Otro de los equipos también se escapa a la realidad de AFC, el

Sporting CP “B”, siendo un equipo semi profesional y con jugadoras muy jóvenes, iría a ser un reto grande, por el nivel de preparación, su calidad técnico-táctica individual y colectiva y la basta experiencia internacional de la mayor parte de sus jugadoras.

A pesar del resultado no ser el que se había definido para el equipo (quedar entre los 3 mejores equipos clasificados), se logró atingir al objetivo en la segunda jornada. Y puede decirse que la primera vuelta, tuvimos resultados más positivos que en la segunda vuelta (Cuadro 29). El equipo logró un total de 3 victorias, 1 empate y 6 derrotas (Figura 30). Resultados que se expresan al haber acabado con 10 puntos, 20 goles a favor, 41 en contra y una diferencia de goles de -21. Lo que demuestra que a pesar de en la primera fase haber logrado estar entre los 2 y 3 mejores equipos en ataque y defensa, respectivamente, ambos, el ataque y la defensa se vieron comprometidos y no tuvieron resultados positivos durante esta fase de la competición.

Cuadro 29. Secuencia y resultados de juegos *CNFFIID - Fase 2*.

1ª Vuelta			
Jornada	Clube adversario	Resultado	Condición
1	GD Estoril Praia B	3-2	Local
2	Sporting CP B	2-2	Local
3	Quintajense FC	6-4	Local
4	SL Benfica	8-0	Visitante
5	Condeixa ACD	0-2	Local
2ª Vuelta			
6	GD Estoril Praia B	5-3	Visitante
7	Sporting CP B	4-1	Visitante
8	Quintajense FC	2-3	Visitante
9	SL Benfica	0-8	Local
10	Condeixa ACD	4-2	Visitante

En el Gráfico 2, se puede ver la evolución de la clasificación por jornada de la 2ª fase del CNFFIID. El equipo logró su mejor clasificación (3er puesto) en la tercera jornada, con 2

victorias y un empate y así, obtener 7 puntos de 9 disputados. A partir de ese momento, bajo a la 5ta posición donde acabó en la clasificación después de subir a la 4ta posición dos veces.

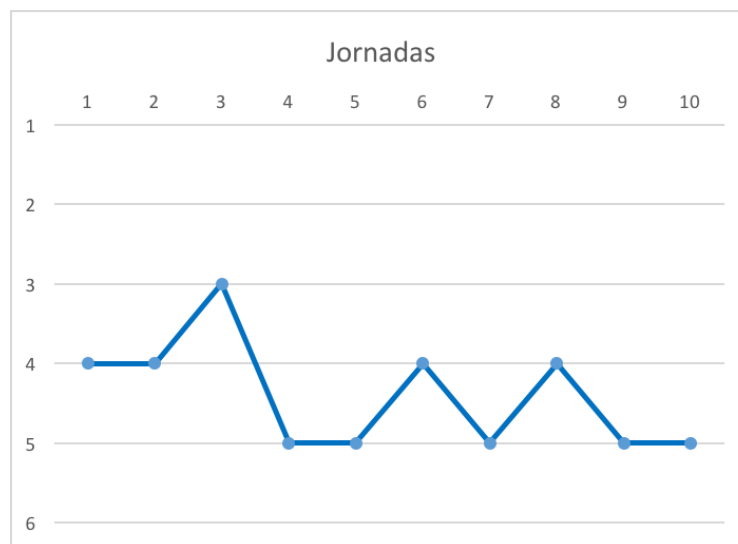


Gráfico 2. Evolución de la clasificación por jornada – CNFFIID – 2ª Fase.

Debo hacer mención al punto de inflexión al que las jugadoras se enfrentaron durante el primer partido de la segunda vuelta de la 2ª Fase, donde el entrenador principal renunció al cargo y dejó al equipo sin un líder en medio del partido, y ciertamente en medio de la competición. Aquella actitud del entrenador del equipo, y la incertidumbre vivida por el equipo en los siguientes días, puede ser uno de los motivos, por el cual el desempeño y por consiguiente, los resultados fueron inciertos en la segunda vuelta, a diferencia de la primera vuelta.

AFC logró su objetivo principal, tras un histórico logro al clasificar a la segunda fase del CNFFIID en la temporada 2018/2019. Infelizmente, en la segunda fase se logro ver una realidad competitiva mucho más exigente a la que estaba acostumbrada. En esta segunda fase (Figura 30), resumió 3 victorias, 1 empate y 6 derrotas, consiguiendo así 10 puntos de los 30 disputados en 10 partidos.

SERIE SUL

Classificação Jogos

JORNADAS

5 6 7 8 9 10

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sl Benfica	10	10	0	0	83	1	30
2	Cl. Condeixa Acd	10	7	1	2	24	14	22
3	Sporting Cp, Sad	10	4	2	4	38	22	14
4	Gd Estoril Praia	10	3	1	6	16	37	10
5	Amora Fc	10	3	1	6	20	41	10
6	Quintajense Fc	10	0	1	9	14	80	1

Figura 30. Clasificación final– CNFFIID – 2ª Fase.

Otro de los objetivos del equipo Senior de AFC, era ganar la primera versión de la TAFSFF. Y lo consiguió, manteniéndose invicto durante toda la competición, con 5 victorias en la fase de grupos. Consagrandose campeón, tras ganar la final por 4-2 contra Quintajense FC (Cuadro 30).

Cuadro 30. Secuencia de juegos *TAFSFF*.

Jornada	Clube adversario	Resultado	Condición
1	Quintajense FC	3-1	Local
2	FC Barreirense	1-2	Visitante
3	EFFS	5-0	Local
4	Parmelense FC	1-6	Visitante
5	GD Pescadores	4-0	Local
Final	Quintajense FC	4-2	Local

El objetivo en la participación de la TPF, fue llegar lo más lejos posible. Estaba estimado llegar a la 3ra o 4ta eliminatoria de la competición. Por lo que se puede decir que el objetivo se cumplió al llegar a la 3ra eliminatoria de la prueba, donde finalmente fue eliminado por UR Cadima, tras perder en condición de visitante por 4-0 (Cuadro 31).

Cuadro 31. Secuencia de juegos *TPFF*.

1ª Vuelta			
Eliminatoria	Clube adversario	Resultado	Condición
1	Ponte Frielas	1-3	Visitante
2	Casa do Povo Pego	8-0	Local
3	UR Cadima	4-0	Visitante

6.3 Volumen competitivo colectivo e individual

En relación al volumen de juego colectivo, como se muestra en la Tabla 14, el equipo Senior Femenino de AFC, completo un total de 3330 de juego en el periodo competitivo 2018/19. Dividiéndose tal total de minutos, en las 3 competiciones oficiales en las que participaron esta temporada, y dividiéndose también, el CNFFIID, en 1ª y 2ª fase de la prueba.

Tabla 14. Volumen competitivo AFC temporada 2018/19.

Competición	Fase	n total partidos	Volumen de juego (minutos)
<i>Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão</i>	1ª	18	1620
<i>Taça de Portugal Feminina de Futebol</i>	Única	3	270
<i>Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino</i>	Única	6	540
Total:		37	3330

Como puede observarse detalladamente en la Tabla 15, el equipo marcó un total de 118, y sufrió 67 goles en toda la temporada 2018/2019. La competición donde se marcaron más goles fue en el CNFFIID, con un total de 76 goles (64.40%) en la primera fase y 20 (16.94%) en la segunda fase. Sin embargo, fue en la segunda fase de esta misma competición donde se sufrieron más goles 41, representando el 61.19% del total de goles sufridos en toda la temporada.

Tabla 15. Resumen goles AFC temporada 2018/2019.

Competición	Fase	n total goles marcados	n total goles sufridos	Diferencia de goles
<i>Campeonato Nacional de Futebol Feminino de II Divisão</i>	1ª	76	18	
	2ª	20	41	21
<i>Taça de Portugal Feminina de Futebol</i>	Única	12	5	7
<i>Taça da Associação de Futebol de Setúbal de Futebol Feminino</i>	Única	27	5	22
Total:		118	67	51

La tablas anexadas (Anexo 5) explican detalladamente los minutos que las atletas participaron esta época, por competición y partido. En siguiente gráfico (Gráfico 3), se mostrará que todas las jugadoras tuvieron minutos y posibilidad de juego. Existe una diferencia muy significativa entre la jugadora más utilizada (MC6) con 3181 minutos de juego, y la menos utilizada (DEL2) con 23 minutos de juego. Además, se puede decir que cada dos de tres jugadoras (62.5% de la plantilla) fueron utilizadas más de 1000 minutos (30% de los minutos totales de las competiciones). Por lo que se mantuvo motivadas y expectantes a la mayor parte de las atletas durante la temporada.

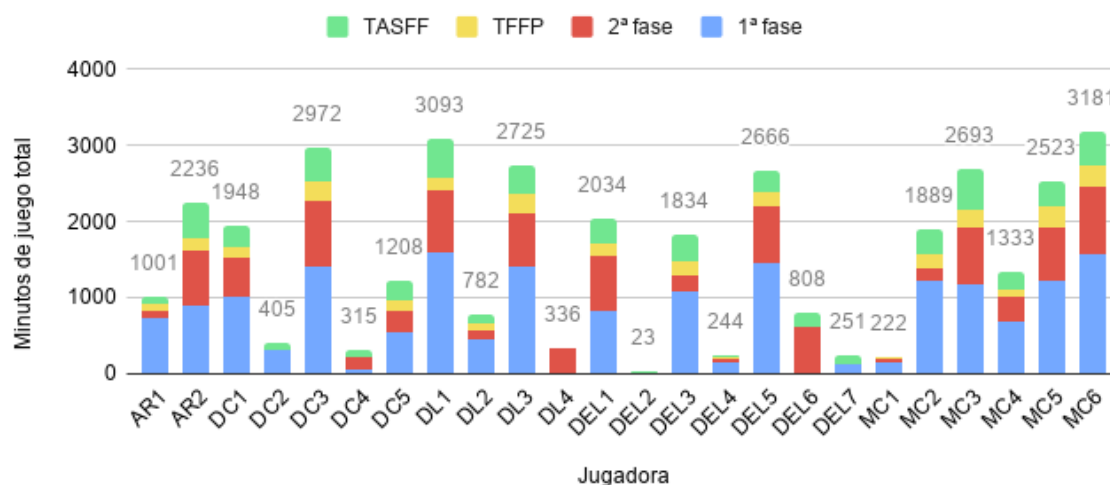
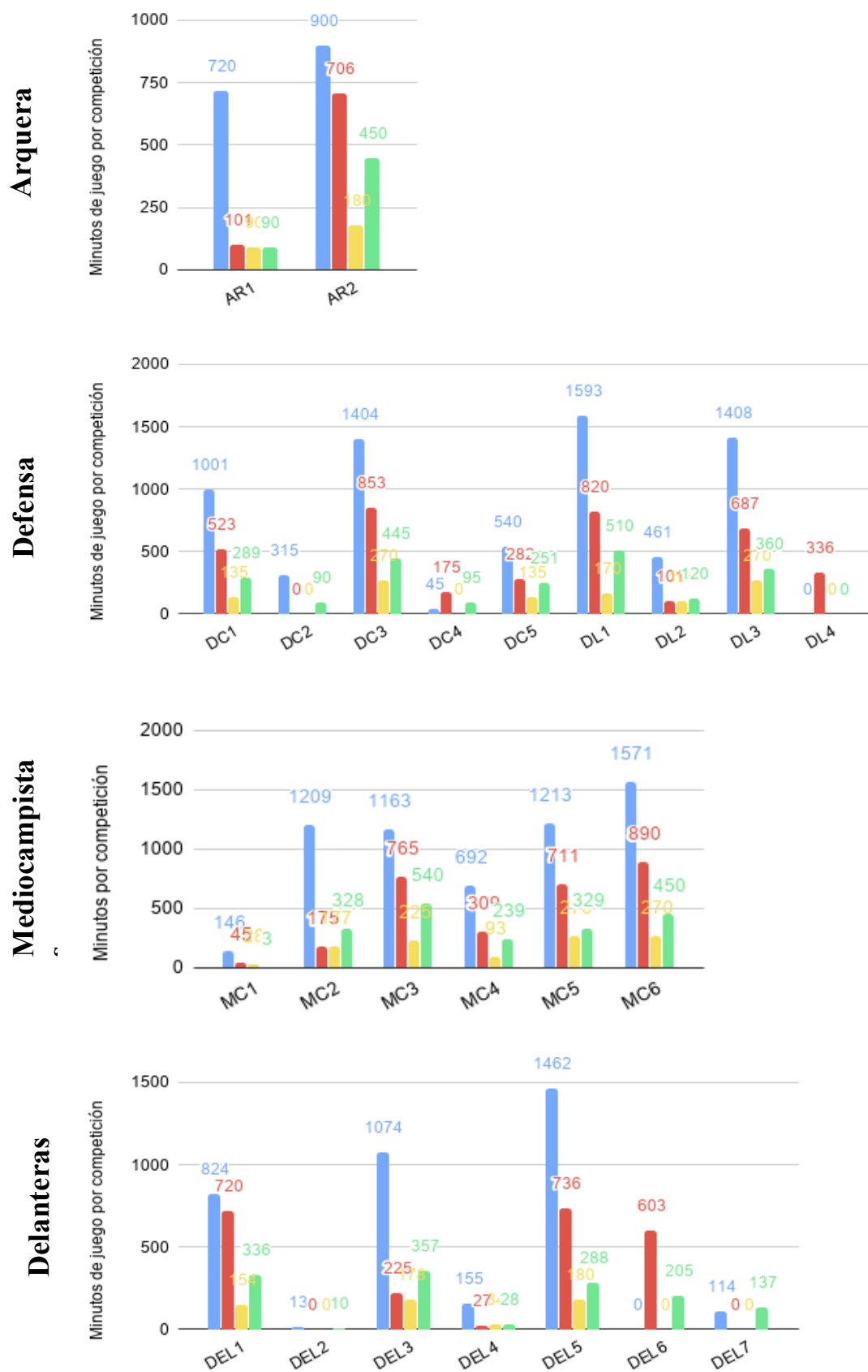


Gráfico 3. Volumen de juego por jugadora y competición.

En el Grafico 4, podemos ver de manera desglosada el volumen competitivo de cada una de las atletas, por posición del campo (Arqueras, Defensas, Mediocampistas y delanteras).

Gráfico 4. Volumen de juego por jugadora/posición de juego.



6.4 Goles Marcados y sufridos

En relación al número de goles, el Grafico 5, revela que en el total de competiciones en las que el equipo participo. Fueron entonces, marcados 132 goles y recibidos 70; lo que resulta en un balance positivo (promedio de 3,57 goles marcados por partido) , siendo el segundo equipo con mejor ataque y el tercero con mejor defensa, de la Serie “E”, con 77 goles marcados y solo 19 recibidos en la primera fase del CNFFIID.

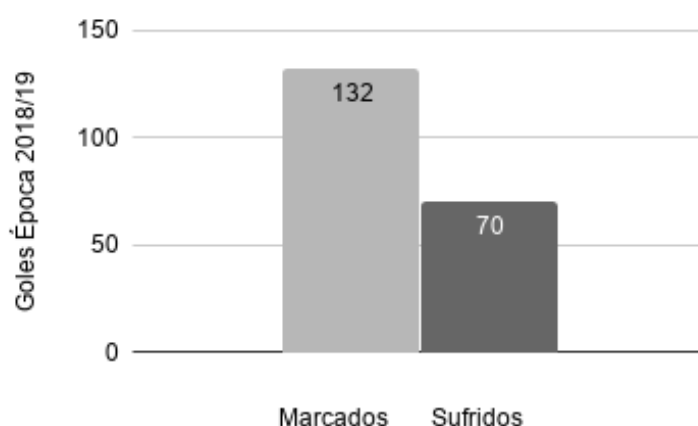


Gráfico 5. Total goles marcados y sufridos época 2018/19.

Cabe resaltar, que fue en esa primera fase, donde el equipo logró marcar la mayor cantidad de goles, entre otros casos, esto se debe a la brecha enorme que existe entre la calidad colectivo e individual, en todas los niveles de juego de los equipos de la Serie “E”.

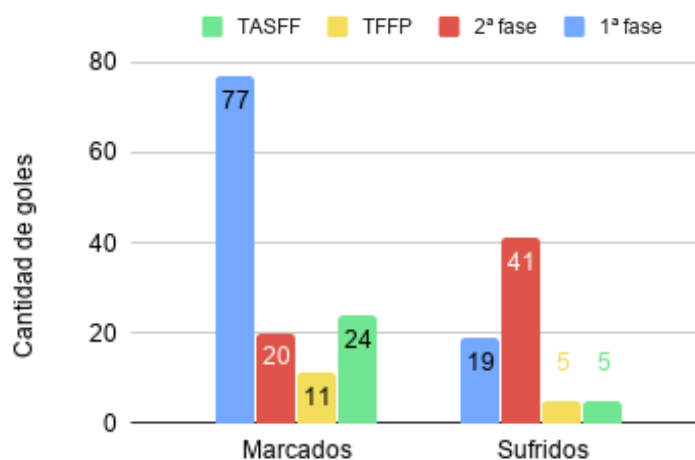


Gráfico 6. Total goles marcados y sufridos por competición.

A continuación (Gráfico 7) se presenta un desglosado de posiciones de juego, y competiciones, que posibilita percibir que un total 14 atletas del plantel contribuyeron con goles esta temporada. Las defensas sumaron un total de 11 goles (3 jugadoras); las mediocampistas sumaron un total de 50 goles (las 6 jugadoras del medio campo) y las delanteras, fueran las que más concretizaron con 58 goles (5 jugadoras).

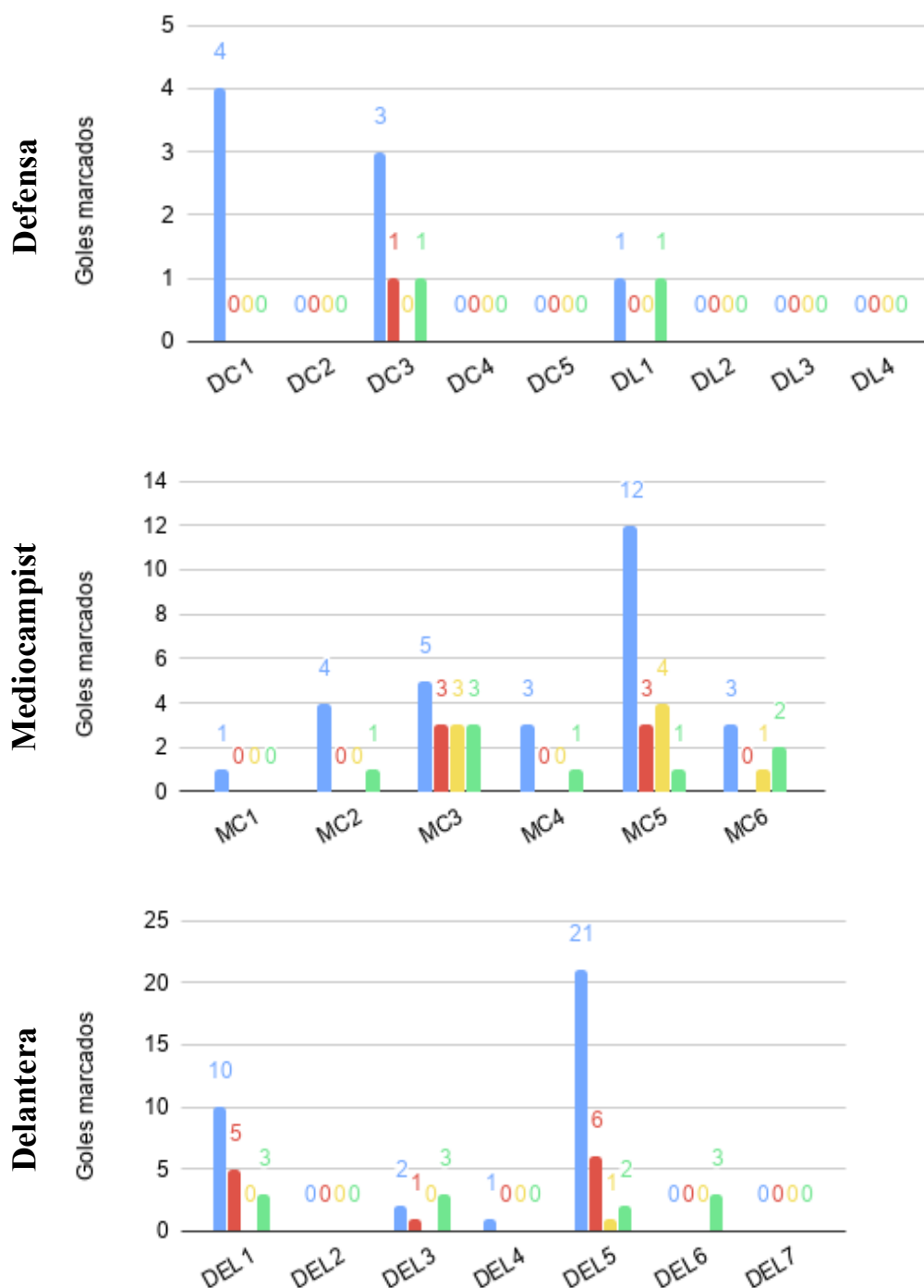


Gráfico 7. Goles marcados por jugadora de cada sector.

En el siguiente Gráfico 8, se ven los goles sufridos en cada competición, por cada una de las arqueras. Debido a la lesión de ambas arqueras, en un juego fue necesario que una jugadora de campo vaya al arco, que se muestra en el gráfico 2 goles que fueron encajados a otra jugadora.

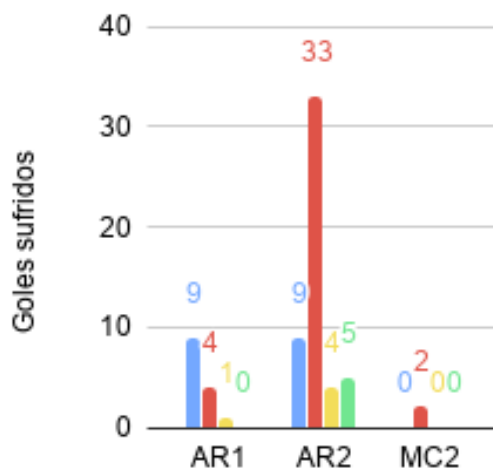


Gráfico 8. Goles sufridos por Arquera.

6.5 Protocolos y rutinas de días de competición

La divulgación de las convocatorias, eran realizadas después del último entrenamiento de la semana (viernes). Según el reglamento, todas las jugadoras debían esperar y firmar el documento oficial, sean o no convocadas para el partido del fin de semana. Si una jugadora era convocada, pero por algún motivo no estaba presente el día de divulgación de la convocatoria, era la Coordinadora del Fútbol Femenino que iría a firmar por ella. A continuación, se presentarán las rutinas que existen en AFC para los días de juego, estos horarios son los horarios de invierno, hechos para cumplirse en días de juego a las 15 hrs, cuando sea indicado, serán adaptados al horario de verano según corresponda.

A continuación están las diferentes rutinas para los días de competición:

- 1) Partido de local Campo do Serrado (15 hrs): Cuadro 32.
- 2) Partido de visitante dentro de la zona regional de Lisboa (15 hrs): Cuadro 33.
- 3) Partido de visitante fuera de la zona regional de Lisboa (15 hrs): Cuadro 34.

Cuadro 32. Partido de local.

12:45 hrs Concentración – Centro do Treino do Serrado, Amora
13:00 hrs Caminata de las jugadoras por los alrededores del Club
13:20 hrs Entrada de las jugadoras al vestuario:
- Equipamiento del uniforme de juego
- Tratamientos y/o masajes - Fisioterapeuta
14:00 hrs Charla técnica – Dirigida por el Entrenador Principal
14:25 hrs Salida al campo para iniciar calentamiento
14:45 hrs Vuelta al vestuario
14:50 hrs Llamada del equipo de arbitraje
15:00 hrs Comienzo del partido
16:45 hrs Fin del partido
16:50 hrs Trote suave y estiramiento muscular dentro del campo
17:05 hrs Crioterapia y baños
17:45 hrs Comida – Lonche
18:00 hrs Salida del Centro de Treino do Serrado

Cuadro 33. Partido de visitante - Zona regional.

12:40 hrs Concentración – Estadio da Medideira, Amora
12:50 hrs Partida del mini bus
13:40 hrs Entrada de las jugadoras al vestuario:
- Equipamiento del uniforme de juego
- Tratamientos y/o masajes - Fisioterapeuta
14:10 hrs Charla técnica – Dirigida por el Entrenador Principal
14:25 hrs Salida al campo para iniciar calentamiento
14:45 hrs Vuelta al vestuario
14:50 hrs Llamada del equipo de arbitraje
15:00 hrs Comienzo del partido
16:45 hrs Fin del partido
16:50 hrs Trote suave y estiramiento muscular dentro del campo
17:05 hrs Comida - Lonche
17:20 hrs Salida del Campo visitante

Cuadro 34. Partido de visitante fuera de la región.

7:30 hrs Concentración – Estadio da Medideira, Amora
7:45 hrs Partida del bus
11:30 hrs Llegada al restaurante – Almuerzo
12:40 hrs Caminata de las jugadoras por los alrededores del restaurante
13:00 hrs Salida al Campo Visitante
13:20 hrs Entrada de las jugadoras al vestuario:
- Equipamiento del uniforme de juego
- Tratamientos y/o masajes - Fisioterapeuta
14:00 hrs Charla técnica – Dirigida por el Entrenador Principal
14:20 hrs Salida al campo para iniciar calentamiento
14:45 hrs Vuelta al vestuario
14:50 hrs Llamada del equipo de arbitraje
15:00 hrs Comienzo del partido
16:45 hrs Fin del partido
16:50 hrs Trote suave y estiramiento muscular dentro del campo
17:05 hrs Comida - Lonche
17:30 hrs Salida del Campo visitante

CAPÍTULO VII

Modelo de Etapas de Preparación Específicas para el Fútbol Femenino de Amora FC

CAPÍTULO VII. Modelo de Etapas de Preparación Específicas para el Fútbol Femenino de Amora FC:

RESUMEN

Basado en la dinámica organizacional y el proyecto estratégico de Amora FC en el equipo senior y en el perfil de las atletas que habitualmente integran el club, fue realizado un Modelo de Etapas de Preparación específicas para el fútbol femenino, contextualizada a la realidad estructural y financiera del club y al contexto sociocultural de las atletas Senior; con la intención de orientar a la institución y a los agentes deportivos que trabajan directamente con las atletas. Este modelo incide sobre los contenidos, la metodología y los aspectos principales que deben ser tomados en cuenta en el desarrollo de las atletas.

La construcción de un modelo adaptado al Club y la aplicación de este, debe ser una prioridad para las instituciones deportivas y sus entrenadores. Este modelo de desarrollo de etapas, facilitará el diseño de programas según las edades y conforme a las etapas madurativas en las que las atletas del club se encuentran, para permitirnos conocer y aprovechar las etapas sensibles y ventanas de adaptación, aumentando la probabilidad de cumplir un camino caracterizado por dinámicas de mayor calidad y así, prevaleces en la práctica de la modalidad a mediano y largo plazo.

7.1 Introducción

El fútbol hoy no sólo es el deporte rey por tener la mayor cantidad de practicantes en el mundo, si no también, porque una industria global valorizada en más de 30 mil millones de dólares. Los jugadores y jugadoras son cada vez son más rápidas, veloces y fuertes, más tácticamente conscientes y técnicamente más competentes (Canada Soccer EXCEL Program, 2017). Debido al “negocio del fútbol”, existe una moderna motivación para los clubes, representantes, scouts, e incluso a entrenadores, sobre la inversión en la detección y el desarrollo de jugadores de élite, de modo que puedan traer grandes ganancias (sobre resultados y financieras) en el futuro. Es por eso que ante el mayor entendimiento de la ciencia que existe detrás de un jugador de élite, algunos países han creado sus propios sistemas y estructuras para identificar, orientar y formar jóvenes con talento y de esa manera, darles las herramientas para

lograr ser futuras profesionales del deporte.

Identificación, selección y desarrollo de talentos

El Departamento Técnico de la Federación Australiana de Fútbol, define el talento como “el potencial que tiene una persona para sobresalir en cierto dominio, una característica dinámica y a desarrollar de una persona, que puede aparecer en edades tempranas o a lo largo de la vida.” Mencionan además, que el talento no siempre estará presente, si no que puede disminuir o incluso desaparecer si no se desarrolla, pues a pesar de que existen factores genéticos que influenciarían en el atleta para potenciar su talento, este no es innato (Women’s Football Strategic Plan [FFA], 2018).

En países con las mejores ligas profesionales de fútbol femenino (Australia, Canadá, Estados Unidos e Inglaterra), el proceso de detección de talentos y sus respectivos programas de desarrollo, se han intensificado los últimos años. Tienen cada vez mayor interés por innovar y desarrollar tecnologías, procesos, modelos a corto, mediano y largo plazo, para poder así mejorar el desempeño de las jugadoras y sus selecciones. Las federaciones de esos países, además, han invertido en sistemas y estructuras para apoyar a los clubes profesionales en su búsqueda por detectar talento de nivel mundial. Por ejemplo, los gobiernos de Holanda y Alemania, otorgan licencias a los clubes profesionales que cumplen con los estándares más estrictos para el desarrollo de jugadores de divisiones menores [UEFA, 2018].

Históricamente la identificación, selección y el reclutamiento de jóvenes promesas del fútbol, a academias o clubes profesionales, ha sido relacionada con la opinión totalmente subjetiva de entrenadores o scouts (Williams y Reilly, 2003; Unnithan, White, Georgiou, Iga y Drust, 2012) asociando a sus propios preconceptos, ideas preconcebidas de lo que precisaba “tener” o mostrar un buen futbolista. Sin embargo, como fue mencionado anteriormente, la ambición de muchos clubes y federaciones por identificar talentos cada vez más jóvenes ha llevado a especialistas a desarrollar sistemas de soporte basados en la ciencia, para lograr un acercamiento holístico y no un simple enfoque unidimensional, a la identificación de talentos en el fútbol. Es por eso, que en la actualidad se usan indicadores multidisciplinares: fisiológicos, antropométricos, psicológicos, sociológicos, e indicadores de habilidades técnicas (Williams y Reilly, 2003; Reilly et al., 2000), como predictores de experiencia y desarrollo de talento.

Según la Football Association (FA), existen tres maneras que jóvenes futbolistas mejorarán sus desempeños deportivos: a) Entrenamientos y práctica; b) Aplicación de los conocimientos existentes sobre los principios de crecimiento, desarrollo y maduración; y c) Proveer una óptima estructura para el desarrollo de todas las etapas de preparación deportiva [The FA, 2019].

Formación y etapas de talentos deportivos

La constante busca del talento en futbolistas jóvenes, hace que el proceso de formación sea cada vez más acelerado y muchas de las veces erróneo, lo que puede traer consecuencias negativas futuras para las atletas. No en tanto, existen modelos de entrenamientos como los presentados, que respetan las diferentes etapas formativas, de crecimiento y maduración de las atletas. La utilización de estos modelos puede ser muy ventajoso para los clubes y entrenadores que buscan apostar en el desarrollo integral de atletas a largo plazo. La literatura coincide en la definición de etapas, que sirvan como periodos de organización del proceso de formación deportiva para jóvenes atletas. Sin embargo, como puede observarse en el siguiente Cuadro 35, los autores difieren en los números de etapas que los que se deberán dividir el proceso, y las edades de intervención de dichas etapas:

Cuadro 35 . Periodos de Organización del Proceso de Formación Deportiva.

Autores	Nº Etapas	Especificación	Edades
Wilke & Madsen (1990)	4	- E. Formación base	8 a 10 años
		- E. Entrenamiento base	10 a 12 años
		- E. Sistematización del entrenamiento	12 a 14 años
		- E. Entrenamiento alto rendimiento	14 años a más
Alves (1997)	3	- P. Formación técnica	
		- P. Entrenamiento base	
		- P. Construcción/Orientación	
Weineck (1999, 2002)	4	- E. Formación general de base	
		- E. Entrenamiento perfeccionamiento	
		- E. Entrenamiento de transición	
		- E. Entrenamiento de Alto nivel	

Además, Bompa (1995) también realizó una contribución importante para la formación de atletas de alto rendimiento. Menciona entre las características que deberán existir en el periodo de formación general, la importancia de realizar con los niños (entre 6 y 10 años) actividades multideportivas-no específicas y actividades lúdicas colectivas, basadas en juegos mixtos y en el aprendizaje experimental, que les permitan de esta manera, estimular el área neuromotora, principalmente, la flexibilidad, coordinación y el equilibrio; y el área psicosocial, para desarrollar una consciencia del trabajo en equipo, la autodisciplina, cooperación. En niños un poco mayores (entre 11 y 14 años), ya cambiará esa preparación multilateral, orientado gradualmente a una modalidad escogida por el propio niño, se deberá en esta etapa desarrollar las competencias técnicas (generales y específicas), mediante la realización de actividades que promuevan el entrenamiento más sistematizado de la velocidad, la fuerza general y reactiva, y el control de la progresión de las cargas, específicamente en entrenamientos con predominancia a ser aeróbicos.

Sin embargo, a pesar de que dichas propuestas son válidas para la aplicación en el desarrollo de atletas jóvenes, no son considerados específicos para la formación de futbolistas, y mucho menos el desarrollo de niñas y mujeres. El desarrollo atlético de futbolistas mujeres está siendo estudiado recién, con la importancia que merece (Turner, et al., 2016). Por lo que aún hace falta mucha información que pueda permitir la validación y comparación entre los resultados que se encuentran en la literatura.

Importancia del modelo de desarrollo

Existen algunos modelos utilizados como referencia para la detección, identificación y formación de talentos deportivos a largo plazo. Los más utilizados, referidos y que tienen mayor influencia en el entendimiento del desarrollo físico de los atletas son: *Developmental Model of Sports Participation (DMSP)* (Côté., 2009), el *Long-Term Athlete Development (LTAD)* (Balyi y Hamilton, 2003), y el *Youth Physical Development (YPD)* de Lloyd e Oliver (Pichardo, Oliver, Harrison, Maulder y Lloyd, 2018).

El DMSP demuestra los diferentes pasos que un niño puede atravesar durante su carrera deportiva. Côté (2009), identifica en su modelo, 3 etapas de desarrollo: Los años de

experimentación (6 a 13 años) en el cual, se anima a los niños a desenvolverse en un contexto multideportivo para buscar su constante motivación y diversión a través del deporte; los años de especialización (13 a 15 años), en el cual, ya son capaces de escoger o la práctica formal y priorización de uno o dos deportes, o la actividad física a través de deporte sólo a nivel recreacional; y la última etapa que es la de los años de investimento (15+ años) donde el foco es alcanzar un desempeño de élite en un deporte específico (Pichardo et al., 2018). Este modelo, describe y se basa en la edad cronológica de los atletas, por lo que puede dejar de lado la individualidad y especificidad que existen en ciertas etapas del desarrollo y las edades sensibles para el aprendizaje del ser humano, así como también las diferencias existentes en la maduración entre niños y niñas, y otras capacidades como lo son experiencia y tiempo de práctica del deporte /o competencias específicas relacionadas al deporte.

El programa LTAD, fue creado a partir de una perspectiva fisiológica, para ofrecer un primer abordaje al desarrollo del talento. A diferencia del DMSP, en este modelo, se presentan los componentes físicos a trabajar, no únicamente basados en la edad cronológica, si no toma en consideración la etapa de madurez biológica de los niños y jóvenes (Lloyd y Oliver, 2012). Logrando así, un enfoque más estratégico para optimizar el entrenamiento deportivo en un desarrollo longitudinal, considerando también los “picos de crecimiento” (*Peak High Velocity*, *PHV* por sus siglas en inglés) que darán mayor aprovechamiento en los periodos sensibles de desarrollo o en las “ventanas de adaptación” (Balyi y Hamilton, 2004; Ford et al., 2011; Pichardo et al., 2018) que son definidas como periodos donde determinados componentes de la aptitud física están desarrollándose naturalmente durante el crecimiento y la maduración, y por ende, los jóvenes atletas se encontrarán más receptivos al entrenamiento específico de dichos componentes (Balyi y Hamilton, 2004). Sin embargo, este modelo no muestra suficiente evidencia empírica que lo soporte (Ford et al., 2011).

El modelo YPD de Lloyd y Oliver, fue introducido para proveer un enfoque basado en la evidencia, y describiendo la interacción entre el entrenamiento y la maduración de jóvenes atletas en el desarrollo de diferentes capacidades físicas. Este modelo, también incluye el impacto de los años de experiencia y/o practica específica deportiva, niveles de aptitud física, y diferencias entre sexos, para la planificación de los procesos de entrenamientos en edades jóvenes (Pichardo et al., 2018). A diferencia del LTAD, este modelo le da importancia a nueve capacidades físicas a desarrollar, habilidades motoras fundamentales (FMS), Habilidades

específicas del deporte (SSS), Movilidad, agilidad, velocidad, potencia, fuerza, hipertrofia, resistencia y condición metabólica; y todas podrán ser entrenadas a lo largo de la niñez y adolescencia, a pesar de que existen mecanismos de adaptación diferenciados para cada etapa madurativa (Lloyd y Oliver, 2012).

En la Asociación Canadiense de Fútbol, crearon así una serie de etapas para la práctica deportiva, desde la infancia hasta la adultez, donde explican cómo debe ser realizados y organizados los contenidos: Habilidades técnico-tácticas, físicas y funcionales, conductuales y emocionales; que no sólo ayudarán a promover la vida sana del jugador para el futuro, si no también promueve la excelencia y la competición de élite (Vaeyens, Lenoir, Williams y Philippaerts, 2008).

A pesar del enfoque que se le dé, los tres modelos soportan que los modelos de etapas de desarrollo de jóvenes talentos deportivos, deben tener objetivos a largo plazo y utilizar metodología que se adecue a los propios atletas, con el objetivo común de ayudarán a los jóvenes atletas a aprender, desarrollarse y progresar con éxito en el futuro, y serán fundamentales para los atletas cuando, (y en caso de que) alcancen un nivel de élite (Vaeyens et al., 2008). Según Balyi (2001), son necesarios entre 8 y 12 años de entrenamiento para que un atleta pueda llegar a ser un atleta de élite. Esta conclusión, viene a contribuir a la idea fundamenta que en las modalidades que no exigen especialidad precoz (como lo es el fútbol), el proceso de formación debe ser largo, continuo y evolutivo, desenvolviéndose por etapas con objetivos y características diferenciadas de acuerdo a las características específicas de las fases de desarrollo de las personas, y a sus propias individualidades.

Las críticas exigen que los modelos de desarrollo de atletas, deben de ser basados en el más apropiado ambiente de aprendizaje posible para ver el verdadero potencial (Unnithan et al., 2012), y deberán ser adaptados de acuerdo a la etapa de crecimiento de los jóvenes atletas, así como también debe ser adaptado a las características de cada jugador, caso contrario podría ser el camino al fracaso. Los programas de identificación y desenvolvimiento deberán ser al igual que el talento, dinámicos y estar ligados, lo que indica que tiene que tenerse en consideración aspectos del desarrollo como por ejemplo: el estado de maduración de cada atleta y sus cambios físicos y fisiológicos, visto que estos podrán en un futuro influir en el desarrollo de parámetros motores y consecuentemente en su desempeño deportivo (Leyhr, Kelava, Raabe

y Honer, 2018).

Aún son pocas las federaciones y clubes, que han logrado la profesionalización del fútbol femenino, visto que es una modalidad que aún está rompiendo esquemas y logrando un crecimiento significativo en el mundo entero, es de suma importancia que sean realizados este tipo de programas propuestos por Canada Soccer, FA, FFA, y US Soccer.

Dichas federaciones, coinciden en los objetivos principales que tiene la creación e implementación de un modelo de etapas de preparación, siendo estos los siguientes:

- Organizar un programa claro para el desarrollo de mujeres futbolistas
- Identificar posibles faltas en el programa de desarrollo.
- Ajustar e integrar los programas ya existentes.
- Proveer a entrenadores, educadores y administrativos, a herramientas con bases científicas.
- Usar el modelo como un plan guía para alcanzar un óptimo desempeño deportivo.
- Incrementar el número y la calidad de futbolistas mujeres.

Con un óptimo programa se podría garantizar e incentivar un desarrollo de calidad de las actuales y futuras jugadoras de fútbol a nivel recreativo, de club o selección [Canada Soccer, FA, FFA, US Soccer].

7.2 Perfil de la jugadora de AFC

El perfil de un jugador de fútbol es el conjunto e interacción de las cualidades y características técnicas, tácticas, físicas y contextuales del atleta (Oliviera, 2004), que ayuda su rendimiento y desempeño deportivo durante el entrenamiento y la competición.

Evaluación de las jugadoras

En el último informe en lo que respecta al fútbol femenino, la FPF, resalta el crecimiento del fútbol femenino en Portugal, el número de federadas llega casi a las 7 mil practicantes. No obstante, no existen muchas investigaciones sobre el desempeño deportivo (físico/funcional y análisis del juego), específicamente de futbolistas mujeres en Portugal. Como consecuencia de los limitados estudios que existen sobre el fútbol femenino, no sorprende el menor

entendimiento que existe al día de hoy sobre la modalidad a diferencia del fútbol masculino (Valenti et al., 2018).

La facultad de utilizar las capacidades físicas a la par de las psicológicas, habilidades motoras básicas y específicas, y las habilidades técnico-tácticas del fútbol, según las condiciones de competición, se realiza para solucionar tareas tácticas individuales y colectivas, y ayudará a definir la capacidad táctica de los jugadores (Cunha, 2016). En el fútbol de alta competición, las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, la velocidad, fuerza y la potencia son variables que influirán significativamente el éxito de los futbolistas y de sus respectivos equipos. En el fútbol formativo, las mismas variables han sido identificadas, como condicionantes al desempeño deportivo, además de caracterizarse por ser altamente entrenables. Por consiguiente, es necesario identificar las capacidades más relevantes para el óptimo desempeño en el fútbol, y de tal manera, su evaluación permitirá informar sobre el nivel de aptitud de todas las atletas, con la mayor objetividad y especificidad posible.

7.2.1 Antropometría y composición corporal

Las características antropométricas de un futbolista será un factor crucial para su desempeño deportivo. La evaluación de la composición corporal en los jugadores de fútbol, ayuda a mejorar su rendimiento y evaluar los planes de entrenamiento aplicados, debiendo ser un componente importante en el proceso de periodización del entrenamiento individualizado. A pesar de que existe una relación entre la edad y la composición corporal, parece no existir un consenso en la literatura sobre las relaciones (positivas o negativas) entre la composición corporal y otras variables. Por ejemplo, el porcentaje de masa gorda (%MG) en un individuo y el riesgo de lesión. Sin embargo, se ha encontrado una relación entre el %MG y el desempeño de capacidades físicas como la velocidad y la potencia (Leao et al., 2019), así como también el ahorro de energía (Aguilera, Rodriguez, Vieir, Serrano, Leiva y Holway, 2013). Además, existe una asociación directa entre el porcentaje de masa muscular (%MM) y el desarrollo de la fuerza.

Resulta difícil comparar estudios antropométricos realizados a futbolistas mujeres, puesto que los estudios presentan diferentes técnicas y métodos de recolección de datos, lo que conlleva a obtener diferentes resultados (Leao et al., 2019). Martinez-Laguna et al. (2014),

recolectó información sobre antropometría y de las jugadoras, menciona que en el período activo de las mujeres en este deporte se da entre los 12-27 años, su altura varía 155-174 cm, masa corporal 48-72 kg., %MG 13-29%. Estudios realizados encontraron, que las futbolistas tenían una diferencia en el %MG (19.7 ± 0.7) y menor peso, a comparación de las no-futbolistas. Estudios comparativos de titulares vs no-titulares (Magrini et al, 2018; Manson, Brughelli y Harris, 2014) no muestran diferencias significativas entre altura y peso entre grupo de titulares y no-titulares, sin embargo sí muestran diferencias significativas en tests físicos y funcionales. Otros estudios comparan los resultados por posición de juego de las jugadoras, parece haber un consenso en que las jugadoras más pesadas y con mayor % MG, son las arqueras, y que por el contrario, las delanteras tienden a ser las más ligeras y con menor % MG de todas las jugadoras (Krustrup et al., 2005; Sedano et al., 2009; Ingebrigtsen, Dillern y Shalfawi, 2011; Milanovic et al., 2011).

Según Issurin (2017), la antropometría es uno de los indicadores primordiales a registrar durante el período de formación deportiva de atletas. Ayudará a monitorizar a cada atleta y evaluar periódicamente su composición corporal, permitiendo conocer ganancias o pérdidas en las diferentes variables evaluadas, lo que permitirá realizar un plan específico para potencializar sus capacidades y debilidades. Además, en edades jóvenes, servirá para conocer el estado de maduración de atletas (Leao et al, 2019).

7.2.2 Indicadores físicos y funcionales

La evaluación de las capacidades físicas de las jugadoras (capacidad aeróbica y anaeróbica, velocidad, fuerza y potencia) dan indicadores de las demandas físicas del fútbol en el máximo nivel de competición (jugadoras de élite). Además, es fundamental para ubicar a los especialistas, en qué condición física, así como también las fortalezas y debilidades musculoesquelética que se presentan en las atletas (Reilly et al., 2000), en diferentes etapas de su vida o de la época competitiva. Gracias a investigaciones realizadas en el fútbol masculino, sabemos que el fútbol es un deporte de naturaleza aeróbico (Bangsbo, 1993), sin embargo, acciones y habilidades que requieren capacidades netamente anaeróbicas como lo son el correr a altas velocidades, saltar, patear un balón, cambiar de dirección (Emmonds, Till, Redgrave, Murray, Turner, Robinson y Jones, 2018), serán más influyentes en el resultado final del juego. Los requerimientos en el juego femenino, serán parecidas en términos que se requieren altos niveles

de capacidad aeróbica (Mohr, et al., 2008; Turner, 2013, 2016), fuerza y resistencia muscular, velocidad, resistencia de velocidad, agilidad (Polman et al., 2004) y flexibilidad (Davis y Brewer, 1993). Por lo tanto, se resalta la importancia de que estas capacidades físicas sean desarrolladas a través de diferentes programas estructurados y progresivos de fuerza y condicionamiento físico, en conjunto con sesiones técnico-tácticas en campo (Emmonds et al., 2018).

a) Fuerza y potencia de miembros inferiores

El desarrollo de la fuerza absoluta, permite a los futbolistas, mover objetos externos (pelota y jugadores adversarios), mientras se sugiere que el desarrollo de fuerza de los miembros inferiores, es fundamental, visto que se le encuentra asociada directamente a acciones específicas del fútbol, como lo son los cambios de dirección, correr, realizar sprints a velocidades máximas, saltar y aterrizar, entre otros (Turner, 2016). El entrenamiento de la fuerza, se realiza específicamente para un aumento de la fuerza muscular máxima, sin embargo, este tipo de entrenamiento permite transferir las ganancias al desarrollo de otras capacidades: potencia, velocidad, agilidad y resistencia aeróbica (Lloyd y Oliver, 2012), viéndose positivamente afectadas en el desempeño deportivo de los atletas (Pichardo et al., 2018). Recientes investigaciones, resaltan la importancia del uso del entrenamiento de fuerza cuanto antes en el desarrollo de atletas jóvenes, pues parece ser crucial para alcanzar a ser atletas de élite. También proponen el entrenamiento específico de la fuerza como un método para reducir el riesgo de lesión (Lloyd et al., 2012). A través del fortalecimientos de los diferentes paquetes musculares, los músculos serán más capaces de sujetar, y por consiguiente ser más resistente a lesión, además mejorará control motor y coordinación, balance y estabilidad articular (Zouita, Zouita, Kebisi, Dupont, Abderrahman, Salah y Zouhal, 2016).

No existe razón por la cual se deba diferenciar la manera de diseñar diferente un programa de fuerza para hombres y para mujeres, visto que las características de los músculos a nivel fisiológico son las mismas (Haff y Triplett, 2016); sin embargo, deberá tomarse en cuenta los objetivos, la maduración, la etapa de desarrollo y los años de experiencia y actividad deportiva específica de las atletas (Lloyd y Oliver, 2011). En el YDP, de Lloyd y Oliver (2011) mencionan que las niñas y jóvenes deberán trabajar la fuerza de manera progresiva, empezando a introducir este tipo de entrenamiento con bajos volúmenes e a bajas intensidades.

Específicamente en el fútbol femenino, existe un porcentaje muy alto de lesiones severas asociadas a la(s) rodilla(s). De acuerdo a reportes, las atletas mujeres, son 6 veces más propensas a una ruptura de ligamentos cruzados anteriores que los atletas hombres. En los Estados Unidos, pueden ocurrir 15 mil lesiones de rodillas en un año (sólo a nivel universitario). Es posible que la laxitud de los ligamentos, alineación de los huesos, tamaño de los ligamentos, movimiento corporal, interacción superficie-zapato, nivel de habilidad, cambios hormonales, utilización de los tobillos, y pobres condiciones de entrenamiento, contribuyan a la gran diferencia de lesiones de rodilla entre hombres y mujeres. La evidencia muestra que para reducir el riesgo de este tipo de lesiones, las mujeres deberán, realizar trabajos de preparación y adaptación al condicionamiento, incluyendo entrenamiento de la fuerza, pliometría, agilidad y entrenamiento de estabilidad articular. Razón por la cual hoy en día, los entrenadores de fútbol femenino alrededor del mundo trabajan mucho sus propios programas de prevención de lesiones y ciertamente reducen significativamente las lesiones articulares y musculares de sus atletas.

b) Agilidad y habilidad para cambiar de dirección

En las últimas décadas, la agilidad ha sido referida como la capacidad física que permite a un individuo cambiar rápidamente de dirección muchas veces. Sin embargo, últimamente la definición de lo que realmente significa agilidad, se ha puesto en causa. Sheppard y Young (2005), definen la agilidad como “un movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de velocidad o dirección en respuesta a un estímulo.” Si partimos de esta definición, se indica que la agilidad contiene un componente de “reactivo”, lo que quiere decir que será la habilidad de reaccionar rápidamente (y por consiguiente cambiar de velocidad/dirección) ante un determinado estímulo. Este componente de reacción, será influenciado por las siguientes funciones cognitivas: procesamiento visual, *timing*, tiempo de reacción, percepción y anticipación. Funciones que hacen falta en los diferentes tests que propone la literatura para medir la “agilidad”. Cuando realmente están midiendo la habilidad para cambiar de dirección.

c) Aceleración y velocidad

Literatura específica sobre la velocidad en futbolistas mujeres, observan que atletas mujeres sugieren que la habilidad de sprint en distancias cortas (<10m) y largas (30m) son

consideradas y requieren diferentes capacidades biomecánicas y neuromusculares, y por consiguiente diferentes técnicas de ensino para mecánicas de corrida (Emmonds et al., 2018). En la realidad, debido al tiempo de entrenamiento en academias y clubes de fútbol no profesionales como lo es AFC es complicado aplicar entrenamientos específicos de mecánica de carrera y sprint, por lo que se aconseja que sea inserido en las actividades lúdicas de calentamiento previo a la fase principal de la sesión de entrenamiento (Wagganer, Williams y Barnes, 2014; Emmonds et al., 2018).

d) Resistencia aeróbica

Las futbolistas deberán tener altamente desarrollada la capacidad aeróbica, para que de esta manera, puedan alcanzar recorrer largas distancias, consigan recuperar más fácilmente durante esfuerzos de alta intensidad, y soporten 90 minutos o más de juego, sin alcanzar índices de fatiga que impliquen perder la calidad técnica y por consiguiente no realizar buenas decisiones tácticas. Turner et al. (2013), desarrolló un protocolo para un programa de entrenamiento intervalado progresivo durante una época competitiva, a base de repeticiones de corrida ininterrumpida las primeras 8 semanas (periodo pre-competitivo), y luego a base de juegos reducidos (periodo competitivo). Aunque es válido, no lo considero ideal si partimos de la idea de la periodización táctica, pues como sabemos, el entrenamiento de las capacidades físicas no se harían de manera independiente y aislada, si no en base a Métodos Específicos de Preparación (MEP), antes mencionados. Por lo tanto, conviene planificar los entrenamientos, según Pichardo (2018), quién aconseja realizar un trabajo físico (mediante dichos MEP) a una intensidad promedio de $\geq 85\%$ FCmáx., para promover naturalmente ganancias en la resistencia aeróbica.

7.3 Propuesta: Batería de tests estandarizada

En este sentido y ante la contextualización que fue dada previamente del Club, se propone a continuación una batería de test que se adaptará a la realidad del equipo. Esta propuesta que servirá para orientar la evaluación y monitorización de todas las atletas durante la época competitiva. El uso de tests de campo para determinar capacidades específicas del juego, provee una alternativa práctica a los tests de laboratorio, además puede ser fácilmente

implementada en el contexto del entrenamiento (Mara et al., 2015). Es importante realzar, que la aplicación de esta batería de tests estandarizada, tiene como objetivo principal la creación de una base de datos, que permita a los entrenadores analizar los resultados y evaluar el progreso de las jugadoras no sólo a corto plazo (durante una temporada competitiva), si no, permitirá llevar un registro objetivo y estandarizado sobre el desarrollo personal de cada una de las atletas de AFC. Para aprovechar al máximo la información recogida, se recomienda por lo menos, realizar esta batería de tests en 3 diferentes momentos: Antes de la pre temporada, después de la pre temporada, y al fin de la primera fase del CNFFIID.

En función a los resultados iniciales, será posible prescribir el entrenamiento de las diferentes capacidades físicas de la forma más individualizada y ajustada al nivel de aptitud física presentado por cada atleta. El proceso de optimización de las capacidades físicas, se podrá centrar en: a) aquellas capacidades que tienen mayor influencia en los resultados deportivos, y b) las capacidades más específicas requeridas por la posición de cada jugadora. Eso será a través de la integración de varios factores del entrenamiento, la profundidad de las habilidades técnicas y una mejor capacidad de concretización de los procedimientos estratégicos. Según, Turner et al., (2013), se deberá seguir el siguiente orden (Cuadro 36) para la realización de las pruebas físicas. es esencial que se consideren los intervalos de tiempo adecuados para la recuperación total de las atletas entre pruebas, y los resultados no se vean influenciados la fatiga provocada ante la realización de esfuerzos máximos (Turner, Walker, Stembridge, Coneyworth, Reed, Birdsley, Barter y Moody, 2011).

Cuadro 36. Orden de tests e intervalos de recuperación entre pruebas.

	Tests	Intervalo de recuperación
1	Antropometría	-
2	Triple Hop Distance	≥ 5 minutos entre repeticiones y tests
3	5-0-5 Agility Test	≥ 5 minutos entre repeticiones y tests
4	Sprint 5m, 10m, 30m.	≥ 8 minutos entre repeticiones y tests
5	YYIR1	-

7.3.1 Evaluación antropométrica simple

Se deberán tomar medidas a cada jugador. Las medidas incluirán altura (cm), peso (kg), siete pliegues de piel (mm), medida de diámetros (cm), y dos circunferencias. Para la evaluación de la composición corporal: IMC, %MG, %MM y densidad ósea. Los 7 pliegues son: bíceps, tríceps, subescapular, supra ilíaco, media pierna, gemelo interno y externo. Los dos diámetros serán el humero y fémur, y las circunferencias serán la pierna, y el brazo. Las medición de los indicadores antropométricos estarán a cargo del nutricionista del Club. Las atletas serán evaluadas según el protocolo, en la misma sala utilizando las mismas herramientas (Holtain) de evaluación, todas las veces que la evaluación antropométrica sea realizada, se deberá intentar garantizar que la sala esté en las mismas condiciones (temperatura y ubicación de herramientas de evaluación) para garantizar una correcta medición.

7.3.2 Tests físicos y funcionales

Antes de comenzar cada una de las evaluaciones, se deberán explicar uno a uno (conforme el orden de evaluación) los protocolos a seguir en las respectivas pruebas. Como muchas de las atletas de AFC, no han realizado evaluaciones físicas anteriormente, es aconsejable que luego de la explicación protocolar, cada una de ellas experimente realizar el test, sin registrar las medidas, de modo que se les permita un conocimiento pertinente previo, y así la objetividad de los resultados no se verán afectados por la falta de familiarización en el momento de las pruebas.

a) Fuerza y potencia de miembros inferiores – *Triple Hop Distance Test*

En un primer momento, el Triple Hop Distance (THD) test fue diseñado para realizar una evaluación clínica de las capacidades funcionales de los miembros inferiores. Al conocer la existencia de las relaciones entre el THD y los componentes de fuerza, potencia y equilibrio en los miembros inferiores, se determinó como válida la aplicación de la prueba en contextos deportivos (Hamilton et al., 2008). El THD mide la distancia máxima (cm) de tres saltos horizontales unilaterales continuos (Figura 31 y Figura 32), y requiere fuerza de piernas, coordinación neuromuscular y estabilidad (Cesar et al., 2017), así permite ubicar las diferencias entre una pierna y la otra, referentes a tales componentes evaluados, si no que también,

permitiria identificar algún déficit, desbalances o assimétrías a nivel neuromuscular y/o articular existente en los miembros inferiores de las atletas (Cesar et al., 2017).

Procedimiento

Siendo este un test de campo, se recomienda contextualizar la prueba al contexto futbolístico lo máximo que se pueda. Por lo tanto, se deberá realizar en el lugar de entrenamiento de las jugadoras, cada una de ellas utilizando el equipamiento (vestuario y calzado) pertinente semejante o idéntico al utilizado durante los entrenamientos o la competición.

Recursos necesarios

- Cinta métrica (mínimo de 10 metros).
- Ficha de registro (Anexo 7)

Configuración del test

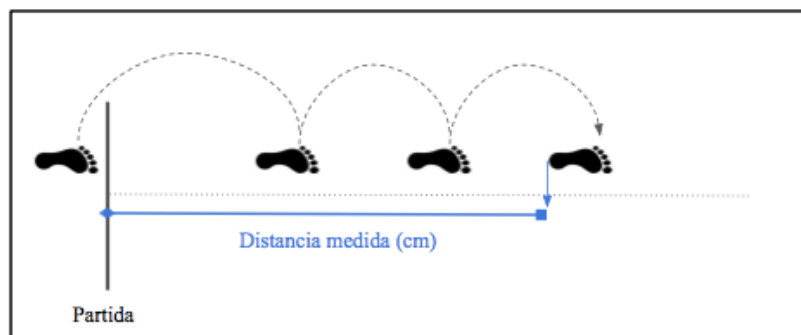


Figura 31. Triple Hop Jump (Pie izquierdo)

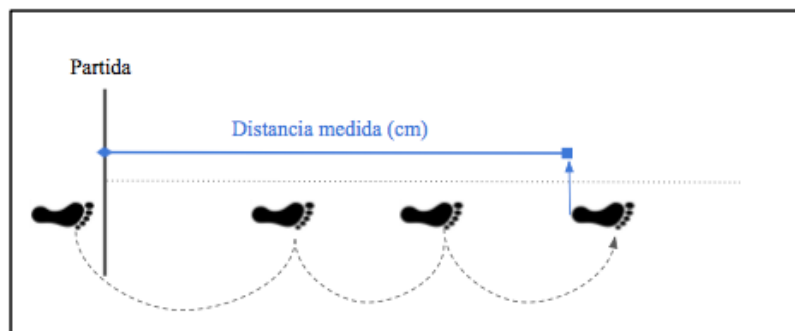


Figura 32. Triple Hop Jump (Pie derecho)

Protocolo de evaluación

Calentamiento y activación muscular: Antes de la evaluación las jugadoras deberán realizar ejercicios de calentamiento y activación muscular entre 7 – 10 minutos. Harán una serie de ejercicios donde combinarán corridas a baja intensidad y estiramientos dinámicos exigiendo máxima amplitud y movilidad articular. Este primer momento, deberá ser supervisado por el preparador físico y/o entrenador.

Realización de la prueba:

1. La atleta se ubicará atrás de la línea de partida con ambos pies en el suelo.
2. El evaluador le preguntará si esta lista para realizar la prueba, si la respuesta es afirmativa, la jugadora deberá apoyarse sólo uno de sus dos pies y saltar la mayor distancia posible, tres veces consecutivas, utilizando siempre el mismo pie. Es permitido el impulso con los brazos.
3. Se le pedirá a la atleta que fije la posición donde aterrizó en el último salto, manteniendo así el balance después del aterrizaje.
4. El evaluador medirá la distancia entre la línea de partida y el talón de la atleta en el momento de haber fijado el aterrizaje en el tercer salto.

Post-prueba: La prueba se realizará tres veces por pie (6 veces en total), de manera intercalada (Izquierda-Derecha o viceversa), mas nunca la misma pierna de manera contigua. Se registrarán todas las distancias obtenidas, pero contará para el registro final en la base de datos, la mayor distancia obtenida por lado.

b) Habilidad para cambiar de dirección – 5-0-5 Agility Test

El 5-0-5 Agility Test, es uno de los test más reconocidos para medir la agilidad en atletas. Fue creado para evaluar la agilidad en un plano horizontal. Sin embargo, estudios más recientes (Walker, 2016), mencionan que no sería una prueba válida para evaluar la agilidad, puesto que no requiere habilidades de reacción, y sí una reacción premeditada; por lo que sería más apropiado como una prueba para medir la velocidad del sprint en los cambios de dirección. Aunque aún son necesarios más estudios, el 5-0-5 Agility test, sería capaz de distinguir diferencias en el desempeño, entre el pie dominante y el pie no dominante, puesto que sólo se

realizará un cambio de dirección durante la prueba a diferencia de otros tests encontrados en la literatura, que requieren realizar cambios de dirección con ambos pies y podrían tapar la posible existencia de diferencias significativas entre la habilidad para cambiar de dirección de una pierna y la otra. Se considera un test aplicable al fútbol femenino porque como ya hemos demostrado anteriormente, las futbolistas realizaran cambios de dirección en distancias cortas (<10 m) y/o muy cortas (<5 m) (Walker, 2016; Turner, E., 2016; Turner, A., 2013;2011).

Procedimiento

Siendo este un test de campo, se recomienda contextualizar la prueba al contexto futbolístico lo máximo que se pueda. Por lo tanto, se deberá realizar en el lugar de entrenamiento de las jugadoras, cada una de ellas utilizando el equipamiento (vestuario y calzado) pertinente semejante o idéntico al utilizado durante los entrenamientos o la competición.

Recursos necesarios

- Dos evaluadores (preferentemente el preparador físico y el entrenador principal).
- Dos cronómetros de la misma marca/modelo.
- Cinta métrica (≥ 15 m).
- Seis conos.
- Ficha de registro (Anexo 7).

Configuración del test

Como se encuentra en la Figura 33, el test tendrá 3 conos par marcar el recorrido que deberá hacer la participante. La distancia entre los conos A y B será de 10 m, y la distancia entre los conos B y C será 5 m. En un total la atleta recorrerá 20 m, 15 m (del cono A al C) + 5 m del cono C al B.

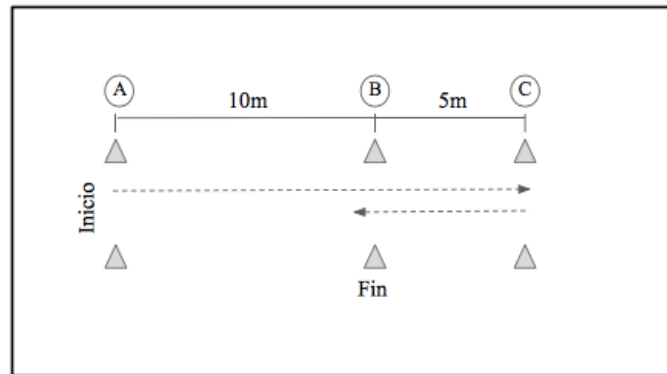


Figura 33. 5-0-5 Agility Test

Protocolo de evaluación

Calentamiento y activación muscular: Como ya fueron realizados los THD, se recomienda sólo la realización de ejercicios de estiramientos dinámicos para mantener los músculos activos.

Realización de la prueba:

1. Las participantes, comenzarán cuando se sientan listas. La partida es entre los conos A (Figura 33), en una posición de partida con ambos pies en el suelo. Deberán comenzar siempre de la misma forma.
2. Uno de los evaluadores contará regresivamente “3-2-1- GO”.
3. El evaluador que estará midiendo el tiempo deberá ubicarse paralelamente a los conos B (Figura 33), este, comenzará a contar el tiempo cuando la jugadora comience a correr y parará el tiempo cuando todo su cuerpo pase los conos B. El otro evaluador deberá ubicarse en los conos C (figura 33) para garantizar que la atleta toque con uno de sus pies la línea de las marcas entre ambos conos C (figura 33).
4. Tras la señal de “GO”, la jugadora deberá acelerar al máximo de su capacidad hasta la línea de los 15 m (conos C- figura 33), girar con apoyo de su pierna derecha, y correr en sentido contrario 5 m, hasta la línea fina (Conos B- figura 33), lo más rápido posible. Durante el cambio de dirección, la jugadora NO puede tocar o apoyarse en el suelo con la mano interna.

Post-prueba: La prueba se realizará tres veces por pie (6 veces en total), de manera intercalada (Izquierda-Derecha o viceversa), mas nunca la misma pierna de manera contigua.

Se registrarán todas los tiempos obtenidos, pero contarán para el registro final en la base de datos, el menor tiempo obtenido, por cada lado.

c) Aceleración y velocidad – *Sprint 5 m, 10 m, 30 m*

El test de velocidad linear, es un test de campo simple y de fácil aplicación. La medición de los tiempos alcanzados en los sprints de 5m y 10m, permiten evaluar el pico de potencia en las jugadoras (Walker, 2016). Se considera importante medir esta capacidad, pues como sabemos en el fútbol, realizar sprints en distancias cortas, pueden influir en jugadas clave durante un partido (Walker y Turner, 2009). Por consiguiente, la mejora del desarrollo de la aceleración y la velocidad máxima en las futbolistas es fundamental para el éxito deportivo. Además, se medirá el tiempo de sprint en 30 m., lo que permitirá medir la aceleración de las deportistas.

Procedimiento

Siendo este un test de campo, se recomienda contextualizar la prueba al contexto futbolístico lo máximo que se pueda. Por lo tanto, se deberá realizar en el lugar de entrenamiento de las jugadoras, cada una de ellas utilizando el equipamiento (vestuario y calzado) pertinente semejante o idéntico al utilizado durante los entrenamientos o la competición.

Recursos necesarios

- 3 evaluadores, uno en cada punto de referencia (#1; #2; #3 – Figura 34)
- Seis conos para las puertas, ubicados en los 5m, 10m y 30m.
- Tres cronómetros de la misma marca/modelo.
- Ficha de registro (Anexo 7).

Configuración del test

Como se encuentra en la Figura 34, el test tendrá 3 marcas (5 m, 10 m y 30 m), que indiquen las distancias donde serán tomados los respectivos tiempos por cada uno de los evaluadores.

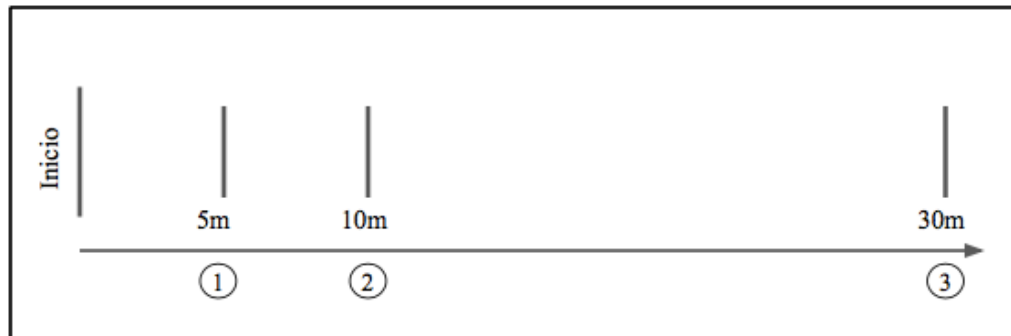


Figura 34. *Sprint 5m, 10m, 30m Test.*

Protocolo de evaluación

Calentamiento y activación muscular: Como ya fueron realizados los THD y el 5-0-5 Agility Test, se recomienda sólo la realización de ejercicios de estiramientos dinámicos para mantener los músculos activos, antes de realizar los sprints.

Realización de la prueba:

1. Cada jugadora deberá estar lista cuando lo crea pertinente. Deberá posicionarse atrás de la línea de inicio (sin tocar la línea), en una posición base de partida. Es importante para la reabilidad del test que las participantes siempre comiencen de la misma manera.
2. El evaluador hará la cuenta regresiva “3-2-1-GO”.
3. Tras la señal de “GO”, la atleta deberá comenzar a correr lo más rápido posible, es aquí cuando los tres evaluadores comenzarán a contar el tiempo.
4. Cada uno de los evaluadores se encontrarán paralelamente en una puerta de medida (#1; #2; #3 – Figura 34). Y cronometrarán el tiempo, cuando la jugadora ultrapase su respectiva puerta.

Post-prueba: Cada jugadora realizará tres veces la prueba. Se registrarán todos los tiempos, pero contará para la base de datos, el menor tiempo alcanzado en los 30m.

e) Resistencia – YoYo Intermittent Recovery Level 1 Test

El YYIR1 test, fue desarrollado para medir la habilidad de los atletas de desempeñar ejercicios aeróbicos repetidamente a alta intensidad. Ha sido establecido, como uno de los tests de campo para evaluar la resistencia aeróbica, más comunes para jóvenes atletas. Existen tres variables del YYIR test: el nivel 1, el nivel 2 y el *submaximal* test. El YYIR1 test se enfoca en la habilidad del individuo de realizar repetidamente esfuerzos aeróbicos de alta intensidad (Walker, 2016). Por ser el test más disponible y de más fácil acceso, se cree conveniente usar en un primer momento para evaluar la resistencia de las atletas de AFC.

El test consiste en corridas de 2 tramos de 20 metros a una velocidad que irá aumentando progresivamente. Los niveles, y por consiguiente las velocidades, son dictadas por un “beep” emitido en un reproductor de audio. Las participantes tienen un tiempo de recuperación activa de 10 segundos entre cada nivel logrado, pueden caminar o trotar en un espacio marcado a 5 metros detrás de la línea final. El YYIR1, empieza en el nivel 1 a una velocidad de 10 km/h, en el siguiente nivel la velocidad aumenta por 2 km/h, en el nivel 3 aumenta 1 km/h. Luego, aumentará 0.5 km/h en cada nivel que se ultrapase. El objetivo de las participantes es continuar a correr lo máximo posible, hasta el agotamiento. Se da por concluido el test, cuando la participante falla al no conseguir llegar y/o concluir a tiempo la distancia definida, en dos ocasiones seguidas.

Procedimiento

Siendo este un test de campo, se recomienda contextualizar la prueba al contexto futbolístico lo máximo que se pueda. Por lo tanto, se deberá realizar en el lugar de entrenamiento de las jugadoras, cada una de ellas utilizando el equipamiento (vestuario y calzado) pertinente semejante o idéntico al utilizado durante los entrenamientos o la competición.

Recursos necesarios

- Conos para marcar y diferenciar las zonas (Figura 35).
- Cinta métrica (>30 m)

- YYIR1 test audio CD o MP3
- Radio o altavoz (garantizar que se pueda oír claramente en espacios abiertos).
- Ficha de registro (Anexo 7).
- 3 o más evaluadores (1 registrará y los otros serán los jurados).

Configuración del test

Como se encuentra en la Figura 35, el test tendrá marcas ubicadas en 3 puntos diferentes. Entre los conos A y B hay una distancia de 5 metros, que será la zona de recuperación activa de las jugadoras durante el test. Entre los conos B y C hay una distancia de 20 m, será ahí donde se efectuará la respectiva corrida de ida y vuelta.

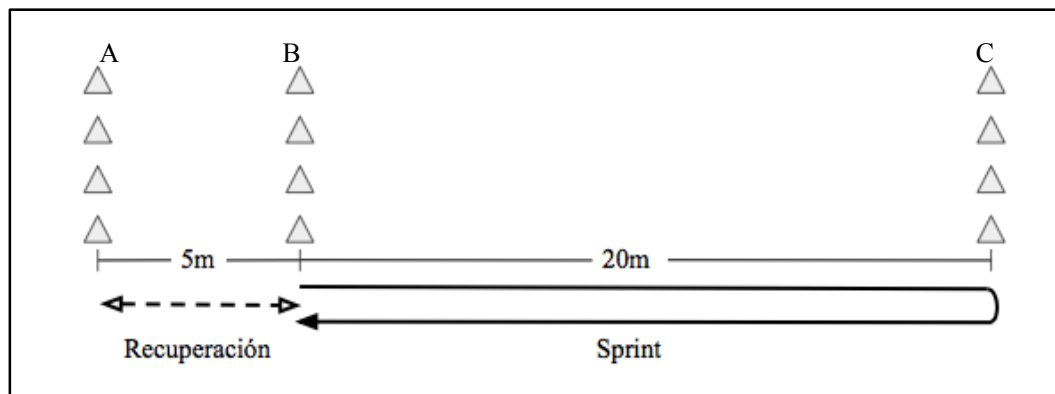


Figura 35. YYIR1 Test

Protocolo de evaluación

Realización de la prueba:

1. Las participantes comienzan el test antes de la línea de referencia en las marcas de los conos B (Figura 35)
2. Cuando se les instruya con el audio, deberán correr hasta los conos C, esto antes de que suene la señal “beep”, inmediatamente después deberán regresar pasar los conos B, antes de la señal “beep”.
3. Cuando ultrapase los conos B, la participante tendrá un periodo de 10 segundos de recuperación (activa), en la que deberán trotar desde el cono B al cono A. Luego, tendrán que posicionarse nuevamente en detrás del cono B para una nueva partida.

4. En este test, las participantes serán permitidas de fallar sólo dos veces consecutivas, antes de ser eliminadas de la prueba. Lo que quiere decir que si la atleta, falla en alcanzar el cono C y luego falla y no llega al cono B antes del “beep”, se contará como una falla. Si esto, ocurre automáticamente a seguir segunda vez, son eliminadas.
5. La jugadora podrá abandonar el test, cuando lo crea necesario. Una vez que sea eliminada o abandone la prueba, se deberá registrar el último nivel que completó.

7.4 Desarrollo de Etapas de Preparación Deportiva

El desarrollo del Modelo de Etapas de preparación para el fútbol femenino en AFC, se divide en cuatro escalones, visto que el Club tiene la intención de formar un equipo más la próxima temporada para su división del fútbol femenino. Por lo tanto, se abordarán 4 escalones para desarrollar este modelo: 1) Formación; 2) Escalón Juvenil – Sub16; 3) Escalón Junior – Sub 19; 4) Equipo Principal Senior.

7.4.1 Formación

La formación de AFC, es una academia de fútbol femenino abierto a todas las niñas y jóvenes que tengan como objetivo, tener un primer contacto formal con el fútbol. Con soporte de la literatura (FUTEC, 2019) y después de la evaluación que ha existido sobre el contexto del fútbol femenino en la institución, se cree conveniente separar esta etapa formativa en dos: a) Etapa formativa pre-fútbol, y b) Etapa formativa fútbol.

La etapa formativa pre-futbol (cuadro 37), estará enfocada a todas aquellas niñas con poca experiencia motriz, que muestran dificultad para entender, identificar o ejecutar situaciones específicas del fútbol menos complejas. Niñas que muestran además, limitaciones coordinativas básicas (frenar, acelerar, cambiar d dirección, etc.) o específicas (controlar el balón, conducción, pasar, girar, etc.). Estas deficiencias coordinativas, normalmente son la consecuencia de la falta de experiencias motrices generales en las niñas. Este tipo de deficiencias podemos encontrarlas en jugadores de cualquier edad, no sólo en niñas muy jóvenes, en el fútbol femenino se ve mucho que las niñas se animan a experimentar la modalidad recién pasados los 13 o 14 años, cuando ya tienen una opinión y decisión válida que puede ser tomada en cuenta para elegir la práctica de un deporte. Lo que significa, que las pocas

experiencias motrices que han tenido durante 13 o 14 años, hacen que estén muy lejos del nivel coordinativo de otros compañeros de su edad.

La etapa formativa fútbol (cuadro 38), estará enfocada a todas aquellas niñas con mayor capacidad coordinativa y motriz, pero con una baja percepción y/o entendimiento del fútbol, lo que hará que su nivel de comprensión de la lógica interna del juego sea muy baja o casi nula.

7.4.2 Juvenis (Sub 17)

Esta etapa (cuadro 39), está caracterizada por una etapa de cambios a nivel biológicos, físicos y hormonal y psicológico de las jugadoras. Tras la posible aparición de la menarquia, las jóvenes, aumentan su peso cerca de 4 veces más hasta los 16 años, que en la post-adolescencia (Startton et al, 2004). Permite la interiorización de nuevos elementos en el esquema corporal, que van contando con una progresiva mejoría de la capacidad propioceptiva que se asocia con un mayor repertorio motor. En términos técnicos-tácticos, Garganta (2000) citado por Pacheco (2001), refiere que el 3v3 es la estructura mínima que garantizará la esencia del juego, en la medida que reúne el portador del balón y dos receptores, permitiendo pasar de una opción binaria a una múltiple y se verán testados la toma de decisiones. En esta etapa, la etapa de maduración estará asociada directamente al desempeño motor. Debe ser una etapa de monitorización constante para percibir las pequeñas transformaciones biológicas y hormonales que están aconteciendo. El entrenamiento deberá ser en medida de lo posible, adaptado a las características de la joven que aún se encuentra en periodo crítico de desarrollo. El crecimiento óseo y de la masa corporal aumenta más que en cualquier otro periodo, por lo que es probable que se reajuste y se reaprendan movimientos coordinativos.

7.4.3 Juniores (Sub 19)

En esta etapa (cuadro 40), se deberá aumentar gradual y progresivamente las cargas del entrenamiento. Especial atención dada a la vigilancia médica, sobre todo con indicadores de esfuerzo que pronostiquen el desenvolvimiento de una lesión deportiva (Coelho & Silva, 1999). Aumentarán las exigencias de preparación, y se da un especial enfoque a la competición, se entrenará para ganar. Puede aún existir una variabilidad morfológica, por lo cual se requiere

aún monitorización constante del entrenamiento, para adecuar las cargas y medios de entrenamiento para desarrollar al máximo el potencial de las atletas seleccionadas.

7.4.4 Seniores

Se priorizara la maximización y optimización de las capacidades físicas generales y específicas del fútbol, a través de un encuadramiento estructural profesional deportivo (cuadro 41). Los entrenamientos deberán ser basados en contextos reales de juego y competición, a alta intensidad y con volúmenes altos de carga. Existe una importancia de la continuación de programas de entrenamiento de fuerza y velocidad, durante toda la temporada. Además es fundamental la cohesión y unión del equipo para lograr que las ideas de juego se consigan mostrar en la competición.

Cuadro 37. Etapas de desarrollo: Formación Pre-fútbol.

Etapas	Cualidades Físicas	Cualidades Técnico-Tácticas	Cualidades Psicosociales
Formación Pre-fútbol	- Trabajo de: Agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad (Lloyd & Oliver, 2011; Mendes, 2014). - Desarrollar la flexibilidad, la reacción, lateralidad, ritmo y noción de tiempo (Mendes, 2014). - Estimular todas las habilidades motoras fundamentales con la intención de desarrollar las capacidades motoras coordinativas y condicionales (velocidad, fuerza y resistencia) (Balyi, et al., 2010). - Actividades anaeróbicas (alácticas) deberán ser planeadas a modo de juego, las de resistencia aeróbica se realizaran hasta que las atletas paren (Balyi & Hamilton, 2001 en Giles et al., 2005). - Pico para trabajo de la coordinación (The FA, 2019) para conseguir máxima respuesta ante diferentes variables (MBP, 2019). HMB sin balón: Correr, saltar, girar, apoyos, desplazamientos, aceleración (Balyi et al, 2010; MPB, 2019). Progresión lenta, volumen e	- Relación con el balón: conducción pase, recepción, dribles (Mendes, 2014; MBP 2019; The FA, 2019). - Incentivar el uso prioritario de los paquetes musculares más grandes al realizar actividades motrices (Bayli & Hamilton, 2001 en Giles et al., 2005). - Introducción HME: Controlar, patear, conducir, lanzar, agarrar, driblear, tirar. (MBP, 2019). Trabajo de lateralidad. - Introducción de principios individuales ofensivos y defensivos 1v1: Progresión y contención (The FA, 2019). - Introducción reglas básicas del juego (Mendes, 2014). - Ocupación racional del juego (direccionalidad, zona de ataque y zona defensa) (Mendes, 2014; MBP 2019). - Inserir conceptos de la lógica interna del juego: tiempo, espacio, reglamento, coordinación motora (MBP, 2019).	- Valor formativo y lúdico: Fomentar la practica deportiva para toda la vida (Canada Soccer, 2018). - Etapa de egocentrismo máximo (MBP, 2019). - Introducción de conceptos básicos de cooperación entre jugadora + balón. - Inclusión de juegos y/o dinámicas lúdicas durante el entrenamiento.. - Adquisición de los padrones cognitivo-motrices básicos. (Hernandez et al., 2000). - Incentivar toma de decisiones (Hernandez et al., 2000; MBP, 2019). - Reglas simples y ética deportiva (Ginsburg, 2007;Balyi et al, 2010; The FA, 2019). - Motivación intrínseca por la diversión de jugar, estimular la imaginación y creatividad (Marques, 2014; Canada Soccer, 2019).

intensidad bajas (Balyi & Hamilton, 2001 en Giles et al., 2005).

- Utilizar consignas cortas y simples (Balyi & Hamilton, 2001, en Giles, 2005; MBP, 2019).

Formato de entrenamiento	Formato del juego		Otros Aspectos
10% Juego dinámico (movilidad)	1v1	/ 15 x 15 m / 2 x 10 min	Balón: #3 o #4
10% Coordinación	1v2	/ 20 x 20 m / 2 x 10 min	Arcos: Fútbol 5 máximo
40% HMB y/o HME	2v2	/ 20 x 20 m / 2 x 15 min	
40% Juego reducido (Alberta Soccer, 2018; Canada Soccer, 2018)	3v3 + AR	/ 30 x 30 m / 2 x 15 min	Practica multideportiva sin especialización. Se recomienda la natación, atletismo o deportes con sistema energético y patrones de movimiento parecido (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).
Sesiones de máximo 60 minutos.	Juegos no formales, con reglas básicas del deporte. Todas las jugadoras deben ocupar todas posiciones y tener igual tiempo de juego. (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).		

Cuadro 38. Etapas de desarrollo: Formación fútbol.

Etapas	Cualidades Físicas	Cualidades Técnico-Tácticas	Cualidades Psicosociales
Formación Fútbol	- Trabajo prioritario de: Velocidad y agilidad, fuerza, potencia (Bayli et al, 2010; Lloyd & Oliver, 2011; Mendes, 2014). Desarrollo de la resistencia aeróbica, a través de formas jugadas (prioridad en el volumen y no en la intensidad) (Mendes, 2014). - Desarrollar la flexibilidad, la reacción, lateralidad, ritmo y noción de tiempo (Mendes, 2014). - Estimular todas las habilidades motoras fundamentales con la intención de desarrollar las capacidades motoras coordinativas y condicionales (velocidad, fuerza y resistencia) (Balyi, et al., 2010). - Actividades anaeróbicas (alácticas) deberán ser planeadas a modo de juego, énfasis en actividades de resistencia aeróbica debido al aumento rápido de masa muscular (Balyi & Hamilton, 2001 en Giles et al., 2005; The FA, 2019). - Pico para trabajo de la coordinación (The FA, 2019) para conseguir máxima	- HME complejas con balón: Controlar, patear, conducir, lanzar, agarrar, driblear, tirar, giros con balón, en situaciones contextualizadas de juego (Mendes, 2014; MBP, 2019). - Introducción de técnicas primarias de carrera, incluidas en juegos o actividades de calentamiento (Waggoner, 2014). - Desarrollo de técnicas individuales y colectivas: desarme, intercepción, simulaciones, dribles (Mendes, 2014). - Consolidación de principios ofensivos y defensivos contextualizada en juegos 1v1: Progresión y contención (The FA, 2019). - Introducción de principios 2v2 Coberturas ofensiva y defensiva (The FA, 2019). - Relación con el balón: conducción pase, recepción, dribles. Control del balón con diferentes superficies del cuerpo. (Mendes, 2014; MBP 2019). - Introducción a la lógica interna del juego (MBP, 2019).	- Valor formativo y lúdico: Fomentar la practica deportiva para toda la vida (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019). - Comprensión de reglas de juego (Mendes, 2014). - Percepción del espacio y tiempo, a través de dinámicas y juegos. - Identificación y diferenciación de movimientos entre compañeros y adversarios, actuando entre riesgos y ventajas en el juego (MBP, 2019). - Lógica de la comunicación motora (MBP, 2019) - Momentos cortos de reflexión (10 minutos) (The FA, 2019). - Incentivar la autorregulación, atención y concentración (Marques, 2014). - Motivación intrínseca por la diversión de jugar, estimular la imaginación y creatividad (Marques, 2014; Canada Soccer, 2019).

respuesta ante diferentes variables (MBP, 2019). Habilidades coordinativas simples sin balón: Correr, saltar, girar, apoyos, desplazamientos, aceleración (Balyi et al, 2010; MPB, 2019). Progresión lenta, volumen e intensidad bajas (Balyi & Hamilton, 2001 en Giles et al., 2005; The FA, 2019).

- Ocupación racional del terreno de juego, resolución de problemas de tiempo, espacio y número (Mendes, 2014).

- Transición de etapa de juego egocéntrica a etapa cooperativa (MBP, 2019).

Formato de entrenamiento	Formato del juego	Otros Aspectos
110% Juego dinámico (movilidad)	3v3 + AR / 30 x 30 m / 2 x 20 min	Balón: #4
10% Coordinación	4v4 + AR / 35 x 30 m / 2 x 20 min	Arcos: Fútbol 5
40% HMB y/o HME	5v5 + AR / 50 x 40 m/ 2 x 25 min	
40% Juego reducido (Canada Soccer)	6v6 + AR / 50 x 40 m/ 2 x 30 min	Práctica multideportiva sin especialización. Se recomienda la natación, atletismo o deportes con sistema energético y patrones de movimiento parecido (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).
Sesiones de máximo 60 minutos. (MBP, 2019; Canada Soccer, 2018), 75 minutos, doble periodización anual (The FA, 2019).	Juegos no formales, todas las jugadoras deben ocupar todas posiciones y tener igual tiempo de juego. Introducción de torneos en el fin de la etapa. (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).	
Radio de entrenamiento 75:25, 75% entrenamiento para el desarrollo de capacidades técnico-tácticas y físicas generales, y 25% entrenamiento específico para competición (Balyi & Hamilton, 2001).		

Cuadro 39. Etapas de desarrollo: Juvenis (Sub 17).

Etapas	Cualidades Físicas	Cualidades Técnico-Tácticas	Cualidades Psicosociales
Juvenil (Sub 17)	- Iniciación y adaptación del entrenamiento específico, aumentando exigencia progresiva de cargas y volumen de entrenamiento. Posibilidad de diferenciación por grupos según estado madurativo (Lloyd & Oliver, 2012).	- Introducción a unidades de entrenamiento tácticamente más avanzadas (The FA, 2019).	- Desarrollo ética deportiva (The FA, 2019).
	- Condicionamiento físico específico e individual bajo condiciones competitivas (The FA, 2019).	- Consolidación de: Principios de juego ofensivos: Progresión, cobertura ofensiva, movilidad, espacio. Y Principios de juego defensivos: Contención, cobertura defensiva, equilibrio, concentración, realizados en contextos reales de juego y contextos complejos, juegos reducidos o adaptados (Mendes, 2014).	- Atención, concentración, capacidad para seguir consejos e instrucciones y tomar decisiones acertadas (Canada Soccer, 2018).
	- Pico de desarrollo de fuerza, énfasis en el trabajo de fuerza. 2da ventana de oportunidad de fuerza en la menarquia (The FA, 2019).	- Recepción, pase, movimientos de ataque/defensa individual, cabeceo, jugadas combinadas, contra ataque contextualizados en juegos en espacios reducidos (The FA, 2019).	- Introducción de rutinas pre competitivas y preparación mental: autocontrol, autoeficacia y comunicación. (Mendes, 2014).
	- Entrenamiento aeróbico más estructurado es fundamental debido al aumento de la masa muscular en estas edades (Balyi & Hamilton, 2001).	- Priorización de dos o tres posiciones de juego, sin excluir las restantes (Canada Soccer, 2018).	- Fomentar una participación de superación, responsabilidad y cooperación (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).
	- Trabajo aeróbico de corta duración, velocidad, fuerza y flexibilidad (Balyi et al. 2010).	- Re-aprendizaje de algunas habilidades y movimientos coordinativos, debido al crecimiento desproporcional de los miembros en <i>PHV</i> (Balyi & Hamilton, 2010).	- Incentivar el pensamiento crítico para introducir técnicas de autoevaluación y corrección (Balyi & Hamilton, 2001, en Giles, 2005).
	- Manutención de la flexibilidad (The FA, 2019).	- Crucial desarrollo de esquema corporal (postura, balance y coordinación), movilidad	
	- Trabajo de core para la prevención de lesiones (Mendes, 2014).		

- Implementación individualizada de un programa de fuerza para la adaptación neuronal y hormonal, y prevención del riesgo de lesión (Ford et al., 2003; Myer et al, 2009; Turner, et al., 2009).
 - Implementación de un programa de prevención y propiocepción: Fifa 11+ para beneficios adaptaciones neuromusculares (Whittaker et al., 2015).
- y estabilidad. Para el desarrollo correcto de técnica (Balyi & Hamilton, 2010).
- Consolidación a las técnicas primarias de carrera e introducción a las mecánicas de sprint, diario e incluido dentro del calentamiento (Wagganer, 2014) o actividades e teambuilding.

Formato de entrenamiento	Formato del juego	Otros Aspectos
Sesiones específicas para el fútbol 5-7 horas por semana. Condición física 5-6 horas por semana. 90 minutos por sesión. Doble periodización anual, triple en caso de torneos UEFA (The FA, 2019). Ratio de entrenamiento 50:50, 50% entrenamiento para el desarrollo de capacidades técnico-tácticas y físicas, y 50% entrenamiento específico para competición (Balyi & Hamilton, 2001).	7v7 / 50 x 40 m/ 2 x 30 min (FPF,2019) Sistemas tácticos variables de acuerdo al modelo de juego Senior Femenino: 1-2-3-1; 1-3-2-1; 1-1-2-1-2. (AFC, 2019).	Balón: #5 Arcos: fútbol 7/9 Práctica prioritaria del fútbol, incentivar otra practica deportiva.

Cuadro 40. Etapas de desarrollo: Juniores (Sub 19).

Etapas	Cualidades Físicas	Cualidades Técnico-Tácticas	Cualidades Psicosociales
Juniores (Sub 19)	- Todos los programas basados en un diagnóstico evaluado de las necesidades de las atletas (Magrini et al., 2018; Peart et al., 2018; The FA, 2019). - Mantener trabajo de flexibilidad y movilidad articular (The FA, 2019). - Aceleración para el desarrollo y mejora de las capacidades físicas (The FA, 2019) y buscar la aproximación al potencial de las atletas (Balyi & Hamilton, 2001; 2004; Wilson, 2017) - Desarrollo de la stamina, fuerza, velocidad, agilidad (The FA, 2019). - Implementación de un programa progresivo de fuerza para la adaptación neuronal y hormonal, y prevención del riesgo de lesión (Ford et al., 2003; Balyi & Hamilton, 2001 en Giles, 2005; Myer et al, 2009; 2010 Turner, et al., 2009). - Implementación un protocolo para el entrenamiento de velocidad 2-4 veces por semana (Waggoner, 2014). - Entrenamiento de las capacidades físicas y neuromusculares caracterizado por alta	- Preparación de las unidades de Treino técnica y tácticamente avanzadas (The FA, 2019). - Maximización de todas las capacidades específicas del deporte, individualizadas en el entrenamiento, con la calidad correcta de trabajo técnico-táctico avanzadas (The FA, 2019). - Énfasis en la modelación táctica de situaciones de juego durante el campeonato competitivo avanzadas (The FA, 2019). - Mostrar habilidades específicas del fútbol consolidadas, en contexto competitivo avanzadas (The FA, 2019), juegos reducidos o condicionados. - Especialización en la posición de juego (The FA, 2019). - Consolidación del posicionamiento estático y dinámicos, principios colectivos y acciones técnica individuales en ataque y defensa, según momentos de juego.	- Desarrollar psicología de grupo y dinámicas de equipo (The FA, 2019). - Desarrollo ética deportiva (The FA, 2019). - Atención, concentración, capacidad para seguir consejos e instrucciones y tomar decisiones acertadas (Canada Soccer, 2018). - Resiliencia, compromiso, sacrificio, soporte social para la transición a equipo Senior (Holt & Dunn, 2004). - Preparación mental avanzada (The FA, 2019). - Estimular el óptimo desempeño sobre presión, concentración, confianza y motivación (Rossi, et al., 2016). - Incentivar la aceptación de los cambios físicos y corporales (Balyi & Hamilton, 2001, en Giles, 2005). - Incentivo de la toma de decisiones personales y el liderazgo dentro de un grupo, al mantener disciplina y responsabilidad – orientada a alcanzar

intensidad y alto volumen (relativo), (Balyi, 2010) y optimización del entrenamiento capacidad aeróbica (Bayli & Hamilton, 2001 en Giles, 2005).

objetivos (Balyi & Hamilton, 2001, en Giles, 2005).

Formato de entrenamiento	Formato del juego	Otros Aspectos
- Individualizado a partir de necesidades presentadas y diagnosticadas (The FA, 2019). - Doble periodización, triple si hay torneo regional, nacional, UEFA o FIFA (The FA, 2019). - Sesiones específicas de fútbol 10.5-13 horas por semana. Condicionamiento físico 3-7 horas por semana, máximo de 120 minutos por sesión avanzadas (The FA, 2019). - Ratio de entrenamiento 25:75, 25% entrenamiento para el desarrollo de capacidades técnico-tácticas y físicas, y 75% entrenamiento específico para competición (Balyi & Hamilton, 2001).	9v9 / 80 x 50 m/ 2 x 35 min Refinar experiencias de torneos y competiciones (The FA, 2019; FPF, 2019). Sistemas tácticos variables de acuerdo al modelo de juego Senior Femenino: 1-3-3-2; 1-3-2-3; 1-3-4-1. (AFC, 2019).	Balón: #5 Arcos: fútbol 7/9 Práctica prioritaria del fútbol, incentivar otra practica deportiva (Canada Soccer, 2018; The FA, 2019).

Cuadro 41. Etapas de desarrollo: Seniores.

Etapas	Cualidades Físicas	Cualidades Técnico-Tácticas	Cualidades Psicosociales
Seniores (18+ años)	- Maximización, perfeccionamiento, y optimización de todas las capacidades físicas. Mantener trabajo de flexibilidad y movilidad articular (The FA, 2019). - Todos los programas diseñados en base a un diagnóstico evaluado de las necesidades de las atletas (Magrini et al., 2018; Peart et al., 2018; The FA, 2019). - Realizar evaluaciones periódicas de las capacidades físicas durante la temporada, para anticipar necesidades de atletas y diseñar programas individualizados (Peart, et al., 2018). - Implementación de un programa de fuerza individual para la adaptación neuronal y hormonal, y prevención del riesgo de lesión (Ford et al., 2003; Myer et al., 2009; Turner, et al., 2009). Implementación un protocolo para el entrenamiento de velocidad 2-4 veces por semana (Turner, et al., 2009; Wagganer, 2014).	- Estabilización, perfeccionamiento dominio y maximización de todas las capacidades específicas técnico y tácticas del deporte, individuales y colectivas mostradas en el entrenamiento y la competición (The FA, 2019). - Mostrar habilidades específicas del fútbol, en contexto competitivo avanzadas (The FA, 2019). - Especialización en la posición de juego avanzadas (The FA, 2019). - Perfeccionar el entendimiento del sistema táctico principal con sus respectivas variaciones, en los diferentes momentos de juego, como un todo complejo (Faria, 2006; citado por Tobar 2010). - Entendimiento del modelo de juego propuesto por el entrenador y los requerimientos técnico tácticos colectivos, sectoriales, intersectoriales, e individuales.	- Desarrollar psicología de grupo y dinámicas de equipo (The FA, 2019). - Resiliencia, compromiso, sacrificio, concentración y responsabilidad (Holt & Dunn, 2004) al concentrarse en lograr objetivos individuales y colectivos a corto, mediano y largo plazo. - Responsabilidad y cooperación para alcanzar como grupo objetivos colectivos. - Control de ansiedad competitiva, actitud ética competitiva, noción de superación constante, liderazgo, ambición para alcanzar objetivos.

Formato de entrenamiento	Formato del juego	Otros Aspectos
- 11.5-13 horas semanales específicas de fútbol. Condicionamiento físico 3-7 horas por semana (The FA, 2019). - Doble periodización, triple si hay torneo regional, nacional, UEFA o FIFA (The FA, 2019). - Ratio de entrenamiento 25:75, 25% entrenamiento para el desarrollo de capacidades técnico-tácticas y físicas, y 75% entrenamiento específico para competición (Balyi, 2010).	11 v 11 / 105 x 68 m/ 2 x 45 min Juegos formales semanales. Sistemas tácticos variables de acuerdo al modelo de juego Senior Femenino:: 1-4-1-4-1; 1-3-5-2; 1-4-3-3. (AFC, 2019).	Balón: #5 Arcos: fútbol 11

CONCLUSIONES

En el siguiente apartado, serán expuestas algunas conclusiones finales que puedan explicar y resumir a nivel colectivo y personal, la realización de las prácticas en esta última época competitiva en equipo de Seniores Feminino de Amora Futebol Clube. Además, creo conveniente dejar unas reflexiones finales a modo de sugestión para el Club y todo aquel que busque conocer más sobre las características de las futbolistas, el equipo o la competición del fútbol femenino portugués actual.

A nivel personal, según los objetivos trazados al realizar el Proyecto Individual, considero que fueron en su mayoría alcanzados. Ciertamente las funciones y tareas realizadas no correspondieron a las expectativas, sin embargo, conseguir tener una visión multidisciplinaria y mejor entendimiento del trabajo en un equipo senior de fútbol femenino.

A nivel colectivo y siendo este sólo el segundo año del Club en competiciones femeninas, se considera que los objetivos principales propuestos para Club y el equipo, fueron alcanzados:

- No se logró consagrar campeón en su serie en el CNFFIID, ocupó la tercera posición.
- Lograron competir en la segunda fase del CNFFIID, ubicando el nombre de AFC entre los mejores 16 equipos de la segunda división.
- Alcanzaron a jugar la 3ra eliminatoria en la TPDF.
- Lograron jugar su primera final y ganar la TASFF.

La explicación del rendimiento deportivo de las atletas, como ha sido estudiado en esta investigación, no responderá a una única variable, si no que deberá entenderse desde una perspectiva multifactorial que trasciende mas allá de las propias deportistas. Considero oportuno dividir estos factores en dos grupos: Nivel deportivo, siendo estos factores que influyen directamente en el entrenamiento y la competición, y el Nivel extra deportivo, factores que influirán en la vida de las atletas, fuera del Club.

Por lo tanto, a nivel deportivo encontramos las siguientes condicionantes:

- Falta de desarrollo deportivo específico y formal, de calidad en edades base y formativas.

Lo que resulta en jugadoras adultas con pobre percepción y poco conocimiento del juego a

nivel táctico, además de jugadoras con capacidades técnicas, coordinativas y físicas por debajo de otras deportistas de alto rendimiento.

- Falta de ritmo competitivo y pobre competición interna. Existencia de desigualdad a nivel de desempeño deportivo entre diferentes equipos de la segunda división. Lo que resultará en que AFC tenga en una primera fase del CNFFIID, sólo 2 o 3 equipos rivales de mayor nivel con los que pueda competir con más exigencia, esto, traducido al cronograma de juego, daría únicamente 4 o 6 partidos realmente competitivos de un total de 18 juegos. Volviéndose contraproducente, pues al llegar a una segunda fase, el nivel exigido será mucho mayor y casi imposible de acompañar, sin el debido entrenamiento y la competición pretendida.
- Falta de profesionalismo, siendo el alto rendimiento un estilo de vida. Un deportista de alto rendimiento, es un atleta en régimen 24/7, debido a la condición de amateurismo de las jugadoras en AFC, no se ve viable exigir este régimen, puesto que, infelizmente, no será una actividad prioritaria para su vida.

Y a nivel extra deportivo, encontramos las siguientes condicionantes:

- La existencia de preconceptos machistas y misóginos enraizados en la sociedad. Teniendo en cuenta las edades de las atletas (16-32 años), sabemos que no existía la normalización del fútbol femenino para muchas de ellas cuando eran niñas. El vigente- aunque ya menos evidente- machismo de la sociedad portuguesa no permitía que muchas de las niñas –ahora mujeres- practiquen el fútbol. Discriminándolas así a ser, hacer y conocer la cultura del fútbol desde edades tempranas. Existiendo así una evidente falta de cultura deportiva futbolista entre mujeres.
- La situación económica y social de las atletas, en el caso de AFC, la totalidad de su plantilla juega fútbol a nivel amateur, lo que quiere decir que el fútbol es un hobby y no una profesión. Las ayudas económicas mensuales a las jugadoras no se acercan al salario mínimo portugués, por lo que ninguna de ellas podría sustentarse (económicamente) con lo que recibe del Club. Es decir, el fútbol para las jugadoras de AFC es una actividad secundaria y no de prioridad en sus vidas. Esto, además nos permite conocer que cada una de las atletas llegará con una carga a nivel físico, emocional o psicológico, condicionando de esta manera, su desempeño deportivo, que se verá influenciado tanto en entrenamientos como en juegos. Esto se puede notar, por ejemplo en: el pobre desarrollo de las capacidades

físicas, cumplimiento de rutinas diarias de juego, incumplimiento/falta a los entrenamientos, etc.

Estos factores se vieron manifestados en las diferentes áreas de trabajo e intervención de estas prácticas profesionales.

A nivel de Modelo de juego, el equipo logró de manera progresiva, ir creando una identidad en su forma y estilo de juego, a pesar de que muchas de las jugadoras tienen muchos años de experiencia en este deporte (la media de años de práctica de fútbol en las jugadoras de AFC es de 5,54 años), no tienen base formativa específica, lo que demuestra un pobre conocimiento táctico colectivo, cuando se abordaron los principios básicos del juego. Sin embargo, a pesar de conocer poco sobre fundamentos y principios tácticos, las jugadoras desde el comienzo de la temporada, se mostraron con voluntad para aprender lo que el entrenador pretendía como modelo de juego. Debido a las características físicas de las jugadoras, tuvieron que realizarse algunas adaptaciones en cuanto a posición habitual de juego, o incluso en las tareas tácticas de ciertas jugadoras. Se realza la necesidad del desarrollo de las capacidades físicas en todas las atletas del Club, visto que al ser comparados los resultados con los encontrados en la literatura (investigaciones semejantes), los resultados obtenidos, se encuentran muy por debajo de los niveles alcanzados por futbolistas de alto rendimiento de otros países. En cuanto a la planificación del entrenamiento, a mi parecer, debió ser realizada según lo que nos explica la periodización táctica. Permitiendo de esa manera una metodología del entrenamiento específico basada en principios y sub principios científicos que apoyarán y justificarán las decisiones escogidas y la debida planificación de los ejercicios, en base al modelo de juego. De modo que eleve la calidad del entrenamiento, al ser fundamentado con conocimiento válido.

También creo conveniente resaltar la importancia de la monitorización eficaz del entrenamiento, a modo que se pueda controlar las cargas internas y la percepción de la fatiga en las jugadoras. Indicadores que ayudarán al comando técnico a la planificación y adaptación de unidades de entrenamiento y/o replanteamiento de los ejercicios a realizar, en caso por ejemplo que una o más jugadoras se sientan cansadas/fatigadas. Además, sería muy importante incluir en la planificación deportiva/fisiológica, métodos de recuperación eficaces y eficientes para las jugadoras. Sobre todo, para aquellas atletas con mayor volumen de juego, que mostraron niveles de fatiga los últimos partidos de la segunda fase del CNFFIID. Y

siendo AFC un equipo amateur, se aconsejan métodos de bajo costo pero muy efectivos para ambos casos. En primer lugar para la monitorización del entrenamiento, el registro de percepción subjetiva del esfuerzo utilizando la escala de Borg; y en segundo lugar, la crioterapia después del partido, y la recuperación activa el día después.

Los profesionales del deporte que trabajan específicamente en el fútbol, deberán ser capaces de administrar una batería de tests físicos y funcionales, que se adapte a la realidad del Club en el que se desempeñan. Al ser amateur y no tener mucho soporte económico, es complicado exigir al Club tecnología de punta o herramientas mucho más modernas y avanzadas para la evaluación de sus atletas. No obstante, pueden realizarse tests de campo que te permitan saber de forma válida, los niveles de desarrollo de las atletas en uno o mas momentos de la temporada. Lo que ayudará a mantener un registro activo, que permita el análisis y la comparación en base a diferentes criterios (momento de la temporada, categoría competitiva, posición de juego, etc.) entre los valores obtenidos por las diferentes atletas del Club. Además, se intenciona planificar y administrar la batería de tests propuesta, para un único día, permitiendo de esta forma, garantizar y posibilitar más tiempo al entrenamiento de las atletas. Además, la información obtenida podrá guiar a los profesionales del comando técnico al realizar la planificación, orientándolo a ser lo más efectivo y eficiente posible para la concretización de los resultados (personales y colectivos).

REFLEXIONES

La elaboración de este relatorio, permitió no sólo poner en práctica todo lo aprendido en el primer año de la maestría en Treino Desportivo, si no también, motivó la curiosidad e incentivó la búsqueda constante de nueva información, metodologías, métodos de intervención, etc., con el objetivo de que puedan ayudar, no sólo a la actual investigación, si no, a la práctica deportiva y el éxito a corto plazo del equipo, y al desarrollo integral de las atletas en el club, a mediano y largo plazo. Personalmente y teniendo en cuenta mis propios objetivos ante estas practicas profesionales, considero que los cumplí satisfactoriamente, ya que, veo las diferentes perspectivas y conocimientos que adquirí, permitiéndome crecer a nivel personal y profesionalmente. Afirmando lo que yo pensaba, al inicio de estas prácticas, el papel del entrenador y sus funciones no sólo se darán a nivel técnico y específico sobre el fútbol. Más bien, es fundamental que el entrenador tenga una función multidisciplinar, intelectual y científica. Para no caer en el popular mito de que si “fuimos alguna vez jugadores, podremos ser entrenadores fácilmente”. Muchas veces caemos en este presupuesto, cuando la realidad nos irá a exigir cada vez más, precisando así a tener mayores conocimientos a nivel científico y a nivel de pensamiento crítico y reflexivo. Aún más, sabiendo que el fútbol femenino, es una modalidad que aún está en sus primeros años de desarrollo y que trae consigo cierta incertidumbre y lo vuelve un poco impredecible, por la falta de conocimiento e investigaciones en todos sus niveles: Desarrollo de capacidades físicas y/o técnico/tácticas, fisiología, desarrollo de la madurez en niñas y jóvenes futbolistas, psicología deportiva en equipos femeninos, etc. Resalto el pensamiento crítico y reflexivo, y la capacidad de adaptación que deberá tener un entrenador de un equipo femenino, pues también existirán tareas inter e intrapersonales que deberá aprender a manejar dentro y por el bien del equipo.

Una de las mayores dificultades que pasé, fue que a pesar de que tuve el apoyo del Club desde un primer contacto, el comando técnico no se mostró tan entusiasta y/o disponible para incluirme en los procesos (de entrenamiento/competición), lo que claramente fue una dificultad permanente para la realización de este trabajo. Cabe resaltar, que el entrenador principal, renunció al equipo en medio de un juego de la segunda fase del CNFFIID, por lo que creo una molestia e inestabilidad, que claramente, se vio afectada no sólo, en el desempeño deportivo de todas las atletas; además, esa decisión también influyó en el presente relatorio, visto que al renunciar, no disponibilizó ningún tipo de documento o material

(planificación de microciclos, análisis de equipos rivales, videos de partidos, etc.), como había sido acordado al inicio de la temporada.

Reforzando así, la idea de la falta de profesionalismo y el aumento de profesionales capaces, que debemos cambiar urgentemente, para que el fútbol femenino progrese como merece. El reto es tarea de todos: federaciones, asociaciones, clubes, dirigentes, entrenadores y jugadoras. Es evidente, que hay una necesidad de inversión en el estudio y la investigación en todo lo que respecta al fútbol femenino. Por lo que con esta esta investigación se busca desarrollar un modelo de etapas formativas, en forma de propuesta, para la posible intervención en las atletas femeninas de AFC. El tema, proviene de una interrogante constante durante mi primer año de maestría. Y es que, ¿Será que lo estamos haciendo bien? ¿Será que estamos dándole las máximas oportunidades a todas estas niñas y jóvenes que practican el fútbol, a modo que podamos potenciar al máximo sus capacidades y su talento? Teniendo hoy la información necesaria (sobre todo en cuanto al fútbol masculino) y aprovechando los desarrollos tecnológicos, el boom del fútbol femenino y la inversión que esta haciendo la FIFA para el desarrollo del femenino a nivel global, no podemos esperar a que pasen cinco o diez años para evaluar, reformular e intervenir en el desarrollo de las niñas y jóvenes atletas.

“Un entrenador no es apenas un “entrenador”. Tiene además de las tareas deportivas estrictas, responsabilidad pedagógica por el presente y el futuro de los niños que le son confiados. Se le exigen también conocimientos sobre el desarrollo motor, biológico, psíquico y social del niño, pero también la capacidad de integración de estos conocimientos en las propuestas de práctica; y una sólida formación moral.” (Antonio Marques)

El papel pedagógico del entrenador en etapas base y formativas, será pieza clave en edades tempranas. Lima (2014), menciona que detrás de un gran atleta, existió un gran educador. Y considero que en estas etapas, los entrenadores deben tener consciencia de su impacto en la motivación y el proceso enseñanza-aprendizaje de cada uno de los atletas con quienes trabajan. Así pues, promoverán adquisiciones, adaptaciones, y transformaciones que contribuirán para para un saber hacer y un saber estar en todas las manifestaciones deportivas y extra deportivas en la vida de estas niñas.

La complementación de este rol activo pedagógico de los entrenadores y el respectivo comando técnico, y el desarrollo y aplicación de un modelo de etapas de preparación específicas para el desenvolvimiento de las atletas del club, hará que el club consiga tener una ruta lineal de desarrollo transversal en todos sus escalones, además permitirá junto al modelo de juego aplicado, conseguir facilitar la creación de un estilo y identidad de juego en el Club. Así como también permitirá que cada una de las atletas logre un mejor y mayor desarrollo a nivel físico/funcional, técnico-táctico y psicológico, ya que se respetarán no solo sus respectivos contextos y realidades, si no, las etapas sensibles de aprendizaje, a nivel cognitivo, y las ventanas de oportunidad a nivel fisiológico, que fueron encontradas en la revisión de la literatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amora Futebol Clube [AFC]. (2019). <http://amorafc.com/historia/>. Acesso el 10 de Marzo, 2019 de AFC en www.amorafc.com.

Andersson, H.A., Randers, M.B., Heiner-Moller, A., Krstrup, P., & Mohr, M. (2010). Elite female soccer players perform more high-intensity running when playing in international games compared with domestic league games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 912-919.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Pearce, G., & Toms, M. (2010). Participant development in sport: An academic literature review. Commissioned report for Sports Coach UK. Leeds: Sports Coach UK

Balyi I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. Canada SportsMed BC, 194.

Balyi, I. (2003). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. US Youth Soccer. United States Olympic Committee.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence-windows of opportunity-optimal trainability. Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd, 1-8

Balyi, I., & Williams, C. (2009). Coaching the young developing performer. Leeds: Coachwise UK

Bangsbo, J. (1993). The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise. Copenhagen: HO+Storm.

Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer-with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica*, 619, 1-155

Bangsbo, J., Iaia, F. & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports Medicine*, 38, 37-51

Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Science*, 24(7), 665-674

Bangsbo, J.; Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-74.

Bompa, T. (1995). From childhood to champion athlete. West Sedona, AZ: Veritas Publishing.

Caldeira, L., (2018) *Relatório de Estágio Equipa Sénior de Futebol Feminino – Sporting CP 2016/17*. [Tesis de Maestria, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]. <http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/9010>

Canada Soccer (2014). Soccer Excel Program. BC.

Canada Soccer (2018). Long Term Athlete Pathaway. BC.

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

Castagna, C., Impellizzeri, F.M., Chamari, K., Carlomagno, D., & Rampinini, E. (2006). Aerobic fitness and yo-yo continuous and intermittent tests performances in soccer players: A correlation study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 320-325

Castelo, J. (1994). Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Edições.

Castelo, J. (1999). Fútbol: estructura y dinámica del juego. Barcelona: Paidotribo.

Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do Futebol. *Ludens*, Lisboa, v.4, n.17, p.41-74.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

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

Cesar, G., Edwards, H., Hasenkamp, R., & Burnfield, J. (2017). Prediction of athletic performance of male and female athletes measured by triple hop for distance. *Trends in Sport Sciences*, 1(24), 19-25

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *Sport Psychology*, 13, 395–417.

Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Wetson, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014) Applied Physiology of Female Soccer: An Update. *Sports Medicine*, 44, 1225-1240

Donaldson, A., Callaghan, A., Bizzini, M., Jowett, A., Keyzer, P., & Nicholson, M.

(2018). Awareness and use of the 11+ injury prevention program among coaches of adolescent female Football teams. *Sports Science & Coaching*, 13(6), 929-938. DOI: 10.1177/1747954118787654

Emmonds, S., Till, K., Redgrave, J., Murray, E., Turner, L., Robinson, C., & Jones, B. (2018). Influence of age on the anthropometric and performance characteristics of high-level youth female soccer players. *Sports Science & Coaching*, 13(5), 779-786.

Enes, C., (2019) *Relatório de Estágio: Monitorização do Treino Desportivo Desenvolvido no Sporting Clube de Braga - Futebol*. [Tesis de Maestría, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer]. http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2228/1/Carla_Enes.pdf

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2019). <https://www.fpf.pt/Competições/Futebol-Feminino/Campeonato-Nacional-II-Divisão-Feminino>. Acceso el 23 de Mayo, 2019 de FPF en www.fpf.pt

Federação Portuguesa de Futebol [FPF]. (2019). <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/25543>. Acceso el 11 de Diciembre, 2019 de FPF en www.fpf.com

Fédération Internationale de Football Association. [FIFA] (1 de Marzo de 2019). *Womens Football Strategy*. <https://resources.fifa.com/image/upload/women-s-football-strategy.pdf?cloudid=z7w21ghir8jb9tguvbcq>. Acceso 1 de Marzo, 2018 en: www.fifa.com

FIFA. Women's Football Member Associations Survey Report 2019. <https://img.fifa.com/image/upload/nq3ensohyxpuxovcovj0.pdf>

Fischetti, F., Cataldi, E., & Greco, G. (2019). Lower-limb plyometric training improves vertical jump and agility abilities in adult female soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1254-1261

Ford, P., Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2010). The Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389-402.

Ford, P., De Ste Croix, M., & Lloyd, R. (2011). The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *Journal of Sports Science*, 29, 389-402.

Frade, V. (1985). Alta competição no futebol-que exigencias do tipo metodológico? Facultad de Deporte de la Universidad de Porto, Porto.

Frade, V. (2004). Entrevista en P. Leal (2004). Diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas. Facultad de Deporte de la Universidad de Porto, Porto.

Gabbett, T. (2010). The development of a test of repeated-sprint ability for elite women's soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 4(5), 1191–4

Gabbett, T., & Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal Strength Conditioning Research*, 22(2), 543–52.

Gabbett, T., Kelly, J., & Sheppard, J. (2008). Speed, Change of Direction Speed, and Reactive Agility of Rugby League Players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 174-181.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol. In J. Oliveira, & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Colectivos* (pp. 63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.

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

Garganta, J. (2008). Modelação táctica 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.

Haff, G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Fourth edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hoare, D. & Warr, C. (2000). Talent identification and women's soccer: an Australian experience. *Journal of Sports Science*, 18(9), 751–8

Holt, N., & Dunn, J. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1,(3), 199-219.

Impellizeri, F., Rampinini, E., Coutts, A., Sassi, A., & Marcora, S. (2004). Use of RPE-Based Training Load in Soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1, 1042-1047.

Ingebritsen, J., Dillern, T., & Shalfawi, S. (2011). Aerobic Capacities and Anthropometric Characteristics of Female Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 5(12), 3352-3357

Issurin, V. (2017). Evidence-Based Prerequisites and precursors of athletic talent. *Sports Medicine*, 47(10), 1993-2010.

Jeong, T., Reilly, T., Morton, J., Bae S., & Drust, B. (2011). Quantification of the physiological loading of one week of “pre-season” and one week of “in season” training in profesional soccer players. *Journal of Sport Sciences*, 29(11), 1161-1166.

Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P.K., & 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

Krustrup, P., Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Bangsbo, J. (2005). Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(7), 1242–8. DOI: 10.1249/01.mss.0000170062.73981.94

Krustrup, P., Zebris, M., Jensen, J.M., & Mohr, M. (2010). Game-induced fatigue patterns in elite female soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 437-441

Leao, C., Camoes, M., Clemente, F., Nikolaidis, P., Lima, R., Bezerra, P., Rosemann, T., & Knechtel, B. (2019). Anthropometric Profile of Soccer Players as a Determinant of Position Specificity and Methodological Issues of Body Composition Estimation. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*. 16, 2386. doi:10.3390/ijerph16132386

Lesinski, M., Prieske, O., Helm, N ., & Granacher, U. (2017) Effects of Soccer Training on Anthropometry, Body Composition, and Physical Fitness during a Soccer Season in Female Elite Young Athletes: A Prospective Cohort Study. *Frontiers in Physiology*, 8, 1-13. doi: 10.3389/fphys.2017.01093

Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). Effects and dose-response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br Journal Sports Medicine*. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095497.

Leyhr, D., Kelava, A., Raabe, J., & Höner, O. (2018). Longitudinal motor performance development in early adolescence and its relationship to adult success: An 8-year prospective study of highly talented soccer players. *PLoS ONE*, 13(5), 1-16.

Lima, R. (2013). Iniciação Desportiva de Raparigas nos Clubes de Futebol. Estudo da perspetiva de jovens jogadoras, da família e de treinadores. Dissertação de mestrado em desporto para crianças e jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Little, T., & Williams, A.G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 367-371.

Lloyd, R., Oliver J., Faigenbaum, A., Howard, R., De Ste Croix, M., Williams, C., Best, T., Alvar, B., Lyle, M., Thomas, P., Hatfield, D., John, B., & Myer, G. (2015). Long-term athletic development, part 1: a pathway for all youth. *Journal Strength Conditioning Research Lippincott Williams Wilkins*, 29, 1439–1450.

Lloyd, R., & Oliver, J. (2012). The youth physical development model: a new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34, 61–72.

Lloyd, R.S., Oliver, J.L., Hughes, M.G., & Williams, C.A. (2011). The influence of chronological age on periods of accelerated adaptation of stretch-shortening cycle performance in pre and postpubescent boys. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1889-1897

Lockie, R., Moreno, M., Lazar, A., Orjalo, A., Giuliano, D., Russo, F., Davids, D., Crelling, J., Lockwood, J., & Jalilvand, F. (2016). The Phsysical and Athletic Performance Characteristics of Division I Players by Position. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 32(2), 334-343.

Magrini, M., Colquhoun, R., Sellers, J., Conchola, E., Hester, G., Thiele, R., Pope, Z., & Smith, D. (2018). Can Squat Jump Performance Differentiate Atarters vs. Nonstarters in division I Female Soccer Players?. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 32(8), 2348-2355.

Manson, A., Brughelli, M., & Harris, N. (2014). Physiological Characteristics of International Female Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(2), 308–318.

Mara, J., Thompson, K., Pumpa, K., & Ball, N. (2015). Periodization and Physical Performance in Elite Female Soccer Players. *Intenational Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 664-669. <http://dx.cioi.org/10.1123/ijsp.2014-0345>

Marchetti, P. (2009). Investigações sobre o controle motor e postural nas assimetrias em membros inferiores. Doutorado (Educação Física) – Universidade de São Paulo. 2009.

Martinez-Lagunas, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: Player characteristics and demands of the game. *Journal of Sport and Health Science*, 3, 258-272. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.001>

Mendes, J. (2014). Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal. [Tesis de Maestría Universidade da Beira Interior, Covilhã].

Milanovic, Z., Sporis, G., & Trajkovic, N. (2011). Differences in Body Composite and Physical Match Performance in Female Soccer Players According to Team Position. *J. Hum. Sport Exerc.* Vol. 7, No. Proc1, pp. S67-S72.

Mohr, M., Ellingsgaard, H., & Andersson, H. (2004). Physical demands in high-level female soccer—applications of fitness tests to evaluate match performance. *Journal of Sports Science*, 22(6), 552–3.

Mohr, M., Krustup, P., Andersson, H., Kirkendal, D., & Bangsbo, J. (2008). Match activities of elite women soccer players at different performance levels. *Journal Strength Conditionin Research*, 22(2), 341–9. Doi: 10.1519/JSC.0b013e318165fef6

Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003) Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21, 519-528.

Mujika, I., Santisteban, J., Impellizzeri, F., & Castagna, C. (2009). Fitness determinants of success in men's and women's football. *Journal of Sports Science*, 27(2), 107–14. DOI: 10.1080/02640410802428071

Oberacker, L.M., Davis, S.E., Haff, G.G., Witmer, C.A., & Moir, G.L. (2012). The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2734-2740.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do proceso ensinoaprendizagem/treino do jogo. Facultad de Deporte de la Universidad de Porto, Porto

Oyón, P., Franco, L., Rubio, F. J., & Valero, A. (2016). Young women soccer players. Anthropometric and physiological characteristics. Evolution in a Sports season. *Arch Med Deporte*; 33(1):24 – 28.

Peart, A., Nicks, C., Mangum, M., & Tyo, B. (2018). Evaluation of seasonal Changes in Fitness, Anthropometrics, and Body Composition in Collegiate Division II Female Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 2010-2017.

Pichardo, A., Oliver, J., Harrison, C., Maulder, P., & Lloyd, R. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189-1199. DOI: 10.1177/1747954118785503

Polman, R., Walsh, D., Bloomfield, J., & Nesti, M. (2004). Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sports Science*, 22(2), 191–20. doi: 10.1080/02640410310001641458

Reilly, T., Williams, A.M., Nevill, A., & Franks, A., (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695-702.

Sedano, S., Vaeyens, R., Philippaerts, R., Redondo, J., & Cuadrado, G. (2009). Anthropometric and anaerobic fitness profile of elite and non-elite female soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(4), 387–94

Serrano, J. (2012). La Planificacion actual del entrenamiento en fútbol: Análisis Comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Accion Motriz*, 8, 27-37

Silva, J.R., Magalhaes, J., Ascensao, A., Seabra, A.F., & Rebelo, A.N. (2013). Training status and match activity of professional soccer players throughout a season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(1), 20-30.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Journal of Sports Medicine*, 35(6), 501–36.

Strøyer J, Hansen L., & Klausen K. (2004). Physiological profile and activity pattern of young soccer players during match play. *Medicine Science Sports Exercise*, 36, 168–174.

Tamarit, X. (2016). Periodización táctica vs Periodización táctica. LibroFútbol

The Football Association [The FA] (2017). Long Term Player Development Women's and Girls Football. London.

The Union of European Football Associations [UEFA]. (2019). *Women's football*. <https://www.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/>

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

Turner, A., & Stewart, P. (2014). Stregth and Conditioning for Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1-13.

Turner, A., Walker, S., Stembridge, M., Coneyworth, P., Reed, G., Birdsley, L, Barter, P., & Moody, J. (2011). A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal*, 33(5), 29-39.

Turner, E. (2016) *Physical and Match Performance of Female Soccer Players*. [Tesis de Doctorado, University of Salford].

Turner, E., Munro, A., & Comfort, P. (2013). Female Soccer: Part 1-A Needs Analysis. *Strength and Conditioning Journal*, 35(1), 51-57.

Turner, E., Munro, A., & Comfort, P. (2013). Female soccer: Part 2- Training considerations and recommendations. *Strength and Conditioning Journal*, 34(1), 58- 65.

Union of European Football Association [UEFA]. (2017). “Women’s Football across the National Associations 2016-2017”, en: https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/OfficialDocument/uefaorg/Women'sfootball/02/43/13/56/2431356_DOWNLOAD.pdf Acceso, 15 Octubre 2018

Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Iga, J., & Drust, B. (2012). Talent identification in youth soccer. *Journal of Sports Sciences*, 1, 1-8.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A., & Philippaerts, R.M., (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport : Current Models and Future Directions, *Sports Medicine*, Vol. 38(9) , pp . 703-714.

Valenti, M., Morrow, S., & Scelle, N. (2018). Women's football studies: an integrative review. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 8(5), 511-528. DOI: 10.1108/SBM-09-2017-0048

Wagganer, J., Williams, R., & Barnes, J. (2014). The effects of a four week primary and secondary speed training protocol on 40 yard sprint times in female college soccer players. *Journal of Human Sport & Science*, 9(3), 713-726. doi:10.14198/jhse.2014.93.04

Walker, S., & Turner A. (2009). Fitness testing for soccer players. *Strength & Conditioning Journal*, 31(6), 52–60.

Whittaker, J. & Emery, C. (2015). Impact of the FIFA 11+ on the structure of select muscles in adolescent female soccer players. *Physical Therapy in Sport*, 16, 228-235.

Williams, A. & Reilly, T. (2000) Talent identification and development in soccer. *Journal Sports Science* 18, 657–667

Wilson, J. G. (2017). Review of the Literature Talent identification and development of youth athletes in football. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 25(7), 73–78.

Zouita, S., Zouita, A., Kebisi, W., Dupont, G., Abderrahman, A., Salah, F. & Zouhal, H. (2016). Strength Training Reduces Injury Rate in Elite Young Soccer Players During One Season. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1295-307.

ANEXOS

ANEXO I - Protocolo ULHT y Amora FC.

ANEXO II - Reglas y Normas de Amora FC.

ANEXO III - Fichas de evaluación individual jugadoras.

ANEXO IV - Ficha de observación y análisis a equipo adversario.

ANEXO V - Tablas de volumen competitivo Amora FC temporada 2018/2019.

ANEXO VI – Ficha de observación Arqueras AFC

ANEXO VII – Ficha de registros: Batería de Test físicos y funcionales.

ANEXO I - Protocolo ULHT y Amora FC.

Amora Futebol Clube
ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Protocolo entre a
Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o
Amora Futebol Clube

Considerando:

I. As vantagens mútuas na articulação de vocações, meios e potencialidades das diferentes instituições empenhadas no desenvolvimento da Educação Física e Desporto, tendo por objectivo último a criação de condições de prática desportiva, contribuinte a uma melhor qualidade de vida e indutora de mais elevados níveis de cidadania;

II. A capacidade instalada, o projecto, o funcionamento e dinamismo do **Amora Futebol Clube** na promoção e oferta de prática desportiva qualificada, designadamente aos mais jovens;

III. Os objectivos e as características inerentes ao projecto educativo e cultural da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) e da sua Faculdade de Educação Física e Desporto no âmbito dos sistemas educativo e desportivo, bem como a capacidade de responder a novas necessidades nas áreas do Treino Desportivo, da Saúde e Condição Física e da Organização e Desenvolvimento do Desporto, designadamente na formação, investigação, acompanhamento e avaliação de projectos;

Celebra-se o presente Protocolo entre:

O Amora Futebol Clube com sede na Praceta Estêvão Amarante, 2845-430 - Amora, e neste ato representada pelo seu Presidente Sr. Carlos Manuel da Silva Henriques e A UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS, com sede no Campo Grande, 376, em Lisboa, representada neste acto pelo seu Presidente do Conselho de Administração, Prof. Doutor Manuel Almeida Damásio e pelo Director da Faculdade de Educação Física e Desporto, Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Amora Futebol Clube

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Cláusula Primeira

(Âmbito)

O presente Protocolo visa, os seguintes domínios, sem prejuízo de outros projectos que oportunamente se revelem pertinentes:

- a) Realização de estudos que facultem um melhor conhecimento das actividades físicas e desportivas, assim como a aptidão física da população e processos e metodologias de treino.
- b) Concepção e realização de formação especializada em termos a responder às necessidades de melhores e mais dirigidas competências técnicas, científicas, pedagógicas e organizacionais.
- c) Admissão preferencial e eventual redução de custos na frequência da formação especializada e pós-graduada dos Cursos de licenciatura, mestrado e doutoramento da Faculdade de Educação Física e Desporto de profissionais do **Amora Futebol Clube**.
- d) Realização de prática pedagógica/Estágio por alunos da licenciatura em "Educação Física e Desporto" e/ou mestrados em "Treino Desportivo" e "Futebol - da Formação à Alta Competição", devidamente supervisionados por docentes especialistas da Universidade e enquadrados tecnicamente pela entidade acolhedora conforme regulamento próprio;

Cláusula Segunda

(Duração)

- 1. O Presente Protocolo deverá ser operacionalizado anualmente, tendo em conta o plano de acção a desenvolver e sistematizando as respectivas necessidades logísticas e humanas, bem como as regras de funcionamento;
- 2. O Presente Protocolo será válido por um ano e prorrogado automática e sucessivamente por períodos de igual duração.

Amora Futebol Clube

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Cláusula Terceira

(Resolução)

1. O Protocolo pode ser denunciado por qualquer das partes que o celebram, caso exista fundamento para tal, mediante comunicação escrita a enviar com a antecedência mínima de seis meses.
2. Qualquer das partes poderá resolver o acordo por deliberação devidamente fundamentada, assumindo no entanto as suas obrigações até à data da resolução.

Cláusula Quarta

(Revisão do Protocolo)

É admitida a revisão do presente protocolo quando, em virtude de alteração supervenientes e imprevistas das circunstâncias, a execução deste contrato se tome manifestamente inadequada à realização do interesse público.

Lisboa, 01 de Maio de 2019

Carlos Manuel da Silva Henriques

Amora Futebol Clube

Prof. Doutor Manuel de Almeida Damásio

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Presidente do Conselho de Administração

Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Director da Faculdade de Educação Física e Desporto

ANEXO II - Reglas y Normas de Amora FC.



AMORA FUTEBOL CLUBE

Época 2018/2019

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Caro atleta,

O Amora Futebol Clube é a maior instituição desportiva do concelho do Seixal, tendo como principal objectivo engrandecer e prestigiar a prática do desporto, representando a cidade ao mais alto nível, nomeadamente através das várias modalidades a que se dedica. Os atletas do Clube devem, por isso, seguir de forma intransigente os valores e princípios inerentes a uma instituição com 97 anos de história, devendo os seus comportamentos servir de modelo para todos.

Aos atletas do Amora Futebol Clube compete gerir a sua liberdade responsavelmente, de forma a orientar a sua vida privada dentro das regras que acautelem os interesses comuns. O Clube, enquanto entidade “patronal”, deverá possibilitar todas as condições necessárias para a prática do desporto, bem como zelar pelo seu bem-estar.

Com vista a estabelecer algumas regras de comportamento em grupo, o Amora Futebol Clube definiu as seguintes Normas Internas que visam determinar os deveres dos atletas de Futebol Sénior ao serviço do Clube.

Carlos Henriques,

Presidente, Amora Futebol Clube

Amora Futebol Clube – Futebol SAD

Organização Interna

Presidente

Carlos Henriques

Coordenador Desportivo

David Maside

Director Departamento Sénior

Nuno Madureira

Director Departamento Júnior

Sara Oliveira

Coordenador Departamento Médico

Bruno Garcia

Reglamento de Normas Internas 2018 | 2019

Amora Futebol Clube

Regras a cumprir por todas as atletas e pessoal do departamento de futebol feminino do Amora Futebol Clube

1. Cumprir ao segundo todos os horários para os treinos, concentrações, jogos, exames médicos, tratamentos, prelecções, refeições, repouso e outras actividades. Os horários serão controlados pelo diretor desportivo, equipa técnica e departamento médico.
2. Todas as atletas deverão estar presentes até ao final de cada sessão de treino mesmo que estejam lesionadas, assim como em cada jogo em casa mesmo que não convocadas.
3. Nos jogos em casa as atletas não convocadas terão obrigatoriamente de estar presentes no balneário 20' antes do início da partida.
4. Todas as atletas não convocadas terão obrigatoriamente de estar presentes nos treinos definidos pela equipa técnica para as atletas não convocadas em dias e horários definidos pela mesma.
5. É obrigatório o uso de caneleiras por todas as jogadoras em todos os treinos, a exceção a esta regra será gerida pela equipa técnica.
6. Toda e qualquer lesão, assim como qualquer necessidade ou organização referente à mesma, deverá ser controlada pelo departamento médico, ficando a atleta sujeita aos exames, planos, horários e autorizações para integração nos treinos, definidos pelo departamento.
7. Qualquer atleta que chegue lesionada no início da época, ou que se lesione fora dos planos de trabalho e jogos do Amora Futebol Clube, não receberá qualquer compensação monetária anteriormente estabelecida entre ambas as partes enquanto não tiver alta clínica.
8. Durante o tempo de ligação ao Amora Futebol Clube (época desportiva) as atletas estão proibidas de recorrer a qualquer serviço clínico exterior à mesma, a menos que sejam previamente autorizados pelo departamento médico.
9. Todas as atletas estão proibidos de realizar qualquer atividade física para além da definida nos planos de trabalho e jogos, seja ela competitiva ou lúdica, sem prévia autorização da equipa técnica.

10. Todos os elementos do Amora Futebol Clube que estejam em concentração, tanto antes como depois do jogo, estão proibidos de consumir bebidas alcoólicas até que o mesmo termine.
11. O ponto 10 abrange as jogadoras não convocadas sempre que estejam no local onde o jogo se realiza.
12. Nenhuma atleta se poderá ausentar do local de concentração onde a equipa se encontra, e/ou poderá receber qualquer tipo de visita sem prévia autorização do responsável da comitiva.
13. É expressamente proibida a utilização dos telemóveis nos momentos de refeição, os mesmo deverão estar sem som e nunca á vista.
14. É obrigatório o uso de ténis nas concentrações, antes e depois dos jogos.
15. O uso do telemóvel em concentração, **sempre sem som**, só poderá ser realizado no dia de jogo até à palestra do treinador, após a mesma os jogadores terão de guardar os telemóveis até final do jogo.
16. Qualquer momento que estejam proibidos de utilizar os telemóveis e estejam à espera de alguma chamada pessoal urgente, deverão facultar o contacto do diretor desportivo para que possam ser contactados por essa via indireta.
17. O balneário deverá permanecer limpo e arrumado, sendo cada um responsável pela sua roupa.
18. Todos os atletas têm obrigatoriamente de realizar as viagens para jogos, jogos treino, treinos ou qualquer outra deslocação organizada pelo departamento de futebol nos transportes do Amora Futebol Clube, incluindo as viagens de volta para o estádio após qualquer uma dessas situações mesmo que a sua habitação fique perto dos locais onde foram realizadas as deslocações.
19. O uso de toda a roupa fornecida e definida pelo Amora Futebol Clube, é obrigatório, sendo totalmente proibida a utilização de qualquer peça não fornecida pelo mesmo.
20. Toda e qualquer peça fornecida aos atletas, departamento médico, equipa técnica, ou a outro elemento, pertence ao Amora Futebol Clube e deverá ser devolvida assim que solicitado.

21. Todas as peças de roupa passam a ser da responsabilidade de quem as recebe, qualquer perda, estrago, ou qualquer situação que aconteça, o custo de uma nova peça será da sua inteira responsabilidade.
22. É expressamente proibido cortar meias de treino e de jogo, qualquer dúvida em relação a esta situação deverão esclarecer junto do diretor desportivo ou do Coordenador Desportivo.
23. A imagem do Amora Futebol Clube, nunca deverá ser colocada em causa em termos disciplinares, éticos e desportivos.
24. Toda e qualquer declaração aos órgãos de comunicação social, ou outros, por parte de qualquer elemento do Amora Futebol Clube, deverá ser previamente autorizada pelo coordenador desportivo e pelo departamento de comunicação, devendo os atletas comparecer e dar entrevistas sempre que indicado pelos mesmos.
25. Todas pessoas vinculadas ao Amora Futebol Clube, estão expressamente proibidas de fornecer a elementos não pertencentes ao mesmo, todas e quaisquer informações internas.
26. Todos os elementos vinculados ao Amora Futebol Clube, deverão ter como imagem pessoal ou nas redes sociais a imagem do Amora Futebol Clube (sempre que tiverem clubes como imagem), estando proibidos de utilizar imagens de clubes anteriores como a sua imagem principal.
27. Todos os elementos vinculados ao Amora Futebol Clube, são responsáveis pelas afirmações proferidas nas suas redes sociais, sendo que serão sancionados sempre que as mesmas lesarem o Amora Futebol Clube, sejam elas situações diretas ou indiretas(através dos seus familiares diretos – Pais, Irmãos, Esposa ou Filhos).
28. Todas as atletas e elementos da equipa técnica deverão sempre que avisados com 48h de antecedência comparecer em todos os eventos sociais ou comerciais definidos pelo Amora Futebol Clube.
29. Nos dois dias que antecedem o jogo todas as atletas deverão estar na sua habitação até às 00:00.
30. Todas as atletas, equipa técnica e departamento médico deverão fumar somente em zonas recatadas sem que possam ser vistos por toda e qualquer pessoa quando estiverem ao serviço do Amora Futebol Clube.

31. Os cartões amarelos e vermelhos decorrentes de reclamações, agressões e comportamentos anti desportivos, terão uma sanção por parte do Amora Futebol Clube, a análise da culpa será realizada internamente.
32. Casos omissos serão resolvidos caso a caso.
33. Este regulamento poderá ter novas adendas à medida que os casos omissos forem acontecendo.

CONTACTOS

COORDENADOR DESPORTIVO

David Maside

Telemóvel: 963761228

E-mail: David.maside@amorafc.com

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL

Diretor Desportivo Sénior – Nuno Madureira

Telemóvel: 919537776

E-mail:

Diretor Desportivo Júnior – Sara Oliveira

Telemóvel: 967240286

E-mail:

DEPARTAMENTO MÉDICO

Coordenador Departamento Médico – Bruno Garcia

Telemóvel: 963031516

E-mail:

DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Diretor de Comunicação – Luis Gonçalves

Telemóvel: 932189837

E-mail: luis.m.goncalves@amorafcsad.pt

ANEXO III - Fichas de evaluación individual jugadoras.

Ficha Individual



1

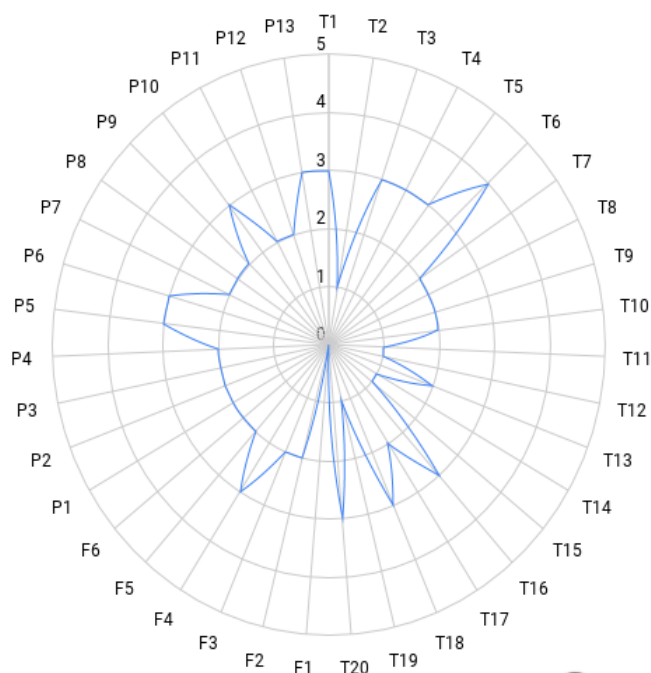
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
AR2	2/25/1993	173	71	25,6	34,1	Derecho

Atributos (0-5)

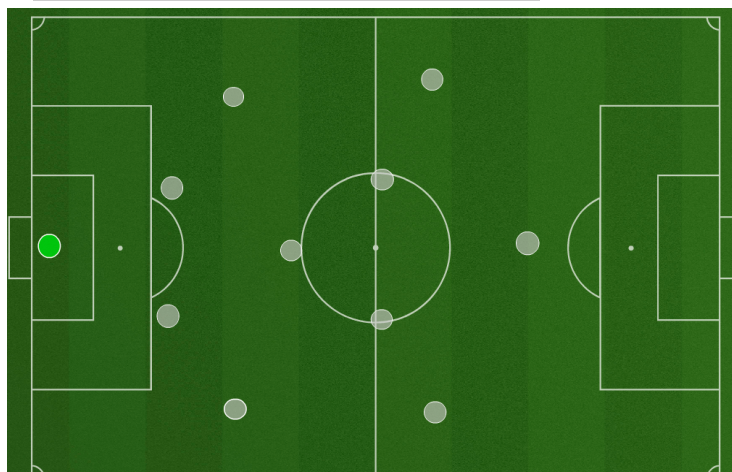
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	4
T2	Juego de pies	1	2
T3	Juego aéreo	3	4
T4	Salida de centros	3	4
T5	Salida de puños	3	3
T6	Entre los postes	4	4
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	2	3
T11	Reposicion con los pies	1	2
T12	Puntapié largo	1	3
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	1	2
T15	Comando desde el área	1	2
T16	Defensa de penales	3	4
T17	Saque de arco	2	3
T18	Vacilacion	3	3
T19	Confianza	1	1
T20	Seguridad transmitida	3	3
Promedio		2.15	2.9

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	0	2
F2	Fuerza	2	3
F3	Aceleración	2	2
F4	Velocidad	3	3
F5	Agilidad	2	3
F6	Flexibilidad	-	-
Promedio		1.8	2.6

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	2
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	2	2
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	2	2
P9	Frialdad	2	2
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	2	3
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	3	3
Promedio		2.3	2.5



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Ficha Individual



2

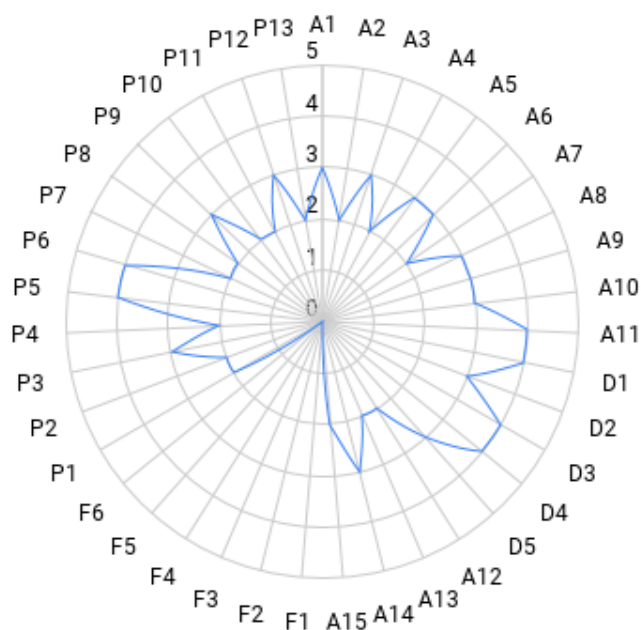
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DC1	2/04/87	187	4,6	19,3	35,5	Derecho

Atributos (0-5)

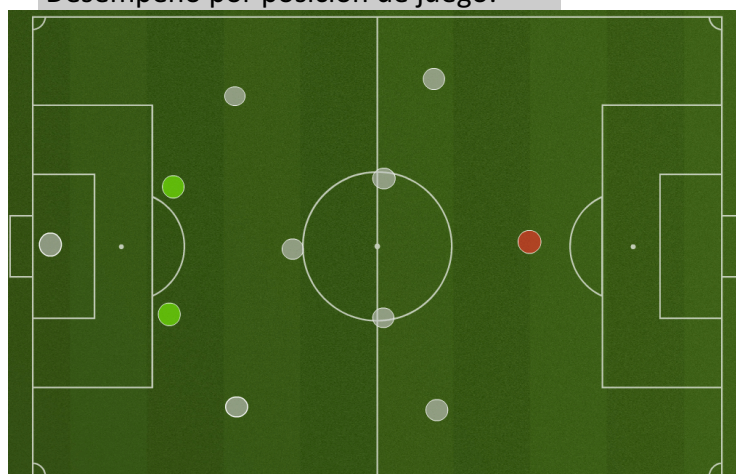
Técnico – Tácticos y Específicos		Ini	Fin
A1	Pase corto	3	4
A2	Pase largo	2	3
A3	Primer toque	3	3
A4	Recepción	2	3
A5	Control del balón	3	3
A6	Drible	3	3
A7	Cruzamientos	2	2
A8	Finalización	3	3
A9	Colocación del remate	3	4
A10	Potencia del remate	3	3
A11	Cabeceo ofensivo	4	4
D1	Cabeceo defensivo	4	4
D2	Marcación	3	4
D3	Desarme	4	4
D4	Intercepción	4	4
D5	Coberturas	3	3
A12	Movilidad	2	4
A13	Desmarque de apoyo	2	3
A14	Desmarque de ruptura	3	3
A15	Libres	2	3
Promedio		2.9	3.4

Físicos		Ini	Fin
F1	Resistencia	-	-
F2	Fuerza	-	-
F3	Aceleración	-	-
F4	Velocidad	-	-
F5	Agilidad	-	-
F6	Flexibilidad	-	-
Promedio			

Psicológicos		Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	3
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	4	4
P6	Determinación	4	4
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	2	2
P9	Frialdad	3	3
P10	Combatividad	2	3
P11	Trabajo en equipo	2	3
P12	Liderazgo	3	3
P13	Inteligencia emocional	2	3
Promedio		2.5	3



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

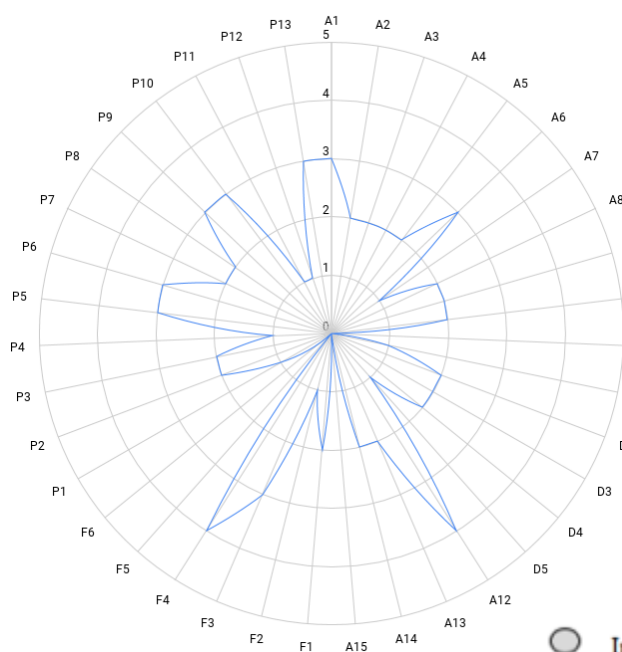
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL7	22/07/92	154	53,7	24,2	33,4	Derecho

Atributos (0-5)

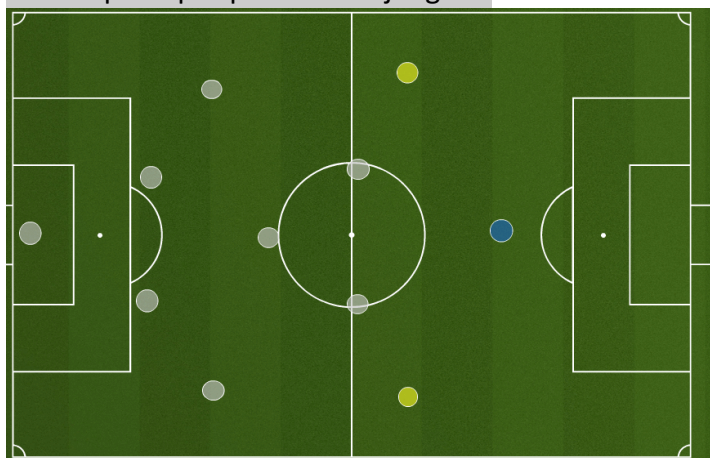
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	3
T2	Juego de pies	2	2
T3	Juego aéreo	2	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	2	2
T6	Entre los postes	3	3
T7	Reflejos	1	1
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	2	2
T11	Reposicion con los pies	0	0
T12	Puntapié largo	1	1
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	2	2
T15	Comando desde el área	2	2
T16	Defensa de penales	1	1
T17	Saque de arco	4	4
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	2	3
T20	Seguridad transmitida	0	0
	Promedio	1.9	2.2

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	1	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	4	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	1	2
P2	Velocidad decisión	2	4
P3	Anticipación	2	2
P4	Posicionamiento	1	2
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	4
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	2	2
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	3	4
P11	Trabajo en equipo	1	3
P12	Liderazgo	1	1
P13	Inteligencia emocional	3	2
	Promedio	2.1	2.7



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

4

Ficha Individual



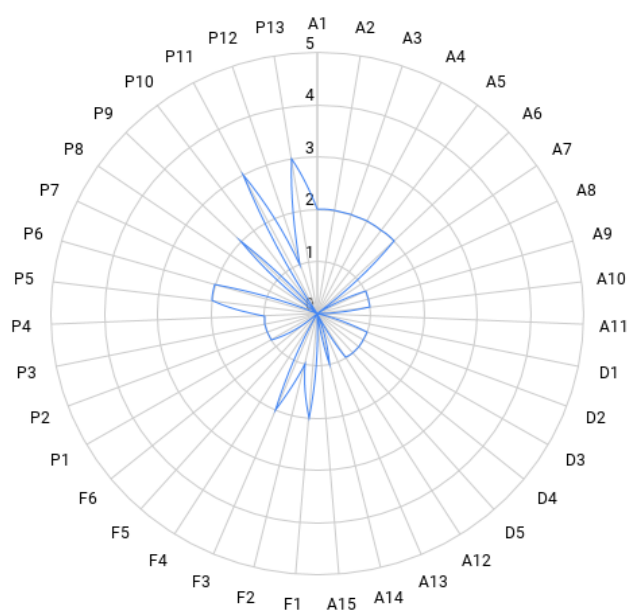
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DC2	4/12/85	168	72,5	29,3	39,1	Derecho

Atributos (0-5)

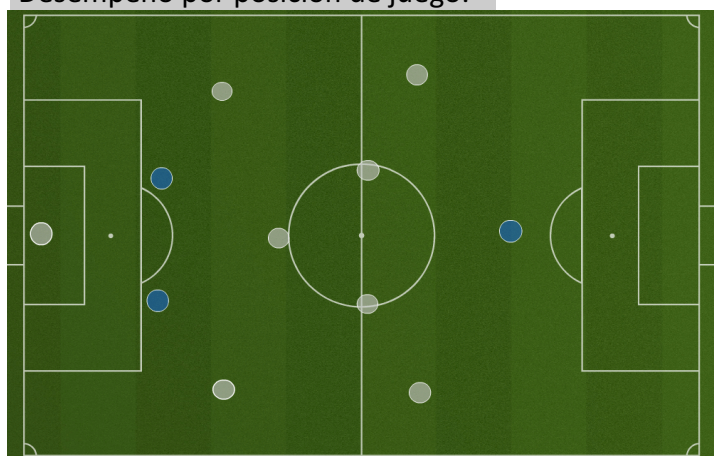
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	2	3
T2	Juego de pies	2	2
T3	Juego aéreo	2	2
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	2	3
T6	Entre los postes	2	2
T7	Reflejos	0	1
T8	Achique	1	1
T9	Uno contra uno	1	1
T10	Reposición con las manos	1	1
T11	Reposicion con los pies	0	1
T12	Puntapié largo	0	1
T13	Participación en juego ofensivo	1	2
T14	Conado desde el área	1	2
T15	Comando desde el área	1	2
T16	Defensa de penales	1	2
T17	Saque de arco	1	2
T18	Vacilacion	0	2
T19	Confianza	1	1
T20	Seguridad transmitida	0	0
	Promedio	1.1	1.7

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	1	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	0	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	1	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	1	3
P2	Velocidad decisión	1	2
P3	Anticipación	1	2
P4	Posicionamiento	1	3
P5	Concentración	2	3
P6	Determinación	2	3
P7	Imprevisibilidad	0	1
P8	Creatividad	0	1
P9	Frialdad	2	3
P10	Combatividad	0	2
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	1	4
P13	Inteligencia emocional	3	4
	Promedio	1.0	2.7



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual

5

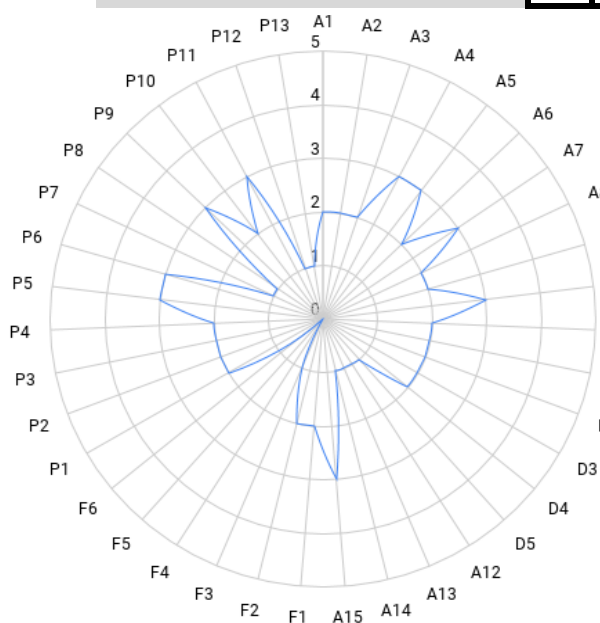
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC1	11/05/97	167	69,1	27	34,3	Derecho

Atributos (0-5)

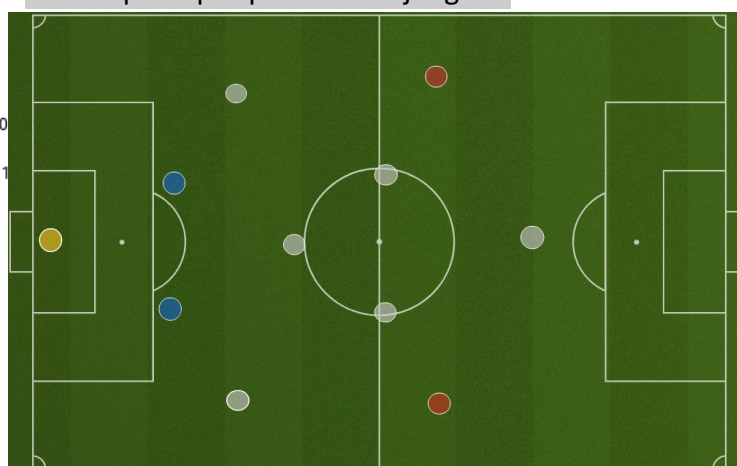
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	2	3
T2	Juego de pies	2	4
T3	Juego aéreo	2	3
T4	Salida de centros	3	3
T5	Salida de puños	3	3
T6	Entre los postes	2	2
T7	Reflejos	3	4
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	4
T11	Reposicion con los pies	2	2
T12	Puntapié largo	2	3
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	2	2
T15	Comando desde el área	2	2
T16	Defensa de penales	1	2
T17	Saque de arco	1	2
T18	Vacilacion	1	2
T19	Confianza	1	1
T20	Seguridad transmitida	3	3
	Promedio	2.1	2.7

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	1	
F4	Velocidad	0	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	1	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	3
P2	Velocidad decisión	2	2
P3	Anticipación	2	2
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	1	2
P8	Creatividad	1	2
P9	Frialdad	3	3
P10	Combatividad	2	2
P11	Trabajo en equipo	3	3
P12	Liderazgo	1	1
P13	Inteligencia emocional	1	2
	Promedio	2.0	2.4



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

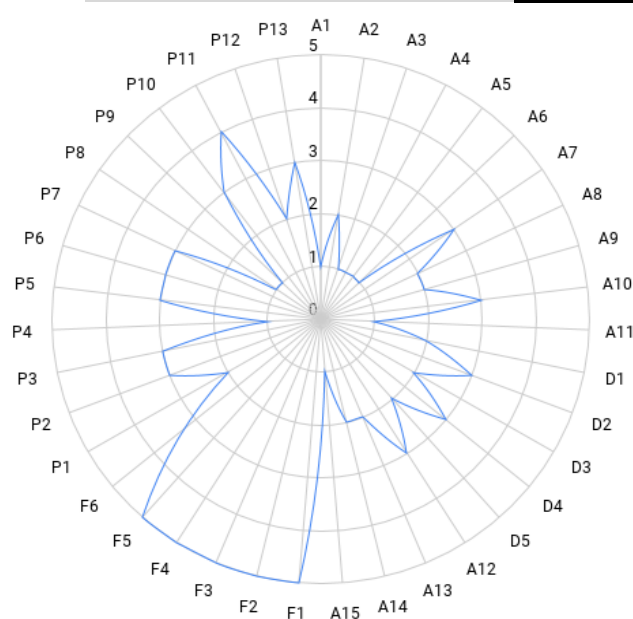
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DL1	9/10/99	164	58,7	21,9	37,5	Derecho

Atributos (0-5)

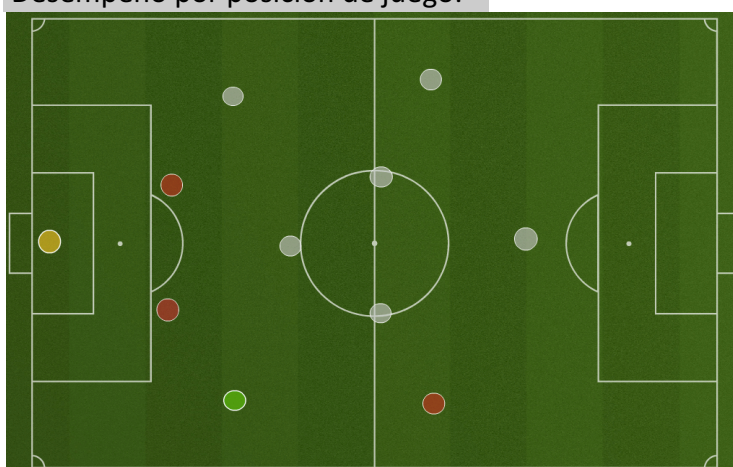
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	1	3
T2	Juego de pies	2	3
T3	Juego aéreo	1	3
T4	Salida de centros	1	3
T5	Salida de puños	1	3
T6	Entre los postes	1	3
T7	Reflejos	3	4
T8	Achique	2	4
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	4
T11	Reposicion con los pies	1	3
T12	Puntapié largo	2	3
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	2	4
T15	Comando desde el área	3	5
T16	Defensa de penales	2	3
T17	Saque de arco	3	5
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	2	4
T20	Seguridad transmitida	1	2
	Promedio	1.9	3.5

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	5	
F2	Fuerza	5	
F3	Aceleración	5	
F4	Velocidad	5	
F5	Agilidad	5	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	5	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	3
P2	Velocidad decisión	3	4
P3	Anticipación	3	5
P4	Posicionamiento	1	4
P5	Concentración	3	5
P6	Determinación	3	5
P7	Imprevisibilidad	3	4
P8	Creatividad	1	3
P9	Frialdad	1	3
P10	Combatividad	3	5
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	2	3
P13	Inteligencia emocional	3	4
	Promedio	2	4



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

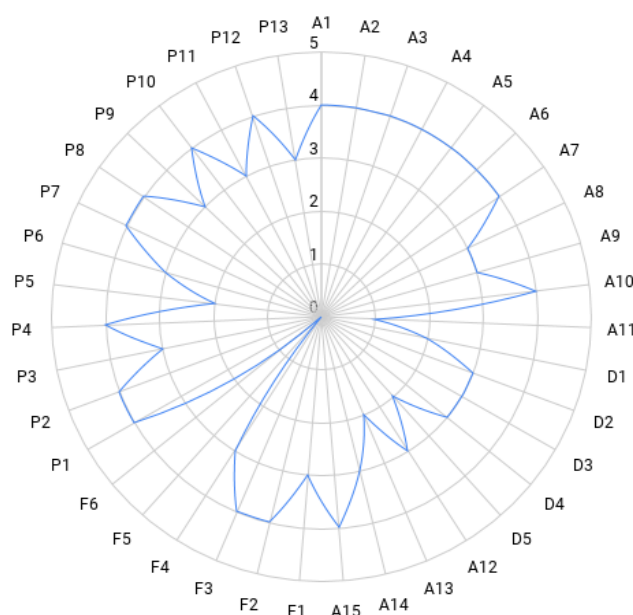
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC3	16/03/90	169	59,5	21,5	35,3	Derecho

Atributos (0-5)

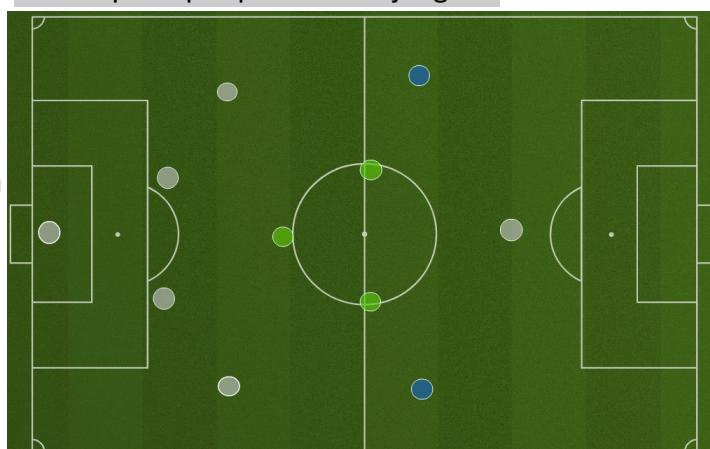
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	5
T2	Juego de pies	4	5
T3	Juego aéreo	4	5
T4	Salida de centros	4	5
T5	Salida de puños	4	5
T6	Entre los postes	4	4
T7	Reflejos	4	5
T8	Achique	4	4
T9	Uno contra uno	3	5
T10	Reposición con las manos	4	5
T11	Reposicion con los pies	1	2
T12	Puntapié largo	2	2
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	3	3
T15	Comando desde el área	3	4
T16	Defensa de penales	2	4
T17	Saque de arco	3	4
T18	Vacilacion	3	4
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	4	5
Promedio		3.3	4.2

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	3	
F2	Fuerza	4	
F3	Aceleración	4	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		2.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	4	4
P2	Velocidad decisión	4	5
P3	Anticipación	3	4
P4	Posicionamiento	4	5
P5	Concentración	2	3
P6	Determinación	3	4
P7	Imprevisibilidad	4	4
P8	Creatividad	4	4
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	4	4
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	4	5
P13	Inteligencia emocional	3	3
Promedio		3.5	4.1



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

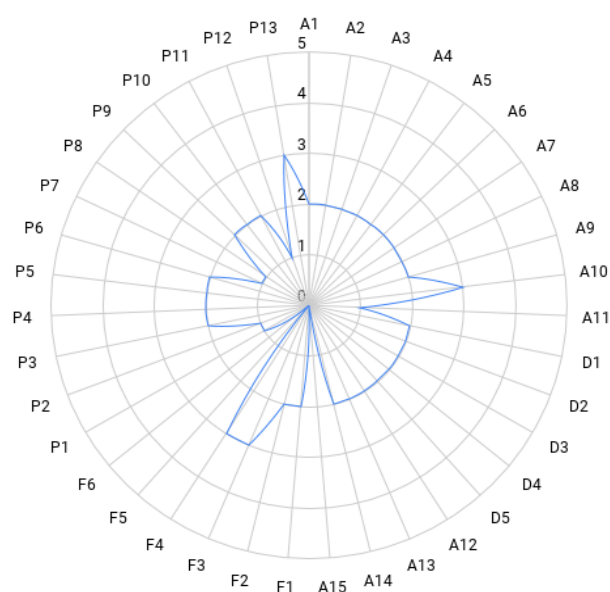
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DL2	5/08/93	172	57,6	18,8	38,2	Izquierdo

Atributos (0-5)

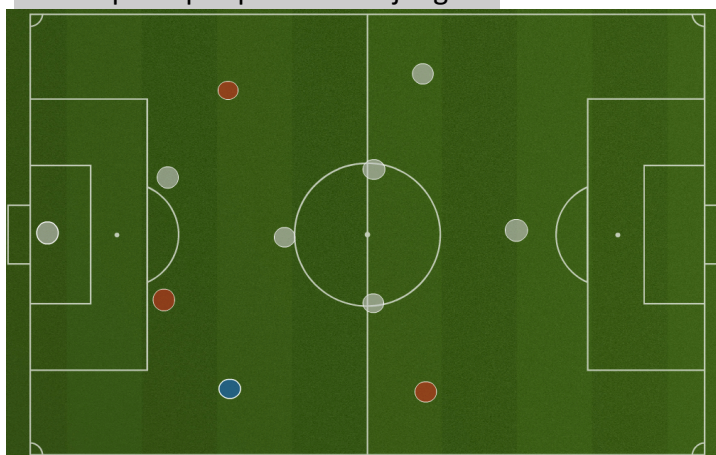
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	2	3
T2	Juego de pies	2	3
T3	Juego aéreo	2	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	2	2
T6	Entre los postes	2	2
T7	Reflejos	2	4
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	1	1
T12	Puntapié largo	2	2
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	2	3
T15	Comando desde el área	2	2
T16	Defensa de penales	2	3
T17	Saque de arco	2	3
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	2	2
T20	Seguridad transmitida	0	0
	Promedio	1.9	2.6

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	1	3
P2	Velocidad decisión	1	3
P3	Anticipación	2	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	2	2
P6	Determinación	2	3
P7	Imprevisibilidad	1	1
P8	Creatividad	1	1
P9	Frialdad	2	2
P10	Combatividad	2	2
P11	Trabajo en equipo	2	3
P12	Liderazgo	1	1
P13	Inteligencia emocional	3	1
	Promedio	1.7	2.2



Desempeño por posición de juego:



 Insuficiente
  Malo
  Regular
  Bueno
  Excelente

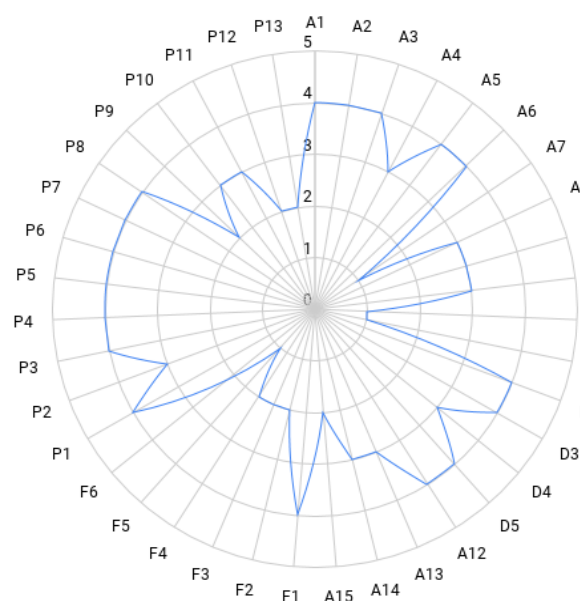
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DL3	20/08/00	156	53	21,6	37,4	Derecho

Atributos (0-5)

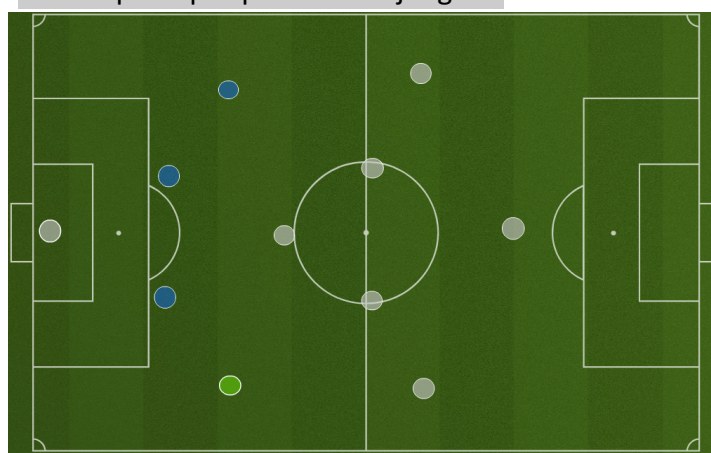
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	4
T2	Juego de pies	4	3
T3	Juego aéreo	4	4
T4	Salida de centros	3	3
T5	Salida de puños	4	3
T6	Entre los postes	4	4
T7	Reflejos	1	1
T8	Achique	3	3
T9	Uno contra uno	3	3
T10	Reposición con las manos	3	2
T11	Reposicion con los pies	1	1
T12	Puntapié largo	1	2
T13	Participación en juego ofensivo	4	3
T14	Conado desde el área	4	3
T15	Comando desde el área	3	2
T16	Defensa de penales	4	3
T17	Saque de arco	4	3
T18	Vacilacion	3	4
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	2	2
Promedio		3.1	2.8

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	4	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	2	
F5	Agilidad	1	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		2.2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	4	3
P2	Velocidad decisión	3	2
P3	Anticipación	4	2
P4	Posicionamiento	4	4
P5	Concentración	4	4
P6	Determinación	4	4
P7	Imprevisibilidad	4	2
P8	Creatividad	4	2
P9	Frialdad	2	3
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	2	3
Promedio		3.3	2.9



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Ficha Individual



10

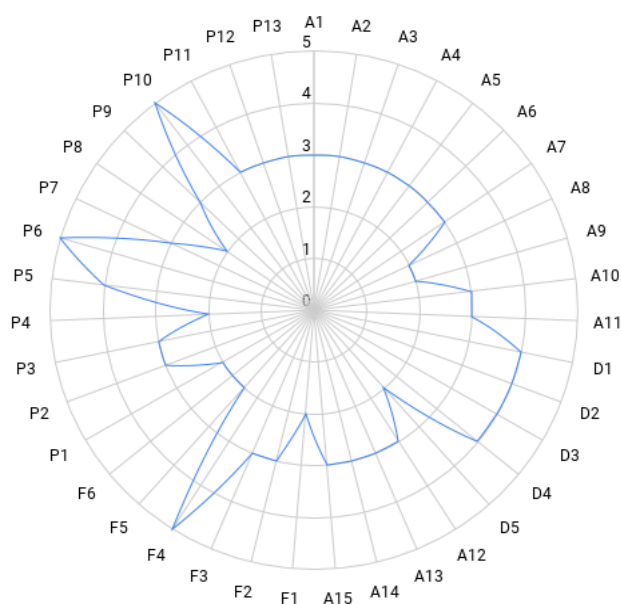
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DC3	29/11/98	162	57,7	22,3	36,8	Derecho

Atributos (0-5)

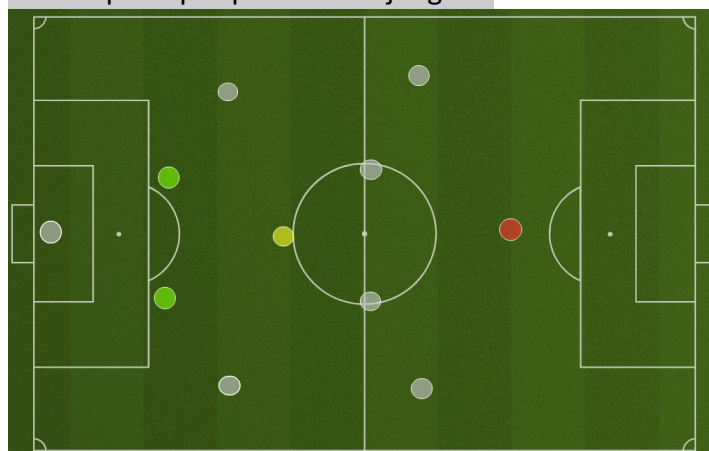
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	4
T2	Juego de pies	3	4
T3	Juego aéreo	3	3
T4	Salida de centros	3	4
T5	Salida de puños	3	4
T6	Entre los postes	3	4
T7	Reflejos	3	3
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	4
T11	Reposicion con los pies	3	4
T12	Puntapié largo	4	5
T13	Participación en juego ofensivo	4	5
T14	Conado desde el área	4	4
T15	Comando desde el área	4	5
T16	Defensa de penales	2	4
T17	Saque de arco	3	4
T18	Vacilacion	3	3
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	3	4
Promedio		3.1	3.9

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	3	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	5	
F5	Agilidad	2	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		3	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	4
P2	Velocidad decisión	3	4
P3	Anticipación	3	5
P4	Posicionamiento	2	4
P5	Concentración	4	4
P6	Determinación	5	5
P7	Imprevisibilidad	3	3
P8	Creatividad	2	3
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	5	5
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	3	4
P13	Inteligencia emocional	3	3
Promedio		3.2	4.0



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



11

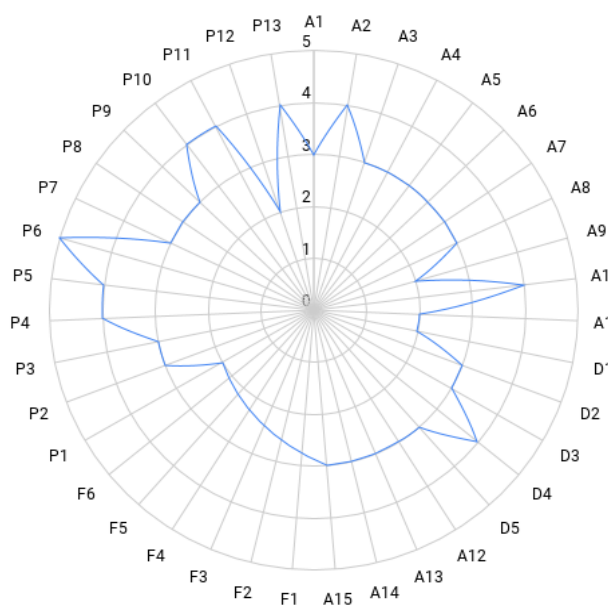
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL1	22/06/93	163	61,2	26,6	33,6	Derecho

Atributos (0-5)

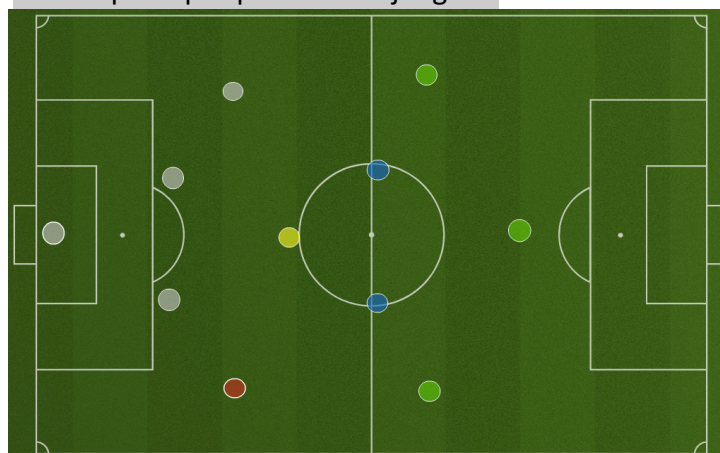
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	3
T2	Juego de pies	4	4
T3	Juego aéreo	3	3
T4	Salida de centros	3	3
T5	Salida de puños	3	3
T6	Entre los postes	3	3
T7	Reflejos	3	4
T8	Achique	3	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	4	5
T11	Reposicion con los pies	2	3
T12	Puntapié largo	2	2
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	3	4
T15	Comando desde el área	4	4
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	3	3
T18	Vacilacion	3	3
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	3	3
Promedio		3.0	3.3

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	5	
F2	Fuerza	5	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	5	
F5	Agilidad	4	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		4.4	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	4
P2	Velocidad decisión	3	4
P3	Anticipación	3	4
P4	Posicionamiento	4	4
P5	Concentración	4	5
P6	Determinación	5	5
P7	Imprevisibilidad	3	3
P8	Creatividad	3	4
P9	Frialdad	3	3
P10	Combatividad	4	5
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	2	4
P13	Inteligencia emocional	4	4
Promedio		3.4	4.1



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).



Ficha Individual

12

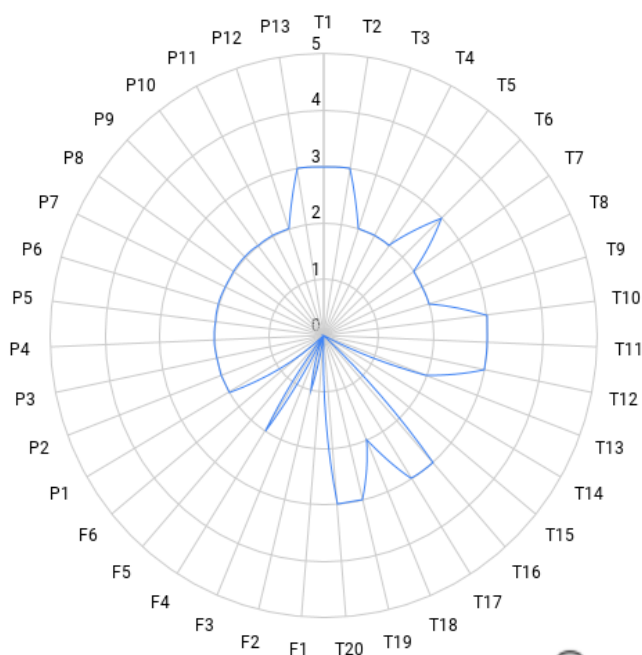
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
AR1	2/28/2001	164	65	27,1	-	Derecho

Atributos (0-5)

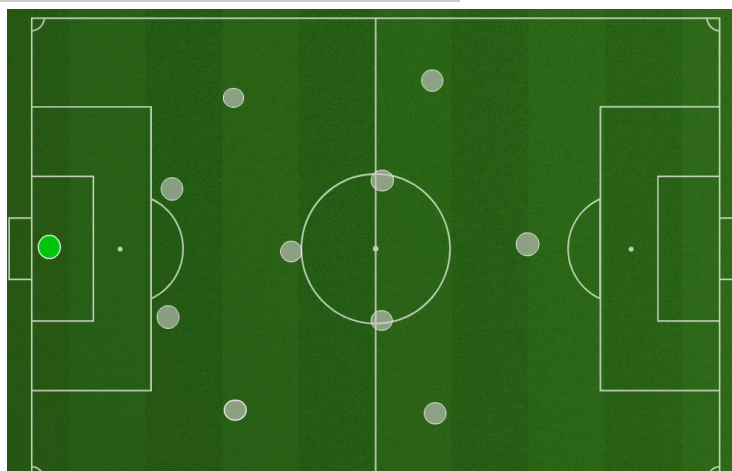
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	3
T2	Juego de pies	3	4
T3	Juego aéreo	2	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	2	3
T6	Entre los postes	3	3
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	2	2
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	4
T11	Reposicion con los pies	3	4
T12	Puntapié largo	3	4
T13	Participación en juego ofensivo	2	2
T14	Conado desde el área	0	1
T15	Comando desde el área	0	1
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	3	4
T18	Vacilacion	2	2
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	3	3
	Promedio	2.3	2.9

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	0	-
F2	Fuerza	1	-
F3	Aceleración	0	-
F4	Velocidad	2	-
F5	Agilidad	0	-
F6	Flexibilidad	-	-
	Promedio	0.6	-

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	2
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	2	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	2	3
P6	Determinación	2	2
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	2	2
P9	Frialdad	2	2
P10	Combatividad	2	2
P11	Trabajo en equipo	2	3
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	3	3
	Promedio	2.1	2.5



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Ficha Individual



13

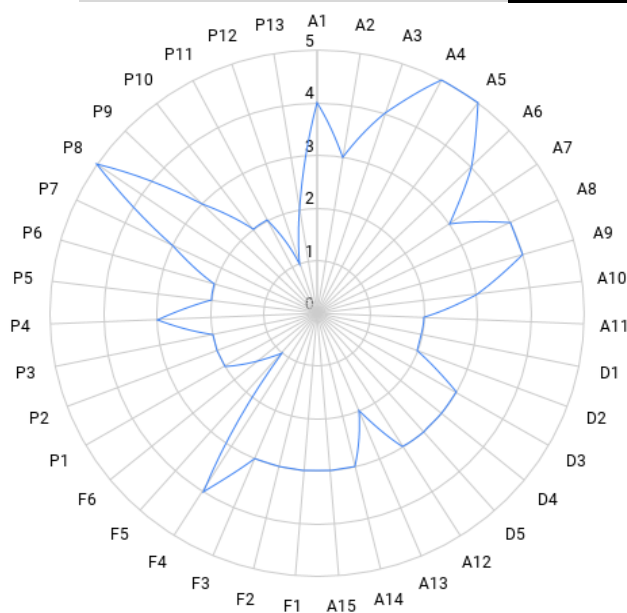
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC4	1/08/02	174	64,5	21	38,1	Derecho

Atributos (0-5)

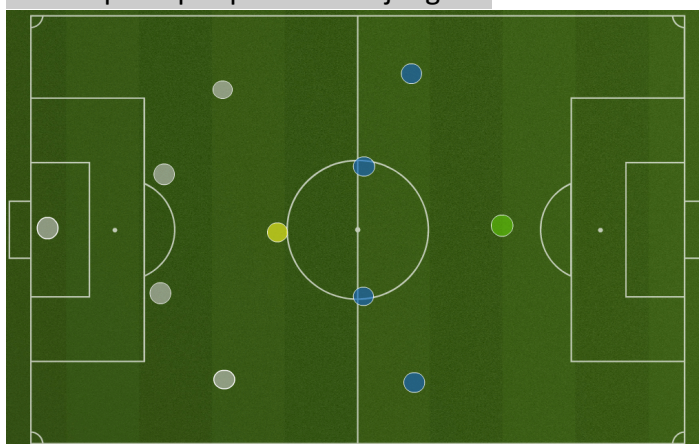
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	4
T2	Juego de pies	3	3
T3	Juego aéreo	4	4
T4	Salida de centros	5	5
T5	Salida de puños	5	5
T6	Entre los postes	4	4
T7	Reflejos	3	4
T8	Achique	4	5
T9	Uno contra uno	4	5
T10	Reposición con las manos	3	4
T11	Reposicion con los pies	2	2
T12	Puntapié largo	2	2
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	3	4
T15	Comando desde el área	3	4
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	3	4
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	3	4
T20	Seguridad transmitida	3	3
Promedio		3.0	4.0

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	3	
F2	Fuerza	3	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	4	
F5	Agilidad	1	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		2.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	3
P2	Velocidad decisión	2	2
P3	Anticipación	2	3
P4	Posicionamiento	3	3
P5	Concentración	2	3
P6	Determinación	2	2
P7	Imprevisibilidad	3	4
P8	Creatividad	5	5
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	2	3
P11	Trabajo en equipo	2	2
P12	Liderazgo	1	1
P13	Inteligencia emocional	2	3
Promedio		2.4	2.9



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



14

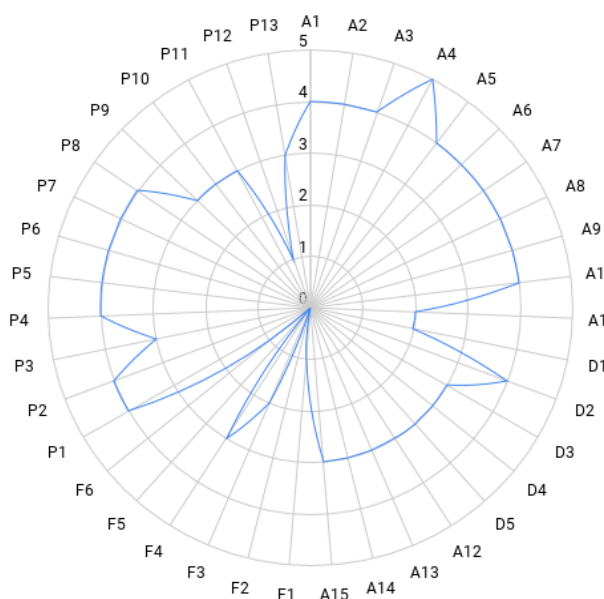
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC2	23/10/01	164	61,4	23,6	36,9	Derecho

Atributos (0-5)

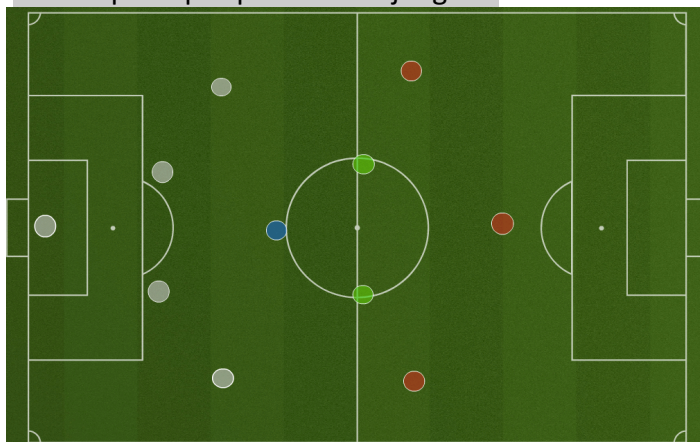
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	4
T2	Juego de pies	4	3
T3	Juego aéreo	4	3
T4	Salida de centros	5	4
T5	Salida de puños	4	4
T6	Entre los postes	4	3
T7	Reflejos	4	4
T8	Achique	4	3
T9	Uno contra uno	4	4
T10	Reposición con las manos	4	5
T11	Reposicion con los pies	2	4
T12	Puntapié largo	2	3
T13	Participación en juego ofensivo	4	3
T14	Conado desde el área	3	3
T15	Comando desde el área	3	2
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	3	2
T18	Vacilacion	3	3
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	3	4
Promedio		3.5	3.4

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	1	
F2	Fuerza	0	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		1.2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	4	2
P2	Velocidad decisión	4	2
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	4	3
P5	Concentración	4	3
P6	Determinación	4	3
P7	Imprevisibilidad	4	3
P8	Creatividad	4	4
P9	Frialdad	3	2
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	3	2
P12	Liderazgo	1	0
P13	Inteligencia emocional	3	2
Promedio		3.4	2.5



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



15

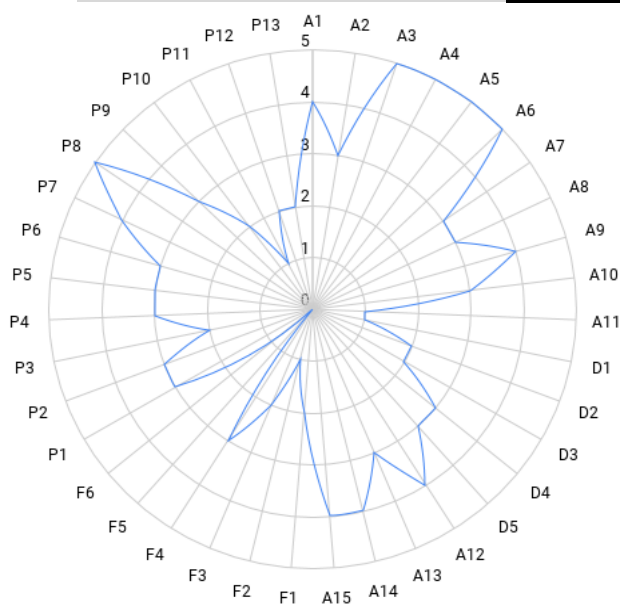
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC5	19/10/92	155	51,7	22,5	35,5	Derecho

Atributos (0-5)

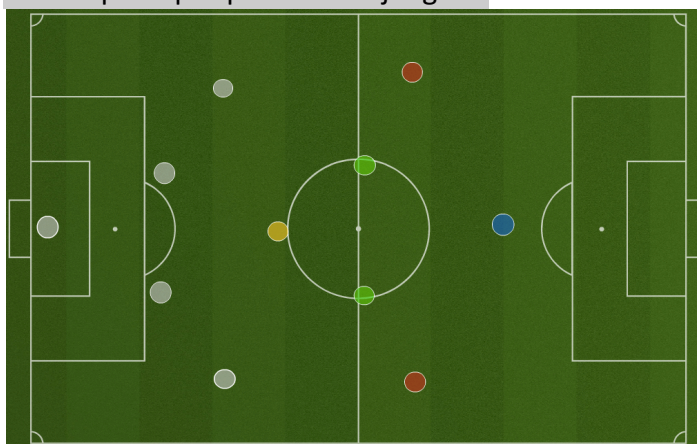
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	4
T2	Juego de pies	3	3
T3	Juego aéreo	5	5
T4	Salida de centros	5	5
T5	Salida de puños	5	5
T6	Entre los postes	5	5
T7	Reflejos	3	3
T8	Achique	3	4
T9	Uno contra uno	4	4
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	1	1
T12	Puntapié largo	1	1
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	2	3
T15	Comando desde el área	3	3
T16	Defensa de penales	3	4
T17	Saque de arco	4	3
T18	Vacilacion	3	4
T19	Confianza	4	4
T20	Seguridad transmitida	4	4
	Promedio	3.4	3.6

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	1	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	1.6	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	3	4
P2	Velocidad decisión	3	3
P3	Anticipación	2	2
P4	Posicionamiento	3	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	4	4
P8	Creatividad	5	5
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	2	2
P11	Trabajo en equipo	1	1
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	2	2
	Promedio	2.8	2.9



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



16

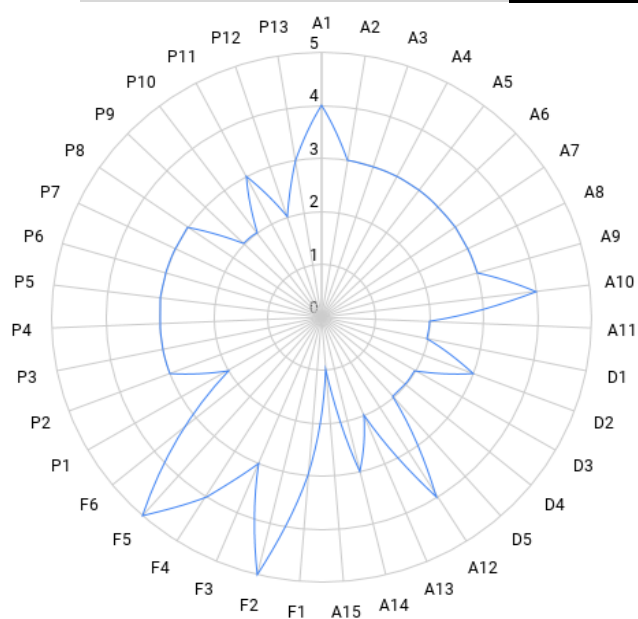
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL5	19/12/94	175	58,2	18,7	37,6	Derecho

Atributos (0-5)

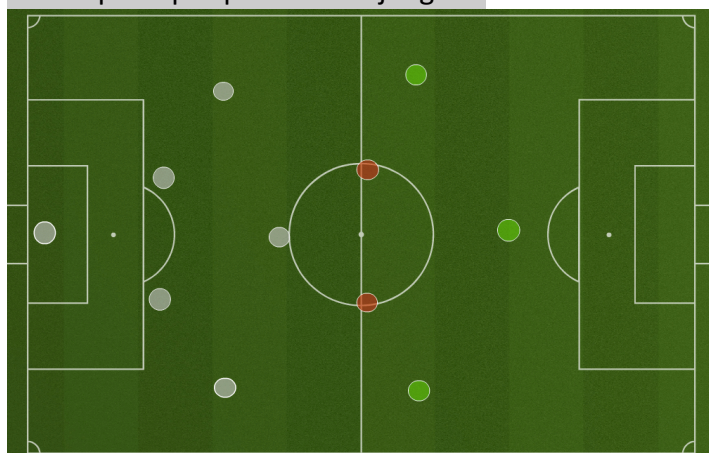
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	5	5
T2	Juego de pies	3	4
T3	Juego aéreo	3	4
T4	Salida de centros	3	4
T5	Salida de puños	3	4
T6	Entre los postes	4	5
T7	Reflejos	3	4
T8	Achique	3	4
T9	Uno contra uno	3	3
T10	Reposición con las manos	4	4
T11	Reposicion con los pies	2	3
T12	Puntapié largo	2	2
T13	Participación en juego ofensivo	3	3
T14	Conado desde el área	2	3
T15	Comando desde el área	3	4
T16	Defensa de penales	2	2
T17	Saque de arco	4	4
T18	Vacilacion	3	4
T19	Confianza	3	4
T20	Seguridad transmitida	1	1
	Promedio	3.0	3.6

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	3	
F2	Fuerza	5	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	5	
F5	Agilidad	5	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	4.2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	3
P2	Velocidad decisión	3	4
P3	Anticipación	3	4
P4	Posicionamiento	3	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	4
P7	Imprevisibilidad	3	4
P8	Creatividad	3	3
P9	Frialdad	2	3
P10	Combatividad	2	3
P11	Trabajo en equipo	3	3
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	3	4
	Promedio	2.7	3.3



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



18

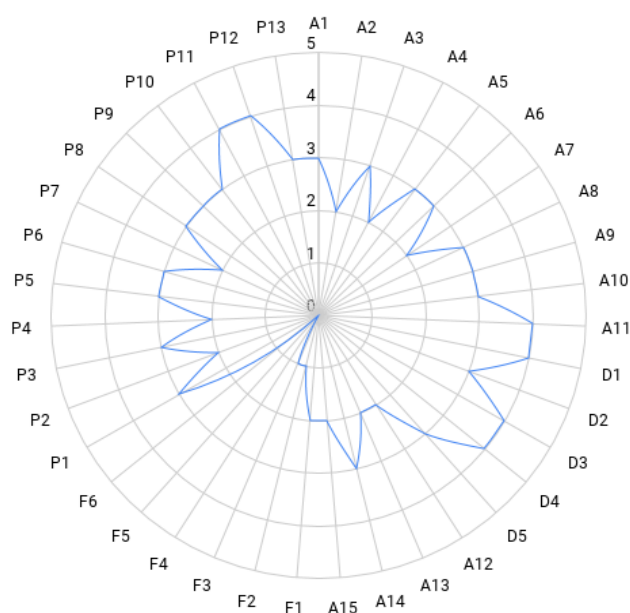
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL2	21/07/92	158	58	23,4	33,2	Derecho

Atributos (0-5)

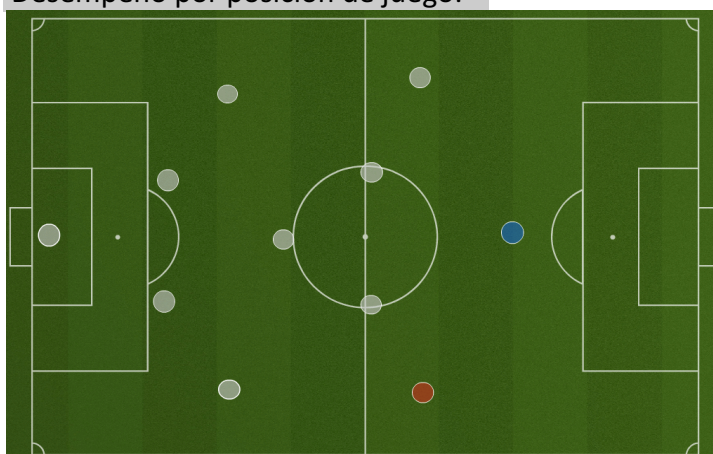
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	4
T2	Juego de pies	2	3
T3	Juego aéreo	3	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	3	3
T6	Entre los postes	3	3
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	3	3
T9	Uno contra uno	3	4
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	4	4
T12	Puntapié largo	4	4
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	4	4
T15	Comando desde el área	4	4
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	2	4
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	2	3
	Promedio	2.9	3.4

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	1	
F3	Aceleración	1	
F4	Velocidad	0	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	0.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	3	4
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	3	3
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	4	4
P13	Inteligencia emocional	3	4
	Promedio	2.9	3.3



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



19

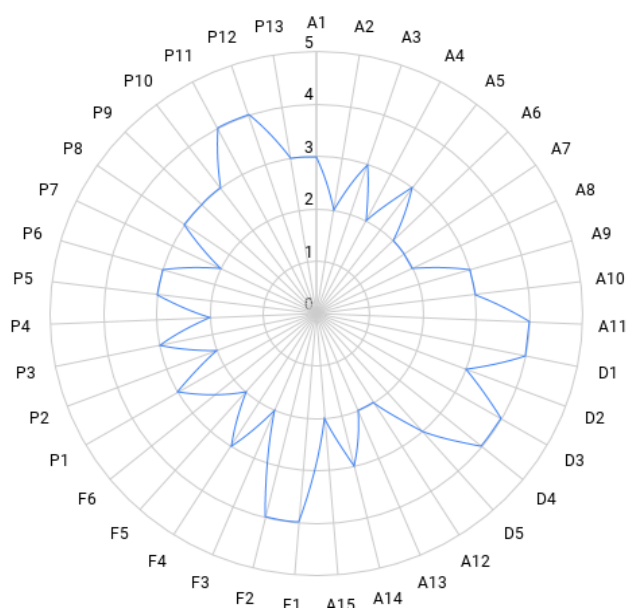
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DL4	4/01/93	158	55	21,4	35,6	Derecho

Atributos (0-5)

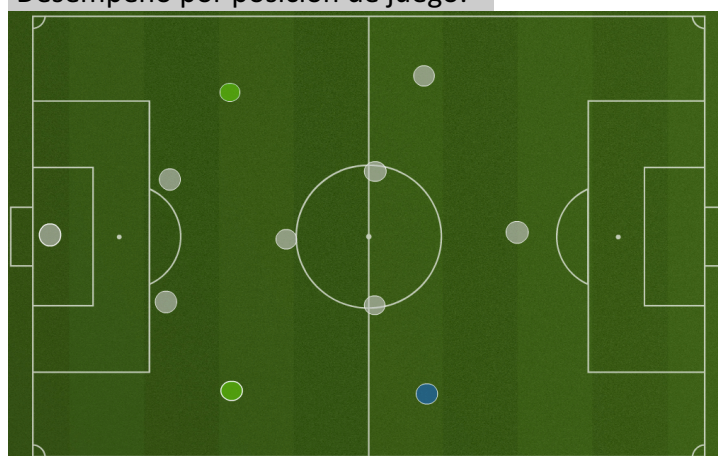
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	3
T2	Juego de pies	2	2
T3	Juego aéreo	3	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	3	3
T6	Entre los postes	2	3
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	3	4
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	4	4
T12	Puntapié largo	4	4
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	4	4
T15	Comando desde el área	4	4
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	2	4
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	3	3
T20	Seguridad transmitida	2	3
Promedio		2.8	3.3

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	4	
F2	Fuerza	4	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	2	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		3	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	3	4
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	3	3
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	4	4
P13	Inteligencia emocional	3	4
Promedio		2.9	3.3



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



20

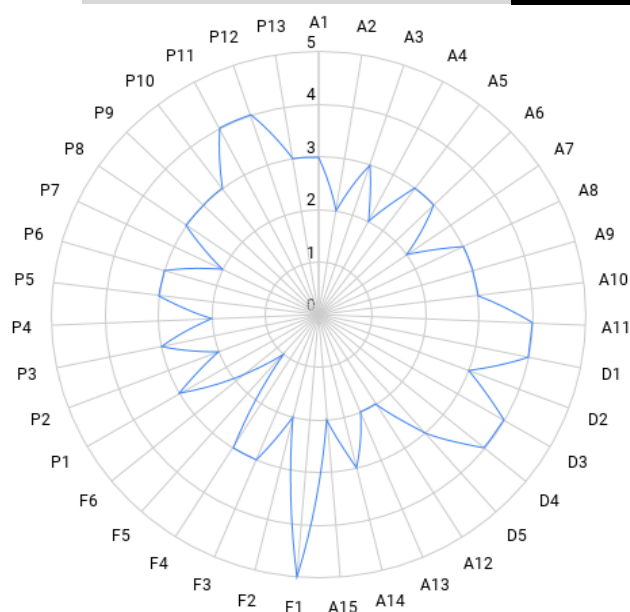
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL7	22/07/92	154	53,7	24,2	33,4	Derecho

Atributos (0-5)

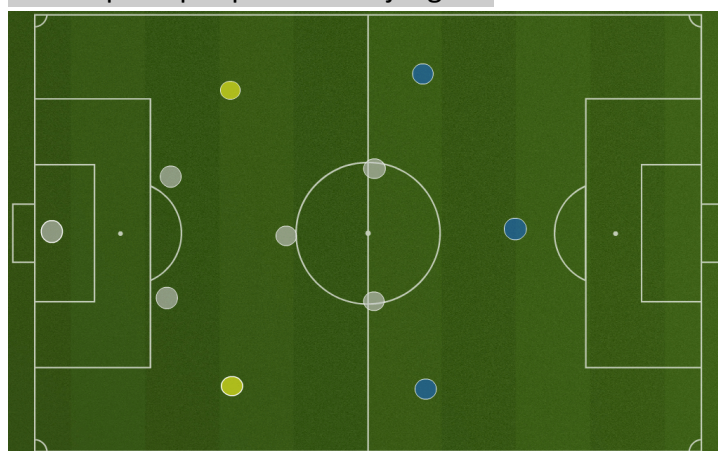
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	4
T2	Juego de pies	2	2
T3	Juego aéreo	3	3
T4	Salida de centros	2	3
T5	Salida de puños	3	4
T6	Entre los postes	3	3
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	3	3
T9	Uno contra uno	3	4
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	4	4
T12	Puntapié largo	4	4
T13	Participación en juego ofensivo	3	3
T14	Conado desde el área	4	3
T15	Comando desde el área	4	3
T16	Defensa de penales	3	2
T17	Saque de arco	2	2
T18	Vacilacion	2	3
T19	Confianza	3	2
T20	Seguridad transmitida	2	3
Promedio		2.9	3.0

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	5	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	3	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	1	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		2.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	3	2
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	2	2
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	3	3
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	4	4
P13	Inteligencia emocional	3	4
Promedio		2.9	3.1



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual

21

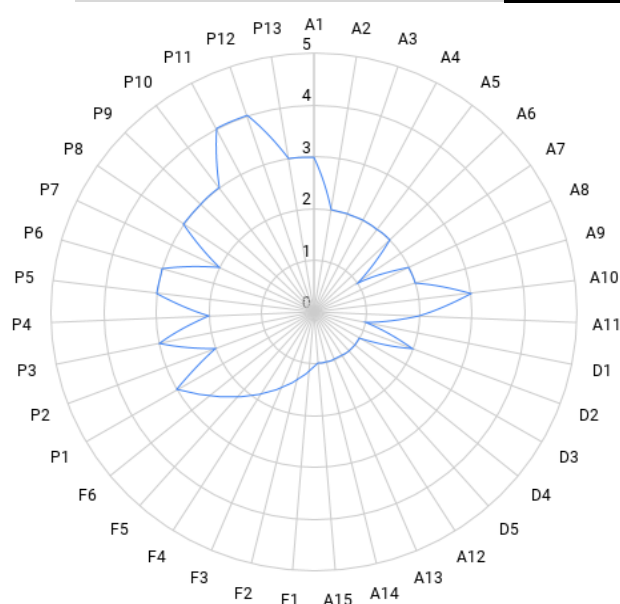
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DC4	29/05/97	180	62	-	-	Derecho

Atributos (0-5)

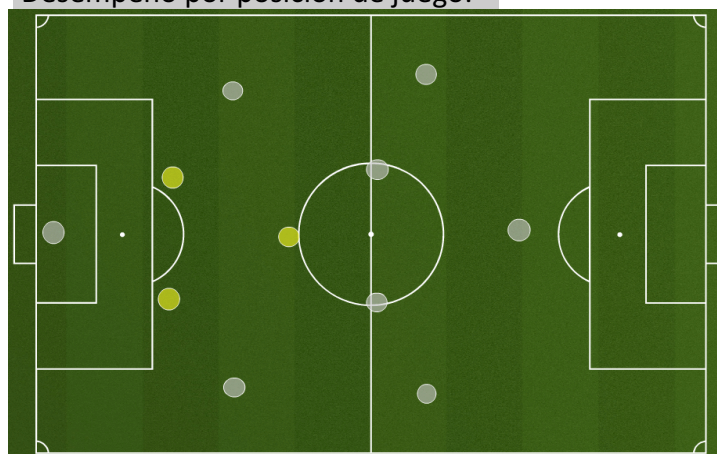
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	3	3
T2	Juego de pies	2	3
T3	Juego aéreo	2	3
T4	Salida de centros	2	2
T5	Salida de puños	2	2
T6	Entre los postes	2	2
T7	Reflejos	1	2
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	2	3
T12	Puntapié largo	1	3
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	1	3
T15	Comando desde el área	1	2
T16	Defensa de penales	1	2
T17	Saque de arco	1	2
T18	Vacilacion	1	2
T19	Confianza	1	1
T20	Seguridad transmitida	1	1
	Promedio	1.7	2.4

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	-	
F2	Fuerza	-	
F3	Aceleración	-	
F4	Velocidad	-	
F5	Agilidad	-	
F6	Flexibilidad	-	
	Promedio	-	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	3	4
P2	Velocidad decisión	2	3
P3	Anticipación	3	3
P4	Posicionamiento	2	3
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	3	3
P9	Frialdad	3	4
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	4	4
P12	Liderazgo	4	4
P13	Inteligencia emocional	3	4
	Promedio	2.9	3.3



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



22

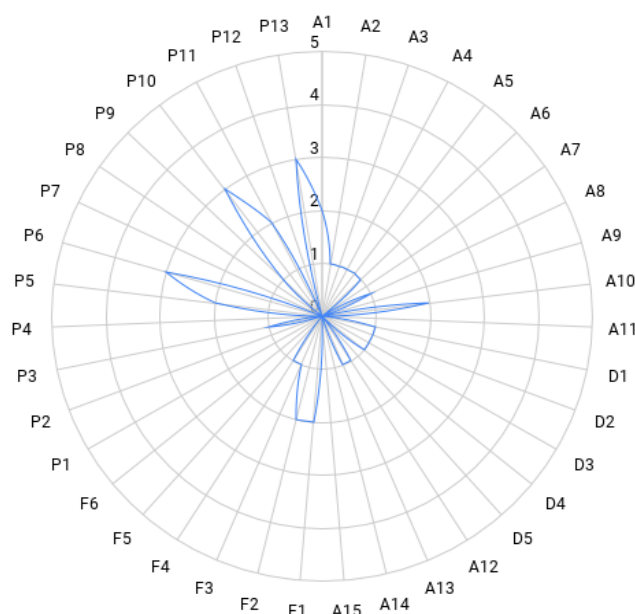
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DC5	22/01/95	166	54	19,1	37,4	Derecho

Atributos (0-5)

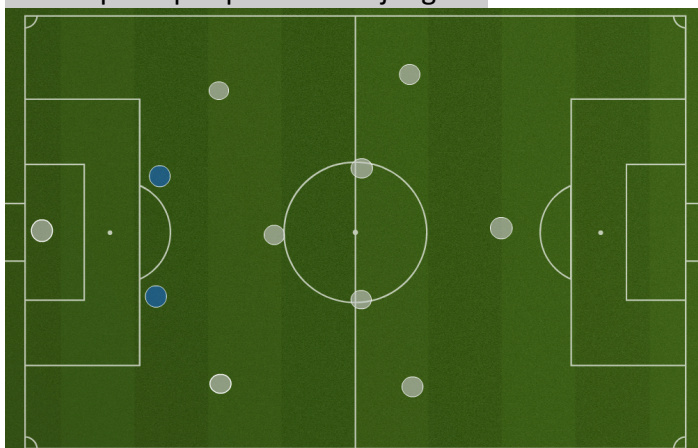
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	2	3
T2	Juego de pies	1	2
T3	Juego aéreo	1	1
T4	Salida de centros	1	2
T5	Salida de puños	1	2
T6	Entre los postes	1	1
T7	Reflejos	0	0
T8	Achique	1	1
T9	Uno contra uno	0	1
T10	Reposición con las manos	2	3
T11	Reposicion con los pies	0	0
T12	Puntapié largo	1	1
T13	Participación en juego ofensivo	1	2
T14	Conado desde el área	1	2
T15	Comando desde el área	1	2
T16	Defensa de penales	0	1
T17	Saque de arco	1	2
T18	Vacilacion	1	2
T19	Confianza	0	0
T20	Seguridad transmitida	0	0
Promedio		0.8	1.4

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	2	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	1	
F4	Velocidad	1	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		1.2	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	0	1
P2	Velocidad decisión	0	1
P3	Anticipación	1	3
P4	Posicionamiento	0	2
P5	Concentración	2	2
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	0	1
P8	Creatividad	0	1
P9	Frialdad	1	1
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	2	2
P12	Liderazgo	0	0
P13	Inteligencia emocional	3	3
Promedio		1.2	1.8



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



23

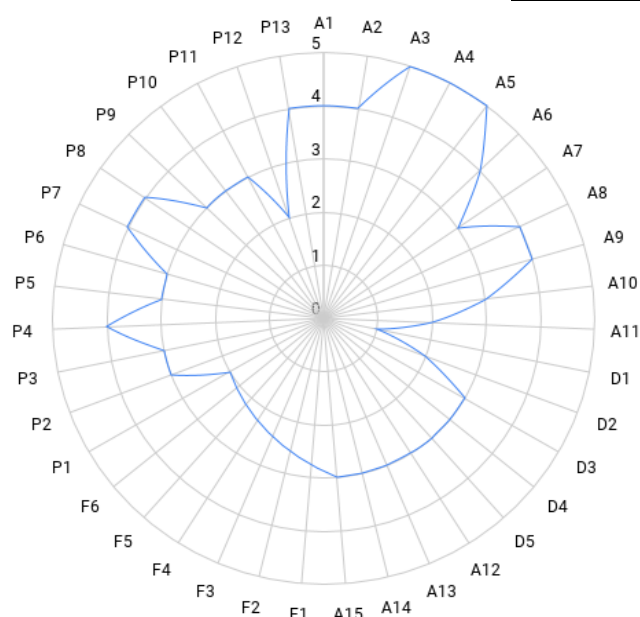
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
DEL4	25/05/91	164	54,2	20,5	36	Derecho

Atributos (0-5)

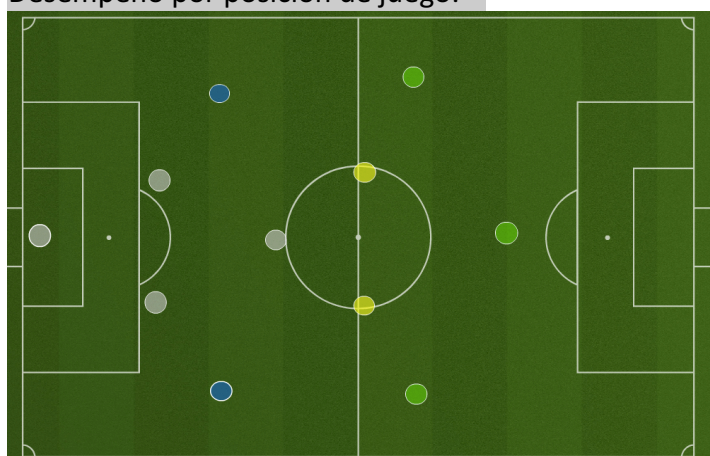
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	5
T2	Juego de pies	4	4
T3	Juego aéreo	5	4
T4	Salida de centros	5	5
T5	Salida de puños	5	5
T6	Entre los postes	4	4
T7	Reflejos	3	3
T8	Achique	4	3
T9	Uno contra uno	4	4
T10	Reposición con las manos	3	3
T11	Reposicion con los pies	2	2
T12	Puntapié largo	1	1
T13	Participación en juego ofensivo	2	3
T14	Conado desde el área	3	3
T15	Comando desde el área	3	4
T16	Defensa de penales	3	3
T17	Saque de arco	3	4
T18	Vacilacion	3	3
T19	Confianza	3	4
T20	Seguridad transmitida	3	3
Promedio		3.4	3.5

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	-	-
F2	Fuerza	-	-
F3	Aceleración	-	-
F4	Velocidad	-	-
F5	Agilidad	-	-
F6	Flexibilidad	-	-
Promedio		-	-

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	4
P2	Velocidad decisión	3	4
P3	Anticipación	3	4
P4	Posicionamiento	4	4
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	3	3
P7	Imprevisibilidad	4	5
P8	Creatividad	4	5
P9	Frialdad	3	3
P10	Combatividad	3	3
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	2	2
P13	Inteligencia emocional	4	4
Promedio		3.2	3.7



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual

25

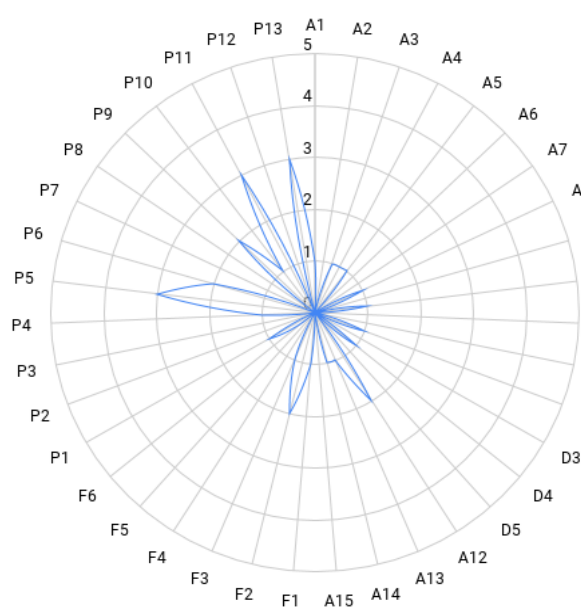
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC6	5/08/94	164	57,5	22	35,9	Derecho

Atributos (0-5)

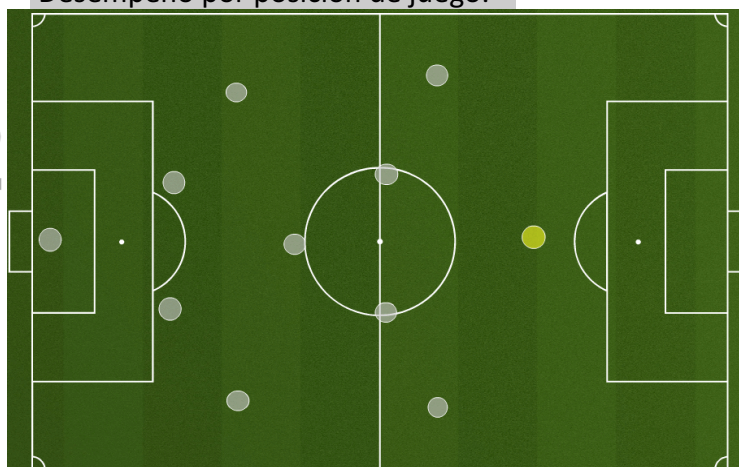
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	1	3
T2	Juego de pies	0	1
T3	Juego aéreo	1	2
T4	Salida de centros	1	2
T5	Salida de puños	1	2
T6	Entre los postes	0	2
T7	Reflejos	0	1
T8	Achique	1	3
T9	Uno contra uno	0	2
T10	Reposición con las manos	1	2
T11	Reposicion con los pies	0	0
T12	Puntapié largo	0	0
T13	Participación en juego ofensivo	1	2
T14	Conado desde el área	0	1
T15	Comando desde el área	1	2
T16	Defensa de penales	0	1
T17	Saque de arco	2	3
T18	Vacilacion	1	2
T19	Confianza	1	3
T20	Seguridad transmitida	0	0
Promedio		0.6	1.7

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	1	
F2	Fuerza	2	
F3	Aceleración	1	
F4	Velocidad	0	
F5	Agilidad	0	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		0.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	1	3
P2	Velocidad decisión	0	2
P3	Anticipación	0	1
P4	Posicionamiento	1	2
P5	Concentración	3	3
P6	Determinación	2	3
P7	Imprevisibilidad	0	1
P8	Creatividad	0	1
P9	Frialdad	2	2
P10	Combatividad	1	2
P11	Trabajo en equipo	3	3
P12	Liderazgo	0	0
P13	Inteligencia emocional	3	3
Promedio		1.2	2.0



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

Ficha Individual



27

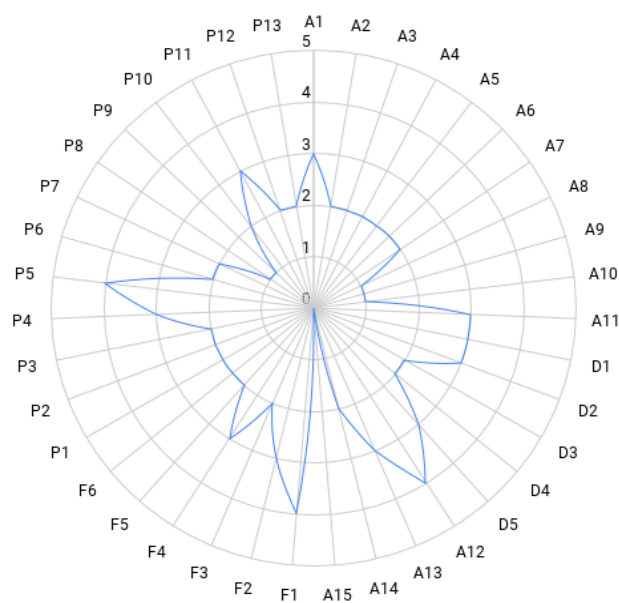
Jugadora	Fecha Nac.	Altura	Peso	%MG	%MM	Pie dom.
MC6	5/08/94	164	57,5	22	35,9	Derecho

Atributos (0-5)

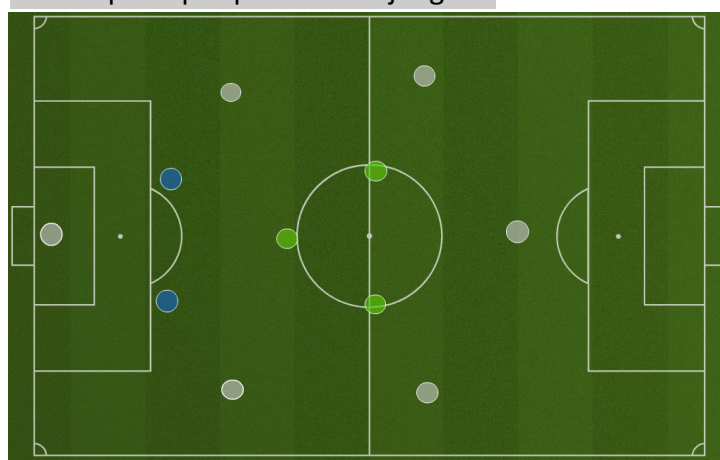
	Técnico – Tácticos y Específicos	Ini	Fin
T1	Juego de manos	4	4
T2	Juego de pies	3	4
T3	Juego aéreo	3	4
T4	Salida de centros	3	4
T5	Salida de puños	3	4
T6	Entre los postes	2	3
T7	Reflejos	2	2
T8	Achique	2	3
T9	Uno contra uno	2	3
T10	Reposición con las manos	1	3
T11	Reposicion con los pies	3	4
T12	Puntapié largo	3	4
T13	Participación en juego ofensivo	3	4
T14	Conado desde el área	2	4
T15	Comando desde el área	2	5
T16	Defensa de penales	3	5
T17	Saque de arco	4	5
T18	Vacilacion	3	4
T19	Confianza	2	3
T20	Seguridad transmitida	0	0
Promedio		2.5	3.6

	Fisicos	Ini	Fin
F1	Resistencia	4	
F2	Fuerza	3	
F3	Aceleración	2	
F4	Velocidad	3	
F5	Agilidad	2	
F6	Flexibilidad	-	
Promedio		2.8	

	Psicológicos	Ini	Fin
P1	Toma de decisiones	2	4
P2	Velocidad decisión	2	2
P3	Anticipación	2	3
P4	Posicionamiento	3	4
P5	Concentración	4	4
P6	Determinación	2	4
P7	Imprevisibilidad	2	2
P8	Creatividad	1	2
P9	Frialdad	1	2
P10	Combatividad	2	3
P11	Trabajo en equipo	3	4
P12	Liderazgo	2	3
P13	Inteligencia emocional	2	3
Promedio		2.2	3.1



Desempeño por posición de juego:



● Insuficiente
 ● Malo
 ● Regular
 ● Bueno
 ● Excelente

Adaptado de Caldeira (2018).

ANEXO IV - Ficha de observación y análisis a equipo adversario.



Relatório de Observação



Diogo
Alexandre



Atlético Clube de Portugal



Relatório de Observação Atlético CP



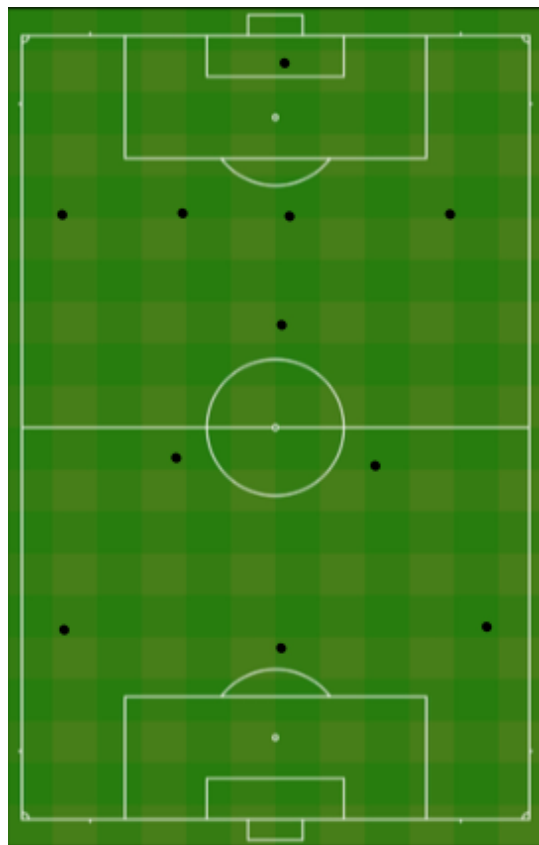
Diogo
Alexandre

Onze
Inicial



Caracterização Geral:

Sistema 1-4-3-3. Equipa de muito aguerrida e muito forte fisicamente. Demoram sempre algum tempo a pressionar o portador da bola tentando assim condicionar o jogo do adversário. Equipa de estatura geral média. O jogo desta equipa é jogado principalmente na zona central.



Organização Ofensiva

- Equipa muitas das vezes procuram bater longo na frente. Caso não consigam, procuram sair com a bola no pé;
- Sempre que a bola entra na MD e ME, a média interior do lado da bola procura sempre dar uma linha de passe no corredor central;
- A MD/ME baixa para perto das defesas laterais para assim dar linha de passe;
- Caso a bola entre no lateral já em meio-campo ofensivo a extrema da largura no corredor, tendo sempre a lateral duas linhas de passe, a média interior do lado da bola e a extrema;
- Ofensivamente esta equipa organiza-se sempre com a média interior do lado da bola a entrada da área, a ponta de lança ao 1 poste e a extrema do lado contrário ao 2 poste, sempre que isto acontece a média interior do lado contrário e a média defensiva ficam sempre cá atrás na zona central ficando um buraco entre o último terço e a zona do meio campo;

Transição Ofensiva

- Mudança de mentalidade lenta, assim que a bola é recuperada a equipa procura lentamente dar largura ao jogo com os laterais e extremos a “colar” nas linhas;
- Equipa ganha velocidade quando a bola entra na zona do meio campo;
- GR a sair a jogar, procura rapidamente colocar a bola nas centrais e laterais;
- Sempre que a bola chega as extremas, no último terço as a média interior e a extrema do lado contrário demoram bastante tempo a chegar a zona de finalização;



Relatório de Observação Atlético CP



Diogo
Alexandre

Organização Defensiva

- Equipa organizada a nível defensivo embora um pouco lenta a fazer as coberturas;
- A média defensiva (Cláudia Neves) é quem trabalha entre a linha defensiva e a linha média, sendo ela a patroa de toda a organização defensiva da equipa;
- Equipa "prende" o portador da bola em triângulos formados por três jogadoras em pressão, extrema, a ponta de lança e a média interior do lado da bola;

Transição Defensiva

- Laterais muito lentas a recuar no terreno;
- Apenas a média interior fecha rapidamente para assim cortar a jogada de perigo;
- Se o contra-ataque for feito rapidamente a oposição será apenas as duas centrais, a lateral do corredor contrário de onde se encontra a bola, formando a linha de 3 cá atrás;
- A média defensiva é forte fisicamente e sendo ela normalmente as recupera no corredor central;
- Toda a linha defensiva demora muito a recuar e muitas das vezes nunca estão em linha e muito subida no terreno;

Esquemas táticos Ofensivos

- Livres – 1 na marcação do livre, 1 entrada da área, 1 na quina da área, 5 jogadoras em linha na grande área, ou seja, 1 no 1º poste mais 2 na marca de penalty, 1 a sair para a zona da com GR, 1 no 2º poste e deixam sempre 2 cá atrás;
- Bola de saída – Extremos dão largura e profundidade ao jogo, a bola é colocada numa das interiores ou mesmo a da posição 6;

Pontos a explorar

- Procurar colocar bolas nas costas das laterais;
- Circular a bola rápida e sempre com bola no pé;
- Explorar todos os corredores, desorganizando toda a linha da defesa;

Pontos Fortes

- Altura das jogadoras;
- A GR bastante comunicativa com toda a equipa;
- Ser uma equipa que nunca desiste de cada lance;

Observações

- Equipa que gosta de provocar as adversárias para que elas percam a calma;
- Terem um plantel bastante curto apenas de 20 jogadores e 1 GR;
- Bola de jogo da equipa:



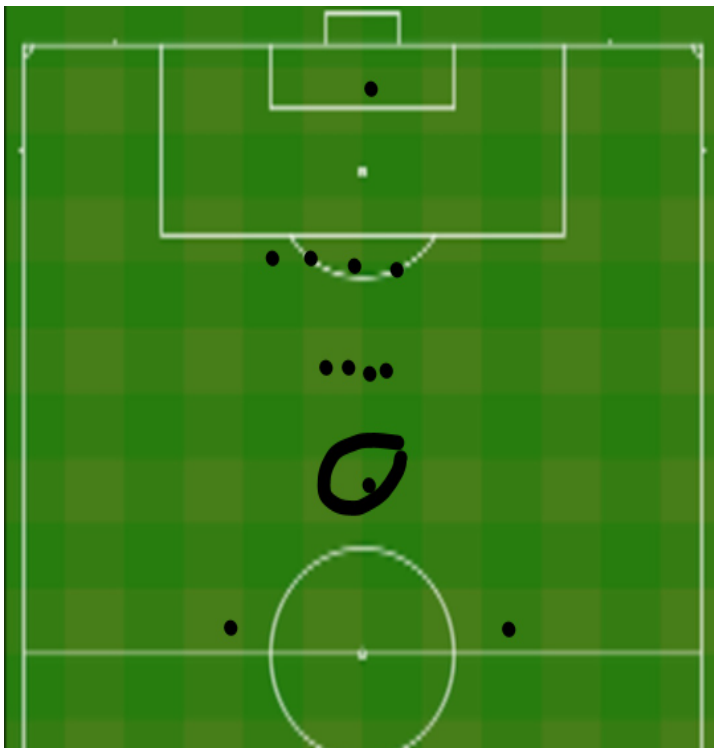


Relatório de Observação Atlético CP



Diogo
Alexandre

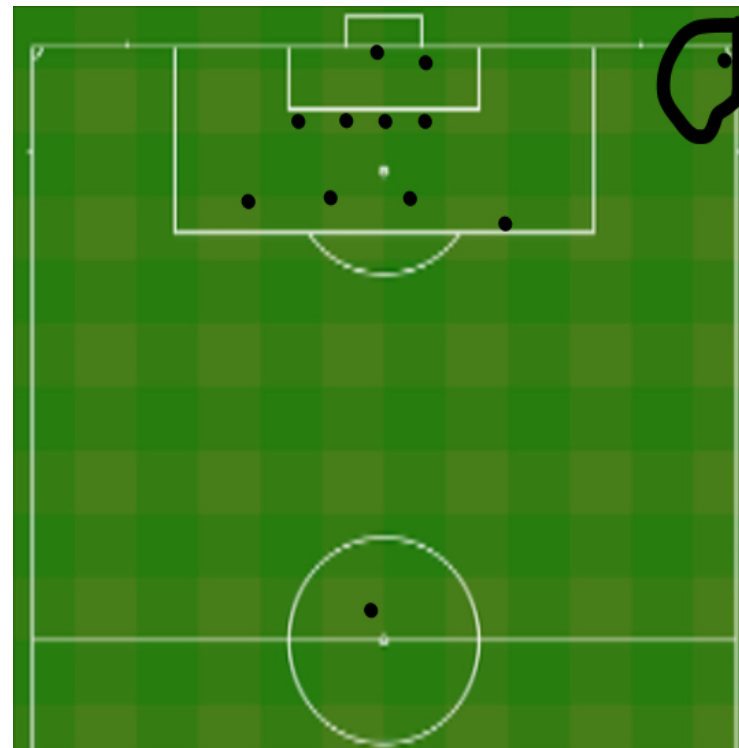
Bolas Paradas – Livre Frontal- Defensivo



Esquemas táticos Defensivos

- Livre Frontal- 4 na barreira, 4 na linha de grande área na marcação e 2 como referência no ataque.

Bolas Paradas – Canto - Defensivo



Esquemas táticos Defensivos

- Canto- 1 no poste, 4 em linha da pequena área, 2 na zona de penalty, 1 no bico da área do lado que é feito o canto, 1 no 2º poste e fica sempre 1 como referência na frente de ataque.



Relatório de Observação Atlético CP



Diogo
Alexandre



Francisca Matos

A única guarda-redes ao momento, muito fraca nas saídas, aproveitar sempre que estivermos espaço o remate a baliza. Nada segura para o resto da equipa.



Tânia Lima

Joga a lateral, quer do lado esquerdo ou direito, de estatura média e não é muito forte com os pés. No último jogo jogou como lateral esquerda, jogadora destra.



Bruna Araújo

Defesa central com alguns aspetos pouco seguros, nunca está em linha com o resto da defesa, fraca no posicionamento quer com ou sem bola. Estatura média.



Cláudia Neves

O jogo desta equipa passa sempre por esta jogadora, joga na posição 6. Jogadora boa tecnicamente e também a nível físico. Capitã de equipa.



Relatório de Observação Atlético CP



Diogo
Alexandre



Inês Portugal

Muito forte tecnicamente e taticamente, dá sempre apoio no processo ofensivo. Não tem medo de por o pé a bola. Estatura baixa, nº6.



Marta Santos

Muito veloz, procura sempre vir atrás buscar jogo, muito forte tecnicamente. Dá muito profundidade no seu corredor quando a equipa tem bola.



Eduarda Cruz

Jogadora muito forte tecnicamente, estatura média e procura sempre dar linha de passe às extremas e médias interiores. No jogo anterior jogou como ponta de lança.



Cláudia Mestre

Jogadora bastante experiente, 40 anos. Muita certa cá atrás na defesa, explorar as suas costas e bastante lenta.

ANEXO V - Tabla de volumen competitivo Amora FC temporada 2018/2019.

Volumen de juego individual – *CNFFIID Feminino: 1ª Fase*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	Total
1	AR2	0	90	90	90	90	90	90	90	90	0	90	90	-	-	-	-	-	-	900
2	DC1	59	45	90	90	4	90	-	90	90	90	90	45	-	24	90	90	24	90	1101
3	DEL7	0	25	45	-	0	14	-	-	-	25	-	-	5	0	-	-	-	-	114
4	DC2	90	0	0	0	0	0	90	0	0	0	0	45	0	0	0	90	0	0	315
5	MC1	59	0	0	0	-	0	15	0	0	0	0	0	-	0	0	72	0	0	146
6	DL1	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	79	74	90	90	90	90	1593
7	MC3	0	90	90	90	86	69	0	90	90	-	90	90	-	90	90	18	90	90	1163
8	DL2	69	8	0	60	0	10	90	0	0	90	0	11	11	16	6	90	0	0	461
9	DL3	21	82	90	90	90	80	82	90	90	90	90	90	90	90	84	0	69	90	1408
10	DC3	31	90	90	23	90	90	90	90	90	90	90	-	90	90	90	90	90	90	1404
11	DEL1	-	-	-	0	75	76	90	69	90	76	90	67	-	-	11	-	90	90	824
12	AR1	90	0	0	0	0	0	0	0	0	90	0	0	90	90	90	90	90	90	720
13	MC4	90	65	45	30	15	-	90	-	-	0	0	-	90	90	90	45	13	29	692
14	MC2	90	0	81	23	71	90	90	90	67	90	90	90	85	5	19	90	77	61	1209
15	MC5	90	90	90	-	19	90	0	90	90	90	57	23	90	90	79	45	90	90	1213
16	DEL5	90	90	67	90	90	90	75	90	90	90	90	79	90	90	71	-	90	90	1462
18	DEL2	-	-	-	-	0	-	-	-	-	13	-	0	0	0	0	0	-	-	13
19	DL4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
20	DEL3	31	90	90	45	90	21	90	21	23	90	33	90	90	90	90	90	-	0	1074
21	DC4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	0	0	45
22	DC5	-	45	0	67	90	0	26	0	0	-	0	90	90	66	0	0	66	-	540
23	DEL6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
25	DEL4	-	-	-	45	0	-	-	0	0	65	0	-	-	0	0	45	-	0	155
27	MC6	90	90	90	90	90	90	64	90	90	72	90	90	90	85	90	90	90	90	1571

Volumen de juego individual – *CNFFIID: 2ª Fase*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	Total
1	AR2	90	31	0	90	90	90	90	90	90	45	706
2	DC1	0	90	90	73	-	-	90	-	90	90	523
3	DEL7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
4	DC2	0	-	0	-	0	0	0	0	0	-	0
5	MC1	-	-	-	-	-	-	0	0	-	45	45
6	DL1	90	90	90	90	55	90	90	45	90	90	820
7	MC3	90	90	90	90	90	90	0	90	90	45	765
8	DL2	0	-	-	-	19	37	-	45	0	0	101
9	DL3	0	90	90	90	90	77	90	0	90	70	687
10	DC3	90	90	90	90	90	90	90	43	90	90	853
11	DEL1	90	88	33	90	35	90	69	90	45	90	720
12	AR1	0	59	42	-	-	-	-	-	-	-	101
13	MC4	11	0	48	10		0	53	65	32	90	309
14	MC2	0	0	11	32	28	0	37	0	67	-	175
15	MC5	90	45	79	58	66	45	90	90	58	90	711
16	DEL5	79	45	90	90	90	72	-	90	90	90	736
18	DEL2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
19	DL4	90	2	0	0	71	13	25	90	45	0	336
20	DEL3	0	31	57	0	0	27	65	25	0	20	225
21	DC4	-	0	0	17	-	0	0	90	23	45	175
22	DC5	90	0	-	-	90	45	-	57	0	0	282
23	DEL6	90	90	90	90	90	63	90	-	-	-	603
25	DEL4	-	-	0	0	0	-	27	-	-	-	27
27	MC6	90	90	90	80	90	90	90	90	90	90	890

. Volumen de juego individual – *TPFF*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	Total
1	AR2	0	90	90	180
2	DC1	90	0	45	135
3	DEL7	-	-	0	0
4	DC2	0	-	-	0
5	MC1	0	28	0	28
6	DL1	80	0	90	170
7	MC3	90	45	90	225
8	DL2	10	90	0	100
9	DL3	90	90	90	270
10	DC3	90	90	90	270
11	DEL1	28	62	64	154
12	AR1	90	0	-	90
13	MC4	73	-	20	93
14	MC2	17	90	70	177
15	MC5	90	90	90	270
16	DEL5	90	0	90	180
18	DEL2	-	-	-	0
19	DL4	-	-	-	0
20	DEL3	62	90	26	178
21	DC4	-	-	-	0
22	DC5	-	90	45	135
23	DEL6	-	-	-	0
25	DEL4	-	34	0	34
27	MC6	90	90	90	270

Volumen de juego individual – *TAFFS*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Total
1	AR2	90	90	90	90	0	90	450
2	DC1	90	90	19	-	0	90	289
3	DEL7	-	61	14	0	62	-	137
4	DC2	0	0	0	0	90	-	90
5	MC1	3	0	-	-	-	-	3
6	DL1	90	90	67	83	90	90	510
7	MC3	90	90	90	90	90	90	540
8	DL2	90	0	23	7	-	-	120
9	DL3	-	90	90	90	0	90	360
10	DC3	90	90	90	85	-	90	445
11	DEL1	-	-	76	90	80	90	336
12	AR1	0	0	-	0	90	0	90
13	MC4	90	29	45	75	-	0	239
14	MC2	87	81	45	-	90	25	328
15	MC5	90	9	-	90	75	65	329
16	DEL5	25	90	90	-	-	83	288
18	DEL2	-	-	0	-	10	-	10
19	DL4	-	-	-	-	-	0	0
20	DEL3	65	90	90	15	90	7	357
21	DC4	-	-	-	5	90	0	95
22	DC5	0	0	71	90	90	0	251
23	DEL6	-	-	-	90	25	90	205
25	DEL4	0	-	-	0	28	0	28
27	MC6	90	90	90	90	-	90	450

Volumen de juego total individual época 2018/19

N	Jugadora	1ª fase	2ª fase	TFFP	TAFFS	Total
1	AR2	900	706	180	450	2236
2	DC1	1001	523	135	289	1948
3	DEL7	114	0	0	137	251
4	DC2	315	0	0	90	405
5	MC1	146	45	28	3	222
6	DL1	1593	820	170	510	3093
7	MC3	1163	765	225	540	2693
8	DL2	461	101	100	120	782
9	DL3	1408	687	270	360	2725
10	DC3	1404	853	270	445	2972
11	DEL1	824	720	154	336	2034
12	AR1	720	101	90	90	1001
13	MC4	692	309	93	239	1333
14	MC2	1209	175	177	328	1889
15	MC5	1213	711	270	329	2523
16	DEL5	1462	736	180	288	2666
18	DEL2	13	0	0	10	23
19	DL4	0	336	0	0	336
20	DEL3	1074	225	178	357	1834
21	DC4	45	175	0	95	315
22	DC5	540	282	135	251	1208
23	DEL6	0	603	0	205	808
25	DEL4	155	27	34	28	244
27	MC6	1571	890	270	450	3181

Goles marcados (+) / sufridos (-) – CNFFHD: 1ª Fase

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	Total
1	AR2	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	-3	0	-1	-2	0	0	0	0	0	0	-9
2	DC1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4
3	DEL7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
6	DL1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
7	MC3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	1	0	5
8	DL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
9	DL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	3
11	DEL1	0	0	0	0	1	2	4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	10
12	AR1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-3	0	0	0	-3	-3	-9
13	MC4	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	3
14	MC2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	4
15	MC5	3	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	3	1	0	0	0	0	12
16	DEL5	3	0	0	1	3	1	3	0	3	1	0	0	4	0	0	0	2	0	21
18	DEL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	DEL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2
21	DC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	DEL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
27	MC6	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3

Goles marcados (+) / sufridos (-) – *CNFFII: 2ª Fase*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	Total
1	AR2	-2	0	0	-8	-2	-5	-4	-2	-8	-2	-33
2	DC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	DEL7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	DL1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	MC3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	3
8	DL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	DL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
11	DEL1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	5
12	AR1	0	-2	-2	0	0	0	0	0	0	0	-4
13	MC4	0	0	-2	0	0	0	0	0	0	1	-2
14	MC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	MC5	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
16	DEL5	1	1	3	0	0	1	0	0	0	0	6
18	DEL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	DEL3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
21	DC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	DEL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	MC6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Goles marcados (+) / sufridos(-) *TPFF*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	Total
1	AR2	0	0	-4	-4
2	DC1	0	0	0	0
3	DEL7	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0
6	DL1	0	0	0	0
7	MC3	1	2	0	3
8	DL2	0	0	0	0
9	DL3	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0
11	DEL1	0	0	0	0
12	AR1	-1	0	0	-1
13	MC4	0	0	0	0
14	MC2	0	0	0	0
15	MC5	1	3	0	4
16	DEL5	1	0	0	1
18	DEL2	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0
20	DEL3	0	0	0	0
21	DC4	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	0
25	DEL4	0	1	0	0
27	MC6	0	1	0	1

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Total
1	AR2	-1	-1	0	-1	0	-2	-5
2	DC1	0	0	0	0	0	0	0
3	DEL7	0	0	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0	0	0	0
6	DL1	0	0	0	1	0	0	1
7	MC3	2	0	1	0	0	0	3
8	DL2	0	0	0	0	0	0	0
9	DL3	0	0	0	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0	0	1	1
11	DEL1	0	0	0	1	2	1	3
12	AR1	0	0	0	0	0	0	0
13	MC4	0	0	0	1	0	0	1
14	MC2	0	0	0	0	1	0	1
15	MC5	1	0	0	0	1	0	1
16	DEL5	0	0	1	0	0	1	2
18	DEL2	0	0	0	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0	0	0	0
20	DEL3	0	1	2	0	0	0	3
21	DC4	0	0	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	2	0	1	3
25	DEL4	0	0	0	0	0	0	0
27	MC6	0	0	1	1	0	0	2

Conteo total de goles individuales época 2018/19

N	Jugadora	1ª fase	2ª fase	TFFP	TAFFS	Total
1	AR2	-9	-33	-4	-5	-51
2	DC1	4	0	0	0	4
3	DEL7	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0
5	MC1	1	0	0	0	1
6	DL1	1	0	0	1	2
7	MC3	5	3	3	3	14
8	DL2	0	0	0	0	0
9	DL3	0	0	0	0	0
10	DC3	3	1	0	1	4
11	DEL1	10	5	0	3	18
12	AR1	-9	-4	-1	0	-14
13	MC4	3	-2	0	1	4 / -2
14	MC2	4	0	0	1	5
15	MC5	12	3	4	1	20
16	DEL5	21	6	1	2	30
18	DEL2	0	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0	0
20	DEL3	2	1	0	3	6
21	DC4	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	3	3
25	DEL4	1	0	0	0	1
27	MC6	3	0	1	2	6

Acumulación de Tarjetas – CNFFIID: 1ª Fase

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	Total
1	AR2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
2	DC1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
3	DEL7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	DL1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	5
7	MC3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4
8	DL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
9	DL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
11	DEL1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
12	AR1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	MC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	MC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2
15	MC5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
16	DEL5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3
18	DEL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	DL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	DEL3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
21	DC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	DEL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	MC6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Goles marcados (+) / sufridos (-) – *CNFFHD: 2ª Fase*

N	Jugadora	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	Total
1	AR2	0	1*	0	0	0	0	0	0	0	0	1*
2	DC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
3	DEL7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	DC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	MC1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	DL1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3
7	MC3	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
8	DL2	0	0	0	0	0	3*	0	0	0	0	3*
9	DL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	DC3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2
11	DEL1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
12	AR1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	MC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	MC2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	MC5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
16	DEL5	0	0	0	0	0	1*	0	0	0	0	1*
18	DEL2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	DL4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
20	DEL3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	DC4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	DC5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	DEL6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	DEL4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	MC6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1

ANEXO VI – Ficha de Observação AR – Amora FC



Analise jogo Guarda-Redes



Jogo: _____ x _____ Data: ____/____/____

Guarda-redes avaliado: _____

1ª Parte		Analise Defensiva	2ª Parte	
+	-		+	-
		Recolha de bola		
		Bloqueio baixo com queda frontal		
		Bloqueio médio		
		1 x 1		
		Desvio lateral		
		Queda lateral com desvio		
		Queda lateral com bloqueio		
		Desvio por cima da barra		
		Saída aérea com desvio		
		Saída aérea com bloqueio		
		Ações		
		Total		

+	-	Analise Ofensiva	+	-
		Reposição de bola com a mão, Curta		
		Reposição de bola com a mão, Longa		
		Reposição de bola com o pé, Curta		
		Reposição de bola com o pé, Longa		
		Atraso e joga de 1ª curto		
		Atraso e joga de 1ª longo		
		Atraso domina e joga curto		
		Atraso domina e joga longo		
		Pontapé de baliza curto		
		Pontapé de baliza longo		
		Pontapé de Guarda-redes		
		Ações		
		Total		
		Golos Sofridos		

Analise e opinião global

Época 2018/2019

ANEXO VII – Ficha de Registros Bateria de Tests

Ficha de Evaluación Jugadoras AFC

Nombre:

Edad:

Peso:

Altura:

Categoría:

	THD		5-0-5 Agility Test		Sprint Test			YYIR1
	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo	5m	10m	30m	
Intento 1								
Intento 2								
Intento 3								