

ANTÓNIO JOSÉ ANTUNES DOS SANTOS

**PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA
ÉPOCA DESPORTIVA – JUNIORES “A” FEMININOS
LEÕES PORTO SALVO**

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

ANTÓNIO JOSÉ ANTUNES DOS SANTOS

**PLANEAMENTO E OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA
ÉPOCA DESPORTIVA – JUNIORES “A” FEMININOS
LEÕES PORTO SALVO**

Relatório de Estágio apresentado para a
obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo com especialização em Treino
de Jovens Desportistas conferido pela
Universidade Lusófona de Humanidades e
Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

Agradecimentos

Em primeiro lugar à minha **família** que foi o suporte da constante ausência pela dedicação a este trabalho e ao processo do treino. Foram e são claramente os mais sacrificados nesta minha opção de vida.

Às mais variadas **pessoas** que fui encontrando ao longo dos anos e que me ajudaram a desvendar algumas das dúvidas que me assolam.

A todos os meus **Professores** da faculdade que durante o mestrado me proporcionaram momentos de aprendizagem únicos.

Ao Doutor **Jorge Castelo**, pela sua disponibilidade e pelos conselhos para levar até ao fim este lento mas proveitoso processo.

Ao meu colega e amigo **Pedro Morais** pela simpatia e cordialidade, sendo também ele, um defensor dos mesmos ideais na formação dos jovens.

Ao **Jorge Delgado** pela sua capacidade de trabalho e de liderança, acreditando num sonho e trabalhando até o alcançar. E como o sonho comanda a vida...

Ao **Ricardo Lobão** pela sua competência, rigor e dedicação e com quem podemos contar para nos ajudar a evoluir o Futsal em Portugal.

Aos meus colegas **Filipe, Pedro, Carlos e Francisco** pela boa disposição e apoio.

Aos meus colegas **treinadores dos Leões de Porto Salvo** que se mostraram disponíveis para me ouvir, deixando-me aplicar algumas das minhas convicções de como deve ser o desporto dos mais novos.

À **Maria**, pela revisão deste trabalho e pelas muitas horas passadas, dando-me a sua maneira de ver as coisas conseguindo sempre surpreender-me.

À **Vanessa** pois sem ela, dificilmente superaria as particularidades da nossa equipa de raparigas.

À **Mónica**, ao **Pedro**, à **Patrícia** e ao **Filipe** pela preciosa ajuda na conclusão deste trabalho.

Ao **José** pelo extraordinário programa de análise que desenvolveu e pela sua enorme generosidade.

A todos os meus **jogadores** do Pinhal de Frades que no início da minha carreira de treinador me motivaram a ser cada vez melhor.

Às minhas **fantásticas jogadoras** que me obrigaram a evoluir muito rapidamente. São de facto incríveis na dedicação, na entrega, na qualidade e adaptação aos problemas que lhes colocava. É um orgulho e um privilégio trabalhar com elas.

A todos os **encarregados de educação** das crianças e jovens, por me ajudarem nas mais variadas tarefas.

E a todos os outros “**anónimos**” ligados ao desporto que encontro um pouco por todo a parte e com palavras simples mas sinceras me fazem acreditar que o desporto pode ter futuro neste País

Índice Geral

Agradecimentos	iv
Índice Geral	vi
Índice de Quadros	ix
Índice de Figuras	x
Índice de Anexos	xii
Resumo	xiv
Abstract	xv
Listas de Abreviaturas	xvi
Lista de Siglas	xvi
1. Introdução	1
1.1. Desporto Feminino	4
1.2. Desporto Juvenil	6
1.3. Análise ao quadro competitivo	13
1.4. Problemas do atual quadro competitivo	15
2. Aspetos Gerais	19
2.1. Caracterização do Clube Recreativo Leões de Porto Salvo	19
2.1.1. O Clube	19
2.1.2. Estrutura do Futsal	20
2.1.3. Condições de Trabalho	20
2.1.4. Departamento do Futsal Feminino	22
3. Planificação Conceptual	23
3.1. Avaliação da época desportiva anterior	23
3.2. Descrição do Modelo de Jogo na época 2010/2011	25
3.2.1. Modelo Jogo	29
3.2.2. Princípios do Modelo de Jogo	30
3.3. Formação da equipa para a nova época desportiva	40
3.3.1. Perfil	41
3.3.2. Equipa	41
3.4. Objetivos a atingir	44

3.5.	Elaboração de programas de ação.....	45
3.5.1.	Progressão metodológica da preparação da época.....	45
3.6.	Modelo de análise da equipa.....	48
3.7.	Meios de observação e análise	49
4.	Planificação Estratégica	52
4.1.	Microciclo de treino padrão	52
4.2.	Sessão de treino padrão	58
4.3.	Exercícios padrão.....	64
4.3.1.	Exercícios de Treino de desenvolvimento técnico	67
4.3.2.	Exercícios de Treino baseados nos Jogos Condicionados	69
4.4.	Preparação para o jogo	74
4.4.1.	Observação de Jogos.....	74
4.4.2.	Aquecimento de Jogo	76
5.	Planificação Tática	78
5.1.	Direcção da equipa durante a competição	79
5.1.1.	A sucessão, o momento e as circunstâncias do resultado	86
5.1.2.	Lesões.....	88
5.1.3.	Substituições	90
5.1.4.	A ação do juiz da partida.....	93
5.1.5.	A equipa adversária	93
5.2.	Direcção da equipa durante o intervalo e nos descontos de tempo	95
5.2.1.	Intervalo	95
5.2.2.	Os descontos de tempo.....	99
5.3.	Direcção da equipa depois da competição.....	100
6.	Avaliação da Época Desportiva	102
6.1.	Período Pré-Competitivo	102
6.2.	Período Competitivo.....	104
6.3.	Período Pós-Competitivo	105
6.4.	Reflexão Geral	106
7.	Perspetivas Futuras	109

8.	Conclusões	111
9.	Referências Bibliográficas.....	114
	Anexos	I

Índice de Quadros

Quadro 1 – Plano das cinco etapas.....	9
Quadro 2 – Relação de jogadoras femininas de Futsal na época de 2010/11.....	13
Quadro 3 – Número de praticantes por género.....	17
Quadro 4 – Evolução do número atletas federados por género em Futsal 1985 -2011.....	18
Quadro 5 – Ocupação do pavilhão de uma semana típica.....	21
Quadro 6 – Lista de jogadoras inscritas na AFL no campeonato distrital 2010/2011.....	42
Quadro 7 – Equipa Técnica do escalão Juniores “A” Feminino Época 2010/2011.....	42
Quadro 8 – Micro Ciclo Padrão.....	54
Quadro 9 – Construção do programa da sessão de treino.....	59
Quadro 10 – Sessão de treino padrão.....	61
Quadro 11 - Posição relativa das capacidades motoras ao longo da sessão de treino.....	62
Quadro 12 - Exercícios de Treino de Desenvolvimento Técnico.....	68
Quadro 13 - Exercícios de Treino baseado nos Jogos Condicionados.....	71
Quadro 14 - Tempos de jogo por jogadora.....	92
Quadro 15 - Resultado ao intervalo e final.....	97

Índice de Figuras

Figura 1 – Fases do Treino a Longo Prazo.....	6
Figura 2 – Modelo das fases sensíveis de treinabilidade durante a infância e a juventude.....	7
Figura 3 – Tipo de treino em função da idade.....	8
Figura 4 – Plano de Formação do Atleta a Longo Prazo.....	9
Figura 5 – Relação de jogadores Masculinos e Femininos de Futsal, Futebol 7 e 11.....	14
Figura 6 – Evolução do número de equipas Inscritas na AFL 1995-2011.....	14
Figura 7 – Resultados da equipa LPS no campeonato 2009/2010.....	24
Figura 8 – Evolução classificativa ao longo do campeonato 2009 /2010...	24
Figura 9 – Sistema Ofensivo adversário em 3:1.....	29
Figura 10 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor central e lateral.....	29
Figura 11 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor lateral.....	31
Figura 12 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor central.....	32
Figura 13 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor lateral e apoio do Pivô adversário na ala.....	33
Figura 14 – Sistema Defensivo com adversário em 2:2 com bola no corredor lateral.....	33

Figura 15 – Sistema Defensivo com adversário em 4:0.....	34
Figura 16 – Sistema Ofensivo com apoio da ala contrária no corredor central.....	36
Figura 17 – Sistema Ofensivo com apoio do Pivot, na paralela.....	36
Figura 18 – Sistema Ofensivo com adiantamento da gr para evitar o contra ataque.....	37
Figura 19 – Passes de risco e Passes permitidos.....	38
Figura 20 – Sistema Ofensivo 3:1 – Posição inicial.....	47
Figura 21 – As diferentes fases que constituem o processo de comunicação.....	81
Figura 22 – Média de minutos por jogadora.....	92
Figura 23 – Diferença golos ao intervalo e no final de jogo.....	97
Figura 24 – Golos marcados em cada uma das partes do jogo.....	97

Índice de Anexos

Anexo 1 – Calendário Jogos / Resultados / Classificação.....	II
Anexo 2 – Princípios Fundamentais e Princípios Específicos.....	VI
Anexo 3 – Ficha de Avaliação do Treinador e Inquérito Início de Época.....	IX
Anexo 4 – Ficha para Estatísticas de Jogo.....	XIII
Anexo 5 – Planeamento da Época Desportiva.....	XV
Anexo 6 – Modelos de Combinações de Carga de treino.....	XVII
Anexo 7 – Exemplo - Micro Ciclo 10 (Planificação Estratégica, Unidades de Treinos, Avaliação do jogo e Estatística do Jogo)	XIX
Anexo 8 - Estatísticas Individuais Época.....	XXXIX
Anexo 9 - Programa de Análise e Estatística Pickle Sports v. 1.07.....	XLI

Resumo

O relatório que de seguida se apresenta, surge no âmbito do ano de estágio do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, e pretende divulgar todas as decisões, ações e reflexões subjacentes ao Treino Desportivo de jovens jogadoras. O contexto onde foi realizado foi na equipa de juniores femininos do CR Leões de Porto Salvo, que disputou o Campeonato da primeira divisão da Associação de Futebol de Lisboa. Ao longo da minha carreira de treinador de jovens, deparei-me com a complexa tarefa de planear uma época desportiva, necessitando de conhecimentos vários para a execução da mesma, desde a organização dos treinos, à escolha dos exercícios culminando na sua operacionalização. Houve desde sempre a preocupação em não cometer erros graves na conceção e aplicação das cargas, de modo a não prejudicar as jovens atletas. Desde 2005 que pesquiso e evoluo, procurando aplicar as mais recentes descobertas no âmbito das ciências do desporto. Chegado a este ponto, percebi que não existem respostas certas ou erradas, mas sim, orientações pedagógicas, que não podemos ignorar. O estágio teve a duração de dez meses, com início no dia 3 de Setembro de 2010 e culminou na conquista do título distrital de Futsal do escalão júnior feminino.

O relatório procura esquematizar a planificação de uma época desportiva, através da análise da situação, enquadramento competitivo, avaliação do processo e definição de objetivos. Foi proposto um modelo de jogo adaptado, para culminar no modo de jogar particular e específico. Está estruturado do geral para o particular, estando dividido em três tipos de planificação: Planificação Conceptual, que inclui uma ampla reflexão do jogo de Futsal no quadro do grupo etário em que o estágio foi realizado, bem como a relação com as exigências que se irão colocar no futuro imediato, como a longo prazo; análise do clube relativamente aos seus propósitos e objetivos no passado e no presente; uma detalhada referencia ao grupo de trabalho, bem como da equipa que suportou a sua preparação para a competição; e a definição do modelo de adotar pela equipa. Planificação Estratégica, onde se insere o desenvolvimento de um modelo de jogo a aplicar, bem como os pressupostos para a sua aquisição e aperfeiçoamento no tempo, isto é, no desenvolvimento de um planeamento de treino; a congruência de um modelo de treino relativamente ao modelo de jogo a aplicar e a desenvolver; e os meios de observação e análise para a otimização do treino. Planificação Tática, que refere a aplicação de um modelo de análise do treino e da competição, bem como a utilização deste instrumento para o melhoramento das capacidades individuais e coletivas da equipa; uma reflexão de uma prática vivencial de um ciclo que começou pela escolha dos jogadores, da aferição de um modelo de jogo tendo em conta os pressupostos estratégico/táticos do clube e as capacidades dos jogadores; da aplicação de uma metodologia específica de treino; e, por último, de um período competitivo cujos resultados devem ser analisados à luz dos objetivos e planos estabelecidos.

Palavras - Chave: Futsal, Planeamento, Modelo de Jogo, Treino, Competição, Jovens Jogadores, Treinador

Abstract

The report hereby presented, comes within the internship year of the Master of Sports Training, Faculty of Physical Education and Sport at the University of Lusophone Humanities and Technology, it wants to expose all the decisions, actions and reflections related to young players Sports Training. The context that supported it was the junior women's team CR Lions Porto Salvo, who won the Lisbon's championship first division Football Association. Throughout my career as a youngsters coach, I faced the complex task of planning a sporting season as a whole, requiring a wide range of different skills. From training organization, to the choice of right exercises, culminating in its enforcement. There was always a concern not to make serious mistakes when planning the weights, to prevent harming the young athletes. Since 2005 I've been researching and making progress, seeking to apply the latest findings in sports science field. At this point, I realized that there are no right or wrong answers, but rather pedagogical orientations we cannot ignore. The internship lasted ten months, began on September the 3rd 2010 and culminated in winning the district title of junior women's soccer.

The report seeks to lay out the planning of a sports season, through the situation analyses, competitive environment, evaluate the process and goal setting. It was proposed an adapted game form, to achieve a particular and specific level of performance. It is structured from general to particular, being divided into three types of planning: Conceptual Planning, which includes a wide reflection of Futsal game, within the age group where the stage took place and the relationship between the demands in a near future and in a long term; examining the club's relationship between the past and present aims and objectives, a detailed reference to the working group as well as the team that endured their preparation for the competition, and the definition of the row model to adopt. Strategic Planning, which includes the development of a game model to apply, as well as the conditions for its acquisition and improvement in time, that is, developing a training plan, the congruence between a training model as a reference to the game model to apply and develop, and the means of observation and analysis for the training optimization. Tactical planning, which refers to the application of a training analytical model and competition as well as the use of this instrument for the improvement of individual and the team collective capacities, a reflection of routine habits of a cycle that began with the players' choice , the methodology of a game model taking into account the club's assumptions strategic / tactical and the players skills, the implementation of a specific training methodology, and, finally, a competitive period in which the results should be analyzed in light of the established goals and plans .

Keywords: Futsal, Planning, Model Game, Training, Competition, Young Players, Coach

Listas de Abreviaturas

cit. in – citado por

et al. – e colaboradores

fig. – figura

min – minutos

Lista de Siglas

A/D – Ataque / Defesa

AFL – Associação Futebol Lisboa

D/A – Defesa / Ataque

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

JDC – Jogos desportivos coletivos

LPS – Leões de Porto Salvo

1. Introdução

O desporto com a sua dimensão multifacetada e como impacto social transformou-se no fenómeno mais transcendente e espetacular do século. O hábito da prática desportiva, para além de ser uma compensação enriquecedora face ao sedentarismo e à rotina imposta pela sociedade, tornou-se numa necessidade social. Quando praticado de uma forma sã, é uma atividade gratificante, que proporciona muitas experiências motivadoras. Perante os grandes espetáculos clássicos, como os Jogos Olímpicos, podemos constatar que o desporto é uma grande fonte de cultura. Ele é, enfim, uma escola de preparação para a vida diária, pois comporta não só a dimensão lúdica, como também ensina o competidor a receber a vitória "sem vaidosismos extravagantes e a encarar o fracasso sem dramatismos amargos". Assim sendo, o desporto deveria ser encarado, como um dos fatores por excelência na educação dos jovens (Durantéz citado por Corte-real 1995 p.3).

Segundo Silva et al. (2001, p.46,47), a crescente importância da prática desportiva, em conjunto com o acentuado aumento do quadro de competições, por sua vez, crescente em especialização, tem determinado a participação cada vez mais precoce e conseqüentemente uma maior atenção na preparação dos jovens desportistas. No entanto, embora reconhecidas as contribuições da prática desportiva para o desenvolvimento físico e psicossocial do ser humano, a especificidade do treino com os mais jovens, como refere este autor, confere-lhe nuances que o diferenciam do treino dos adultos.

Quem acompanha com regularidade, de forma atenta e com espírito crítico, a prática desportiva juvenil que se realiza em Portugal, não tem dificuldades em identificar as características mais marcantes da forma como esta atividade se apresenta na maioria das modalidades que são praticadas entre nós (Adelino et al., 2005, p.41).

Ainda segundo os mesmos autores, na maioria dos casos apontados, tem sido difícil contrariar a tendência de generalizar para o desporto juvenil os princípios e os valores que acompanham o desporto praticado pelos adultos e, muito em particular, aquilo que caracteriza o desporto de alta competição.

Proença (Adelino et al., 2005, p.41), refere que bastaria estar atento a diversos sintomas ao longo dos últimos anos, para avançarmos um diagnóstico negativo no que respeita à prática desportiva em Portugal, nomeadamente entre a população mais jovem.

Tendo por base um estudo encomendado pela Secretaria de Estado do Desporto em 1998, replicando estudo similar feito 10 anos, verifica-se uma estagnação nos baixos índices de prática desportiva da população portuguesa (a menor dos Países U.E) e, sobretudo, diminuição entre as mulheres e os jovens, sendo que nestes, a faixa etária entre os 15 e os 19 anos sofreu um decréscimo de 4 pontos percentuais (Adelino et al., 2005, p.57).

Para confirmar que a situação no nosso País não melhorou depois dessa data, num estudo mais recente (Almeida e Cruz 2010, p.25), refere que apenas 9% da população afirma praticar desporto *Regularmente*. Na faixa etária dos 15 aos 24 anos: 24% são homens e apenas 7% são mulheres. Em 2009, estavam inscritos em 58 federações desportivas 496.489 praticantes: 375.645 homens (75,7%) e 120.844 mulheres (24,3%). Na última década, cresceu o número de inscrições: 115,5% no sector feminino, 43,8% no masculino. As taxas de feminização diminuem com o aumento da idade: superior nas raparigas, escalões *até júnior* (28,2%) e no escalão *júnior* (27,6%), diminuindo no escalão *sénior* (18,3%) e no *veterano* (13,8%). Os indicadores sugerem elevadas taxas de abandono do desporto. Para a maioria das raparigas, a prática desportiva, regular e organizada, parece ser um episódio efémero, concentrado no período entre o final da infância e o início da adolescência (10-15 anos).

Como exemplo de uma realidade totalmente diferente, com uma política de desenvolvimento para a prática desportiva, a Austrália (com uma população de 14 milhões de pessoas), apresenta uma elevada participação desportiva, havendo fora da atividade escolar e no intervalo dos 5 aos 14 anos, uma participação de 60%. Por inerência nos Jogos Olímpicos de Sydney alcançou um honroso 4º lugar com 16 medalhas de Ouro, 25 de Prata e 17 de Bronze (Adelino et al., 2005, p.7). Já Portugal nesses jogos conquistou 2 medalhas de Bronze (adaptado Comité Olímpico Português Junho 2011).

Procurando contrariar esta realidade, pretende-se demonstrar ao longo deste relatório as estratégias que foram utilizadas para fidelizar as jogadoras

da equipa e os métodos organizativos definidos e implementados que conduziram ao sucesso, procurando expor os seguintes objetivos:

- ✓ Explanar o nosso processo de treino tendo em conta a evolução como treinadores;
- ✓ Detalhar o Modelo de Jogo (MJ);
- ✓ Expor a metodológica aplicada;
- ✓ Apresentar o planeamento da época desportiva.

O presente relatório está organizado em oito capítulos.

No capítulo I faz-se uma *revisão de literatura* específica, com um enquadramento do desporto feminino e a análise do quadro competitivo.

No capítulo II, *aspetos gerais*, caracterizamos o clube, a estrutura do futsal, as condições de trabalho e a constituição do departamento de futsal feminino.

No capítulo III, *planificação conceptual*, apresenta-se a análise da época anterior, o MJ a adotar pela equipa, a equipa para a nova época, a definição dos objetivos a atingir, a metodologia seguida para o planeamento e o modelo de análise e de observação da equipa.

No capítulo IV, *planificação estratégia*, é descrito o plano e as estratégias para obter informações da equipa adversária, define-se o micro ciclo e a sessão de treino padrão, e um conjunto de exercícios para implementação do MJ.

No capítulo V, *planificação tática*, é descrito os procedimentos e as recomendações na direção da equipa durante a competição, direção durante o intervalo da competição e as ações a ter em conta logo após o fim da competição.

No capítulo VI é feita a avaliação da época no período pré competitivo e período competitivo e finalmente no capítulo VII e VIII são expostas as *perspetivas futuras* e as *conclusões*.

Para sustentar os pontos referidos anteriormente, serão utilizadas referências bibliográficas que ajudaram a suportar as nossas convicções.

1.1.Desporto Feminino

Longo e penoso tem sido o caminho percorrido pela mulher para alcançar no desporto o lugar que por direito lhe pertence. Subalternizada por um modo de organização social que lhe confere um papel de segundo plano, tem a mulher lutado pela afirmação permanente dos seus direitos. Longe vão os tempos dos desportos para as mulheres e dos desportos para os homens. Sem negar o direito à diferença, é no fundo a luta pela igualdade no plano social e cívico o verdadeiro desafio que se nos coloca a todos. Também no desporto (Lopes 1986, p.157 cit. in Pinto 2009, p.35).

O preconceito em relação à participação da mulher em atividades desportivas remonta à Grécia Antiga, quando ela era proibida até mesmo de assistir aos Jogos Olímpicos. Durante muito tempo ela foi poupada da prática de desportos pela crença de que o exercício poderia ser prejudicial à sua saúde. Posteriormente, foi permitido o seu ingresso em algumas modalidades de exercícios leves, que não trouxessem "risco" de complicações a um grupo que ainda era considerado frágil e provavelmente não resistiria a esforços mais intensos. Apenas em 1972 as mulheres foram admitidas a participar de competições oficiais de maratonas e outros eventos de mais longa duração. (Leitão 2000, p.215).

Os mitos sobre as mulheres caíram por terra quando surgiram estudos científicos mais recentemente sobre o impacto da atividade física sobre na saúde das mulheres (Leitão et al 2000, Perez 2004, Pinto 2009 e Pereira 2010), e a obtenção de excelentes resultados por parte de muitas delas durante o período menstrual, durante a gravidez e nos primeiros meses após o parto, demonstraram a irracionalidade de tais mitos, bem como dos estereótipos associados.

Exemplos de atletas sucederam-se: Evelyn Ashford (EUA), em 1984, a 40 semanas de ser mãe, bateu o recorde do mundo dos 100m e Ingrid Kristiansen (Noruega) obteve a sua melhor marca pessoal e uma das melhores do mundo 18 meses após ter sido mãe, retomou os treinos 1 mês após o parto e não deixou de treinar durante a gravidez. (Pinto 2009, p.34,35).

A participação da mulher no campo desportivo, como em outras atividades, tem crescido consideravelmente nas últimas décadas. Se nos

primeiros Jogos Olímpicos, a participação das mulheres resumia-se a poucas modalidades, hoje elas estão incluídas em quase todas as modalidades desportivas. (Negrão 2004, p.13).

Nos últimos 20 anos o número de mulheres atletas, em particular, tem aumentado consideravelmente. A participação feminina cresceu cerca de 600% abrangendo um total de mais de 1,9 milhões de mulheres atletas. Uma consequência inevitável e talvez lamentável deste fenómeno tem sido a ênfase dada às competições e a pressão por parte dos treinadores, patrocinadores e familiares na busca de melhores resultados, acarretando stress físico e mental. (Pardini 2001, p.343).

A seguinte declaração foi aprovada pela Comissão Médica do COI, abril 2011:

“No female athlete should be denied the opportunity to participate in any Olympic sport on the basis that she might sustain an injury to her reproductive organs. A survey of injury data has failed to find any evidence of an increased risk for acute or chronic damage to the female reproductive organs occurring as a direct result from participation in sport.” (WSI 2011).

Constata-se na afirmação que não existe nenhum perigo comprovado para a mulher na prática desportiva, sendo posto em evidência a mudança de paradigma na relação da mulher com o desporto por parte uma instituição credível como é o COI.

Em Portugal, com a instauração da democracia, os valores da cultura física generalizada a toda a população começou a ganhar mais expressão, no entanto, as mulheres continuam a representar uma taxa de participação desportiva muito baixa. Isto está relacionado, por um lado com os preconceitos face à atividade desportiva e por outro lado com a falta de tempo devido à sobrecarga das mulheres, nomeadamente no que diz respeito à conciliação das atividades da vida profissional com as da vida familiar. (Marivoet, 2000 cit in. Pinto 2009, p.36).

1.2. Desporto Juvenil

O treino e a participação competitiva de crianças e jovens foram, durante largo tempo, uma réplica ou uma adaptação mais ou menos estreita dos conhecimentos e formas de organização do desporto de alto rendimento. Este problema é sobretudo marcante no que se refere às competições de crianças e adolescentes. É nesta etapa de iniciação, principalmente, que se justifica um maior distanciamento da lógica das competições do desporto de alto rendimento. (Marques, 1997 cit. in Cardoso 2007, p.7).

A partir do momento que as crianças e jovens mostram interesse em iniciar-se na prática de uma modalidade desportiva, é importante mostrar o tipo de treino que estamos a programar e dirigir vai variar de etapa para etapa. Desde as crianças, passando pelos juniores e até aos praticantes adultos que atingiram já o seu grau de maturidade, ou seja, a idade em que os melhores resultados podem ser alcançados. (Bompa 1999, p.139).

Como é possível constatar no modelo proposto por Bompa na fig. 1, cada uma das etapas contém objetivos específicos que devem ser respeitados.

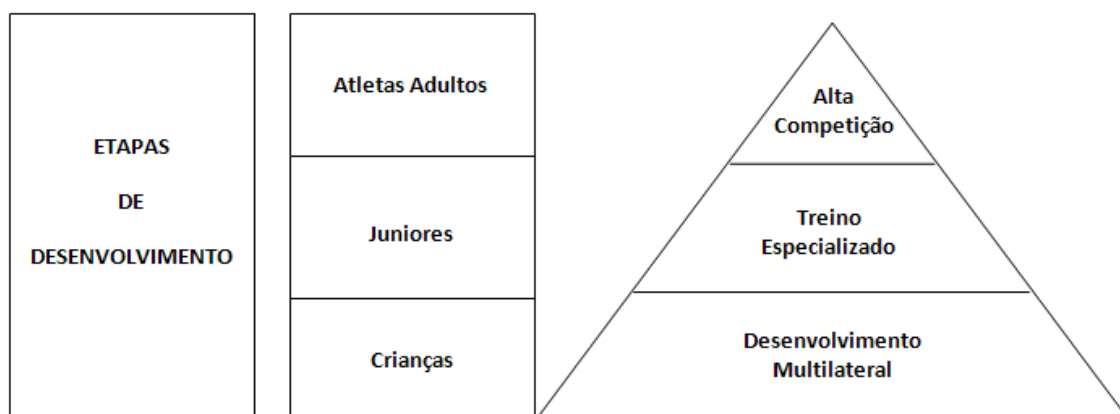


Figura 1 - Fases do Treino a Longo Prazo. (Bompa, 1999)

As crianças nas etapas mais baixas, deverão ser submetidas a um trabalho de desenvolvimento multilateral, o que significa que devem praticar outras modalidades e não permanecerem apenas na modalidade escolhida, permitindo assim uma variedade dos estímulos que deve estar sempre presente nos treinos com crianças: flexibilidade, coordenação, e,

progressivamente as habilidades motoras de força, velocidade e resistência. (Bompa, 1999, p.140).

Durante estágio, houve a preocupação em desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas, já que alguns elementos da equipa apresentavam várias deficiências no seu desenvolvimento. Suspeitamos que nas etapas anteriores não foram desenvolvidas e procuramos minimizar o impacto dessas consequências, sabendo de antemão que as “janelas de oportunidade” (designação aos períodos críticos ou sensíveis de adaptação acelerada aos estímulos), quando ultrapassadas, dificilmente se recuperam.

As várias capacidades não são treináveis em todas as idades e com a mesma dimensão ou taxa de evolução. Durante as fases de desenvolvimento físico, psicológico e motor, há períodos de tempo em que determinadas capacidades do complexo da performance revelam particular treinabilidade (fig. 2). Os períodos referidos são explicados na ciência do treino com o conceito ou modelo de *fases sensíveis* (períodos limitados de tempo na vida dos indivíduos, em que eles respondem de forma mais intensa do que noutros períodos, a determinados estímulos do ambiente exterior). (Martin, 1998, p.40)

Capacidades	CRIANÇAS		JOVENS	
	6/7 - 9/10	10/12 - 12/13	13/13 - 14/15	14/15 - 16/18
Aprendizagem das Técnicas da Modalidade	***	****	-	-
Reação	****	-	-	-
Ritmo	****	****	-	-
Equilíbrio	****	****	-	-
Orientação	***	-	***	****
Diferenciação	****	****	-	-
Velocidade	****	****	-	-
Força Máxima	-	-	****	****
Força Veloz	***	****	-	-
Resistência Aeróbia	***	***	***	***
Resistência Anaeróbia	-	**	***	****

Figura 2 – Modelo das fases sensíveis de treinabilidade durante a infância e a juventude. (Martin, 1999)

Balyi reforça esta ideia “os estragos causados nas idades entre os 6-10 e os 10-16 anos nunca chegam a ser completamente corrigidos (os atletas nunca irão conseguir alcançar aquilo que o seu potencial genético lhes iria permitir”. (Balyi, 2005, p.159).

Por outro lado, a partir da idade júnior, entramos na fase da especialização, o que significa focar mais a preparação realizada no tipo de treino necessário a uma dada modalidade desportiva, para tentar alcançar bons resultados desportivos ou, no mínimo, satisfazer as necessidades dos jovens. (Bompa, 1998 p.140,141).

Apresentamos um modelo sugerido por Bompa (fig. 3) com o tipo de treino (desenvolvimento multilateral e treino especializado), para cada uma das etapas no caminho para a Alta Competição. Segundo ele, não se pretende excluir nenhuma criança ou jovem, mas se estamos a tentar formar os melhores atletas, temos que garantir que lhes damos as condições para mais tarde poderem alcançar altos níveis de desempenho.

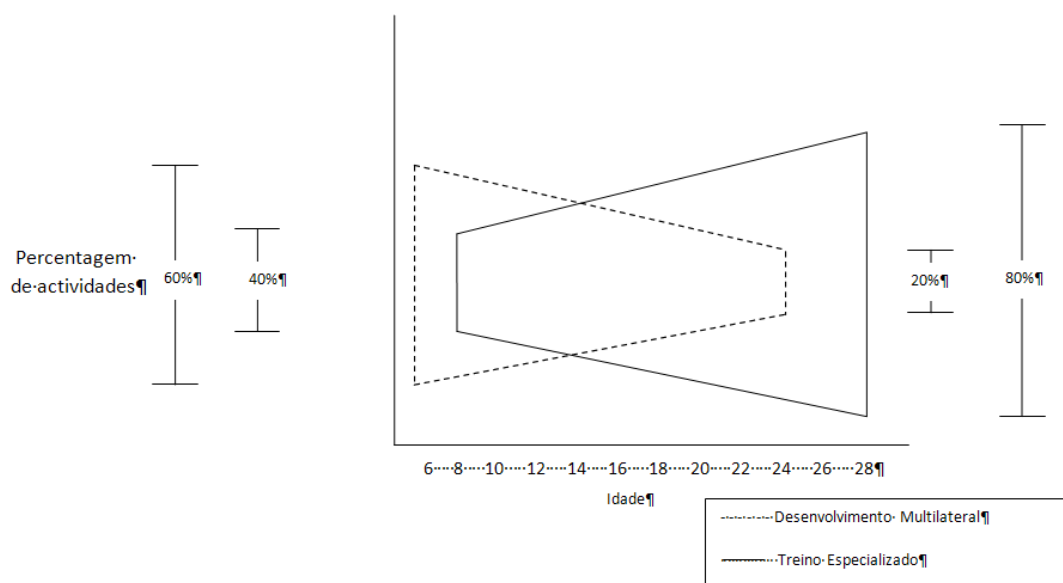


Figura 3 – Tipo de treino em função da idade. (Bompa, 1999, p.142)

Adelino defende esta ideia dizendo “que devemos construir um programa de treino que sirva os interesses e as necessidades do praticante em formação, que tanto serve a perspectiva do futuro atleta, como a perspectiva do simples cidadão adulto, que fica a gostar de praticar desporto, de se manter ligado à modalidade e de a acompanhar de uma forma saudável”. (Adelino, 2007, p.29)

Em sintonia está também Balyi, com o seu plano Long-Term-Athlete-Development (LTAD), onde o jovem tem que ultrapassar várias etapas com objetivos claramente definidos (figura 4).



Figura 4 – Plano de Formação do Atleta a Longo Prazo. (Balyi, 2005, p.160)

Plantonov (um dos autores de topo das ciências da então União Soviética), apresenta o seu modelo de cinco etapas (Quadro 1) que não difere muito do LTAD defendido por Balyi (2005, p.160).

Stages	General	Complementary Training Load	Specific Training Load	Annual Training Load (in hours)
Initial	50	45	5	100-250
Basic	35	50	15	350-500
Specific Base	20	40	40	600-800
Maximization	15	25	60	900-1100
Maintenance	10	25	65	1200-1400

Quadro 1 – Plano das cinco etapas. (Platonov, 1985)

É importante salientar que não é revelante o nome dado a cada uma das etapas, mas sim às características que atribui-se a cada uma delas e às idades que as mesmas englobam.

No seu modelo de preparação desportiva a longo prazo” (LTAD), Balyi caracteriza cada uma das etapas da seguinte forma:

- Active Start ou Início ativo (0-6 anos).

Utilização e aquisição dos movimentos fundamentais da ginástica, da corrida e da natação, a que se junta o andar de bicicleta.

- FUNdamental ou Etapa dos fundamentos (rapazes dos 6-9 anos e raparigas dos 6-8).

Nas primeiras três letras da palavra está a essência desta equipa “fun”, diversão e alegria proporcionadas pela prática. Onde se encontra o desenvolvimento pela capacidade de movimento geral, recorrendo aos elementos motores básicos.

- Learning to Train ou Etapa do aprender a treinar (rapazes dos 9-12 anos e raparigas dos 8-11).

A diferença que se constata nas idades dos rapazes e das raparigas resulta da diferença do ritmo de maturação vivido por cada um dos sexos, sendo mais rápido nas raparigas. Nesta etapa, começam a ser usados os elementos técnicos básicos das modalidades surgindo o conceito literacia física, que não é mais do que o nível do domínio dos elementos motores gerais e dos elementos específicos das modalidades.

- Training to train ou Etapa do treinar para formar (rapazes dos 12-15 anos e raparigas dos 11-15).

Os grandes objetivos nesta etapa são a construção da “máquina” (estrutura corporal e condição física) e a aquisição plena das capacidades técnicas das modalidades desportivas escolhidas.

- Training to Compete ou Etapa do treinar para competir (rapazes dos 16-23 anos e raparigas dos 16-21).

O leque de idades é etapa um pouco mais largo. Deve-se ao facto de existirem modalidades onde os praticantes começam a sua participação competitiva mais cedo, procurando otimizar a “máquina” do organismo dos praticantes e as capacidades técnicas da modalidade.

- Training to Win ou Etapa do treinar para ganhar (rapazes a partir dos 19 anos e raparigas a partir dos 18 anos aproximadamente).

Nesta etapa pretende-se maximizar as competências dos praticantes seja ao nível da máquina, seja nos aspetos relativos às suas capacidades técnicas e táticas. Ganha importância a classificação alcançada nas competições.

- Active for Life ou Vida Ativa (todas as idades).

Etapa em que se procura a participação de todos em atividades físicas e desportivas, com benefícios reais na saúde dos intervenientes, desejando que dure toda a vida.

A organização da competição tem uma enorme importância para a prossecução destes objetivos com a principal a ser o respeito pelos interesses dos jovens. A regra deveria ser “treinar mais e competir menos”.

Em Portugal permitem a participação em competições nos quadros regulares crianças a partir dos sete anos de idade. Segundo os especialistas, este início apenas deveria ocorrer por volta dos dez-doze anos. As recomendações são de que devemos levar em consideração, além da maturação física, a maturidade social, emocional, cognitiva e as exigências de prestação das modalidades. As estruturas competitivas, baseadas na vitória e na atribuição de prémios, características das competições especializadas, exigem uma preparação também especializada, o que para estas idades são inadequadas. (Cardoso, 2007, p.243).

A satisfação é uma parte integral da participação e da apreciação do desporto. Sem satisfação, os atletas virar-se-iam para outras potenciais fontes de sucesso e prazer. Neste estudo, a variável género interferiu na relação estabelecida entre satisfação e a exaustão física e emocional. As praticantes apresentaram níveis de satisfação significativamente superiores. (Rosado et al, 2009).

Ainda segundo o mesmo autor, o desporto em geral tem sido considerado uma atividade associada ao conceito de masculinidade, no qual prevalece os atributos de forte, agressivo, poderoso e musculoso em contraste com o conceito de feminilidade, o qual se associa a uma relativa fragilidade, submissão e gentileza. Deste modo, as mulheres tendem a ser menos competitivas que os homens, em ambientes onde os imperativos de rendimento se sobrepõem aos de participação.

Neste estudo foi detetado maior satisfação e de esgotamento global no escalão sénior, bem como maiores níveis de exaustão física e emocional e de desvalorização e nível mais elevados de satisfação com a equipa, como o

tratamento pessoal, com a performance individual e com o treino e a instrução do que os escalões de formação.

Existe a ditadura do calendário. Os treinadores e a preparação dos atletas está totalmente dependente da associação ou federação, que estabelece os regulamentos e organiza os quadros competitivos. Nas modalidades individuais, pelo contrário, existe a possibilidade de escolher os quadros competitivos que os jovens participam, elegendo aqueles que melhor se adequam e cuja sequência melhor serve a preparação e a evolução provável dos atletas em função do treino. As competições dos 6 aos 16 acontecem por tradição, não existindo uma construção com objetivos pedagógicos e de servir a preparação dos jovens atletas. (Balyi, 2005, p.73).

Ainda segundo o mesmo autor, é essencial criar fórmulas competitivas e escolher o número de competições que melhor sirvam os praticantes. O atual perturba a formação dos atletas. Para concluir, deixa algumas considerações sobre o quadro das competições. Sugere que exista uma progressão. Nas primeiras fases o divertimento e o prazer é o primeiro objetivo, existindo de seguida uma evolução posterior até se chegar às competições olímpicas. Recomenda que haja um relativizar da vitória nas idades mais baixas. O estudo da Alemanha Oriental mostra que nenhum dos seus campeões olímpicos e mundiais foram campeões nas idades de infantis e iniciados.

De seguida iremos analisar o quadro competitivo do futsal feminino em Portugal e os problemas inerentes.

1.3. Análise ao quadro competitivo

Antes de qualquer tomada de decisão, a fotografia do desporto nesse momento específico. Temos de saber onde nos encontramos, onde queremos ir e, por fim, como podemos atingir os nossos objetivos. (Costa, 2004, p.73). Foi o que fizemos ao analisar as competições de Futsal feminino em Portugal.

Como é possível verificar no quadro 2, a maioria das Associações do País já apresentam competições federadas femininas tanto a nível sénior como juniores “A” (20 associações), com 3866 jogadoras neste dois escalões (2532 nos Seniores e 1334 em Juniores). No entanto, nos escalões mais baixos, o número de praticantes é praticamente inexistente (197 inscritas entre os 9 e os 14 anos).

Distrito / Escalão	Seniores Amadores	A Junior	D Infantil	E Benjamim	F Traquina	Total
Algarve	87	120	9	6		222
Angra Heroísmo	75	55	9			139
Aveiro	174	87	9	13		283
Beja						0
Braga	163	51		3		217
Bragança	39	22	2	1		64
Castelo Branco	35	23	1			59
Coimbra	105	33	2	8	3	151
Évora	73	42	2			117
Guarda	28	8				36
Horta	81	32	5	2		120
Leiria	320	150	14	12		496
Lisboa	435	230	17	16	6	704
Madeira						0
Ponta Delgada	61	12	2			75
Portalegre	10	5				15
Porto	292	176	14	14	1	497
Santarém	169	56	6	2		233
Setúbal	105	102	8	4	2	221
Viana do Castelo	77	33	1			111
Vila Real	96	27				123
Viseu	107	70		3		180
Totais por Escalão	2532	1334	101	84	12	4063
Nr Associações	20	20	15	12	4	

Quadro 2 - Relação de jogadoras femininas de Futsal na época de 2010/11. Adaptado FPF (2011)

Uma das justificações para este cenário passa pela inexistência de competições exclusivas para o feminino. A FPF contornou a situação nos juniores D, E e F permitindo que as equipas fossem mistas. Mas em virtude deste enquadramento e pelo preconceito que existe em relação às raparigas jogarem à bola, poucas são as que antes dos 14 anos praticam Futsal de forma regular e fora do universo escolar.

Para se ter um panorama geral, na fig. 5 estão representados os números absolutos de Futsal, Futebol de Onze e Futebol de Sete (masculino e feminino).

Constata-se que em número de praticantes, o futebol de onze nos escalões superiores, lidera com larga distância sobre o futsal e a mesma tendência acontece com o futebol de sete nos escalões mais jovens.

É possível verificar a distância com que lidera o desporto rei (futebol) em número de atletas em relação à modalidade em estudo. Para o género feminino, é visível outra realidade, com o futsal muito acima do futebol onze, apesar da juventude da modalidade.

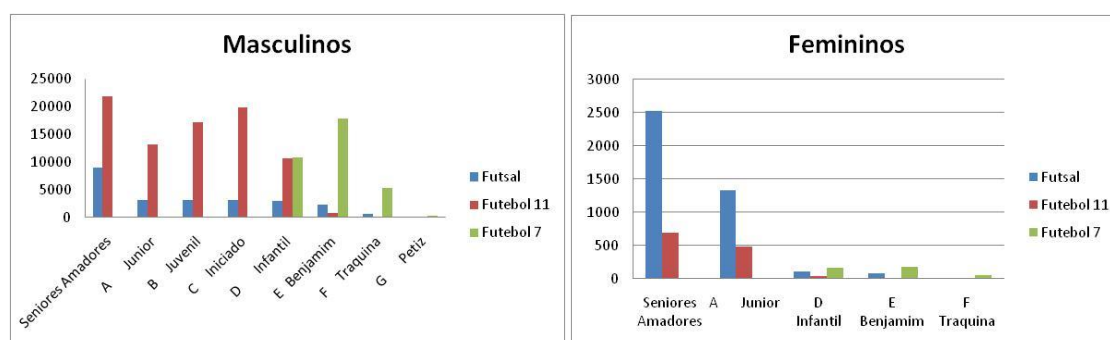


Figura 5 - Relação de jogadores por escalão, masculinos e femininos de Futsal, Futebol 7 e 11.
(Adaptado FPF 2011)

O Futsal Feminino do escalão Junior tem início na AFL no ano de 1995. A evolução do número de equipas inscritas manteve-se estável e com pouca variação (quadro 8), o que reflete o estado com que o Desporto Federado de formação passa. Salienta-se apenas a época 2005/2006 onde estiveram inscritas 15 equipas.

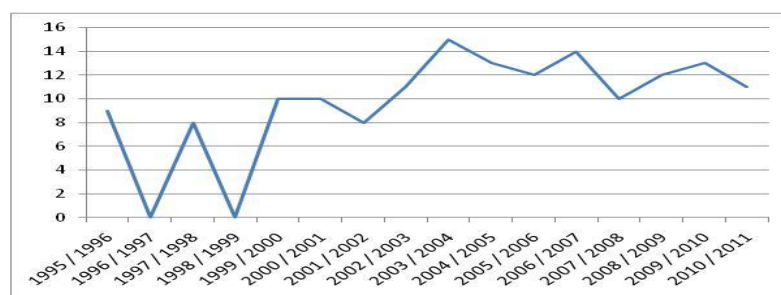


Figura 6 – Evolução do número de equipas Inscritas na AFL 1995-2011
- Adaptado Costa (2004) e FPF (2011)

1.4. Problemas do atual quadro competitivo

A primeira e mais importante de todas as críticas ao atual sistema de organização das competições femininas advém do facto reunirem raparigas entre os treze e os dezassete anos no escalão juniores “A”, ao contrário do que sucede nos masculinos existe um intervalo de dois anos entre cada escalão. Com esta situação, são colocadas em confronto no limite, raparigas de treze e de dezassete anos.

Esta característica da competição júnior feminina vai contra todas as regras do planeamento por etapas do desporto para jovens (Bompa, 1999 e Balyi, 2005). Colocam em causa o nivelamento que deve existir na formação e acabam por prejudicar as mais novas (enfrentam jogadores mais altas, mais fortes e mais rápidas), e as mais velhas (por falta de estímulos numa etapa tão avançada da formação).

Outro problema tem a ver com a duração dos campeonatos, existindo um interregno de seis meses até à próxima competição (entre Abril e Outubro). Caso não sejam os clubes a colmatar esta paragem de competição (formal ou informal), as jogadoras têm óbvias diminuições dos seus índices físicos, técnicos e táticos, para não falar da componente motivacional que está inerente à competição mesmo de forma lúdica. Não são raras as vezes as jogadoras questionando *“para quando o confronto com outra equipa”*.

A este propósito, Costa diz o seguinte *“...estas atletas participam em campeonatos distritais que apenas premeiam uma equipa por distrito, “obrigando” as restantes equipas a permanecerem sem competição durante aproximadamente seis meses, entre Março e Outubro. Esta situação representa, em cada época desportiva, meio ano com competição e meio ano de inatividade”*. (Costa, 2004, p.1).

Em estudo realizado pelo IDP, na caracterização da prática desportiva juvenil federada (Adelino et al., 2004, p. 53), 64,5% das federações em Portugal não possuía qualquer estrutura orgânica especificamente orientada para o estudo, elaboração e acompanhamento de projetos na área juvenil. Situação que ocorre ainda hoje na AFL para o Futsal Junior Feminino.

Não existindo competição federada exclusiva para raparigas com menos de treze anos, todas as jogadoras que querem praticar Futsal, são obrigadas a

fazê-lo nos campeonatos masculinos. Em consequência disto, vêm-se forçadas a abandonar a prática da modalidade ou por preconceitos dos pais, ou porque os treinadores não as escolhem ou ainda, porque sentem dificuldades de integração junto das equipas constituídas maioritariamente por rapazes. Outra situação que deveria ser revista incide na idade que as jovens jogadoras são obrigadas (regulamentos) a passar ao escalão superior, dezoito anos. Nos masculinos esta situação ocorre aos dezanove anos.

Não existe neste momento previsão que a situação se altere na organização das competições juniores femininas, apesar de algumas ações levado a cabo pela Associação Portuguesa Mulheres e Desporto (APMD), sendo uma organização de direitos de mulheres, de âmbito nacional, que tem como fim promover a igualdade e a participação das mulheres no desporto a todos os níveis, funções e esferas de competência. A intervenção da APMD em favor da igualdade entre mulheres e homens no desporto desenvolve-se em várias áreas, através de posições públicas, de denúncias de discriminação, mas também na realização de projetos e iniciativas concretas envolvendo muitas pessoas e instituições e na edição e divulgação de publicações próprias.

O “*Jogo das Raparigas*” é o novo projeto da APMD e tem como objetivo principal contribuir para o aumento da participação das raparigas e mulheres no futebol/futsal através de três eixos complementares de intervenção:

- (1) O combate à invisibilidade, às barreiras culturais e aos estereótipos, através de uma campanha centrada na apropriação e na prática deste desporto pelas raparigas, procurando influenciar positivamente as jovens adolescentes mas sobretudo as suas famílias, os órgãos de comunicação social e agentes desportivos, nomeadamente do futebol/futsal;
- (2) O empoderamento das raparigas e mulheres, numa perspetiva de consciencialização dos seus direitos, promovendo oportunidades de participação, de organização e de desenvolvimento das suas competências de liderança, bem como o aumento da prática desportiva;
- (3) A sensibilização de públicos estratégicos: dirigentes de clubes, de associações distritais de futebol, de eleitas/os do poder local, para a necessidade de promover medidas e programas específicos que apliquem o princípio da igualdade e da não discriminação; o projeto é também dirigido

às escolas e docentes de Educação Física, para a necessidade de apoiar as jovens alunas na aprendizagem e prática continuada do futebol/ futsal.

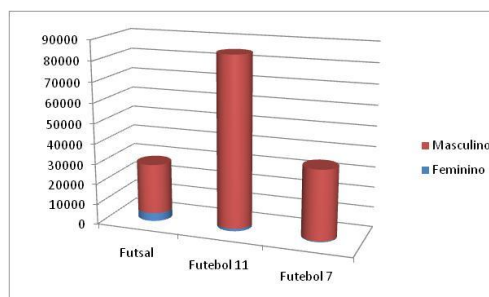
É preocupante a lentidão do desenvolvimento e da participação das mulheres no futebol/futsal. Os vários indicadores estatísticos, e a realidade que se conhece, confirmam a permanência dos obstáculos à participação das raparigas no futebol/futsal, nomeadamente, nos escalões etários jovens:

- ✓ - Apenas 15% do total de clubes filiados enquadram equipas femininas;
- ✓ - As raparigas representam apenas 0,7% das jogadoras inscritas nos escalões de formação, um “campo” hipotético com 300 rapazes, onde só 2 raparigas têm lugar;
- ✓ - A taxa de feminização de praticantes inscritos na FPF é pouco mais de 4%.

Em 2010, estavam inscritas/os na FPF pouco mais de 148.106 praticantes (Futebol e Futsal), mas apenas 6.160 mulheres correspondendo a uma taxa de feminização de apenas 4,2% (APMD 2011).

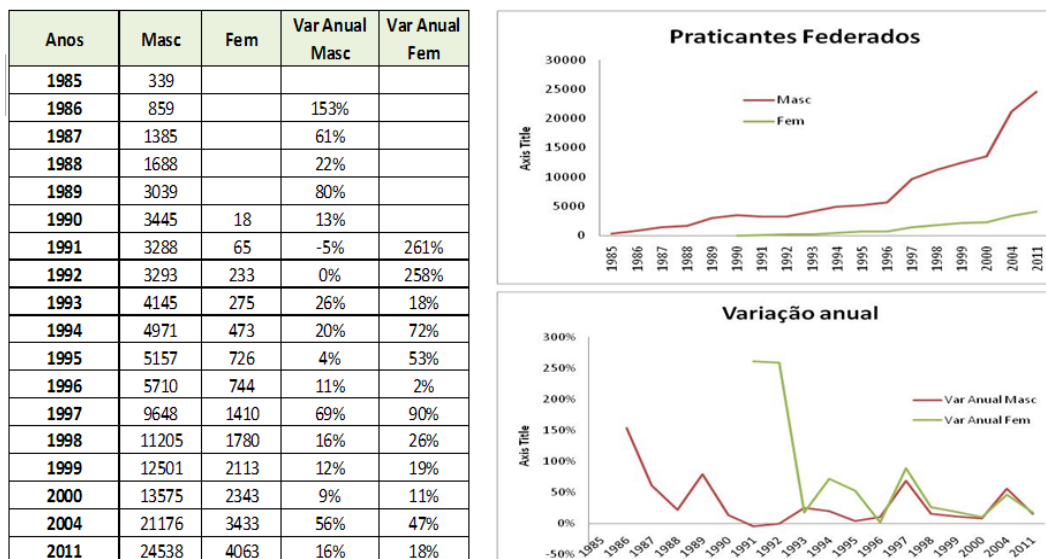
A percentagem de jogadoras ainda é muito diminuta comparativamente com o masculino com apenas 14% no futsal, conforme se constata no quadro 3. Do número total de praticantes, essa percentagem diminui para 4%.

	Feminino	Masculino	%
Futsal	4063	24538	14%
Futebol 11	1206	83632	1%
Futebol 7	399	34491	1%
Total	5668	142661	4%



Quadro 3 – Número de praticantes por género - Adaptado FPF (2011)

No entanto verifica-se no quadro 4, uma evolução muito positiva nos últimos anos com variações anuais muito elevadas (90% em 1997 e 47% em 2004).



Quadro 4 – Evolução do número atletas federados por género em Futsal 1985-2011 - Adaptado Costa (2004) e FPF (2011)

Resumindo, existe em Portugal espaço e vontade para esta realidade ser alterada e uma preocupação real com a organização das competições, mas só com ações concertadas entre as várias entidades que regem o desporto juvenil em Portugal, com a preciosa ajuda dos clubes desportivos e dos treinadores, será possível alterar o atual paradigma das competições com crianças e jovens.

2. Aspetos Gerais

2.1. Caracterização do Clube Recreativo Leões de Porto Salvo

2.1.1. O Clube

O Clube Recreativo Leões de Porto Salvo (CRLPS) surgiu em meados dos anos setenta quando a população de Oeiras crescia exponencialmente nesta zona periférica de Lisboa. O clube começou por disponibilizar aos sócios, modalidades como o futebol de onze, pesca de competição, andebol, atletismo, além dos designados jogos de sala e jogos tradicionais.

Em 1992 com a inauguração de um ringue com iluminação, o clube passou a ter condições para a prática do futebol de cinco (modalidade que viria a dar lugar ao futsal).

Um grande passo é dado por esta instituição quando, em 2000 obtém o estatuto de utilidade pública e avança em 2002, com o apoio camarário, para a candidatura à construção dum Complexo Social e Desportivo próprio, a qual foi aprovada decorria o ano 2003, financiada com fundos comunitários através do Poder Central e via Câmara Municipal de Oeiras. Decorridos os trâmites legais e processuais, a obra teve o seu início em Janeiro de 2004 e a inauguração no dia 16 de Setembro de 2006.

Ao longo dos anos e até aos dias de hoje, a oferta desportiva tem vindo a aumentar consideravelmente com a introdução de mais e novas modalidades, como, o karaté, patinagem artística, ténis de mesa, tornando-se num clube mais eclético e atrativo, hoje com mais de 500 atletas federados.

Nas estatísticas da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) como o único clube (em 2002) e atualmente dos poucos com todos os escalões em competição federada na modalidade de Futsal, tanto em masculinos, como em femininos.

É um clube essencialmente formador de homens e mulheres e paralelamente de jogadores e jogadoras, que dá uma grande ênfase ao apoio social e humano a sócios, adeptos, atletas e simpatizantes. Com uma biblioteca que serve de local de estudo, proporciona apoio escolar através de professores sem qualquer encargo.

Desportivamente assenta a sua filosofia na formação apesar de ter nos seus quadros treinadores exigentes e que diariamente procuram evoluir todos os atletas. Fornece por isso habitualmente jogadores à seleção distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), e a equipa sénior masculina seja neste momento um das competitivas a nível nacional.

2.1.2. Estrutura do Futsal

No atual contexto, o CRLPS é constituído por três departamentos. O primeiro envolve a equipa sénior masculina, que se sagrou Campeão Nacional da 3ª Divisão na época 2009/10 e disputa na presente temporada a segunda divisão nacional num projeto ambicioso, mas que se pretende sustentado; o segundo com o departamento de formação masculina (com algumas raparigas incluídas como foi referido); e finalmente o departamento feminino com as equipas seniores e juniores “A”.

Neste momento o clube tem mais de 200 atletas de futsal distribuídos pelas seguintes equipas:

- ✓ Escolinhas Traquinas (4/6 anos)
- ✓ Escolinhas Petizes (6/8 anos)
- ✓ Juniores “E” – Escolas ou Benjamins (8/10 anos) - 2 equipas
- ✓ Juniores “D” – Infantis (11/12 anos) - 2 equipas
- ✓ Juniores “C” - Iniciados (13/14 anos)
- ✓ Juniores “B” – Juvenis (15/16 anos)
- ✓ Juniores “A” Masculinos (17/18 anos)
- ✓ Juniores “A” Femininos (13/17 anos)
- ✓ Seniores Masculinos (+ 19 anos)
- ✓ Seniores Femininos (+ 18 anos)

2.1.3. Condições de Trabalho

Com pavilhão próprio, o CRLPS tem todas as condições para a prática do Futsal: um campo de jogo com as medidas oficiais (40x20m) com piso em

madeira; quatro cabines para as equipas e duas para os árbitros; uma sala de arrumação por baixo de uma das bancadas, onde se encontra todo o material necessário para os treinos das diversas equipas.

Apesar de ser um espaço de qualidade, apresenta alguns problemas, entre os quais encontra-se os condicionalismos de horários em virtude das muitas equipas que treinam no mesmo espaço (Quadro 5).

	2ª.Feira	3ª.Feira	4ª. Feira	5ªfeira	6ªfeira
18:00 - 18:30		ESCOLINHAS			
18:30 - 19:00	INFANTIS	TRAQ.+PETIZ.	ESCOLAS VERDES	INFANTIS	ESCOLAS BRANCOS
19:00 - 19:30		INICIADOS			
19:30 - 20:00	JUNIORES FEMININOS				
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00	SENIORES MASCULINOS	SENIORES MASCULINOS	SENIORES MASCULINOS	SENIORES MASCULINOS	JUVENIS
21:00 - 21:30					
21:30 - 22:00					JUNIORES MASCULINOS
22:00 - 22:30	JUVENIS	JUNIORES MASCULINOS	SENIORES FEMININOS	JUNIORES MASCULINOS	
22:30 - 23:00					
23:00 - 23:30					SENIORES FEMININOS
23:30 - 24:00					

Quadro 5 - Ocupação do pavilhão de uma semana típica

Na época anterior, as juniores “A” femininos, apenas tinham duas unidades de treino com a duração de 60 minutos que decorriam à segunda e sexta-feira entre as 18h30 e as 19h30. Claramente duas situações que foram obstáculos na época anterior: primeiro com os treinos no início e fim da semana condicionavam a exigência que a equipa técnica poderia colocar nos exercícios; segundo, tendo início às 18h30, algumas jogadoras ou chegavam tarde ou nem iam aos treinos por causa da hora de saída das escolas.

Para a nova época, alterou-se o horário (19h30 às 20h30), mas mantendo-se os dias da semana. Decidiu-se por isso, aumentar a carga semanal com um terceiro treino às quartas-feiras, para uma melhor repartição da carga/recuperação por parte das atletas além de colmatar a escassez de horário no pavilhão, sem prejudicar o seu desempenho desportivo.

Com este ajustamento, a assiduidade das jogadoras aumentou consideravelmente para cerca de 80%.

Conforme referido, os dois treinos de segunda e sexta-feira ocorriam no pavilhão do clube, com o treino de quarta-feira no ringue da escola secundária Aquilino Ribeiro.

2.1.4. Departamento do Futsal Feminino

É constituído pela equipa sénior que compete na 1ª divisão da AFL desde há vários anos sem nenhum título distrital e pela equipa júnior que disputa a primeira divisão (conquistou o título em 2003). Contempla raparigas entre os 13 e 17 anos, sendo por isso considerada a área de formação do futsal feminino do clube.

Este departamento está a elaborar um projeto a médio/longo prazo para a sua equipa sénior disputar os primeiros lugares e deste modo alcançar um título que persegue há vários anos. Esta meta está intimamente ligada a outras duas ideias-base delineadas por este departamento: a primeira consiste na criação de uma equipa sénior B para competir na segunda divisão, permitindo assim às jogadoras ex-júnior terem oportunidade de crescer e a seu tempo disputarem um lugar na equipa A.

A segunda ideia passa por formar uma equipa de juvenis (13/15 anos), trabalhando estas jovens com idades mais próximas e tendo oportunidade de evoluírem sem competir com colegas mais velhas (pelo menos dois anos). Sendo possível deste modo de criar um planeamento de treino contemplando a etapa correta de formação.

É um projeto com fortes ambições, mas que terá que ser auto-suficiente do ponto de vista financeiro, para além do já referido problema da disponibilidade horária do pavilhão. Nestas condições, algumas soluções poderão surgir, nomeadamente a procura de patrocinadores ou a assinatura de um protocolo com outro clube (satélite) para a colocação de jogadoras.

O departamento programou a realização de um torneio interdistrital entre todos os 8 campeões distritais para o escalão de juniores “A” feminino no mês de Junho de 2011 (após a conclusão dos respetivos campeonatos distritais). Para além deste torneio, irá realizar-se um encontro inter-escolas para recrutar jogadoras para o escalão júnior, tentando com isto garantir novos elementos para as épocas seguintes.

3. Planificação Conceptual

A planificação conceptual caracteriza-se essencialmente pela descrição e construção de um Modelo de Jogo da equipa que se pretende atingir no futuro, determinando-se no mesmo momento os objetivos da próxima época desportiva. Basicamente este modelo deverá ser alicerçado sob três vertentes fundamentais: i) das conceções de jogo do treinador que derivam do seus conhecimentos teóricos sobre o futebol e das suas próprias experiências adquiridas ao longo da sua atividade profissional, ii) das capacidades, particularidades e especificidades dos jogadores que constituem a equipa. Neste contexto, compara-se objetivamente a análise dos aspetos individuais e coletivos da equipa com o modelo organizativo que se pretende que esta tenha no futuro. Estabelecendo paralelamente a formação da equipa para a nova época desportiva, e, iii) das tendências evolutivas tanto dos jogadores como do jogo. (Castelo, 1996, p.22).

Neste capítulo é descrita a avaliação da época anterior, do MJ adaptado para a nova época através da definição dos princípios que regem o MJ (ofensivo, defensivo e transições), além da constituição da equipa. São enumerados os objetivos a atingir pela equipa e a metodologia seguida para alcançar a ideia de jogo do treinador, finalizando o capítulo com o modelo de análise e os meios de observação durante os jogos.

3.1. Avaliação da época desportiva anterior

A equipa de juniores “A” feminino dos LPS participou no Campeonato Distrital da I Divisão da época 2009/2010 organizado pela AFL, tendo alcançado o quinto lugar da classificação (anexo 1) distanciado cinco pontos do segundo lugar.

Algumas lesões prolongadas de jogadoras importantes impediram cedo melhor posição na classificação, em simultâneo com a juventude e inexperiência que a equipa apresentava, acabaram por claudicar quando defrontaram equipas com organização tática e qualidade individual. No entanto, consideramos como razão principal do insucesso desportivo as muitas lesões

em jogadoras-chave e por este motivo, a sua indisponibilidade para os jogos com adversários mais fortes, o que limitou as opções para obtenção de outro tipo de resultado.

Na figura 7 constata-se um desempenho 100% vitorioso no início do campeonato com quatro vitórias consecutivas, seguido de quatro derrotas que provocaram uma queda abrupta na classificação do primeiro para o nono lugar.

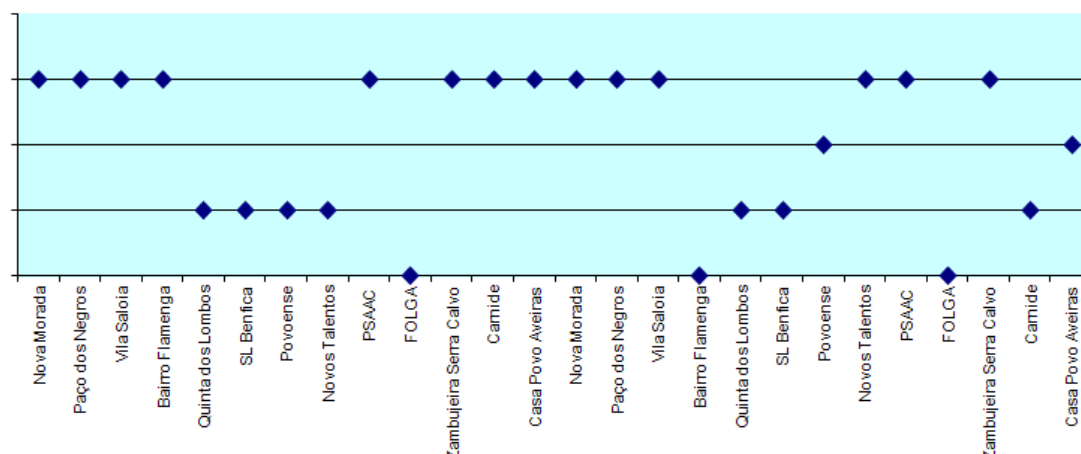


Figura 7 – Resultados da equipa LPS no campeonato 2009/2010

Seguiu-se nova série positiva com sete vitórias sucessivas numa recuperação que levaria a equipa ao segundo lugar à passagem da décima sexta jornada a apenas quatro pontos do líder SL Benfica. No entanto, a equipa viria novamente a claudicar já que nos últimos oito jogos, apenas três vitórias, originando um quinto lugar no final do campeonato (Figura 8).

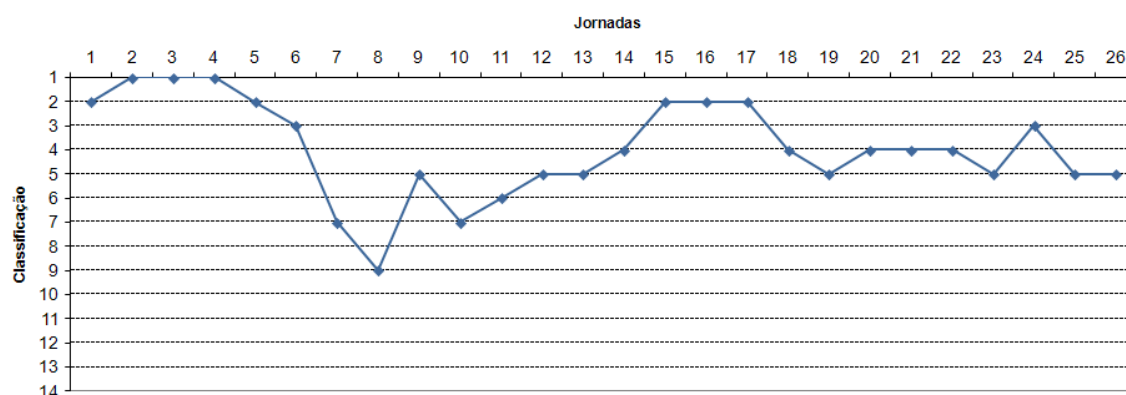


Figura 8 – Evolução classificativa ao longo do campeonato 2009 / 2010

Tentamos obter informação da constituição da equipa e respetivas alterações ao longo da época, mas tal não foi possível.

Na quadro da classificação (anexo 1) é possível constatar que a equipa marcou oitenta e oito golos sendo por isso a sexta equipa mais concretizadora e a quarta melhor defesa com quarenta e quatro golos sofridos.

Como já foi referido, ocorreram lesões em jogadoras fundamentais, foi o caso da capitã de equipa que esteve lesionada desde o princípio da época, tendo jogando apenas no último jogo. Outras jogadoras foram afetadas por lesões não tão prolongadas mas que limitaram o processo de continuidade e estabilização da equipa. Uma dessas ausências sucedeu na única guarda-redes disponível do plantel, o que obrigou jogadoras de campo a colmatarem essa ausência deixando a sua posição avançada no campo e deslocando-se para a baliza sem treino nem preparação para uma função tão específica como a de guarda-redes.

Apesar da época tão atribulada, a equipa pautou o seu comportamento de forma exemplar sem nenhuma jogadora expulsa e respeitando os adversários e preocupando-se apenas em jogar.

3.2. Descrição do Modelo de Jogo na época 2010/2011

O guião de todo o processo de planificação do treino é o Modelo de Jogo (MJ). Este assume toda a sua importância e singularidade única na estruturação do processo de treino em função da individualidade de cada treinador. No treino existem, apenas, exercícios condutores do aperfeiçoamento do modelo de jogo adotado, obrigando a uma especificidade modelada. Neste sentido há tantas especificidades quantos modelos de jogo, quantas conceções existam do jogo. (Carvalho, 2001 cit. in Braz, 2006, p.55).

Para a nova temporada, a equipa técnica definiu um MJ que não é mais que um conjunto de comportamentos para dotar a equipa de organização e estrutura própria, tendo sido trabalhado desde o primeiro treino para que as jogadoras se identificassem com os princípios definidos nos diferentes momentos de jogo.

A esse propósito, Castelo (1996, p.22) refere que a construção de um MJ é alicerçada em três vertentes fundamentais:

- *da conceção do jogo por parte do treinador, isto é, as suas perspetivas e ideias;*
- *da análise das particularidades e potencialidades das jogadoras que constituem a equipa;*
- *das tendências evolutivas no presente e no futuro do jogo.*

Como JDC, o Futsal devido às suas características com jogadoras sempre em movimento e uma velocidade de execução cada vez maior, origina uma enorme aleatoriedade e imprevisibilidade, obrigando as jogadoras a adotarem um elevado número de decisões num curto espaço de tempo. De modo a reduzir a invariabilidade e aumentar a certeza das soluções, dentro de determinados parâmetros, as jogadoras terão que assimilar o MJ conhecendo e interpretando os princípios apreendidos durante o processo de treino.

A este propósito, Braz (2006, p.112), refere que o jogo de Futsal, tal como qualquer JDC, caracteriza-se pela necessidade de tomar decisões, dentro de um contexto instável. Desta forma, a capacidade cognitiva poderá ser decisiva para implementar o MJ.

Para a criação do MJ, foi examinado o jogo na sua globalidade e decomposto em diferentes níveis de organização, para se perceber as diferentes interações e assim criar um protótipo padronizado, que fosse ao mesmo tempo flexível para se ajustar aos diferentes adversários consoante as suas características específicas.

Desmontando em diferentes níveis de organização, ou seja, descomplexificando o nosso MJ, de forma a podermos trabalhá-lo melhor e ser de mais fácil compreensão e assimilação para o jogador. (Maia, 2010, p.27,28).

Este modelo orientou-nos ao longo de toda a época, como um guião coerente, específico e orientador, para conduzir as jogadoras ao conhecimento individual das funções em cada posição do campo, e conhecimento coletivo na interação e de respostas pré-concebidas na tática da equipa.

Autores como Teodorescu (1984, p.40-47) e Castelo (1996, p.13) dividem o jogo em duas fases, fase ofensiva e fase defensiva. Caracterizando a “fase ofensiva como sendo a posse de bola, onde a equipa através de ações coletivas e individuais, sem infringir as leis de jogo, tenta marcar golo. E

entendendo a fase defensiva como sendo caracterizada pela equipa não ter a posse de bola, onde através de ações coletivas e individuais procura ganhá-la de maneira a evitar o golo a sua baliza, isto, sem infringir as leis de jogo”.

No entanto, uma abordagem diferente tem Oliveira, JG (2004) e Frade (2006) citado por Maia (2010), que consubstanciam o jogo segundo momentos e não fases, pela ausência de uma sequencialidade destas mesmas fases.

As fases “defesa” e “ataque” não estão dissociadas e necessitam de estar ligadas em ambos os sentidos, pois só assim se tem um entendimento do jogo global. (Maia, 2010, p.23,24).

Ainda para o mesmo autor o processo de treino tem como objetivo desenvolver uma determinada forma de jogar e, portanto, defender, atacar e transitar entre estes dois momentos. Assim, partilhamos a ideia que num JDC como o futsal existem quatro momentos: o momento de organização ofensiva, o momento de organização defensiva, o momento de transição ataque-defesa e o momento de transição defesa-ataque. Todos estes quatro momentos inter-relacionam-se e são ideias base para a conceção de uma forma de jogar da equipa.

Oliveira, J.G., (2004) cit. in Maia (2010, p.24,25), caracteriza os quatro momentos no seu estudo da seguinte forma: o **momento de organização ofensiva** é caracterizado pelos comportamentos que a equipa adota quando tem a posse de bola, com o intuito de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo; o **momento de transição A/D** é assinalado pelos comportamentos que se devem ter imediatamente após se perder a posse de bola (estes segundos iniciais revelam-se de particular importância, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm de assumir, como tal, ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias); o **momento defensivo** é representado pelos comportamentos que a equipa deve assumir quando não tem a bola em seu poder, tendo como meta a organização da equipa de maneira a impedir que a equipa adversária crie e prepare situações de finalização e consequentemente marque golo; e por último, o **momento de transição D/A** diz respeito aos comportamentos que a equipa deve revelar nos segundos imediatos ao ganho da posse de bola (esse momento inicial é importante porque as equipas

encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar essa desorganização para benefício próprio).

Para o MJ foram definidos princípios, sub princípios e sub dos sub princípios para cada destes quatro momentos. Considerámos fundamental a definição de comportamentos em cada um dos momentos, estabelecendo objetivos específicos consoante a cultura tática da equipa uma vez que a capacidade tática das jogadoras depende do conhecimento que estas possuem do jogo e do modo de jogar da equipa.

Na determinação destes princípios a preocupação na manutenção do equilíbrio defensivo e ofensivo era uma constante, mas com a noção clara que a predominância seria dada à organização defensiva em detrimento de uma maior densidade ofensiva. A esse propósito Castelo (1996, p.400), refere que *“o MJ deverá assentar na compreensão e no desenvolvimento, de um constante equilíbrio entre as fases ofensivas e defensivas. As equipas que assumem com maior predominância a variante ofensiva do jogo têm a tendência, ao longo da partida, de se desequilibrarem defensivamente, estando sujeitos, por consequência, à possibilidade de a equipa adversária realizar ações ofensivas rápidas e eficazes. Do mesmo modo, e no sentido oposto, o reforço (preponderância) excessivo da variante defensiva do jogo limitará claramente as possibilidades ofensivas da equipa.”*

A criação de um MJ assume nos dias de hoje uma importância cada vez maior, sendo refletido numa maneira de jogar que terá características próprias do modo de pensar o jogo do treinador, para alcançar um “jogar” evoluído, próprio e moderno, mas foi deixado espaço para a jovem jogadora crescer numa cultura tática, de modo a adaptar-se a qualquer MJ que futuros treinadores solicitem.

3.2.1. Modelo Jogo

O MJ ofensivo preferencial e trabalhado ao longo da época foi o 3:1 (fig. 9), com um “*Pivô*” móvel, ocupando a zona central ou os corredores laterais (consoante o posicionamento da bola).



Figura 9 – Sistema Ofensivo adversário em 3:1

O modelo defensivo que se viria a revelar o mais eficaz do campeonato (golos sofridos), era composto por duas ou três linhas defensivas dependendo se a bola estivesse no corredor central ou lateral (fig. 10).

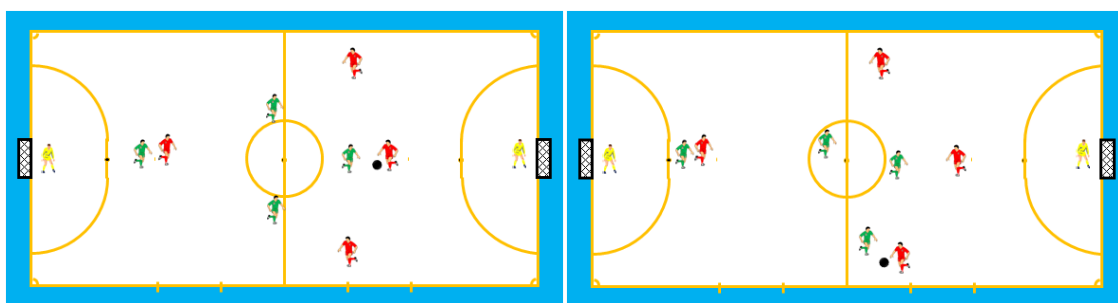


Figura 10 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor central e lateral

A primeira linha a ser constituída por duas jogadoras (com a bola na posse do adversário numa das alas), muito pressionante (fechando por dentro e libertando a ala), com a segunda linha na cobertura ofensiva e a terceira linha dando equilíbrio e/ou concentração. Apenas no MC dez, o sistema adaptado foi ajustado já que o adversário (Quinta dos Lombos) joga assumidamente em 4:0.

Foi dada predominância às transições ataque/defesa (A/D) e defesa/ataque (D/A), em virtude do sistema de jogo implementado dar origem a muitas situações de transição. A primeira situação (A/D) ocorria quando a equipa em circulação tática ofensiva perdia o apoio central, e a portadora da bola, sem linhas de passe, acabava por arriscar o passe sem a equipa estar equilibrada defensivamente. Por sua vez, as transições D/A existiam com frequência já que a portadora da bola arriscava o passe quando era pressionada pelas duas jogadoras da primeira linha defensiva originando a recuperação da bola provocando um ataque rápido à baliza contrária.

3.2.2. Princípios do Modelo de Jogo

O MJ não é mais que a ideia de jogo de um treinador, algo que sofre influências de outros treinadores, de um modo muito próprio de pensar e se altera ao longo de uma carreira. Para o MJ, o treinador tem que ter uma conceção clara e precisa de cada um dos momentos do jogo, e que dará origem à construção de um modelo que conduzirá a equipa a uma forma específica de jogar.

Para o processo de treino decorrer com normalidade, as ideias e comportamentos devem estar definidos à prior e construídos exercícios que simulem a organização tática que o treinador pretende que a sua equipa apresente e direcione todo o processo.

Um MJ condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador. O MJ é um projeto consciente do que é a conceção de jogo do treinador, onde as características individuais dos jogadores são determinantes na definição desse mesmo MJ. (Faria, 1999 p49 cit. in Maia 2010, p.27).

De seguida são apresentados os princípios que conduziram à construção do MJ implementado na equipa júnior feminina dos Leões de Porto Salvo para a época 2010/2011, e que culminou na conquista do título distrital.

3.2.2.1. Organização Defensiva

A principal característica do MJ da equipa passou por uma defesa forte e coesa, não que isto significasse que a equipa fosse reconhecida como uma equipa defensiva, mas tão só como uma equipa organizada e agressiva na procura da bola.

O primeiro princípio foi definido como defesa à zona com pressão sobre a portadora da bola, dependendo a primeira linha de marcação, do adversário e da estratégia para o jogo.

Como sub princípios, a existência de três linhas defensivas com zona pressionante quando a bola se encontrasse na ala (fig. 11). A primeira linha seria constituída por duas jogadoras, com a jogadora a marcar a portadora da bola, fechando o passe para o centro, com a sua colega pressionando a linha de passe mais recuada. A segunda linha realizaria cobertura defensiva, estando atenta à entrada da ala contrária baixando caso necessário para uma marcação mais rigorosa. E por último, a terceira linha ocupando o corredor central, efetuando uma marcação mais dedicada se a adversária ocupar o corredor central ou então caso se desloque para a ala, acompanhá-la mas não saindo do corredor central.



Figura 11 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor lateral

Com a bola na zona central (fig. 12), a primeira linha é constituída por apenas uma jogadora que fará contenção com marcação pressionante, a segunda linha com duas jogadoras, que farão cobertura defensiva e a terceira linha com a última jogadora, sendo responsável pelo equilíbrio da equipa.



Figura 12 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor central

3.2.2.1.1. Dinâmica da Organização defensiva

- Com a bola na ala, a primeira linha deve impedir o passe para a zona central (local habitual do pivô adversário), uma vez que é a zona preferencial para a criação de desequilíbrios. Ao impedir o passe para a zona central, pode momentaneamente permitir o passe na paralela ou para a guarda-redes (se a lei permitir) (fig. 13). A segunda jogadora da primeira linha deve fechar a linha de passe para a jogadora adversária mais recuada sendo pressionante e podendo criar superioridade numérica a defender (2x1).

- A segunda linha evita o passe para a ala contrária e terá a responsabilidade de compensar a deslocação do fixo para a ala, caso a bola seja passada, realizando deste modo o equilíbrio defensivo.

- A terceira linha desloca-se para a ala para efetuar a contenção caso a bola entre na ala e deverá ser a jogadora que estava na primeira linha que deverá pressionar e tentar recuperar a bola.

- A guarda-redes da equipa deverá ocupar uma posição perto do corredor contrário ao da bola, estando de prevenção para qualquer bola colocada na ala contrária (passe aéreo).



Figura 13 – Sistema Defensivo com adversário em 3:1 com bola no corredor lateral e apoio do Pivô adversário na ala

- Se o adversário se posicionar em 2:2 (fig. 14), existirão apenas duas linhas defensivas com os mesmos princípios e sub princípios do sistema 3:1, ou seja, pressão na portadora da bola fechando o passe para o corredor central e a colega da primeira linha pressiona a linha de passe. A segunda linha marca no corredor central sob controlo de cada uma das jogadoras adversárias



Figura 14 – Sistema Defensivo com adversário em 2:2 com bola no corredor lateral

- Se o sistema ofensivo adversário procurar uma distribuição em 4:0 (fig. 15), então haverá necessidade de existir um conhecimento profundo dos princípios anteriores (3:1 e 2:2) acrescentando o seguinte:

- A jogadora adversária que efetue o passe e penetre nas linhas defensivas, deve ficar sob vigia da terceira linha (fixo);
- Se a bola for passada na ala, há que obrigatoriamente fechar a ala para evitar a tabela simples pela zona central, pressionando a portadora da bola, enquanto a primeira linha limita as restantes linhas de passe;

- Com a bola for passada para a outra jogadora da zona central, a primeira linha marca e evita o passe nas “costas” e a partir deste momento todas as jogadoras efetuam marcação individual anulando as hipóteses de passe, existindo o cuidado em não arriscar o desarme.



Figura 15 – Sistema Defensivo com adversário em 4:0

As contenções e as coberturas defensivas são demasiado importantes no nosso MJ, pelo que devem ser realizadas com eficácia e rapidez, assim, na contenção e nas coberturas, nunca devemos entrar de primeira, devemos sim condicionar o adversário e quando uma jogadora é ultrapassada (contenção) a sua colega (cobertura) deve atuar logo, devendo ser uma cobertura ativa e não passiva. Na defesa à zona temos como referências: a bola, o colega de equipa, o espaço e por último o adversário, sendo a interação entre elas e delas com a situação, que torna a defesa à zona eficaz. (Maia, 2010, p.30)

3.2.2.2. Transição Ofensiva

Sequencialmente, o passo seguinte descreve os comportamentos nas transições ofensivas na saída da zona de pressão para o ataque seja em ataque rápido ou contra ataque, de modo a chegar rapidamente à zona de finalização.

Devido às características de algumas das jogadoras do plantel que apresentam enorme facilidade na condução da bola em velocidade, foi definido que a transição da zona de pressão é realizada com um ou dois apoios, tabelas

simples e por último, lançamentos compridos (por alto) para as “costas” da defesa contrária.

Resumindo, o princípio para as transições D/A caracteriza-se por um conjunto de manobras coletivas de modo a retirar rapidamente a bola da zona de pressão e onde se concentram a maioria das jogadoras da equipa adversária. O sub princípio deste momento de jogo, contempla a possibilidade de um ataque rápido, do contra ataque com um apoio (pelo menos), ou caso a configuração tática de ambas as equipas permita, o passe comprido. Nos sub sub princípios definiu-se uma maior intensidade e mudança de velocidade nas alas com apoio entre linhas à portadora da bola.

3.2.2.2.1. *Dinâmica na transição defesa-ataque*

- Num primeiro momento após a recuperação da bola, a jogadora da ala oposta à da bola (recuperação na ala), ou uma jogadora de uma das alas (recuperação no corredor central), deve deslocar-se rapidamente e dar uma linha de passe para que a transição ocorra (princípio da mobilidade).

- A jogadora mais recuada deve posicionar-se no apoio seguindo o princípio da cobertura ofensiva, com a última jogadora dando largura ao jogo (princípio do espaço), existindo assim possibilidade à equipa de realizar uma das três possibilidades: contra ataque, ataque rápido ou ataque organizado para manutenção de posse de bola (menos arriscado), de modo a não dar origem a nova transição, desta vez A/D.

- Como conclusão, o comportamento das jogadoras, o local, mas principalmente a atitude da equipa contrária, irá definir a tomada de decisão para a transição.

3.2.2.3. *Organização Ofensiva*

O principal objetivo na organização ofensiva da equipa está orientado para a manutenção da bola através de uma circulação coletiva complexa com as quatro jogadoras envolvidas no processo de modo a desorganizar a equipa adversária, abrindo espaços para serem criadas situações de finalização.

Os sub princípios baseiam-se na existência de duas linhas de passe sendo a terceira linha, o passe para a guarda-redes (caso a lei permita).

Nos sub sub princípios deste momento de jogo, foram definidos comportamentos para quando a bola não é passada para a jogadora pivô do corredor central (fig. 16), em virtude da inexistência de linha de passe (jogo interior). Nessa situação, a jogadora deve efetuar o movimento de paralela (jogo exterior), dando assim linha de passe à portadora da bola.

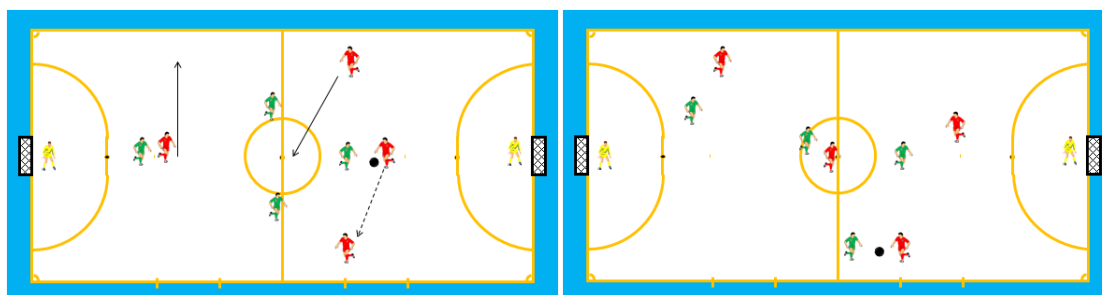


Figura 16 – Sistema Ofensivo com apoio da ala contrária no corredor central

Como é natural, terão que existir variantes às opções anteriores para permitir tomada de decisão, sendo a primeira opção, o apoio do pivô que se encontrava na ala contrária, ou a segunda o passe para a jogadora na posição de fixo (princípio da cobertura ofensiva), permitindo assim alterar o sentido do jogo (virar a ala) ou retomar a organização ofensiva preferencial em 3:1.

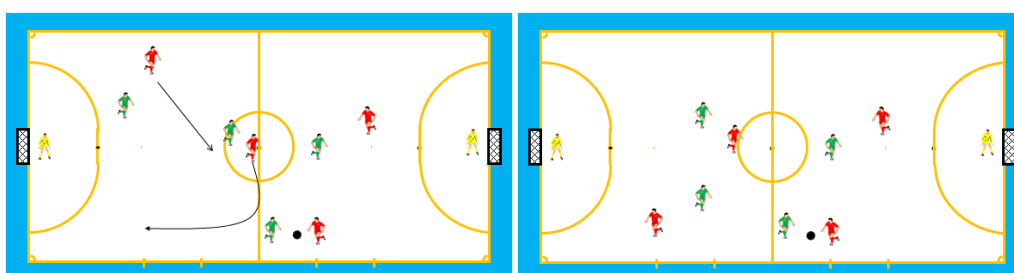


Figura 17 – Sistema Ofensivo com apoio do Pivô, na paralela

Ainda nos sub sub princípios, em virtude da circulação das quatro jogadoras, ocorre uma troca de posições e de funções, com um adiantamento ligeiro da guarda-redes para permitir receber a bola em segurança e manter a posse de bola (fig. 18).



Figura 18 – Sistema Ofensivo com adiantamento da gr para evitar o contra ataque

3.2.2.3.1. Dinâmica da Organização Ofensiva

- A existência dos princípios ofensivos deverá ser uma realidade neste MJ (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço).
- Mais importante que a movimentação das jogadoras, é o local para onde e como se devem deslocar ocupando os espaços de forma racional e equilibrada dando largura ao jogo de modo a dificultar a marcação adversária.
- Movimentação ordenada fornecendo linhas de passe à portadora da bola, seja através de passes na diagonal, na paralela ou ainda passes aéreos por intermédio de desmarcações nas “costas” da defesa contrária.
- Durante a movimentação e ao criar as linhas de passe, evitar uma aproximação excessiva de modo a não comprometer a circulação e colocar em risco a posse de bola.
- Os passes devem ser “rasteiros”, com intensidade necessária para serem recebidos em condições de modo a permitirem à recetora controlar rapidamente a bola e dar continuidade à manobra ofensiva.
- A receção da bola deverá ser sempre que possível orientada (receção orientada) para o local onde a jogadora terá mais facilidade em transportar a bola ou para efetuar novo passe.
- Após a passagem da linha do meio campo (meio campo ofensivo), deverá existir uma simplicidade de processos procurando: trocar a bola de forma rápida e com o mínimo de toques possível; finalizar sempre que existam condições; se nenhuma das condições anteriores ocorrer, colocar a bola na

posição mais recuada (cobertura ofensiva) de modo a reiniciar a organização ofensiva.

- Na circulação tática ofensiva, existem condicionantes como: impedir o drible no corredor central quando a organizadora de jogo é a última jogadora em relação à sua baliza; passes de risco em certas zonas do campo (figura 19); procurar jogar simples (um ou dois toques), quando penetrarem nas linhas defensivas adversárias e o pivô não deve tentar driblar na zona central se a marcação for muito rigorosa e pressionante com risco de desarme mas esperar por apoio ou então devolver a bola para a jogadora que se encontre na cobertura ofensiva de modo a garantir a posse de bola.

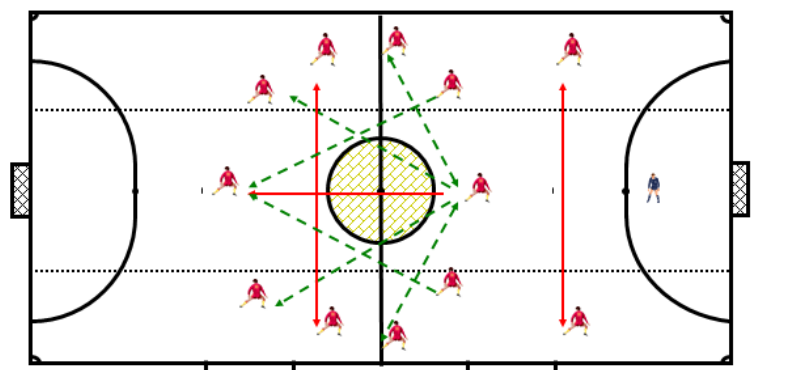


Figura 19 – Passes de risco → Passes permitidos - - - →

- Este MJ ofensivo implica o desenvolvimento do processo de treino da equipa de forma global e não específica, já que todas as jogadoras apesar de algumas características táticas mais vincadas e preferenciais passam por todas as posições e respetivas funções. O apoio no corredor central deve ser uma constante e a existência de deslocamento de elevada intensidade e velocidade de modo a surpreender a marcação. O jogo interior, para o pivô, é fundamental e tem um papel preponderante no MJ, chamando a si a atenção de toda a equipa adversário, libertando depois a bola no sentido de dar continuidade à ação ofensiva.

3.2.2.4. *Transição Defensiva*

Na transição D/A, o princípio de jogo caracteriza-se por uma pressão imediata após a perda de bola à jogadora mais perto da portadora da bola, permitindo à equipa equilibrar-se em termos de posicionamento.

Como sub princípio, foi definido uma correta ocupação de espaço, com uma jogadora realizando a contenção e as restantes rapidamente recuperando a posição nas posições específicas de cobertura, equilíbrio e/ou concentração.

Para os sub dos sub princípios, há alguns cuidados no modo como as jogadoras vão abordar a jogadora com bola, evitando o drible desta e tentando provocar o erro ou até mesmo a recuperação da bola. Em último recurso, há possibilidade de efetuar uma falta (considerada inteligente) caso ocorra longe da área de baliza para impedir o contra ataque e uma provável situação de perigo.

3.2.2.5. *Dinâmica na transição ataque-defesa*

- A equipa deverá adotar uma postura diferente imediatamente após a perda da bola, com a jogadora mais próxima a procurar impedir a organização do contra ataque ou ataque rápido por parte da portadora da bola. Deverá existir a cobertura defensiva por parte de uma colega e as restantes ocupando os espaços e organizarem-se para dar equilíbrio à equipa.

- A contenção é fulcral neste momento do jogo, podendo fazer a diferença não “entrar de primeira” ou sem equilíbrio. Se for ultrapassada, a colega na cobertura defensiva deverá substituí-la na função de contenção.

- A mudança de atitude que deve ocorrer por parte das jogadoras tem como características principais a intensidade e velocidade, sendo fundamental a recuperação defensiva no menor espaço de tempo.

Os princípios anteriormente definidos não encerram a ideia de jogo, apenas permitem guiar-nos ao longo de todo o processo. Jamais um treinador deverá ter o MJ fechado, este deverá estar em avaliação e reformulação contínua, dependendo dos resultados, da forma como está a ser entendido e aplicado pela equipa e também pela própria evolução do Futsal.

3.3. Formação da equipa para a nova época desportiva

A época arrancou em 3 de Setembro de 2010 com apenas nove jogadoras e desde o primeiro momento procuramos encontrar soluções de modo a incrementar o número de elementos do plantel. Pela dificuldade na angariação de jogadoras, a seleção foi pouco exigente, tendo sido aceites raparigas com gosto pela prática da modalidade, garantindo disponibilidade e compromisso para estar presente nos treinos, apesar de claras fragilidades técnicas e físicas.

Face a este cenário e com o pressuposto que às novas jogadoras seria dado ênfase ao crescimento das suas habilidades técnicas aliadas à alegria na prática do Futsal, procuramos desenvolver as suas capacidades táticas através do MJ consubstanciado em exercícios que simulassem os princípios de jogo.

A este propósito, as referências científicas indicam que jogadores com limitado domínio das habilidades técnicas podem jogar se tiverem compreensão tática do jogo, mas por sua vez, a falta de conhecimento e o raciocínio tático ineficaz são causas decisivas para a execução errada da habilidade técnica. (Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998 e Teodorescu, 1984 cit.in Muller, 2009 p.4).

Nos JDC, a tática ocupa um papel preponderante, pois todas as ações sublimam-se ao conceito tático. A importância do desenvolvimento da capacidade tática se justifica pela necessidade de se ter jogadores inteligentes que possam resolver, da maneira mais apropriada, os problemas que defrontam nas diferentes situações de jogo. O conhecimento tático possibilita ao praticante relacionar de forma satisfatória, os componentes presentes numa situação de jogo, estabelecendo planos de ação adequados para alcançar objetivos previamente estabelecidos. (Greco & Souza, 1997, p.23).

No Futsal, as exigências atribuídas pelas regras e a complexidade das ações induzem aos jogadores uma permanente atitude tática para superarem as diversas situações do jogo. Assim, a essência da performance é essencialmente tática e implica uma atitude cognitiva, que lhe faculta reconhecer, orientar e regular suas ações. (Moreira, 2005; Silva & Greco, 2009; Souza, 2002 cit. in Muller p.3).

Foi com base nestes princípios que traçamos um perfil de jogadoras para a equipa júnior feminina para esta época.

3.3.1. Perfil

O comportamento tático está relacionado ao futsal o qual as ações de jogo se sucedem com continuidade e velocidade extremamente rápidas. (Greco 1997, p.23). Tendo o MJ como base de todo o planeamento, através de exercícios procurou-se que todos os elementos da equipa experimentassem as mais diversas posições e funções, desenvolvendo como principal objetivo do perfil ideal de uma jogadora de futsal, que realizasse com competência os princípios de jogo em todos os momentos (universal).

Como objetivo secundário e após a separação das funções das jogadoras dentro do MJ (gr, fixo, ala e pivô), criou-se um segundo perfil de jogadora. Após a caracterização de cada uma das funções e delimitando as suas particularidades, procurou-se aumentar a especificidade da jogadora tendo em conta as suas características técnicas, táticas e físicas. Como exemplo, uma das jogadoras com valências no porte atlético, foi treinada para a posição de pivô, uma vez que segurava bem a bola de costas para a baliza, e tendo algumas dificuldades de mobilização e movimentação.

3.3.2. Equipa

Castelo (2003) propõe que *“uma equipa deve ser formada por um número relativo e estável”*. Na nossa conceção, a equipa de Futsal, idealmente deveria ser constituída por catorze a quinze jogadoras com a seguinte distribuição:

- ✓ Guarda-Redes: três
- ✓ Fixo: duas
- ✓ Ala: cinco
- ✓ Pivô: três
- ✓ Universal: duas

Ao contrário do pretendido, a equipa foi constituída por onze jogadoras (Quadro 6). Apenas duas dessas jogadoras não tinham experiência do Futsal e esse fator viria a revelar-se decisivo ao longo da época.

Nome Jogador	Nº	Posição	Dta Nasc	Idade	Clube Anterior
Inês Lucas	1	Guarda Redes	03-02-1995	15	Leões Porto Salvo
Rita Completo	2	Pivô	31-12-1994	15	n.a.
Lídia Fortes	3	Fixo / Ala	28-03-1995	15	Leões Porto Salvo
Bianca Costa	4	Universal	07-03-1994	16	Leões Porto Salvo
Patrícia Portugal	5	Ala	05-10-1993	17	Leões Porto Salvo
Filipa Pinheiro	6	Pivô / Ala	26-07-1994	16	Leões Porto Salvo
Sofia Cadão	7	Fixo	25-11-1994	15	Leões Porto Salvo
Débora Lavrador	8	Pivô / Ala	16-01-1996	14	Leões Porto Salvo
Catarina Miranda	9	Fixo	11-01-1993	17	Leões Porto Salvo
Joana Lima	10	Ala	01-09-1993	17	Nova Morada
Cátia Batista	11	Ala / Pivô	17-03-1996	14	n.a.

Quadro 6 - Lista de jogadoras inscritas na AFL no campeonato distrital 2010/2011

Com uma média de idades de 15 anos para uma equipa júnior, ficava bem patente a juventude e o tempo de crescimento que estas jogadoras ainda apresentavam. Apenas três seriam seniores na época seguinte.

No quadro 7 apresenta-se a constituição da equipa técnica:

Nome	Função
Bruno Cardoso	Coordenador
Cristina Bettencourt	Diretora / Delegada
António Santos	Treinador Principal
Maria Borrego	Treinadora Adjunta
Vanessa Gonçalves	Treinadora de Guarda Redes
Carolina Pereira	Fisioterapeuta/Massagista
Rogério	Roupeiro

Quadro 7 – Equipa Técnica do escalão Juniores “A” Feminino Época 2010/2011

O Coordenador tem a responsabilidade de supervisionar as duas equipas femininas, definir as linhas mestras do MJ e reunir-se periodicamente com as equipas técnicas. Trabalhando perto da direção, tem ainda a função de proporcionar todas as condições logísticas e de planeamento para que a época decorra sem sobressaltos.

A Diretora garante junto da coordenação que o orçamento da equipa é cumprido e que caso surja alguma necessidade, esta deveria ser avaliada pela direção do clube.

O Delegado da equipa júnior tem a responsabilidade de estar presente em todos os jogos oficiais, sendo ele o elemento que comunica diretamente com o árbitro nomeado, tratando das fichas de jogo que devem ser preenchidas após comunicação da equipa técnica das jogadoras convocadas.

O Treinador principal, tem sete anos de experiência em treino de jovens e com o nível II de Treinador de Futsal, tem a função de liderar a equipa, garantindo um correto planeamento respeitando as etapas de crescimento e maturação que cada jogadora apresente e devendo utilizar uma pedagogia adequada à idade e género das jogadoras.

Conta com a colaboração de uma treinadora adjunta com largos anos de experiência como jogadora da equipa sénior e tendo sido ela a treinadora nas últimas épocas desta mesma equipa. Tendo por isso um conhecimento profundo das jogadoras e da especificidade do futsal feminino.

Juntou-se a ela a treinadora de guarda-redes com quem fez dupla nas épocas anteriores e também ela jogadora da equipa sénior com vasta experiência em Futsal.

A fisioterapeuta/massagista é responsável pelo tratamento e recuperação de problemas físicos.

O Roupeiro trata da lavagem dos equipamentos após os jogos e organização dos mesmos no cacifo da equipa. Garante ainda que o material de treino esteja arrumado e em condições mínimas para ser utilizado nos treinos e em jogos.

3.4. Objetivos a atingir

Objetivos são fundamentais em qualquer área ou atividade. No caso desportivo e mais concretamente na formação, os objetivos devem incidir em componentes pedagógicas e recreativas e menos nos resultados. Foi o que se procurou realizar esta época com uma equipa composta por jogadoras jovens mas de enorme potencial, permitindo antever excelentes perspetivas de sucesso desportivo (individual e coletivo).

O objetivo principal passava por transmitir e aplicar um MJ idealizado pela equipa técnica, além dos princípios gerais e específicos do Futsal (anexo 2) de modo a dotar as jogadoras com uma preparação técnica, tática, física e mental para no futuro ultrapassarem com mais facilidade as dificuldades com que se deparariam no escalão superior.

Paralelamente, e uma vez que a época terá o seu início com um número reduzido de jogadoras, foi assumido que haveria necessidade de efetuar prospeção e divulgação do futsal feminino de modo a angariar mais jogadoras jovens para manter o escalão júnior em competição nas épocas seguintes.

Outro objetivo subjacente para esta época e numa equipa de formação, passava pela possibilidade de encontrar talentos que pudessem crescer e reforçar a equipa sénior que disputava a primeira divisão distrital. Uma das funções fundamentais no processo de formação de uma equipa, a curto e médio prazo, é de selecionar talentos e utilizá-los sempre que possível, independentemente de serem jovens desconhecidos (Castelo, 1996, p.435).

Com a qualidade existente na equipa júnior, o treinador iria ter a dupla função de formar novas jogadoras e manter os talentos motivados e a competir. Uma das estratégias passava por premiar as mais dotadas com treinos e jogos no escalão superior.

Concluindo a definição dos objetivos, e sendo um dos mais importantes na nossa concepção, iremos procurar desenvolver e promover a criatividade das jogadoras, dando-lhes autonomia na resolução dos problemas que a própria competição fornece.

3.5. Elaboração de programas de ação

As competições em JDC têm um período bastante longo, e o treinador deverá ter cuidados especiais na distribuição de conteúdos nesse período de forma a atingir rendimentos constantes e regulares. Distribuir os conteúdos de treino de modo a permitir que uma equipa se apresente nos diferentes jogos com uma elevada rentabilidade desportiva, não é uma tarefa fácil. (Braz, 2006, 56). No Futsal, como modalidade pertencente aos JDC, com competição de vários meses de duração, não se pretende obter picos de forma, mas uma manutenção de desempenho e rendimento ao longo desse tempo.

Deve-se procurar atingir um nível de alta forma desportiva (estado biológico superior – rápida adaptabilidade às cargas de treino, eficaz recuperação, bons níveis de execução técnico/tática e boa capacidade psíquica), dado ser possível manter estes níveis durante toda a época desportiva de forma estabilizada e contínua ao contrário de níveis de forma máxima. (Bompa, 2002, cit. in Braz, 2006, p.99).

3.5.1. Progressão metodológica da preparação da época

Optou-se por uma progressão metodológica e pedagógica para permitir às jogadoras uma melhor compreensão do novo MJ e das funções definidas dentro deste. Ao definir os princípios de jogo para cada um dos momentos, decompôs-se a ideia de jogo através de exercícios de complexidade crescente. Esta progressão decorria à medida que os elementos da equipa demonstravam adaptação e entendimento ao solicitado.

A progressão do menos complexo para o mais complexo só tem sentido quando conhecemos bem o jogar e percebermos o que é mais complexo tendo em conta os princípios do nosso MJ”. (Faria, 2007, Oliveira, J.G., 2007, Campos, 2008 e Oliveira, J.G. et al., 2008, cit. in Maia, 2010, p.37).

Numa primeira fase foram trabalhados os princípios específicos do jogo (anexo 2), uma vez que independentemente da ideia de cada treinador, estes princípios são a base de qualquer MJ. Contemplam conceitos genéricos que serão aplicados nos quatro momentos do jogo.

Pelo que nos foi dado a perceber, a maioria das jogadoras do plantel, tinha algumas noções desses princípios e ao explicá-los e apresentá-los como objetivos para a nova época, mais facilmente compreenderam o MJ. Com a assimilação e entendimento destes princípios, transformar-se-iam em jogadoras com uma capacidade superior de ultrapassar as dificuldades de mudanças sistemáticas dos sistemas de jogo.

Após a explicação e ensino destes princípios, deu-se início ao trabalho do MJ adaptado de modo a alcançar a organização tática idealizada pela equipa técnica.

Foi eleito o sistema defensivo como prioritário pois consideramos que uma equipa alicerçada numa organização defensiva forte tem mais hipótese de sucesso que outra com um sistema ofensivo capaz mas que na defesa apresente debilidades. Braz corrobora esta teoria no seu estudo onde *“todos os treinadores são unânimes em considerar que se deve iniciar a implementação do MJ pela organização defensiva”*. (Braz, 2006, p.135). A mesma ideia é defendida por Teodorescu (1984, p.38), explicando que *“o processo teve início pela defesa já que está em vantagem pelo facto de a sua técnica ser mais simples e o número de procedimentos específicos ser menor”*.

A teoria foi confirmada na prática com poucos golos sofridos e reduzidas oportunidades de finalização (inclusive com equipas mais fortes como era o caso de jogos de carácter amigável com equipas do escalão superior - sénior)

Existem algumas vantagens em iniciar o planeamento e a operacionalização do MJ pela organização defensiva em detrimento da organização ofensiva:

- Menor complexidade;
- Defender é mais fácil que atacar;
- Não necessita de bola na execução dos exercícios;
- Ganho de confiança após a recuperação da bola.

Depois de assimilados os princípios defensivos que têm como principal objetivo a recuperação da bola, seguiu-se a transição D/A. Como referido anteriormente, após analisadas as características das jogadoras da equipa, percebeu-se a facilidade com que realizavam a recuperação da bola e

transitavam rapidamente para o ataque em virtude de uma qualidade técnica individual acima da média, velocidade e excelente capacidade de concretização. Dai a importância dada a este momento de jogo no nosso MJ.

A equipa técnica desenhou exercícios onde as transições D/A e transições A/D eram realizadas de forma contínua, sem preocupações com a organização ofensiva ou defensiva, dando primazia no entanto, às transições D/A nesta fase. *“Como no jogo também acontece, realizámos jogos de transições em que passam de transição defensiva para transição ofensiva e vice-versa, sem nunca passarem por um momento de organização”*. (Maia, 2010, p.38).

Há medida que o processo de aprendizagem decorria, avançámos mais um pouco no MJ passando a trabalhar a organização ofensiva com predominância no sistema 3:1 (fig. 20).

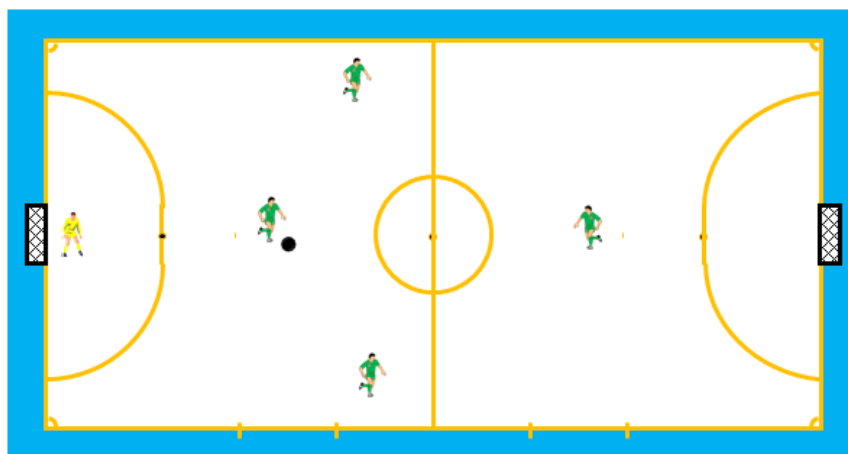


Figura 20 – Sistema Ofensivo 3:1 – Posição inicial

O planeamento foi concluído com a transição A/D cumprindo assim os objetivos delineados para a época com a transmissão de conhecimento dos quatro momentos de jogo e os comportamentos definidos em cada um deles.

A este propósito é confirmada a ideia que a *“progressão complexa”* utilizada, não se resume só a uma progressão do mais fácil para o mais difícil, assume-se como reguladora do processo de treino, quer na ordem metodológica dos princípios, sub princípios e sub dos sub princípios a trabalhar, quer na progressão complexa de um simples exercício, obrigando os jogadores a estarem em constante assimilação. Se um exercício se torna

básico, temos de o reestruturar de maneira a que os jogadores estejam numa evolução permanente para que consigam ter comportamentos cada vez mais complexos”. (Faria, 2007 e Oliveira, J.G., 2007, cit. in Maia, 2010, p.38,39).

Resumindo, na pré-época foram transmitidas as linhas mestras do MJ, enquanto ao longo da época foram trabalhados os princípios de jogo em cada um dos momentos através de exercícios idealizados para proporcionar às jogadoras capacidades individualmente e à equipa organização em termos coletivos. Os princípios gerais e específicos estiveram sempre presentes em cada um dos momentos já que são essenciais ao MJ da equipa. Do mesmo modo, os exercícios procuraram contemplar todas as dimensões (técnica, tática, física e psicológica) para criar um estado ótimo de desempenho simulando a competição (alta intensidade física e mental).

3.6. Modelo de análise da equipa

O estudo do jogo a partir da observação do comportamento dos jogadores JDC iniciou-se nos Estados Unidos em 1931 com Messermith e Corey que pesquisavam distâncias percorridas em jogo pelos atletas de basketball. Atualmente, os estudos centram-se no comportamento tático dos atletas, descrito na literatura com os termos: *observação de jogo* (game observation), *análise de jogo* (match analysis; analysis of the game), *estatística de jogo* (scout) e *análise notacional* (notational analysis). A denominação “análise de jogo” é a mais empregada na literatura, considera-se neste conceito o englobamento da observação dos eventos táticos no transcorrer do jogo, do registro dessa observação e da interpretação desses inúmeros registros ou banco de dados (Garganta, 2001 cit. in Matias & Greco, 2009, p.1).

Segundo os mesmos autores, a análise de jogo é considerada primordial no treino e na competição, pois fornece informações a respeito do efeito das tomadas de decisões dos atletas. Pela apreciação dessas informações é possível o aprimoramento da eficácia do atleta, dos seus processos decisórios, bem como o planeamento e o controle dos treinos.

Se no período pré-competitivo não foi efetuada nenhuma análise formal à equipa, durante a época praticamente todos os jogos foram gravados em

vídeo para posterior análise e tratamento. Tinha como objetivo primordial preparar os jogos da segunda volta, apresentando à equipa a decomposição do MJ adversário, de modo a identificar as virtudes e os defeitos (individuais e coletivos). Com base nas imagens recolhidas, não ocorreram alterações profundas do MJ mas em alguns MC, os objetivos dos treinos e dos exercícios focaram pormenores que foram analisados na competição.

Durante este período pré-competitivo, realizou-se entrevistas para o preenchimento de um questionário (anexo 3) onde além de informação genérica e historial médico, era perguntado sobre o conhecimento que tinha sobre o Futsal como métodos defensivos e ofensivos, situações específicas. Tinha como objetivo analisar as bases teóricas que cada uma das jogadoras para perceber o trabalho que teria que ser realizado para colmatar ou reforçar cada um dos pontos.

Foi realizado ainda uma ficha de avaliação (anexo 3) em Março de 2011, para as jogadoras avaliarem os treinadores. A pontuação média foi de 4,3 (0-5), o que revela bem a competência e a forma correta com que lidam com as jogadoras, sendo do seu agrado a forma unida e complementar que a equipa técnica lidera.

3.7. Meios de observação e análise

O Futsal ao longo dos últimos anos evoluiu e transformou-se num jogo dinâmico e fascinante. Para a sua análise, existe a necessidade de observá-lo com o filtro certo. Foi isto que procuramos realizar utilizando para isso o programa de análise e estatística "*Pickle Sports*" (anexo 9). Só com o recurso às novas tecnologias digitais de observação e análise, se compreende as alterações que de outro modo seriam extremamente difíceis, em virtude da modalidade de estudo contemplar velocidade, terreno de jogo reduzido e intensidades elevadas em cada uma das ações.

Como explicado anteriormente, desde a primeira jornada que todos os jogos (exceção da jornada catorze), foram gravados e os ficheiros de vídeo tratados estatisticamente para recolha de alguns dados importantes para acompanhamento da evolução das jogadoras. Os dados recolhidos foram:

- ✓ tempo de jogo (primeira, segunda parte e total);
- ✓ tempo de jogo para cada jogadora (controle das substituições);
- ✓ golos (tempo e jogadoras);
- ✓ assistências (tempo e jogadoras);
- ✓ cartões (amarelos e vermelhos);
- ✓ número de faltas (cometidas e sofridas)

Para além destes dados, em três jogos específicos (quinta jornada com SL Benfica em casa, sétima jornada com a Quinta do Lombos fora e na vigésima segunda jornada com o Zambujeiro Serra Calvo em casa), foram analisados outros indicadores através do programa Pickle Sports versão 1.07 (anexo 9):

- ✓ Passes errados (jogadora e local do campo);
- ✓ Perdas de bola (jogadora e local do campo);
- ✓ Recuperações de bola (jogadora e local do campo);
- ✓ Interceções (jogadora e local do campo)

No anexo 6 são apresentados um exemplo das estatísticas do jogo entre a Quinta dos Lombos e os Leões de Porto Salvo referente à sexta jornada do campeonato.

De modo a ter um melhor conhecimento do jogo, optámos por desenvolver diversas sessões de vídeo em função de alguns jogos com adversários que consideramos de nível de dificuldade elevada. Estas sessões decorreram numa sala equipada com uma televisão e um espaço amplo com um quadro que permitia a análise dos momentos de jogo analisados no vídeo.

Garganta (1997 cit., in Santos, 2010, p.101) refere que a análise de jogo permite:

- (i) interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo;
- (ii) planificar e organizar o treino;
- (iii) estabelecer planos táticos adequados em função do adversário;
- (iv) regular o treino.

O autor acrescenta ainda que a análise de jogo assenta na ação de diagnóstico, correção e tratamento dos dados recolhidos disponibilizando assim informação relativa à prestação dos jogadores e das equipas.

Analizamos os jogos das equipas adversárias decompondo as regularidades e salientando os defeitos. Garganta (1998, cit. in Santos, 2010 p.102, chama-lhe “scouting”, sendo o estudo aprofundado dos adversários ou equipas com que defrontaremos numa competição, permitindo-nos explorar os pontos fracos do adversário assim como tentar contrariar os seus pontos mais fortes.

No anexo 4 é apresentado a ficha para estatísticas de jogo onde são lançados durante a competição os tempos das substituições, a evolução do marcador (marcadoras e assistentes), e o local dos remates. Não fomos mais ambiciosos uma vez que não existia facilidade na obtenção de mais dados. Esta informação estava disponível no instante que o treinador pretendesse tomar alguma decisão e foi mais um auxiliar durante os jogos.

4. Planificação Estratégica

A planificação estratégica caracteriza-se pela escolha das estratégias mais eficazes por forma a obrigar a equipa adversária a jogar em condições desfavoráveis e, simultaneamente vantajosas para a própria equipa, ou seja, criar-se situações e condições de jogo que evidenciem as carências de preparação física, técnica, tática e psicológica, minimizando ou anulando, neste contexto, os aspetos de organização de jogo mais eficientes da equipa adversária durante o confronto competitivo. (Castelo, 1996, p.22,23).

Para o mesmo autor, a planificação estratégica é construída em função de três vertentes fundamentais: **i)** o conhecimento mais ou menos aprofundado da equipa adversária, isto é, ter um conhecimento correto das potencialidades (pontos fortes), tentando minimizá-los e das vulnerabilidades (pontos fracos) da equipa adversária para tirar partido destes, **ii)** do terreno de jogo e, **iii)** do conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva. Neste contexto, a planificação estratégica deverá assegurar as modificações pontuais e temporárias da funcionalidade geral da própria equipa, adaptando a sua expressão tática em função das condições e da especificidade da equipa adversária, em que a competição irá decorrer.

Em cada microciclo (MC), tendo o MJ consubstanciado através de um conjunto de exercícios para moldar comportamentos nas jogadoras, eram colocadas condicionantes para adaptar ao sistema tático adversário (após sua a sua identificação), de modo a simular as condições em que iria decorrer o jogo. O objetivo desta estratégia era levar a equipa oponente a jogar em condições adversas e a nossa equipa em situação mais vantajosa.

4.1. Microciclo de treino padrão

Castelo (2003, p.251) torna evidente que na elaboração de um programa de preparação para o MC de treino, passa primeiramente pela concretização do número de treinos a realizar, a sua duração, a gradação da intensidade do esforço a que as jogadoras estarão sujeitas e, por último aos objetivos fundamentais a que cada sessão de treino deve obedecer.

Segundo o mesmo autor, o fundamento metodológico do treino, desportivo, assenta, na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo. O treinador deve por isso criar no treino condições do jogo ou que se assemelhem ao jogo. Estas condições referem-se ao meio externo (adversário, companheiro, instalações e material desportivo) como ao meio interno (tensão física e psíquica, estados emocionais característicos, fadiga, etc.). (Teodorescu, 1984).

Foi definido um MC padrão (geralmente uma semana), com a criação de um conjunto de exercícios que patenteasse determinados comportamentos do MJ. Estes comportamentos não são mais que os grandes princípios, sub princípios e sub dos sub princípios criados para patentear a ideia de jogo do treinador. Dependendo da análise ao jogo anterior, do próximo adversário e dos objetivos do treino e do MC, podiam ocorrer ajustes nos conteúdos dando mais ênfase a uns princípios que a outros.

A existência de treinos três vezes por semana (segunda, quarta e sexta) e competição ao sábado (ou domingo), aproveitando a distribuição equilibrada do binómio carga/recuperação, e a alternância dos conteúdos, trabalhou-se sistematicamente em intensidade elevadas utilizando exercícios que simulassem o MJ.

Como é possível verificar no quadro 8, construimos uma estrutura comum, procurando manter a mesma organização e metodologia ao longo da semana, enquadrando objectivos dentro de cada uma das sessões e partes do treino.

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado ou Domingo
	Análise do jogo do fim de semana - Factores individuais e colectivos relevantes		Análise Video do próximo adversário (pontos fortes e fracos)		Sistema Tático de complexidade reduzida	
	Recuperação (jogadoras mais utilizadas)	F o l g a	Circuitos de Força	F o l g a	Velocidade de reacção e de deslocamento	Jogo
	Componente Técnica		Componente Técnica		Saídas de pressão	
	Esquemas Tácticos Ofensivos		Esquemas Tácticos Defensivos		Finalização em contexto táctico	
	Jogo Adaptado		Transições A/D e D/A		Esquemas tácticos (bolas paradas)	
Intensidade	Moderada / Alta		Alta		Moderada / Alta	100%
	75'		75'		75'	60'
						Volume
	Circuitos de agilidade, potência, coordenação e força média					
	Quadro 8 – Micro Ciclo Padrão					

A necessidade de alterarmos o tipo de esforços nos diferentes dias da semana surge da acumulação da fadiga. (Faria, 2007, Gomes, 2007, Campos, 2008 e Oliveira, J.G. et al. 2008, cit. in Maia, 2010, p.39). Muitos dos erros tácticos e técnicos realizados no final de um jogo ou dos treinos, são resultado direto da fadiga acumulada (Bompa, 2009 cit. in Maia, 2010, p.40).

A fórmula encontrada para trabalharmos em intensidades elevadas, foi variar os tipos de esforços de modo alternado, conseguindo assim gerir a fadiga, evitando lesões e recuperando as jogadoras para o próximo jogo, ideia confirmada por vários autores. (Amieiro et al., 2006, Gomes, 2007 e Oliveira, J.G. et al., 2008 cit. in Maia, 2010, p.40).

Seguidamente será caracterizado cada um dos três treinos semanais dentro do MC e o padrão de conteúdos acima referido.

✓ **Treino de 2ª Feira** (pavilhão) – Treino de recuperação ativa e modelo ofensivo

No primeiro treino da semana havia o cuidado de permitir que as jogadoras recuperassem da carga do fim-de-semana com especial incidência se o jogo tivesse decorrido no domingo. Tinha como principal objetivo desenvolver o MJ ofensivo com baixo nível de complexidade (sem oposição). As jogadoras menos utilizadas ou não convocadas, trabalhariam em intensidades mais elevadas.

Antes do treino existia uma sessão de duração máxima de 15' com a análise ao jogo anterior tendo por base o MJ (execuções corretas e incorretas). A demonstração era feita através de cortes dos momentos em vídeo ou através de indicadores, onde eram expostas as situações positivas e o modo de ultrapassar as negativas.

O treino com a duração de 75 min, tinha início na parte preparatória com exercícios de alongamentos estáticos dos principais grupos musculares a serem trabalhados na sessão, seguido de um aquecimento com jogos lúdicos/recreativos com objetivos específicos, como desenvolvimento do membro inferior não dominante, jogos de outras modalidades coletivas (por exemplo, andebol, rugby), circulação tática (simples ou complexa) sem oposição para finalização ou circulação tática para manutenção de sistema (posse de bola).

Os aspetos técnicos estavam subjacentes nas situações referidas como o passe, a receção, condução e drible, para mencionar as mais importantes. Periodicamente ocorria na fase de aquecimento, um trabalho técnico com enfoque no passe e receção (fundamental em futsal), abordando os seguintes tópicos:

- Passe – é o primeiro elemento a ser trabalhado, por isso é necessário orientar as jogadoras para a qualidade e excelência do passe. Quem efetua o passe, deve facilitar a sua receção.
 - tipos (curto, médio ou longo);
 - execução (face interna do pé, externa, ponta, “sola” ou dorso);
 - habilidade (efetuado com a coxa, peito, cabeça, ombro, calcanhar
 - posição do corpo;
 - intensidade (passe preciso ou não preciso);
- Receção – a receção correta (depende muito do passe preciso), agiliza o jogo e, ao efetuá-la, devemos estar sempre em condições de fazer o passe, conduzir a bola ou finalizar.
 - trajetória da bola e tipo de receção (rasteira, a meia-altura, parabólica ou alta);
 - execução da receção (rasteira, a meia-altura, parabólica ou alta); (Lopes, A, 2004, p. 14-19).

Na parte principal do treino, eram trabalhados os princípios de jogo ofensivos em situações coletivas, com especial incidência para pormenores que não tenham sido aplicados no jogo anterior. Eram utilizados jogos reduzidos, com superioridade/ inferioridade ou igualdade numérica.

Ficava reservado para parte final do treino, exercícios de força geral (força média, inferior e superior), de força resistente, de potência, de agilidade e de coordenação, culminando o treino com uma bateria de alongamentos para regresso à calma.

✓ **Treino de quarta-feira** (Polidesportivo) – Modelo Defensivo e transições

Com a duração de 75', neste treino onde era solicitado às atletas intensidades máximas e sub máximas nos exercícios, através do controle das variáveis tempo, espaço e número de jogadoras. A organização defensiva e o posicionamento nas transições D/A e A/D, fundamentais no nosso MJ eram o objetivo principal deste segundo treino semanal. Desenvolviam-se situações em espaços reduzidos com mudanças de direção, tomada de decisão rápida, acelerações, travagens e mudanças de atitude, tendo como base os sub princípios e sub dos sub princípios dos momentos alvo. Em virtude dos esforços serem elevados, os tempos de execução eram mais curtos.

A parte preparatória era composta por exercícios de alongamentos estáticos dos principais grupos musculares, seguido de aquecimento com jogos reduzidos com igualdade e inferioridade/superioridade numérica consoante a predominância e objetivo do treino e jogos técnicos (passe, receção, mobilidade, condução, etc).

Ao longo da época e sempre que as condições climatéricas o permitissem, era aplicado um circuito por estações onde o objetivo focava a força resistente.

A parte principal do treino era composta por exercícios que simulassem as transições D/A e A/D, e por jogo adaptado ou formal, com algumas condicionantes estratégicas de modo a corrigir alguma situação do jogo anterior e/ou preparar a equipa para o adversário seguinte (por exemplo marcação individual, pressão a todo o campo e saídas de pressão).

Na parte final do treino para o regresso à calma eram realizados alongamentos gerais.

✓ **Treino de sexta-feira** (pavilhão) – treino teórico/prático e de velocidade

Último treino da semana com a duração de 75' onde o foco se centrava nos grandes princípios do MJ, na operacionalização das saídas de pressão, situações de bola parada (esquemas táticos) ou exercícios táticos de complexidade reduzida e técnicos como o controle, domínio, passe e recepção. Outro dos objetivos fundamentais trabalhados nesta sessão de treino, era a finalização em contexto tático e técnico (1x0 + gr, 1x1+gr, 2x1 + gr e 3x2 + gr).

Se o jogo estivesse programado para sábado, a intensidade do treino seria baixa/moderada consoante a dificuldade do adversário. Por outro lado, se o jogo fosse no domingo, a intensidade passaria a ser moderada/alta, dependendo também do adversário.

A parte preparatória decorria com alongamentos estáticos dos principais grupos musculares, seguido de aquecimento com circulação tática (simples ou complexa) e jogos lúdico/ recreativos com objetivos defensivos.

Na parte principal, encontravam-se os exercícios para desenvolver a velocidade de reação e de deslocamento (fundamental numa jogadora de Futsal), as saídas de pressão e sempre que o tempo permitia, a finalização com oposição simulando a realidade do jogo.

Utilizava-se os esquemas táticos para regresso à calma na parte final do treino, terminando com alongamentos gerais.

Assim, ao longo da semana desenvolveu-se diferentes escalas de organização (Gomes, 2006 cit. in Casarin et al., 2010). *“A alternância tem que ser horizontal e não vertical para escapar ao “sobretreino” (num dia uma coisa, noutro dia outra coisa, e não um pouco de tudo em cada dia) – fazer alternância no mesmo treino não dá tanto resultado, daí a importância do princípio da alternância horizontal em especificidade.”*

Alternar os comportamentos e o tipo de contrações musculares pedidas nos diferentes dias da semana foi decisivo para que a exigência do que queríamos fosse feita em função da relação que existia entre o desempenho e a recuperação. (Maia, 2010, p.43,44).

4.2. Sessão de treino padrão

Para Raposo (2004), ao longo dos anos, a sessão de treino tem sido considerada como a estrutura elementar de todo o processo de formação e preparação dos atletas, suportando a continuidade do mesmo ao longo dos vários MC de treino.

Para se garantir uma acumulação positiva dos vários estímulos, aplicados ao longo das sessões, importa que estas sejam integradas numa perspetiva de globalidade do processo de treino, emergindo dos conteúdos que caracterizam os MC de treino em que se encontram integradas e tendo, igualmente, como base de organização, as características específicas dos atletas e da modalidade desportiva.

Para o mesmo autor, a forma mais eficaz de transmitir os conhecimentos, de desenvolver as capacidades e as habilidades dos atletas, e de conhecer os atletas em condições de treino com graus de exigência diferentes, é conseguida através da distribuição do tempo total da sessão, pelas diferentes partes que devem caracterizar o programa de treinos dos atletas.

No momento em que se organiza a sessão de treino, coloca-se ao treinador uma variedade muito grande de hipóteses de organização, que o obrigam a escolher e a decidir. Uma primeira decisão refere-se à necessidade de saber se a sessão de treino irá restringir-se ao desenvolvimento de um tema, ou se, pelo contrário, são vários os objetivos que se pretendem alcançar nessa sessão.

Por outro lado, o treinador tem de saber como vai organizar os seus atletas, face aos objetivos e às condições disponíveis, se vai trabalhar em grupo, de forma individual ou se a sessão terá características mistas.

Um outro aspeto que é obrigatório ponderar, corresponde à definição da carga do treino em causa. Qual a finalidade para a qual se escolhe o tipo de carga a usar? Desenvolver? Manter? Manter? Recuperar?

As sessões de treino são compostas por diferentes partes. O modelo definido para a organização da sessão do treino padrão, é defendido por Adelino (2000, p. 59) e Raposo (2000), tendo a seguinte disposição:

- ✓ Parte Introdutória
- ✓ Parte Preparatória ou de aquecimento
- ✓ Parte Principal
- ✓ Parte Final ou retorno à Calma

No quadro 9 estão resumidos os passos principais para a estruturação de uma sessão de treino:

Parte Introdutória	Definir duração	Que dizer?	
Parte Preparatória	Definir duração	• Quais os exercícios • Quantos exercícios • Quantas repetições • Ritmo de Realização	10 a 15 exer
			10 a 15 repet
			De lento a rápido
Parte Principal	Definir duração	• Seleccionar exercícios • Seleccionar os métodos de treino • Definir as seqüências de realização das tarefas • Definir o volume e intensidade de cada exercício • Definir os intervalos de recuperação	Pontos a salientar
Parte Final	Definir duração	• Seleccionar os exercícios • Fazer balanço e avaliação	Pontos a salientar

Quadro 9 – Construção do programa da sessão de treino

Iremos agora decompor cada uma das partes do treino, explicando os seus objetivos e características como defende Adelino et al. (2000, p.59,60).

Na Parte Introdutória, procura-se explicar os objetivos da sessão e dos exercícios, a seqüência e a operacionalização dos exercícios. É nesta altura que o treinador deve levar os seus atletas a concentrarem-se. Tem uma duração que não devem ultrapassar os 5 min, mas como na pré-instrução alguns elementos colocam questões, permite-se alongar um pouco mais este tempo, principalmente quando na sessão de treino há novas tarefas.

A Parte Preparatória tem como objetivo preparar o organismo dos atletas para suportar, sem quaisquer riscos de lesão, as cargas que compõem a parte principal. A primeira finalidade centra-se nas questões próprias do aquecimento, embora seja de considerar a opinião de alguns treinadores, que manifestam ser esta uma boa ocasião para o desenvolvimento da condição física geral, seguindo a aplicação de exercícios de carácter geral que contribuem para a mobilização de todos os grupos musculares.

Concordamos com esta abordagem, principalmente por se tratar de um escalão de formação e existirem raparigas muito novas (12 e 13 anos), que se encontram numa etapa onde o desenvolvimento motor ainda está em desenvolvimento.

Nesta parte do treino, existe ainda espaço para alguns exercícios que visam o MJ consubstanciado nas capacidades condicionais como a resistência, seja através de jogos adaptados como circulações táticas.

Na Parte Principal procuram-se treinar os aspetos fundamentais da preparação que estão previstos para o período de treino em que se integra a sessão de treino. É nesta fase que as cargas alcançam os valores mais elevados, a dificuldade dos exercícios é maior e as exigências de concentração dos atletas são permanentes.

É importante salientar que deve ser colocado no início o “difícil” e o “novo”, o que encontra fundamento num conjunto de premissas fisiológicas, pedagógicas e psicológicas como defende Adelino et al. (2000).

Do ponto de vista psicológico, o novo provoca um maior interesse, uma maior concentração, o que significa a existência de valores muito baixos de fadiga. Do ponto de vista pedagógico, a vontade de aprender e recordar é maior.

Na Parte Final, o objetivo é reduzir a tensão muscular e nervosa, garantindo uma transição ponderada da atividade muscular intensa para uma mais suave, procurando levar o organismo a retornar ao seu estado de base.

Nesta fase, deve efetuar-se uma avaliação do que foi realizado, indicando, de forma global, os erros mais comuns da equipa mas com exemplos para que a análise seja mais convincente.

Após a decomposição das características e objetivos de cada uma das partes que compõem uma sessão de treino, é apresentado o nosso modelo de treino padrão com a duração e respetivos conteúdos (Quadro 10).

Parte	Min / Máx (min)	Conteúdo
Introdutória	5' / 10'	Explicação dos objectivos
Preparatória	15' / 25'	Situações de relação com bola (individual ou colectiva)
Principal	30' / 45'	Situações colectivas simples ou complexas
Final	5' / 15'	Circuitos de agilidade, potência, coordenação e força média Alongamentos
Definição Objectivo da Sessão:		Tácticos, Técnicos, Físicos e Psicológicos
Material	Volume	Intensidade

Quadro 10 – Sessão de treino padrão

Partindo do princípio de que o treinador fez uma análise correta da situação, definiu claramente os objetivos, escolheu os exercícios, método de treino e doseamento adequados, será que o treinador não deve obedecer a uma distribuição dos conteúdos de treino na sessão? (Adelino et al., 2000, p. 61,62), defende que sim, e sustenta em dois conceitos, são eles: *fadiga* e *especificidade* (como princípio do treino).

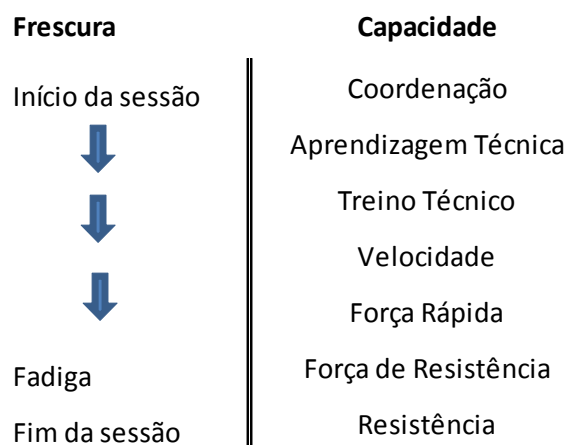
A *fadiga* de grosso modo, é um fenómeno resultante do esforço, físico ou intelectual (interessa-nos agora os efeitos que ela provoca no nosso organismo e não tanto os mecanismos de formação). A fadiga provoca movimentos defensivos no organismo e em casos extremos, o esforço pode pôr em causa a integridade e até a sobrevivência do organismo. A fadiga perturba o equilíbrio dos organismos e dá origem a consequências nefastas. Vejamos algumas:

- ✓ Pensamentos com carácter negativo; os níveis de atenção/concentração baixam significativamente; as tomadas de decisão tornam-se hesitantes e baixam de qualidade; os movimentos automáticos tendem a tornar-se mais conscientes; e os mecanismos volitivos perdem eficiência.
- ✓ A coordenação de movimentos é afetada e perde qualidade.
- ✓ A amplitude dos movimentos decresce.
- ✓ O ritmo dos movimentos é perturbado;
- ✓ Os níveis de força baixam;
- ✓ A velocidade de movimentos decresce significativamente.

Quanto ao princípio da *especificidade*, ele diz-nos que os conteúdos do treino, e a sua organização, têm de ser adequados à estrutura que se pretende modificar ou otimizar, isto é, só podemos provocar alterações (adaptações) numa capacidade se estimularmos as estruturas em que ele se apoia. Por exemplo, só estímulo a coordenação com exercícios de resolução complexa e originais; a força só pode ser treinada com exercícios que solicitem níveis elevados de tensão muscular; a estimulação da velocidade só pode ser realizada através de exercícios de curta duração e intensidade elevada, respeitando a recuperação; a resistência só poderá evoluir através do confronto do sujeito com a fadiga produzida por exercícios de elevada duração.

Posto isto, para o encadeamento dos exercícios na sessão de treino deverá existir o cuidado de iniciar com aqueles que devem ser treinador/aprendidos com o organismo num bom estado de rendimento e evoluindo para aqueles que produzem e que “vivem” da fadiga.

Raposo et al (2004), no Quadro 11 pretende sugerir a posição relativa de cada uma das capacidades referidas, para quando tiver que se efetuar uma escolha (nem todas treinadas na mesma sessão), não se cometa nenhum erro fisiológico.



Quadro 11 – Posição relativa das capacidades motoras ao longo da sessão de treino

Deverá existir a preocupação à natureza do esforço solicitado por cada um destes blocos e a sua colocação deve reger-se pelas regras gerais. Matveev e Gomes cit. in Raposo (2004, p.60), apresentam um conjunto de

possíveis modelos de combinações de cargas de treino (Anexo 6). Como exemplo, os exercícios de velocidade devem surgir antes dos de resistência, já que o desenvolvimento da velocidade só se observa num organismo com níveis de fadiga baixos e ainda com um bom efeito do aquecimento.

Verifica-se a complexidade que surge na organização e planeamento de uma sessão de treino e a quantidade de variáveis que é necessário levar em linha de conta.

Pretendeu-se variar o menos possível a disposição da sessão de treino ao longo da época, para permitir uma fluidez e uma melhor gestão dos conteúdos e respetivos objetivos. Como ficou demonstrado no quadro 10, as sessões de treino durante a semana, possuem uma estrutura definida, sendo preenchidas com conteúdos a serem desenvolvidos. Mas por vezes ocorriam imprevistos e situações que obrigavam a ajustamentos pontuais dentro da sessão de treino, e raramente ocorreu uma mudança radical na organização.

Foram criados contextos de treino para surgirem desempenhos máximos, mas com o desgaste relacionado com o jogo ou com o treino anterior, era importante encontrar soluções que resolvessem o problema da fadiga. Daí a importância que a “alternância horizontal em especificidade” (princípio onde se assume que a operacionalização do jogar tem exigências de esforço e, portanto, consequências específicas).

As sessões de treino não ultrapassavam os 75', impedindo uma natural ambição na definição dos objetivos para o treino. Reforçando esta ideia, Santos (2010, p.33) procurou *“criar um ambiente de treino rico, no qual os jogadores conseguissem assimilar a informação transmitida. Neste sentido, evitámos o planeamento de mais do que três objetivos por treino.”*

O mesmo autor defende de que jogo e treino estão intimamente relacionados, e procurou criar treinos que fossem intensos, competitivos e com muita densidade motora. Procuraram treinar os comportamentos pretendidos sob estas condições: intensidade, competição e concentração.

4.3. Exercícios padrão

Integrado na perspectiva sistêmica que se defende e preconiza para o treino Desportivo, importa situar a célula no organismo, o exercício no planeamento do treino, referenciando os níveis de exigência do exercício e os fatores de que dependem, a inter-relação dos processos e tempo de recuperação com o estímulo ótimo, a noção de especificidade do exercício e do treino. (Proença, J. 2008A)

Dizer que a eficiência do treino depende, em primeiro lugar, da escolha e da execução dos exercícios - Ulatowski citado por Proença (2008A), ou que o mais importante no treino é a seleção dos exercícios corretos e a execução dos que conduzem, sem falhas, ao objetivo desejado – Ozolin citado por Proença (2008A), tornaram-se tão correntes quanto negligenciadas.

A hierarquização, sistematização e classificação dos exercícios exige, antes de mais, a sua caracterização precisa; só assim estaremos em condições de estruturar todo o processo de treino, estabelecendo a relação apropriada entre os objetivos traçados e os conteúdos programados.

Segundo Proença, o estudo do exercício integra-se na mais ampla e fundamental questão da metodologia do treino desportivo – a determinação da carga ótima – partindo do princípio de que não há estímulos inócuos e de que a melhor adaptação produzir-se-á somente em resposta ao melhor estímulo. No entanto, em rigor não conseguimos determinar quais são os estímulos ótimos. Na melhor das hipóteses saberemos que uma dada carga obteve bons resultados mas nas mesmas circunstâncias com uma carga ligeiramente, poderíamos obter um resultado melhor. A reprodutibilidade em treino desportivo não existe; as certezas, ainda que temporárias, também não.

Oliveira, J. (1993) citado por Santos (2010, p. 40), partilha da ideia de que *“no treino, o conceito de exercício físico refere-se à repetição sistemática de uma atividade motora, estruturada e organizada em função de objetivos precisos, constituindo-se como o principal meio de realização das tarefas do desporto e de elevação do rendimento desportivo”*.

Deste modo há necessidade de construir exercícios que o treinador considera potencialmente capazes de desencadear, organizar e orientar a atividade dos jogadores em direção a um objetivo válido, específico e idêntico

quando se procura aprender, aperfeiçoar ou desenvolver um ou vários aspetos do rendimento individual e coletivo da equipa, durante as diferentes sessões de treino estabelecidas pelo programa de preparação. (Castelo, 2003, p.253).

Com os exercícios procurávamos criar um contexto que fosse propenso a determinada aquisição (“princípio das propensões”). Assim, os exercícios quando surgiam já se encontravam configurados de modo a apresentarem os comportamentos desejados (tendo em conta os princípios do nosso MJ). (Maia, 2010, p.45).

Castelo (2003, p.472) reforça esta ideia explicando que *“o fundamento metodológico do treino desportivo assenta, na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo”*.

Resumindo, tendo como suporte o MJ e os princípios que regem o padrão de comportamentos pretendidos para a equipa, há que definir exercícios neste contexto, para que as ações desejadas surjam em frequência elevada às jogadoras e deste modo sejam facilmente assimiladas.

Para a elaboração dos exercícios padrão ao longo da época, tivemos em conta os seguintes aspetos. (Santos, 2010, p.40).

- ✓ *Os Princípios Fundamentais (rejeitar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica e criar superioridade numérica);*
- ✓ *Os Princípios Específicos do Ataque/Defesa (Penetração/Contenção, Cobertura Ofensiva/Cobertura Defensiva, Mobilidade/Equilíbrio, Espaço/Concentração);*
- ✓ *Os Princípios do Treino (Progressão, Especificidade e Individualidade);*
- ✓ *Os objetivos para cada unidade de treino;*
- ✓ *Os objetivos de cada exercício.*

Naturalmente, o sucesso obtido em treino e em competição está em relação direta com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 2003, p.254), portanto os exercícios desenhados para o período pré-competitivo foram sendo ajustados e mesmo alterados à medida que a equipa evoluía no seu jogar e a equipa técnica detetava alguns comportamentos que não respondiam de forma eficaz à exigência da competição. Mas apesar do exercício estar estruturado de

modo a que os comportamentos esperados apareçam com frequência, é muito importante que a intervenção do treinador seja direcionada no sentido de evidenciar os comportamentos desejados, como é confirmado por diversos autores. (Faria, 2007, Gomes, 2007, Oliveira J.G., 2007 cit. in Maia, 2010, p.45).

Exemplificamos através de um comportamento recorrente no modelo defensivo da maioria das equipas. Dificilmente o sistema defensivo resiste à falta de pressão sobre a portadora da bola. Quando os exercícios foram testados, foi evidente a pouca intensidade das jogadoras nesta ação apesar dos princípios específicos estarem presentes. Houve a necessidade de corrigir esta situação através de condicionantes não pensadas inicialmente, através das indicações do treinador.

Com estes pressupostos, criamos um conjunto de exercícios padrão orientados para o MJ, onde procurávamos que o contexto fosse propenso a determinada aquisição (“princípio das propensões”). Este princípio consiste em fazer aparecer um grande número de vezes o que queremos que as nossas jogadoras adquiram, provocando assim a repetição sistemática. (Oliveira, 2009 cit. in Casarin, 2010).

Ainda segundo o mesmo autor, a repetição sistemática proporciona às atletas uma efetiva compreensão de determinados princípios e padrões de jogo implementados pelo jogar da equipa. Deste modo, os exercícios quando surgiam já se encontravam configurados para que os comportamentos esperados apareçam com frequência. (Maia, 2010, p.45).

Ao longo da época e na escolha dos exercícios no planeamento para cada um dos MC, era analisado o jogo anterior, a semana de treino e a evolução da equipa dentro do MJ de modo a colmatar algum défice de organização dos comportamentos esperados.

Na construção da forma de jogar da equipa, existiu a preocupação na componente técnica das jogadoras, com exercícios dando enfoque a este elemento fundamental para o desenvolvimento da técnica para alcançar a excelência no futsal.

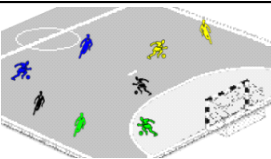
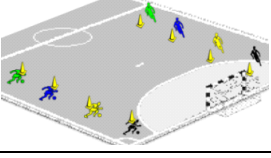
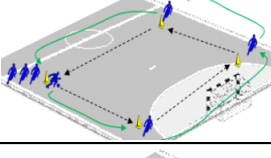
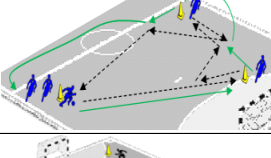
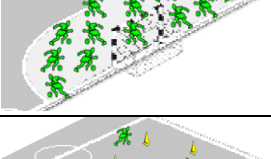
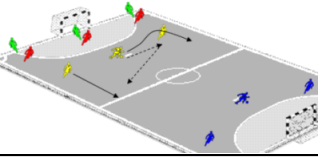
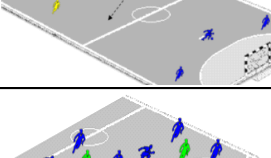
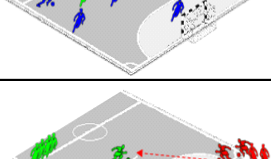
Sendo o Futsal uma modalidade com quantidade elevada de ações como mudanças de direção, velocidade com acelerações e travagens bruscas,

procurou-se construir exercícios com espaço e número de jogadores reduzidos para fazer reagir positivamente em jogo às ações descritas.

4.3.1. Exercícios de Treino de desenvolvimento técnico

Estes exercícios que focam a componente técnica, tinham como objetivo principal melhorar as competências das jogadoras com vários anos de futsal e boa capacidade técnica, como desenvolver a habilidade nas jogadoras mais débeis. As jogadoras eram incentivadas a utilizar tanto o pé dominante como o não dominante.

Apresentamos de seguida um quadro resumo com alguns dos exercícios padrão para o desenvolvimento da técnica (quadro 12).

Exercício	Descrição	Esquema
Passe e recepção - dinâmico	Passe e Recepção em movimento em meio campo. Devem receber com um pé, orientar a bola e efectuar o passe rasteiro. Receber tanto com o pé esquerdo como com o pé direito.	
Passe e recepção - estático	Passe e recepção em frente a um pino, receber a bola lateralmente e orientar para o pé contrário efectuar o passe (recepção orientada). Início em 15m. Variantes 1: Diminuindo a distância entre jogadoras até 2 m tocando de primeira. Variante 2: passe picado a 20 m e recepção	
Passe em quadrado	Passe e deslocamento para onde o local onde foi feito o passe. Variante: Passe, quebra ao meio e tabela simples com o colega e deslocamento para esse local de onde saiu um jogador.	
Passe em Triângulo	Ponto 1 faz o passe e desloca-se para tabelar de primeira. Ponto 2, tabela e desloca-se para receber o passe e efectuar nova tabela com o ponto 3. Este por sua vez, faz o passe para o ponto 1 e desloca-se para o fim da fila. Variante: Fazer uma quebra antes de arrancar para receber o passe.	
Condução de bola em circuito	Condução de bola com a seguinte sequência: normal; condução de costas; dar a volta os pinos (pé esquerdo e pé direito) e skipping. Variante: pé não dominante.	
Condução e controle de bola	Uma bola para cada jogadora para condução dentro da área de baliza. Ir retirando bolas com o objectivo de quem não tem bola, ir desarmar quem tenha. Quem perde a posse de bola, não pode desarmar a mesma jogadora.	
Condução e controle de bola	Uma bola para cada jogadora para condução evitando tocar nos pinos e nas colegas.	
Condução e trocas de bola em movimento	Condução de bola e trocas de bola entre as jogadoras: Grupos de 2 jogadoras com bola à volta do campo -90m Grupos de 3 para sobreposição ao longo do campo -20m Grupos de 3 para diagonal ao longo do campo -20m	
Condução e trocas de bola em movimento		
Meinho	Grupos de nx1 para manutenção da bola num espaço reduzido. Exemplo grupos de 5 jogadoras (4x1). Variante 2 toques na bola e depois apenas 1	
Finalização cruzada	Num dos cantos do campo, metade do grupo com bolas e os restantes na diagonal oposta em cima da linha de meio campo. Após o passe devem finalizar de primeira. Lateralidade com troca de diagonal.	

Quadro 12: Exercícios de Treino de Desenvolvimento Técnico

Como a maioria destes exercícios eram pouco motivante para as jogadoras, criou-se uma maior variedade dos mesmos, tendo sido aplicados em MC distintos, uma vez que a novidade é um pouco mais estimulante do que a repetição sistemática.

Para além da modificação das estruturas dos exercícios, existiu variação dos conteúdos em cada treino, abordando i) o passe e a receção, ii) a condução, iii) a finta e iv) o remate. Em vários dos exercícios combinámos estas ações (condução e passe, condução e remate, condução e finta, passe, receção e remate, etc)". (Santos, 2010, p.43).

4.3.2. Exercícios de Treino baseados nos Jogos Condicionados

A metodologia dos jogos condicionados surgiu como alternativa ao ensino dos JDC, procurando responder ao método tradicional utilizado por muitos treinadores, onde a principal preocupação recaía sobre a apreensão e execução do gesto técnico por parte dos atletas. (Filho, J., 2010).

Ainda segundo o mesmo autor citando Michels (1983) “os jogos condicionados aumentam a participação do jogador, em função da proximidade da jogada, contribuindo para o desenvolvimento técnico-tático”, da mesma forma que citando Graça e Oliveira (1998) cit. in Filho (2010), existem diferentes formas de ensinar os jogos desportivos coletivos:

- a. *Forma Centrada nas Técnicas* – o aprendizado acontece através do ensino das técnicas analíticas para o jogo formal, o desporto é decomposto em elementos técnicos (passe, chute e outros), e existe uma hierarquização das técnicas. Como consequência acontece um jogo mecanizado, pouco criativo com comportamentos estereotipados, existindo problemas na compreensão do mesmo.
- b. *Forma Centrada no Jogo Formal* – no aprendizado existe uma utilização exclusiva do desporto formal, o mesmo não é condicionado nem decomposto, a técnica surge para responder a situações globais não orientadas. Como consequência ele é criativo, mas com base no individualismo, virtuosismo técnico contrastado com anarquia tática, com

soluções motoras variadas, mas com inúmeras lacunas táticas e descoordenação das ações coletivas.

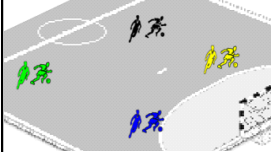
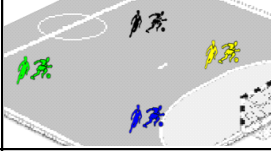
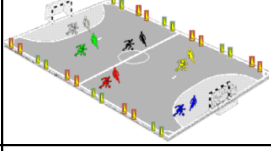
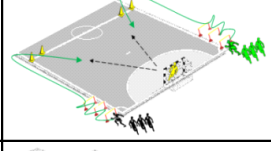
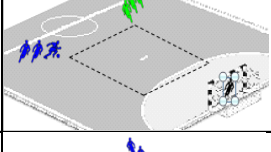
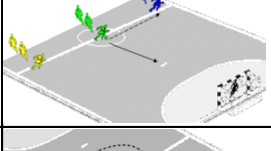
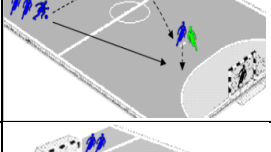
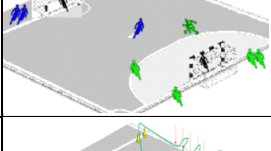
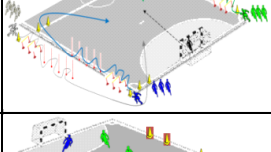
- c. *Forma Centrada em Jogos Condicionados* - o aprendizado acontece através do jogo para situações particulares, o mesmo é decomposto em unidades funcionais, ele é sistemático e de complexidade crescente, os princípios dos jogos regulam as atividades.

Como nem todos os problemas podem ser solucionados através de formas condicionadas de jogo, recorrendo-se por isso às Formas Parciais de Jogo (situações mais simples que as Formas Condicionadas Jogos). (Santos, 2010, p.44). Estas aparecem, em desdobramento de uma forma básica de jogo, com o objetivo de tratar as dificuldades particulares evidenciadas no jogo. (Graça, 2004).

Por outro lado, por vezes é necessário simplificar ainda mais o jogo, recorre-se então às Formas Simplificadas para o Jogo. Nestas Formas Simplificadas de Jogo não se encontra presente pelo menos um dos elementos essenciais da estrutura tática do jogo (cooperação, oposição e finalização). (Pacheco, Real & Lopes, 2009 cit. in Santos, 2004, p.44).

Como foi explicado, existem várias formas de abordagem no ensino do jogo, aceitamos a proposta do mesmo autor onde defende que a relação entre as Formas Condicionadas, Parciais e Simplificadas não é fechada. Assim, o Treinador poderá optar por qualquer uma das formas de jogo, consoante o nível dos praticantes e os problemas evidenciados pelos mesmos durante o jogo. Seguimos esta lógica quando elaborámos os exercícios para este tipo de treino, contemplando uma progressão de complexidade, fazendo evoluir para o nível seguinte após a equipa demonstrar capacidade para superar o objetivo de cada exercício e todas as condicionantes criadas pela equipa técnica.

Apresenta-se de seguida no quadro 13, de forma sucinta, alguns dos exercícios padrão específicos do nosso MJ que simulassem e reproduzissem o que pretendíamos nos quatro momentos do jogo (organização defensiva, transição D/A, organização ofensiva e transição A/D).

Exercício	Descrição	Esquema
1x1 – protecção de bola	Em meio campo, grupos de duas jogadoras com uma bola. Exercício para protecção de bola, tentando manter-se no mesmo espaço enquanto é pressionada. n repetições cada jogadora com uma pausa entre series com toques entre as duas jogadoras sem deixar cair a bola no chão.	
1x1 – passar a linha	Em meio campo, as jogadoras jogam 1x1 com o objectivo de passar a linha defendida pelo adversário com a bola controlada.	
1x1 - com finalização	Ataque decide uma das 6 balizas que ataca. Variante: Treinador indica quais as cores das balizas a atacar (laranja ou verdes).	
1x1 - Transições com finalização	Saída de 1x1 nas alas por fora do campo com 3 barreiras altas para depois em velocidade deslocarem-se ao meio campo e voltarem. Recebia a bola quem chegasse primeiros aos pinos enquanto a outra jogadora fazia de defesa.	
1x1 - Transições com finalização	A todo o campo com duas guarda redes. Uma GR faz reposição de bola para um dos grupos colocados na linha do meio campo. O ataque decide que baliza atacar.	
1x1 - Marcação / Finta	1x1 com um quadrado de 7m local exclusivo onde o defesa pode efectuar a marcação e desarmar o atacante. Caso o portador da bola ultrapasse o quadrado em profundidade, pode finalizar. Caso saia pela lateral, finaliza o exercício.	
2x1 – criação de linhas de passe	3 grupos de jogadoras. A jogadora do grupo do meio passa a bola para uma das alas e vai defender o 2x1+ GR. Atenção à movimentação, à qualidade do passe e à condução de bola. Temporizar até perto da área	
2x1 – Pivot / Fixo	No meio campo defensivo na ala direita, uma jogadora com bola faz o passe para o Pivot que está marcada pela jogadora a fixo. Recebe e tabela para criar o 2x1. Explicação da melhor forma de defender o Pivot e como o Pivot se deve colocar para receber a bola.	
1x2 - Transições D/A	1º Saída em 1x0+GR, finaliza e depois vem defender um 1x2. Das duas jogadoras, quem finaliza, vem defender um 1x2 e que não rematou sai do campo.	
2x1 - Transições com finalização	Saída de 1x1 nas alas por fora do campo com 3 barreiras altas para depois em velocidade deslocarem-se ao meio campo e voltarem. Outro grupo na linha do meio campo que seriam a defesa.	
2x2 - com finalização	Mini jogo de 2x2 com balizas. Desenvolver a capacidade de marcação individual e de cobertura por parte da defesa e desmarcação e 1x1 do ataque	

Exercício	Descrição	Esquema
2x2 - com finalização	Balizas ao contrario com a finalização. Era possível marcar em qualquer das balizas. Velocidade e tomada de decisão	
2x2 + Joker - com 3 balizas e 3 zonas	O ataque só pode marcar na zona 3 e a defesa só pode defender na zona 1 e 2. Se os defesas recuperarem a bola, podem marcar em qualquer das balizas pequenas de qualquer lado ou após 5 trocas de bola. Troca de funções (D/A) por série. Variante 1: Defesas só podem finalização após recuperação em 3 trocas de bola entre si ou 5". Variante 2: Um defesa pode vir defender à zona 3	
2x2 + Joker - Transições	Com a limitação de 3 toques e 5/6 trocas de bola com 2 balizas, para realizarem um ataque rápido em superioridade numérica de 3x2. Após a finalização, o ataque passava a defender e entrava um novo par de jogadoras para efectuar o ataque.	
2x2 + 2 apoios exteriores	2x2 com 2 apoios exteriores (um em cada lateral). Havia uma fila de jogadoras pois quem saísse, ia para o fim da fila. Quem passava ao apoio, saía do campo e entrava o apoio.	
3x2 - 4 balizas	2 balizas grandes e 2 pequenas – 3x2. O ataque só podia marcar numa baliza e a Defesa ao recuperar a bola pode marcar em 3 balizas.	
1+3x2 - 1ª linha defensiva	Os 3 atacantes só podem iniciar o ataque e o passe para o Pivot após a bola passar por todos eles na zona 1 e 2. Caso isso aconteça, apenas 2 deles podem ir dar apoio ao Pivot. A 1ª linha evita a organização ofensiva adversária e pode defender na zona 1	
3x3 - com finalização	Mini jogo em ½ campo 3x3 com cada equipa a ter uma baliza para defender e outra para atacar. Só podiam finalizar, depois da bola passar por todas as jogadoras da equipa. Caso o remate fosse à baliza (poste ou golo), a bola era mantida pela mesma equipa. Reposição de bola sempre pelas GRs, não existindo campos nem lançamentos laterais.	
3x3 + 2 apoios exteriores	3x3 com 2 apoios exteriores (um em cada lateral). Havia uma fila de jogadoras pois quem saísse, ia para o fim da fila. Quem passava ao apoio, saía do campo e entrava o apoio.	
3x3 + Joker - 4 balizas	Mini jogo onde cada equipa tem 2 balizas para atacar e 2 para defender. A equipa que recupere a bola, deve voltar à linha do seu ½ campo antes de atacar. Joker não finaliza nem defende. Variantes: sem necessidade de voltar ao ½ campo e joker pois marcar (mais ofensivo e intenso).	

Quadro 13: Exercícios de Treino baseados nos Jogos Condicionados

Para o período principal da sessão de treino, foi elaborado um conjunto de jogos condicionados para serem realizados a campo inteiro.

- ✓ *Três equipas de três jogadoras* - 3 equipas em campo ao mesmo tempo com 3 jog. A equipa que consegue finalizar, mantém a posse de bola e

ataca a outra baliza onde outra equipa espera pelo ataque. A defesa tem que estar dentro da área. Quando a equipa contrária arrancar com a bola, a defesa tem que ir à linha de $\frac{1}{2}$ campo e só depois pode defender

- ✓ *GR repõe sempre a bola* – jogo formal, mas não existindo lançamentos laterais nem cantos.
- ✓ *Manutenção 10" da posse da bola* - Manutenção de posse de bola em qualquer zona do terreno durante 10" ou 10 passes antes de finalizar.
- ✓ *Equipa no $\frac{1}{2}$ campo ofensivo* - Para ser considerado golo, toda a equipa deve estar no $\frac{1}{2}$ campo ofensivo.
- ✓ *GR+4 x 4 + GR + 2 jokers com apoios* - 2 jokers sendo apoios na linha lateral para superioridade numérica de 7x5.
- ✓ *Tomada de decisão* - Após ultrapassar a linha de $\frac{1}{2}$ campo, podem atacar qualquer baliza.
- ✓ *Marcação individual* – Cada jogadora é responsável por uma única jogadora e só pode efetuar a desarmar essa jogadora.
- ✓ *Mobilidade* - Quem passa a bola não pode receber no mesmo $\frac{1}{2}$ campo.
- ✓ *Troca de sentido de ataque* - Troca de sentido sempre que uma equipa marca golo.
- ✓ *4 jogadoras com bolas na mão* - 4 Jogadores com bolas na mão (atacantes) e 4 defensores. Ao sinal apenas uma das jogadoras coloca a bola no chão e a equipa defensora deverá posicionar-se corretamente em termos defensivos, prosseguindo o jogo. A equipa defensora se ganhar a posse de bola, contra-ataca – só defende o jogador que colocou a bola em jogo. Os que continuam com a bola na mão não defendem. Têm 10 segundos para decidir o ataque.
- ✓ *Passe falhado, sai do jogo* – sempre que em processo ofensivo uma jogadora falhasse o passe, saia do jogo até à recuperação ou finalização da sua equipa.

Estes exercícios procuraram desenvolver algumas características dentro do MJ além da tomada de decisão em contexto competitivo. Dependendo do objetivo do MC, optávamos por vezes por definir condicionantes aos exercícios para fazer face aos problemas que o adversário iria colocar em jogo.

4.4. Preparação para o jogo

Para cada adversário do período competitivo, procurámos obter o máximo de informação, através de vídeos onde os adversários participassem. Deste modo, a análise seria mais eficaz e precisa retirando os pontos fortes e fracos em cada um dos momentos de jogo, além de combinações e esquemas táticos executados pela equipa. (Castelo, 2003, p.248-250).

Era realizado também uma reflexão do jogo anterior para extrair situações que necessitassem de correção durante o MC e reforçar as situações que achássemos que correram bem.

Infelizmente, em virtude do número de treinos ser diminuto, não existia a possibilidade de testar a estratégia para o jogo. Em sua substituição, a estratégia estava englobada durante as sessões de treino nos exercícios aplicados tendo por base o objetivo do MC e o MJ.

4.4.1. Observação de Jogos

Sempre que foi possível, observamos as equipas com quem jogaríamos nas jornadas seguintes, fosse através de gravação dos jogos ou apenas por visualização presencial, a intenção passava por encontrar fragilidades na organização da equipa, de modo a dotar a nossa equipa de uma estratégia para fazer face ao adversário. Eram extraídos pontos fortes individuais e coletivos que pudessem provocar desequilíbrios na nossa organização, e aspetos que a nossa equipa podia aproveitar.

Individualmente analisou-se a existência de jogadoras, que face à sua capacidade individual, pudessem criar dificuldades: no “1x1” ofensivamente; na finalização; com capacidade de remate; defensivamente fossem capazes de superiorizar-se às nossas jogadoras; quais as fragilidades e vantagens da guarda-redes.

Coletivamente a equipa era analisada nos diferentes momentos do jogo:

- **Organização defensiva** – que tipos de marcação realizavam (pressionante, alta, baixa,...); o local onde a primeira linha defensiva era colocada; o

sistema defensivo preferencial e variantes; na movimentação ofensiva da nossa equipa, se realizavam trocas, ou marcavam à zona.

- **Transição ofensiva** – após a conquista da bola, se existia a preocupação em sair a jogar individualmente ou se esperavam por apoios para sair em tabelas ou ainda para manutenção da posse de bola e organizar o ataque.
- **Organização ofensiva** – qual o sistema ofensivo (3:1, 2:2, 4:0); se a bola era trocada pelos elementos da equipa procurando abrir espaços na defesa ou se optavam por um jogo com poucos toques e direto; se a guarda-redes era um elemento participativo ou passivo; se utilizavam o 5:4 devido à tendência negativa do resultado; se os esquemas táticos (bolas paradas) eram trabalhados e quais (cantos, livres, lançamentos laterais); se o modelo ofensivo era móvel (com trocas de posições), ou mais estático.
- **Transição defensiva** – se ocorria uma mudança imediata de atitude quando ocorria a perda da posse de bola; se pressionavam a zona da bola ou baixavam as linhas defensivas, procurando organizar-se defensivamente

A análise de jogo permite entre outros fatores: (i) interpretar a organização das equipas e das ações que concorrem para a qualidade do jogo; (ii) planificar e organizar o treino; (iii) estabelecer planos táticos adequados em função do adversário; (iv) regular o treino. (Garganta,1997 cit. in Santos, 2010, p. 101).

Importa realçar que apesar da análise à equipa adversária, em nenhum momento da preparação a maneira de jogar do adversário se sobrepôs ao MJ da equipa. Os princípios, comportamentos e padrões de jogo estavam sempre em primeiro lugar, apesar pontualmente efetuarmos ajustes nos exercícios face ao MJ adversário.

No que diz respeito à análise da nossa equipa, estatisticamente foram retirados alguns indicadores (tempo de jogo por jogadora, faltas sofridas e cometidas, golos sofridos e marcados, assistências). Em jogos mais importantes, utilizando o programa de análise Pickle Sports, extraiu-se outro tipo de referências (passes errados, perdas de bola, recuperações e interceções e respetivos locais onde ocorreram estas ações). No entanto, em observação direta, procuramos localizar as falhas coletivas na organização ofensiva e defensiva, não nos focando tanto nas falhas individuais.

4.4.2. Aquecimento de Jogo

O aquecimento tem como objetivo preparar as jogadoras para a competição que se irá iniciar pouco tempo depois, sendo o único ato realizado pelas jogadoras que conjuga no mesmo momento a ação e o pensamento destes, antes do começo da competição. (Castelo, 1996, p.527).

Os objetivos fundamentais do aquecimento são de ordem orgânica, neuromuscular, e psicológica. (Castelo, 2003, p.259).

Mais importante que transmitir conteúdos que serão utilizados no jogo como passe, receção, mobilidade, tomada de decisão, velocidade, importa reforçar o MJ, seja através de exercícios sem oposição ou com oposição. À semelhança da estrutura de um treino, também o aquecimento tem uma estrutura padrão que se manteve mais ou menos inalterada ao longo do campeonato, caracterizando-se por:

- Relação com bola e ativação geral dos membros superiores e inferiores;
- Alongamentos;
- Organização tática defensiva e ofensiva através de um jogo reduzido (com ou sem condicionantes);
- Finalização simples ou composta.

A relação com bola decorre com as jogadoras agrupadas duas a duas com uma bola, enquanto uma jogadora efetuava condução de bola na direção longitudinal do meio campo, a outra jogadora realizava mobilização articular variada (dos pés para a cabeça). Alternavam a cada 20 metros.

Seguia-se uma pausa para hidratação e um período (não mais que 5 min) para alongamentos gerais e mobilização articular.

A equipa era dividida em dois grupos (com um joker caso fossem número impar), para um jogo reduzido num espaço não mais do que 14x20 metros. Neste exercício, o treinador colocava algumas condicionantes consoante o adversário para testar a estratégia e avaliar o impacto daquilo que propôs.

Até este momento do aquecimento, a GR trabalhava de forma específica com a sua treinadora em função das características particulares da posição.

O aquecimento terminava com finalização já que o objetivo final do jogo é o golo e sabemos o quanto esta atividade é motivadora, apesar da possibilidade da guarda-redes da equipa por vezes não permitir a finalização e este estímulo funcionar ao contrário do pretendido. Recorremos situações simples de 1x0+GR, 2x0+GR e complexas de 1x1+GR e 2x1+GR.

Achamos importante referir que o aquecimento não contempla a realidade do jogo em virtude de ser realizada em apenas metade do campo. Esta restrição depende das regras do futsal com as duas equipas a aquecerem minutos antes do início do jogo. Ocupando a guarda-redes a sua área de baliza para o aquecimento específico, o restante espaço é diminuto para simular situações que vão ocorrer na competição como transições A/D e D/A. Este talvez seja a maior crítica do Futsal no que diz respeito ao momento de aquecimento para jogo.

5. Planificação Tática

A planificação tática caracteriza-se pela aplicação prática, isto é, pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação estratégica. Procura-se assim, utilizar de forma racional e oportuna durante competição/jogo, as qualidades físicas, técnico-táticas e psicológicas individuais e coletivas de todos os jogadores que constituem a equipa, selecionando-os, organizando-os e coordenando-os unitariamente com vista à concretização dos objetivos pré-estabelecidos. (Castelo, 1996, p.23).

O mesmo autor (1996, p.73) refere por outro lado *que o carácter operativo do planeamento tático visa durante o desenrolar da competição e em função de um conjunto de fatores, tais como, as condições do terreno, o resultado numérico momentâneo (favorável ou não aos objetivos da equipa), do tempo de jogo (perto ou não do final), e das modificações pontuais da tática do adversário (substituições, mudanças das funções táticas), determinam a aplicação durante a competição de certas medidas especiais tomadas pelo treinador (substituições, mudanças das funções táticas, etc.).*

A este propósito importa realçar que são duas as identidades refletidas neste enquadramento e interdependentes: as jogadoras e o treinador.

Por um lado, as jogadoras com as suas características técnicas, táticas, físicas e psicológicas, desenvolvidas através do treino com a atribuição de tarefas e missões táticas e posteriormente maximizadas na competição. O treinador por outro, nos três momentos críticos da competição (durante, ao intervalo e depois do jogo), orienta a equipa na procura do seu crescimento coletivo.

Ainda segundo Castelo, a caracterização das diferentes etapas que constituem o planeamento tático são: direção durante a competição, direção durante o intervalo da competição e as ações a ter em conta logo após o término da competição.

Será detalhado de seguida cada uma destas etapas.

5.1. Direcção da equipa durante a competição

A direcção da equipa em competição é uma atividade desenvolvida pelo treinador com enorme importância para o sucesso da equipa, podendo alterar o rumo de um jogo. (Santos, 2010, p.3).

“A concretização dos objetivos estabelecidos para um determinado confronto é o resultado, por um lado, da atuação eficaz dos jogadores que constituem a equipa, refletindo o nível de preparação e evolução desta, e por outro, da hábil direcção do jogo da equipa por parte do treinador, que em última análise, se consubstancia como uma fonte de informação, estabelecendo as linhas de orientação geral e específica dos comportamentos técnico-táticos dos jogadores”. (Castelo, 1996, p.538).

A intervenção do treinador durante a competição apresenta características algo diferentes quando é realizada com jovens e com adultos. (Lima, 2000, p.201-203). Com os jovens a conduta do treinador deve ser totalmente pedagógica, incidindo fundamentalmente na melhoria dos erros técnico-táticos, pois os jovens, segundo o autor, apresentam por natureza índices de empenho elevados. Relativamente aos adultos, a intervenção do treinador ganha também uma dimensão psicológica. Ainda segundo Lima a intervenção do treinador deve centrar-se na correção dos erros individuais e coletivos, no ajustamento do plano tático-estratégico às características do adversário, podendo surpreende-los também com outras ações individuais e coletivas, estimular os aspetos volitivos e valorizar os comportamentos dos jogadores.

Por outro lado, será importante o treinador fornecer aos seus jogadores a informação que é necessária e no momento certo, de forma a dotá-los de um sentido de responsabilidade, criatividade e autonomia, mas sendo sempre coerente com toda a preparação previamente realizada com os jogadores. O treinador durante a competição deverá ser um auxílio para a resolução dos problemas e não o responsável pela decisão desses mesmos problemas, promovendo nos jogadores uma excessiva dependência para resolver seja o que for. (Araújo, 1997 cit. in Santos, 2003, p.59).

Para Castelo (1998, p.613), o estatuto e a função do treinador assumem quatro orientações fundamentais:

- ✓ *Técnico especializado de uma modalidade;*
- ✓ *Líder do processo pedagógico;*
- ✓ *Gestor de recursos humanos;*
- ✓ *Valorizar o desenvolvimento e formação da comunidade desportiva que conduz.*

O mesmo autor defende que a concretização dos objetivos na competição passa:

- Pelo resultado;
- Pelo bom rendimento dos jogadores e da equipa, refletindo o trabalho efetuado na preparação da equipa;
- Pela direção da equipa de uma forma eficaz, através do aporte de informação que define as linhas orientadores dos comportamentos técnico-táticas dos jogadores.

No entanto, o treinador deve exercer a sua função tendo em conta as características dos atletas e os objetivos do contexto em que está inserido (Santos, 2010, p.6).

Coté et al. (2007) reforça a ideia que *“o treinador excelente é aquele que desenvolve as suas competências tendo em conta o contexto em que trabalha, pois para as diversas etapas de desenvolvimento existem exigências diferentes”*.

Independentemente da forma de liderar, o treinador tem que ter a capacidade de comunicar para que consiga de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa, conseguindo a motivação, autoestima, autoconfiança necessárias para atingir os objetivos da equipa (Santos, 2003). No entanto, e ainda segundo o mesmo autor, se ao nível do escalão sénior a avaliação do trabalho desenvolvido é muitas vezes baseado no rendimento da equipa, nos escalões de formação a noção de excelência tem de ir muito para além do perder e ganhar.

De acordo com Serpa (2003), esta ideia deve fazer abandonar a noção que é frequentemente colocada em prática, de entregar as equipas de jovens aos treinadores menos experientes e competentes, considerando que ao nível das camadas jovens, o treinador deve ser acompanhado numa primeira fase por treinadores mais experientes, aprofundada através de uma experiência refletida e constante formação contínua.

O treinador é responsável pela iniciação, orientação e especialização dos jogadores, sendo a sua intervenção importante na formação enquanto praticante e ser humano. A competição deve ser enquadrada num clima favorável para que os praticantes possam aplicar os conteúdos adquiridos no processo de treino, onde querer ganhar é legítimo, no entanto o jovem deve estar preparado para a derrota, encarando-a como uma demonstração de que é necessário corrigir para aperfeiçoar o que não está bem. (Mesquita, 2005 cit. in Santos, 2010, p.7).

Por seu lado, Castelo (2002), um treinador pode saber tudo sobre metodologia, pode conhecer bastante sobre uma modalidade, pode ser exímio na observação do jogo, mas o êxito da sua atuação está dependente da comunicação estabelecida com os jogadores da sua equipa. Talvez por isso é que a intervenção do treinador em competição é tão apreciada por jogadores, dirigentes, adeptos e jornalistas. Portanto, saber comunicar é a forma que o treinador desportivo tem para transmitir os seus conhecimentos, isto é, tornar a sua competência técnico-desportiva acessível a todos os praticantes.

A mesma ideia é transmitida por Madden & Evans (1993) cit. in (Santos, 2003, p.8), referindo que os treinadores vencedores restringem a sua instrução somente aos pontos pertinentes.

Em alguns casos, no processo de comunicação, a mensagem apesar de

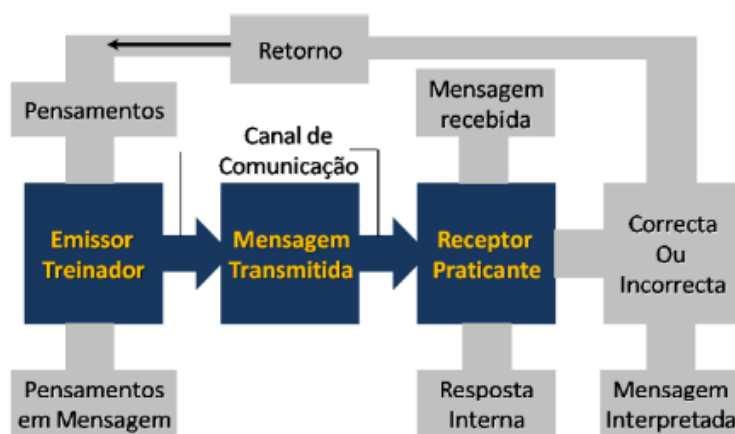


Figura 21 – As diferentes fases que constituem o processo de comunicação (Castelo, 2002, p.76)

transmitida, pode não ser interpretada pelo recetor, significando portanto, que em contexto de jogo, a instrução do treinador não será executada, falhando o objetivo. A

situação agrava-se em virtude de condições

desfavoráveis (ruído, distância, jogadores em movimento, concentração no jogo por parte dos jogadores,...).

No estudo levado a cabo por Santos (2010), pretendeu-se caracterizar os comportamentos de instrução dos treinadores de seniores e jovens em competição, bem como verificar a atenção dos jogadores ao jogo, informação emitida e correspondente comportamento motor reativo. Os treinadores observados emitiram instrução com o objetivo de prescrever comportamentos e ações técnico-táticas mais eficazes para a resolução das situações de jogo e avaliar/elogiar positivamente.

Nos resultados, constatou-se diferenças entre os treinadores de jovens e seniores no comportamento de instrução, bem como a atenção dos atletas e equipa ao aporte de informação e o comportamento motor reativo. A forma de efetuar a captação de informação é preferencialmente auditiva, embora haja também uma preocupação dos treinadores em utilizar a forma auditiva-visual. A direção da instrução foi predominantemente ao indivíduo, seguindo-se a equipa. No que concerne ao conteúdo da instrução é tático, seguindo-se o conteúdo psicológico.

No nosso caso, as jogadoras demonstraram estar atentas à informação emitida, modificando o comportamento de acordo com a instrução fornecida. Mas como os estudos demonstram, depende muito dos momentos, da situação e da comunicação efetuada.

A direção da equipa durante a competição depende do regulamento e das características da modalidade. (Moreno e Alvarez, 2004 cit. in Santos, 2010, p.7). No caso do Futsal apesar do campo ser de dimensões relativamente mais pequenas comparativamente com um campo de futebol de onze, em determinados pavilhões, devido a problemas de sonorização, a comunicação não consegue alcançar o alvo (jogadoras), seja pela dificuldade de propagação do som, ou devido ao ruído existente por parte da assistência. À semelhança de outros treinadores a informação verbal foi acompanhada por gestos para aumentar o nível de sucesso.

Santos (2003, p.2) complementa este pensamento defendendo que a forma como o treinador estabelece o contacto com os seus atletas faz-se fundamentalmente através da comunicação verbal e não-verbal, sendo através da instrução verbal e não-verbal que o treinador, aconselha, motiva, opina, avalia, dirige, corrige, prescreve e informa os seus jogadores, para que estes

consigam em todos os momentos adequar o seu comportamento com vista ao rendimento mais eficaz quer em treino quer em competição.

As informações auditivas e visuais emitidas durante o jogo devem ser concisas e de fácil perceção para os jogadores, afim de não influenciarem negativamente a sua performance (Zeeb, 1998 cit. in Santos, 2010, p.21).

Almeida (2001) cit. in Santos (2003, p.36) refere que para uma comunicação eficaz, a mensagem deve apresentar várias características, tais como, ser direta e incisiva, dirigida ao sujeito, utilizando a primeira pessoa em detrimento da terceira pessoa, ser completa, específica, clara, consistente, verdadeira, simples, significativa, unificada e centrada numa coisa de cada vez. Para além disto, ainda refere que o treinador deve ser redundante sempre que necessário, utilizando uma terminologia adaptada aos atletas, percebendo se a interpretação da comunicação foi correta, solicitando feedback ao atleta e por último, as mensagens verbais e não verbais deverão ser congruentes.

Outra questão pertinente no processo de instrução durante a competição é descrita por Castelo (1998, p.513) que alerta para um perigo da necessidade de observar as nossas jogadoras e as adversárias simultaneamente. Segundo ele, *“alguns treinadores concentram-se demasiado sobre as ações dos seus próprios praticantes, perdendo, por um lado, a possibilidade de reagir a tempo às soluções postas em prática pelos adversários e, por outro, a possibilidade de valorizar convenientemente o rendimento dos seus praticantes, pois esta valorização tem de ter em conta os adversários.”*

Confirmamos esta dificuldade, na análise simultânea da própria equipa e do adversário. A intervenção por esta razão apenas focava a correção das nossas jogadoras para modificar e estabilizar os comportamentos que assumimos para o MJ.

Peseiro (1998) cit. in Santos (2003, p.59) refere um guia de pontos a observar e avaliar durante o jogo, que no fundo, irão permitir tomar as decisões relativas à direção dos jogadores e da equipa:

1. A equipa contrária está a jogar com a composição prevista?
2. Joga com o sistema de jogo esperado?
3. Têm-se formado os «emparelhamentos» previstos?
4. Joga o adversário com a tática esperada?

5. Existem nas equipas (nossa e adversário) jogadores especialmente débeis ou fortes relativamente à sua forma (prevista)?
6. Os nossos jogadores entenderam as instruções táticas?
7. Está a ser eficiente a nossa tática?
8. Que instruções a dar no momento e no intervalo?
9. Em consequência dos pontos (5, 6 e 7) tem de se realizar modificações de posição ou substituições? Terá de se reagir às modificações e substituições do adversário?
10. Que modificações e substituições se esperam do adversário para o 2º tempo?
11. Como estará o ânimo dos jogadores no intervalo?
12. Que instruções/modificações/substituições equacionamos para o 2º tempo?
13. Depois do intervalo: realizar de novo observações e reflexões segundo os pontos 1 a 9. E depois:
14. Como evoluciona o balanço de forças entre os nossos jogadores e os adversários diretos?
15. Como evoluciona o resultado? Deveremos alterar o sistema para manter a mínima vantagem ou para poder recuperar no marcador?
16. Necessita a equipa de novas forças, impulsos e ideias? Pode-se conseguir isto com uma substituição?
17. Que informações se darão imediatamente depois do jogo a jogadores e à imprensa?
18. Que consequências se têm de retirar para as seguintes sessões de treino e para o próximo jogo?

Passando da observação para a direção da equipa propriamente dita, e recorrendo a Launder & Piltz (2000) cit. in Santos (2003, p.60), o treinador deverá basear-se num conjunto de regras básicas durante a competição:

1. Existem duas equipas e dois treinadores, ou seja e tal como referimos anteriormente, os treinadores deverão observar não só a sua equipa como também a equipa adversária;

2. Manter sempre uma estabilidade psico-emocional, pois a situação competitiva e a pressão para conseguir vencê-la pode facilmente alterar qualquer tipo de personalidade;
3. Os treinadores deverão ter confiança no seu processo de preparação, pois embora a direção da equipa durante a competição seja importantíssima, não substitui os erros feitos anteriormente.
4. Estar preparado para aceitar os erros forçados e não forçados dos jogadores, pois eles são humanos e por muito que se treine, jamais se conseguirá obter a máxima perfeição;
5. O treinador deve perceber que construir uma equipa, colocá-la em elevado rendimento, aculturá-la a uma determinada filosofia de jogo ou de clube não se consegue a curto prazo. É preciso ter uma visão a médio e longo prazo, mantendo a estabilidade psico-emocional dos jogadores com vista à concretização dos objetivos.
6. O treinador deverá ter uma personalidade otimista, acreditando sempre nos seus jogadores, assumindo as suas decisões e vivendo com eles as vitórias e as derrotas.

No estudo realizado por Santos (2003, p.168) os treinadores da amostra, durante o jogo, estão muito preocupados em ajudar os jogadores, prescrevendo-lhes melhores opções, para que os mesmos possam evoluir competitivamente. A mensagem transmitida teve como objetivo fornecer indicações, na tentativa de propor comportamentos cada vez mais eficazes, claramente, a preferida dos treinadores. Indicador revelador da competência pedagógica dos treinadores, visto que, preocupam-se em não criticarem, criando as melhores condições para o progresso dos jogadores.

Este tipo de perfil encontrado tem sido corroborado por diversos estudos que mencionam a importância da informação com carácter predominantemente positivo e centrada na prescrição de comportamentos cada vez mais eficazes. (Mesquita, 1997, Moreno, 2001 e Oliveira, 1992 cit. in Santos, 2003, p.169).

Sendo vários os autores que referem a instrução, como sendo um fator que influencia determinantemente o desenrolar do rendimento individual e coletivo, parece-nos que a utilização de instrução positiva e prescritiva permitirá obter uma influência positiva em detrimento de outros tipos de informação que

ao serem utilizados podem claramente dificultar mais do que ajudar os jogadores.

De uma forma sistemática, podem-se distinguir cinco os momentos nos quais o treinador emite informação: antes do jogo (nos minutos prévios à autorização do árbitro); nos descontos de tempo; ao intervalo; durante as substituições de jogadores; durante o desenrolar do jogo. (Botelho et al., 2005, cit. in Santos, 2010, p.24).

Castelo (1998, p.513) na mesma linha de pensamento indica que um jogo é constituído por momentos que se sucedem influenciando decisivamente o rendimento individual e coletivo da equipa. Existem vários acontecimentos durante a competição que se podem sistematizar e analisar da seguinte forma:

- i) a sucessão, o momento e as circunstâncias do resultado da competição;
- ii) as lesões;
- iii) as substituições;
- iv) os descontos de tempo como meios operacionais do planeamento tático;
- v) a ação do juiz da partida;
- vi) a equipa adversária.

Será analisado de seguida cada um destes acontecimentos.

5.1.1. A sucessão, o momento e as circunstâncias do resultado

Sucessão, momento e as circunstâncias do resultado, são instantes que importam decompor uma vez que a tendência do jogo pode ser alterada em virtude da sensibilidade destas variáveis. Veremos como Castelo (1998, p.514) descreve cada uma delas.

A *sucessão* do resultado da competição: é importante liderar o resultado da competição, pois, estabelece-se como um elemento catalisador de uma "desorganização do rendimento dos adversários, ou de um "libertador de forças" inesperadas tanto dos praticantes como das equipas.

Ao longo do campeonato, apenas uma vez a equipa se viu em desvantagem no marcador. Isto deu uma capacidade de controlo emocional às jogadoras que tinham assim possibilidade de gerir a ansiedade que facilmente se perde quando o resultado é negativo.

A exceção ocorreu na segunda jornada contra a equipa do “*Carnide*”. Por duas vezes a equipa esteve em desvantagem e apesar do domínio territorial através de mais percentagem de posse de bola, não conseguiu concretizar as oportunidades criadas. Consideramos que o descontrole (perda de identidade com os princípios e sub princípios), desse jogo tem justificação no resultado negativo que ocorria na primeira parte e no facto da equipa não ter ainda assimilado o seu MJ (apenas três meses de trabalho). A vitória viria a ser obtida perto do final do tempo regulamentar, e pela explosão de alegria, “libertador de forças” como lhe chama Castelo (2003), foi fácil constatar a ansiedade e o nervosismo que todas as jogadoras apresentaram ao longo do jogo.

O *momento* em que se concretiza o resultado: durante o decorrer da partida existem “momentos chave” para se concretizar o golo, e para não sofrer golo. Considera-se “momento chave” quando o efeito psicológico (sobre a equipa adversária, ou sobre a própria equipa) da marcação, ou no consentimento do golo, tem um impacto maior no rendimento (diminuindo ou aumentando), que durante o restante tempo de jogo.

Na sétima jornada, no recinto do principal adversário do campeonato (Quinta dos Lombos), num jogo que se esperava de difícil resolução, logo aos trinta segundos, uma jogadora dos LPS num contra ataque perfeito, recebe um passe da guarda-redes e à saída da guarda-redes adversária, rematou para o golo que mudou o cariz deste jogo. A partir daí a equipa desinibiu-se e com enorme tranquilidade, confiança e crer nas suas capacidades, marcou mais dois golos antes do intervalo, alcançando uma vitória que aumentou a confiança nas suas capacidades. Este resultado viria a revelar fundamental e decisivo para o campeonato.

Finalmente, as *circunstâncias* do resultado momentâneo da competição: muitas são as situações em que uma equipa domina completamente a partida durante largo tempo, consegue várias situações de jogo com elevadas

probabilidades de êxito, todavia, a equipa adversária consegue atingir o golo numa das poucas ações ofensivas em que se aproximou da baliza.

Ou ainda: jogadoras que realizam durante quase todo o jogo rendimentos elevados, e numa circunstância casual e de infortúnio cometem um erro do qual deriva não só o golo da equipa adversária, como a alteração da corrente positiva do jogo da sua própria equipa, quer em termos ofensivos como defensivos. (Castelo, 1998, p.514).

Durante a competição, existiram jogos onde o domínio territorial e da posse de bola foi avassalador, e a quantidade de oportunidades de finalização foi elevada, mas com exceção da jornada dois (descrita anteriormente), em todos os jogos, a equipa liderou o resultado, o que minimizava em certa medida o desperdício de ocasiões de golo e de domínio sobre o adversário.

5.1.2. Lesões

O futsal modificou-se nos últimos anos, exigindo muito da capacidade física do atleta. Com esta evolução, o futsal tornou-se um desporto de alto impacto e alta intensidade. Por ser uma modalidade desportiva na qual a movimentação em campo requer súbita aceleração e desaceleração com brusca mudança de direção, o futsal expõe as estruturas osteo-musculares dos seus praticantes a grandes impactos, aumentando o risco de lesão. (Souza et al., 2010, p. 275).

Para Rose (2006), as lesões podem ser consideradas como o principal fator de afastamento de atletas de sua modalidade desportiva. Esse afastamento é prejudicial, pois influencia diretamente no seu desempenho físico e técnico, além dos possíveis prejuízos psicológicos, já que a recuperação pode ser demorada, exigindo dele muita paciência e cautela para voltar à atividade, consequentemente a equipa também é prejudicada.

Por seu lado Castelo (2003, p.514) considera que as lesões e os momentos em que estas acontecem podem ser elementos fundamentais na determinação da vitória e da derrota.

Esta época a equipa teve poucas lesões e as existentes foram debeladas rapidamente. Entre uma a duas semanas, todas as jogadoras

estavam em condições de regressar à competição e deste modo, fornecer mais opções ao treinador. As zonas mais afetadas pelas lesões foram ao nível do tornozelo, seguido da coxa e joelho.

A comparação do risco já foi algumas vezes analisada (Backx, 1991, Engstrom, 1991 cit. in Dantas, 2007), onde se concluiu que as lesões desportivas ocorrerem com maior frequência a elevados níveis competitivos e menos nos treinos. Durante a competição, as lesões desportivas tendem a ser três a quatro vezes superiores às lesões desportivas no treino.

Importa salientar que todas as lesões da equipa ocorreram durante os treinos, o que permitiu-nos preparar a melhor estratégia para a competição face a essas ausências forçadas. Situação que não sucederia caso a lesão ocorresse durante a competição.

O facto de se terem registado mais lesões em treino do que na competição pode ser justificado pela maior competitividade e agressividade durante as sessões de treino. Por um lado, pela qualidade das jogadoras que compõem o plantel, e por outro porque trabalhamos com intensidades máximas ou sub-máximas, conforme defendem: Mourinho (2002), *“quando se trabalha com intensidades máximas e se trabalha um, dois, três ou quatro ou cinco dias, a acumulação de esforços de máxima intensidade vai de uma forma natural desenvolver-se”*; Faria, R. (2003), *“Trabalhámos desde o primeiro dia em intensidade altas relativas, ou seja de acordo com aquilo que é o rendimento máximo que o jogador nos pode dar em determinado momento”*; ou ainda Carvalhal, (2003), *“Treinar com base em intermitências máximas de acordo com o MJ adotado, vai criar o hábito no organismo de se cansar a realizar este tipo de esforço, mas também em função deste tipo de esforço a recuperar mais rapidamente”*.

Consideramos que apenas cinco a seis dos vinte jogos do campeonato foram realizados em intensidades máximas, pela qualidade da organização da equipa e talento das suas executantes (Quinta dos Lombos, SL Benfica e Carnide).

Importa realçar que a fisioterapeuta esteve presente em praticamente todos os treinos, intervindo deste modo, sempre que ocorria alguma situação mais grave. Portanto, as lesões foram acompanhadas por este elemento

fundamental da equipa técnica e muito se deveu a ela a rápida recuperação das jogadoras para a competição.

5.1.3. Substituições

O treinador tem à sua disposição no Futsal, a possibilidade de efetuar substituições ilimitadas, o que permite manter a equipa com uma capacidade competitiva e frescura física superior se compararmos, por exemplo, com o futebol de onze. As substituições têm como principal objetivo a possibilidade de modificar ou corrigir aspetos que o treinador considere não estar de acordo com a estratégia delineada para o jogo. Segundo Castelo (1996, p.515), *“as substituições são o meio mais objetivo e operacional da intervenção do treinador, durante a competição propriamente dita, de forma a modificar ou corrigir alguns aspetos inerentes aos planos de jogo”*.

Como refere Santos (2010, p.20) a substituição não é só escolher o jogador que irá entrar no jogo, mas também é uma oportunidade de fornecer informação de qualidade. Lima (2000, p.221) ao caracterizar várias situações que levam à realização de uma substituição, refere que poderá ser realizada para dar indicações objetivas a um determinado jogador que não está a ler bem o jogo do seu opositor direto.

Embora não seja possível contemplar todas as situações possíveis, Castelo estabelece algumas orientações gerais para uma utilização racional e coerente da substituição de jogadoras. (Castelo, 1998, p.515).

- ✓ substituir o jogador que se lesionou durante o jogo;
- ✓ substituir o jogador que está fatigado e não consegue recuperar, não cumprindo, consequentemente, as missões táticas que lhe foram confiadas;
- ✓ substituir o jogador de elevado nível técnico-tático, quando o resultado do jogo não poderá ser posto em causa, por forma a poupá-lo para os confrontos seguintes;
- ✓ substituir o jogador que não consegue pôr em prática o que lhe foi distribuído em termos de missões táticas, sendo continuamente ineficaz nas suas ações técnico-táticas;

- ✓ substituir o jogador que tem diferentes perspectivas táticas do treinador, convencendo-se que a "sua" forma de atuar serve melhor o interesse coletivo. Se depois de uma breve conversa (antes, no intervalo, ou mesmo durante o decorrer do jogo), o jogador não quer entender as opiniões táticas do treinador e insiste numa atitude e comportamento diferentes, em última análise prejudiciais à atividade da equipa, então, o treinador deverá impor-se não restando qualquer outra alternativa, senão substituí-lo;
- ✓ substituir o jogador por razões táticas operacionais por forma a reforçar a capacidade:
 - ofensiva da equipa na procura de modificar o resultado momentâneo do jogo;
 - defensivo da equipa por forma a manter o resultado momentâneo do jogo;
- ✓ substituir o jogador que após ter sido advertido disciplinarmente continua a prevaricar estando na contingência de prejudicar a própria equipa
- ✓ substituir o jogador, quando o resultado do jogo já não poderá ser posto em causa, por forma a permitir a aquisição do ritmo competitivo a um outro companheiro que vem de uma lesão mais ou menos prolongada e necessita de se readaptar novamente à equipa

Deste modo o treinador deve preparar antecipadamente os jogadores para a eventualidade de entrarem no jogo, devido a uma substituição de razão tático-estratégico, impedimento físico ou incumprimento de funções/missões, como refere Santos (2003, p.73).

Momentos antes das substituições, era solicitado às jogadoras que efetuassem um período de aquecimento mais intenso para melhor adaptação às condições do jogo.

O único aspeto regulamentar a ter em consideração diz respeito à área técnica. As zonas de substituições são as áreas na linha lateral em frente aos bancos dos técnicos e substitutos. Situam-se diretamente em frente à área técnica e têm um comprimento de cinco metros. Cada zona é delimitada de ambos os lados por duas linhas com um comprimento de oitenta centímetros, quarenta centímetros no interior, e uma largura de oito centímetros (FPF 2011).

As substituições tinham que ser efetuado na zona delimitada para o efeito, e a jogadora substituta, só poderia entrar em jogo após a saída da jogadora a substituir.

Tratando-se de um escalão de formação, houve o cuidado para que todas as jogadoras tivessem oportunidade de participar na competição. Como se verifica no Quadro 14, apenas uma jogadora teve menos de dez minutos de média (fig. 22) por jogo ao longo do campeonato (primeiro ano de futsal e inexperiência). Apenas numa ocasião, três jogadoras não foram utilizadas qualquer minuto. Aconteceu na jornada sete com um adversário com um nível de dificuldade elevado conforme referido anteriormente.

Nº	Jogos	Minutos	Média Minutos	% Tempo em campo	Min Jogado	Max Jogado
1	20	20:40:17	1:02:01	100%	0:56:57	1:06:30
2	14	2:11:49	0:09:25	15%	0:00:00	0:21:45
3	19	9:25:36	0:29:46	48%	0:12:35	0:42:37
4	19	13:14:34	0:41:49	67%	0:22:51	0:55:20
5	18	6:19:42	0:21:06	34%	0:08:51	0:28:26
6	19	11:49:38	0:37:21	60%	0:23:32	0:45:34
7	20	5:27:36	0:16:23	26%	0:00:00	0:31:38
8	17	11:52:47	0:41:56	68%	0:25:12	0:54:00
9	16	8:51:07	0:33:12	54%	0:21:36	1:00:10
10	20	7:58:06	0:23:54	39%	0:09:53	0:50:18
11	18	5:00:27	0:16:41	27%	0:00:00	0:46:41

Quadro 14 - Tempos de jogo por jogadora

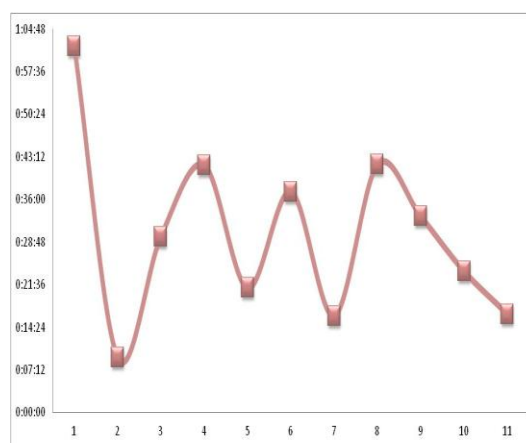


Figura 22 – Média de minutos por jogadora

Na equipa dos LPS, existem jogadoras que desempenham várias funções dentro do MJ (universais). Isto permitiu-nos que no momento das substituições, manter a equipa equilibrada e ao mesmo tempo competitiva. Consideramos que terá sido uma das maiores vantagens desta equipa ao longo do campeonato.

Paralelamente houve sempre a preocupação para que a substituição fosse realizada quando a equipa detinha a posse de bola e em processo ofensivo, possibilitando deste modo que a troca de jogadoras não colocasse em causa a organização coletiva.

Resumindo, ao longo da época, as substituições na equipa foram realizadas com o objetivo de manter a equipa com índices físicos ótimos, retirando por isso jogadoras que apresentassem algum cansaço físico e se

necessário alterar o modelo tático através de indicações às jogadoras que entrassem em jogo.

5.1.4. A ação do juiz da partida

O árbitro em determinados jogos, pode influenciar o resultado final de um jogo, especialmente entre equipas de rendimento similar. (Castelo, 2003). Apesar de algumas equipas justificarem os resultados negativos por erros de arbitragem, não é a nossa forma de estar no desporto, ainda com a agravante de trabalhar com uma equipa de formação. Deverá ser dada importância ao jogo e à forma como as jogadoras se aplicam, e menos às decisões do árbitro.

Ao longo da época, felizmente, foram poucas as ocasiões onde as jogadoras sentiram a pressão devido a uma má tomada de decisão por parte do árbitro. Mas em todas elas, a equipa técnica procurou relativizar a situação propondo à equipa que se focasse única e exclusivamente em jogar.

5.1.5. A equipa adversária

Uma competição constitui-se no confronto entre duas equipas com objetivos perfeitamente antagónicos. Toda a competição tem adversários, que têm uma organização na qual contempla uma cultura, uma estrutura, um método, princípios, ações técnico-táticas, e um plano tático-estratégico. (Castelo, 1998, p.520).

Esta ideia foi frequentemente transmitida às jogadoras da equipa para que não se esquecessem que do “outro lado” estavam jogadoras com os mesmos objetivos e um treinador com uma estratégia procurando alcançar o mesmo fim (vitória).

Vários métodos foram utilizados na análise da equipa adversária (vídeo, estatísticas e informações obtidas através de outros treinadores). Em conjunto ou em separado, todos estes métodos focaram a mesma finalidade, ou seja, decompor a organização, os princípios e sub princípios de jogo adversário para permitir delinear a melhor estratégia para o jogo.

Durante a competição, o plano era validado e testado, mas por um conjunto de imponderáveis, aparentemente secundários, difíceis de sistematizar e caracterizar, dava origem a problemas de resolução ao treinador.

Lima (2000) explica que saber ler o jogo é fundamental para que o treinador consiga dirigir a sua equipa, ou seja, saber ver o que eles fazem, o que os adversários fazem para antecipar e prognosticar as diferentes soluções técnico/táticas que permitem superar o adversário. Igualmente, para o mesmo autor, “ninguém consegue ler o jogo se não souber ver o jogo com objetivos bem definidos e claros” indo assim ao encontro do princípio orientador supracitado, fundamentado na preparação necessária da instrução do treinador em competição. A capacidade de observação e análise do jogo do treinador (saber ler o jogo) é claramente diferente daquilo que o mero espectador/adepto observa, se é que o mesmo estando emotivamente ligado a uma das equipas “vê” alguma coisa.

Para Castelo (2003), o treinador ao analisar o jogo de uma equipa (seja na preparação para o jogo ou durante o mesmo), deve ter em linha de conta basicamente três conceitos fundamentais:

- 1) Observar como a equipa mantém a posse de bola, ou se a perde de forma extemporânea;
- 2) Observar se os jogadores executam decisões eficientes, deslocando-se para posições que possam contribuir para um melhor apoio/cobertura ao companheiro de posse de bola;
- 3) Observar se os diferentes jogadores comunicam encorajando-se uns aos outros, especialmente nas situações mais desfavoráveis.

Com base nestes pressupostos, poderá intervir de forma correta no sentido de modificar o rumo dos acontecimentos.

Foi o que procuramos fazer ao longo deste campeonato, analisando os vídeos dos jogos das equipas que íamos defrontar (na segunda volta do campeonato), decompondo a organização coletiva, comprovando as fragilidades e desenvolvendo estratégias para ultrapassar os pontos fortes, fossem eles de índole individual ou coletiva. Acedemos a informação estatística como os resultados, golos marcados e sofridos e jogadoras influentes. Em

alguns casos, contactamos treinadores que nos pudessem facultar alguma informação adicional.

Durante o jogo, com base na estratégia definida, eram realizados ajustes tendo sempre como objetivo final, criar dificuldades ao adversário e aplicar o MJ adaptado ao oponente.

5.2. Direcção da equipa durante o intervalo e nos descontos de tempo

Existem duas pausas durante um jogo para o treinador intervir e comunicar com as jogadoras. Iremos descrever as características do intervalo e dos descontos de tempo.

5.2.1. Intervalo

O intervalo do jogo é o período de tempo entre o fim da primeira parte e o início da segunda. No Futsal, esse período de tempo tem cerca de dez minutos que pode decorrer no balneário de modo a preservar as jogadoras e permitir uma recuperação física e mental do esforço da primeira parte.

Segundo Castelo (1998, p.521) e Lima (2000, p.223), o intervalo deve ser constituído por várias tarefas, umas de carácter mais comportamental, outras de carácter mais informativo. Sinteticamente Santos (2003, p.70) citando Castelo (1996) e Peseiro (1998), refere que ao nível comportamental, o treinador deverá fazer deslocar os jogadores diretamente do terreno de jogo para o balneário, de forma a estes satisfazerem as suas necessidades higiénicas e médicas (alguma lesão ou ferimento que seja necessário a intervenção do massagista/fisioterapeuta) e a repousarem do esforço realizado para conseguirem adquirir níveis fisiológicos que lhes permitam encarar eficazmente a segunda parte do jogo. Ao nível informativo o treinador deve aproveitar este momento para realizar as devidas correções técnico-táticas, simultaneamente à preparação do plano tático-estratégico para a segunda parte do jogo.

Segundo os mesmos autores, a instrução deve ser curta e sucinta, pois novamente, o tempo é escasso, não devendo as instruções centrarem-se nos

erros da primeira parte, mas sim no que foi bem feito, de forma a prescrever o comportamento técnico-tático individual e coletivo que os jogadores deverão ter durante o restante tempo de jogo.

Castelo (1996, p.521) indica que o intervalo é dividido em duas partes: uma para possibilitar a recuperação dos jogadores, que abrange aproximadamente 5 minutos e outra onde existe uma transmissão de conteúdos inerentes ao plano tático-estratégico (revendo, alterando e/ou introduzindo diferentes aspetos) e também no sentido de elevar os níveis de concentração e emocionais dos jogadores, abrangendo o restante tempo do intervalo.

A tranquilidade deve imperar na cabine, onde a equipa técnica pode conferenciar nos primeiros minutos e a equipa médica intervir caso haja necessidade. Por se tratar de uma equipa jovem, as instruções ao intervalo foram no sentido de motivar as jogadoras e menos com teor crítico. No entanto, a equipa técnica interveio sempre que existiu alguma situação menos correta.

Após os primeiros momentos de descompressão e recuperação, o treinador dá início as instruções para a segunda parte após recolher os indicadores da primeira parte e as opiniões da restante equipa técnica.

É neste momento que o treinador pode efetuar modificações mais profundas na manobra da equipa ou no comportamento das jogadoras, uma vez que as condições são favoráveis para uma comunicação mais eficaz.

Ao longo da época, o intervalo foi aproveitado para corrigir pormenores técnico/táticos, comportamentos e algumas situações que a equipa técnica considerou necessário intervir.

Segundo Castelo (1998, p.522), *“metodologicamente a presente preparação deve conter frases curtas, instruções claras, reforçar afirmações, repetir ou reestruturar missões táticas. É preciso ter presente que as instruções centradas nos erros da primeira parte não têm qualquer efeito positivo no comportamento dos praticantes/jogadores”*.

Para o mesmo autor, o treinador deverá dar informações respeitantes à própria equipa e à equipa adversária, por forma a concretizar uma melhor compreensão das situações mais marcantes no plano tático da funcionalidade coletiva da equipa, que aconteceram na primeira parte; deve fazer ajustamentos ou modificações quer no plano individual, quer no plano coletivo,

como também na orientação geral da equipa na fase ofensiva e na fase defensiva. Existe ainda o anúncio da equipa que irá atuar na segunda parte; o treinador deverá relembrar que o jogo só termina quando o árbitro apitar para a conclusão do jogo, e até esse momento, tudo pode acontecer dentro de um certo número de probabilidades.

O autor alerta ainda que é neste segundo período do jogo que o resultado se decide, havendo por isso preocupações fundamentadas em dizer que o intervalo poderá dar vantagem à equipa que receba melhor qualidade de instruções e melhor se adapte às condições do jogo.

Analisando o Quadro 15, podemos constatar os jogos (quatro) onde houve maior necessidade de alterar a estratégia face ao resultado no intervalo.

Jorn	Adversário	Ao intervalo	Resultado Final
1	Escola Sec da Ramada	5-0	10-1
2	Carnide	2-2	3-2
3	Alhandra	0-11	2-20
4	SL Benfica	3-0	5-0
5	Povoense	1-3	3-6
6	Quinta dos Lombos	0-3	0-3
7	PSAAC	5-0	8-0
8	Casa Povo Aveiras	0-1	1-8
9	Infantado	7-0	11-1
10	Zamb Serra Calvo	0-4	0-7
11	Escola Sec da Ramada	0-3	1-5
12	Carnide	0-2	0-5
13	Alhandra	12-0	19-0
14	SL Benfica	0-2	0-4
15	Povoense	2-1	5-3
16	Quinta dos Lombos	2-0	4-1
17	PSAAC	0-2	0-13
18	Casa Povo Aveiras	2-1	5-1
19	Infantado	1-8	1-13
20	Zamb Serra Calvo	2-0	2-0

Quadro 15 – Resultado ao intervalo e final

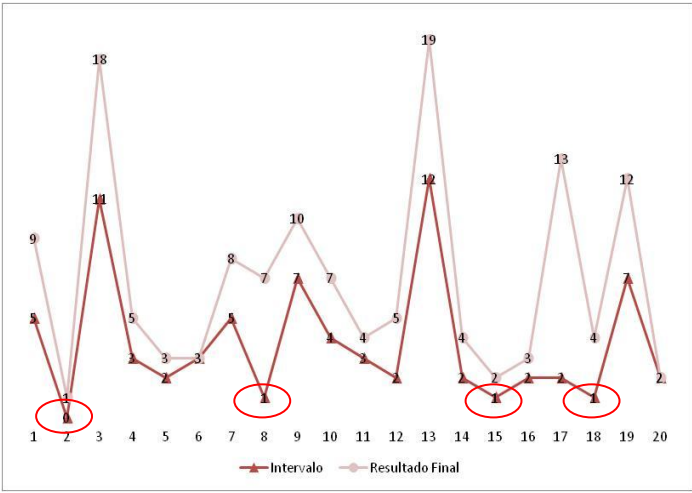


Figura 23 – Diferença golos ao intervalo e no final de jogo

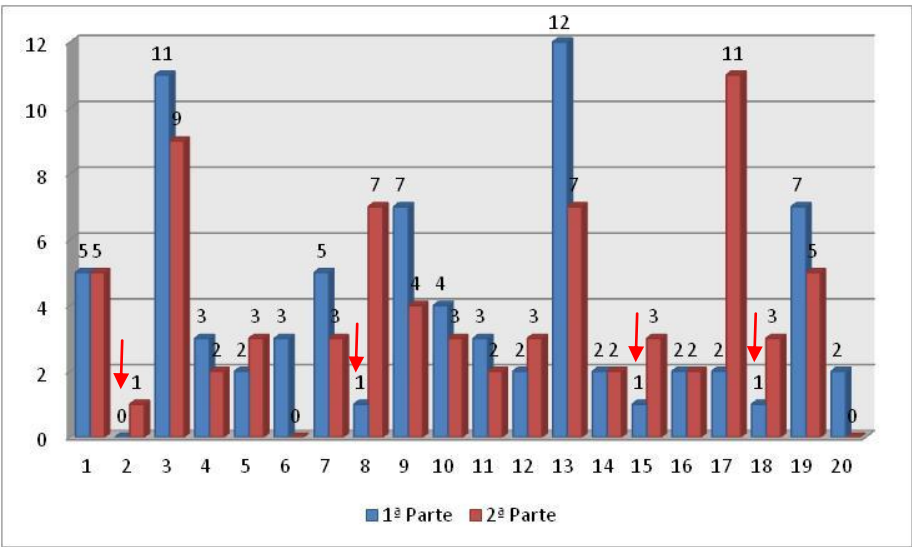


Figura 24 - Golos marcados em cada uma das partes do jogo

Na segunda jornada, tendo como adversário a equipa do “*Carnide*”, com o resultado ao intervalo de “2-2”, houve necessidade de modificar alguns comportamentos e a estratégia de jogo. Foi pedido à equipa para pressionarem na linha dois com o objetivo de recuperarem a bola mais cedo e impedir a organização ofensiva adversária.

Na oitava jornada, jogo complicado com a equipa da “*Casa Povo Aveiras*”. Extremamente agressiva, com uma defesa muito “baixa” (defendo perto da sua baliza), dificultando a criação de oportunidades de finalização. Com apenas um golo de vantagem, e com o nosso método de jogo ofensivo sendo sistematicamente anulado, a equipa técnica transmitiu a informação que as jogadoras adversárias mais recuadas (fixo), acompanhavam a marcação, deixando espaço livre na zona central. Com esta instrução, as jogadoras, aproveitaram para através de tabelas simples ou lançamento de bolas por alto, surgirem nessa zona do campo para finalizando. Foram alcançados sete golos na segunda parte e praticamente todos com a mesma movimentação.

Na décima quinta jornada, na receção à equipa do “*Povoense*”, com o resultado em “2-1” ao intervalo, foi comunicado às jogadoras que a velocidade das ações ofensivas teria que ser maior, para provocar maiores desequilíbrios defensivos, uma maior pressão à portadora da bola e uma recuperação da posição nas transições A/D uma vez que o adversário lançava muitas bolas por alto para a área defensiva. Assim aconteceu, e entre o minuto 12 e 14, foram alcançados três golos sem resposta, resolvendo praticamente o jogo.

Finalmente, na décima oitava jornada, defrontando novamente a equipa da “*Casa do Povo de Aveiras*”, e com o resultado em “2-1” ao intervalo, a intervenção junto das jogadoras focou uma maior mobilidade no meio campo ofensivo uma vez que a equipa adversária, muito agrupada junto da sua área, não permitia espaços. Três golos foram alcançados na segunda parte.

Resumidamente, a informação foi dirigida para o coletivo em detrimento do individual. Também verificou que existiu progressivamente mais informação tática e centrada no adversário. Esta ideia é suportada por autores como Moreno, 2001 e Santos, 2003.

5.2.2. Os descontos de tempo

Os descontos de tempo são um meio fundamental de intervenção do treinador durante o decorrer da competição. (Castelo, 1998, p.648).

As regras do Futsal permitem dois descontos de tempo para cada equipa nas duas meias partes. O treinador, com base nas incidências do jogo, pode decidir interromper o mesmo dando indicações ao árbitro da partida para a sua interrupção.

Já realçamos anteriormente que a intervenção do treinador durante o decorrer do jogo nem sempre alcança os objetivos pretendidos, deste modo, no desconto de tempo, o treinador obtém maior atenção por parte das jogadoras na sua comunicação.

Para Castelo (1998, p.519), vários fatores podem levar o treinador a solicitar o desconto de tempo:

- ✓ ascendente da equipa adversária (quer no resultado momentâneo da partida, quer no plano técnico-tático) especialmente quando esta se verifica num curto período de tempo;
- ✓ supremacia de um ou mais jogadores adversários sobre os diretos opositores, devendo-se assim ajustar (corrigir) os seus comportamentos técnico-táticos e eventualmente através da mudança do método defensivo;
- ✓ desorganização da equipa, quer por erros críticos da defesa ou precipitação no ataque (construção/transição ou na finalização/lançamento);
- ✓ necessidade de se aumentar o ritmo de jogo da sua equipa, quer por uma maior iniciativa no ataque, quer por um aumento da pressão defensiva;
- ✓ desvios ao plano estratégico estabelecido, quer no cumprimento das missões táticas individuais, quer na aplicação coletiva dos métodos de jogo ofensivo ou defensivo;
- ✓ descontrolo emocional de um ou mais jogadores; e, a acumulação rápida de faltas.

Da lista anterior, identificamo-nos com os motivos “desvio ao plano estabelecido” e “*desorganização da equipa*”, justificados por uma diminuição da concentração, com a equipa a deixar de realizar os padrões de

comportamentos definidos. Como se constata no anexo 1, a superioridade perante os adversários na maioria dos jogos dava origem a uma diminuição da entrega por parte das jogadoras. Nesses momentos a equipa técnica intervinha, solicitando maior concentração. Em alguns jogos com adversários frágeis, onde houve necessidade de colocar objetivos individuais e coletivos de modo a manter a equipa concentrada e empenhada no jogo.

5.3. Direcção da equipa depois da competição

Metodologicamente definimos este momento simplesmente como os minutos que se seguem após o término do jogo até ao momento em que a equipa juntamente com a equipa técnica abandona o local do jogo. Portanto, este momento possível de aporte de informação ocorre logo após o jogo e tem normalmente uma curta duração. (Santos, 2003, p.77).

Castelo (2003, p.275) refere que as ações a ter em conta por parte do treinador logo após o término da competição deverão ser as seguintes:

- ✓ partilhar com toda a equipa o resultado do jogo;
- ✓ intervir de forma curta para acalmar a tensão, desdramatizando no caso de uma derrota, ou evitando as explosões exageradas de júbilo no caso de vitória;
- ✓ rever lesões e casos particulares;
- ✓ avaliar a eficácia da equipa tendo em consideração que o resultado final é "apenas" um indicador importante. Muitas vezes esse resultado não reflete, nem de longe nem de perto, a realidade do rendimento conseguido. Por outras palavras, o treinador não deve confundir o rendimento com o êxito ou inêxito da equipa.

Para Lima (2000, p.224), existem algumas ações a realizar pelo treinador logo após terminar o jogo. Para além de cumprimentar o treinador adversário, rever as possíveis lesões existentes e disponibilizar-se para falar para a comunicação social, o treinador deve fazer uma curta intervenção de forma a acalmar o estado psico-emocional, evitando a euforia ou a tristeza exagerada no caso de vitória ou derrota, respetivamente.

A equipa, depois do apito do árbitro, tem a tradição de cumprimentar o árbitro, as jogadoras e equipa técnica adversária, seguindo-se a tradição do cumprimento aos adeptos através de um “grito de guerra” com todos os elementos da equipa abraçados formando um círculo. Nesta altura, a intervenção em poucos segundos pode ser de incentivo pelo resultado negativo, como um reforço positivo pela qualidade evidenciada. Em qualquer dos casos, a comunicação é dirigida para o grupo.

Terminamos o capítulo com a ideia de Castelo (2003, p.276), onde explica que tanto o *“planeamento estratégico como o planeamento tático são dirigidas para um mesmo fim, nomeadamente a vitória. No entanto, a estratégia por si própria não poderá atingir esse objetivo, o seu êxito estabelece-se na preparação vitoriosa da tática. Quanto maior for o êxito estratégico, menos duvidosa será a vitória no decurso da competição. Neste contexto, em nossa opinião, a diferença que se estabelece entre a tática e a estratégia, fundamenta-se no facto de a tática ser utilizada logo após o começo da competição e até ao final deste. Enquanto a estratégia insere-se em todas as fases de preparação dos praticantes/jogadores tendo em conta o conhecimento das particularidades dos adversários. Assim a tática será a utilização concreta dos meios de ação e a estratégia a arte de estabelecer as táticas para o objetivo estabelecido. Do lado da conceção - a estratégia, do lado da execução - a tática.”*

6. Avaliação da Época Desportiva

Foram nove meses de trabalho com excelentes resultados desportivos, mas estamos conscientes que na formação há outros valores mais importantes que o sucesso na competição. Algum receio no início da época por orientar pela primeira vez uma equipa feminina e desconhecer a especificidade da tarefa, mas consideramos uma experiência única e a garantia que evoluímos como treinadores, estando agora melhor preparados do que no início da época.

6.1. Período Pré-Competitivo

Este período teve a duração de sete semanas e serviu para conhecer o grupo e transmitir as ideias e objetivos previsto para a época competitiva. Nas duas primeiras semanas foram realizadas sessões teóricas para apresentação do MJ pretendido, além de trabalho físico com alguns exercícios focando a ideia de jogo. Iniciou-se o trabalho com maior volume face à intensidade uma vez que as jogadoras vinham de um interregno de treinos superior a dois meses. Esta estratégia foi alterada à medida que o tempo ia passando. No final da primeira semana, optámos por englobar competição com jogos treino ao fim-de-semana. Consideramos que seria a melhor forma de analisar as jogadoras em contexto competitivo face ao MJ adaptado e perceber se os comportamentos desejados estavam de acordo com as características técnicas e físicas das jogadoras.

A equipa no primeiro jogo treino levou de vencida a equipa sénior feminina dos LPS revelando uma capacidade defensiva muito apreciável já que contava apenas com quatro treinos. Um dos pontos relevantes que importa salientar e que afetou toda a época passou pela decisão da linha de marcação das jogadoras mais avançadas. Desde esse jogo e percebendo a capacidade de pressão e defensiva da equipa, decidimos marcar entre a segunda e terceira linha. Foi uma decisão tomada após este importante e decisivo jogo e que condicionou positivamente a época desportiva.

Nas cinco semanas seguintes, houve um reforço dos conteúdos relativos aos diferentes momentos de jogo, com especial incidência para a organização

defensiva e transições D/A e A/D. Desde o primeiro momento, a componente técnica e a tomada de decisão estiveram presentes praticamente em todos os exercícios.

Na segunda fase deste período, foram realizados mais quatro jogos treinos e em todos eles, a equipa saiu vencedora com um crescimento lento mas progressivo dentro do MJ e aplicando cada vez melhor os princípios de jogo (defensivos e de transições) delineados pela equipa técnica. A qualidade individual permitia aumentar a exigência nos exercícios e a complexidade à medida que as jogadoras desenvolviam maior competência dentro do MJ.

Na análise efetuada à equipa, constatou-se que nem todas as jogadoras apresentavam o mesmo nível nos aspetos físicos e coordenativos, por isso, na fase pré e pós treino, foram criados exercícios de coordenação, agilidade e de força específica para permitir que as menos dotadas, pudessem aumentar a sua competência. Nos aspetos psicológicos, apresentavam personalidades diferentes e não nos permitia encontrar um padrão e uma forma de comunicação igual. Consideramos este facto importante e obrigou a equipa técnica a encontrar estratégias diferentes consoante o tipo de personalidade de cada jogadora.

A equipa técnica, decidiu manter a capitã de equipa da época anterior face à força e respeito que tinha no plantel. O mesmo se aplicou à sub capitã. Elegeu-se apenas a terceira capitã através de votação por parte das jogadoras. As capitãs teriam a responsabilidade nesta fase de transmitir as ideias do treinador e no balneário de manter a equipa unida e focada nos objetivos.

O objetivo principal para esta época passava na transmissão e aplicação do MJ, além de permitir desenvolver as competências técnicas e táticas das jogadoras, relegando para segundo plano a conquista do campeonato. O discurso da equipa técnica foi transmitido sempre neste sentido, e ao longo da época raras foram as vezes que se mencionou a palavra “ganhar”. Consideramos um facto importante que importa realçar face à realidade competitiva em Portugal, pois é dado grande ênfase à vitória e menos ao trabalho desenvolvido e à evolução individual.

6.2. Período Competitivo

O campeonato teve início em 30 de Outubro de 2010 e terminou em 17 de Abril de 2011. Foram seis meses de competição com vinte jornadas onde ficou demonstrado a superioridade da equipa face aos adversários.

Encaramos cada um dos jogos, como um momento único de aprendizagem, procurando extrair sempre algo relevante. Fosse um adversário acessível ou complicado, tentamos encontrar forma de evoluir as jogadoras em contexto competitivo. Com onze jogos em casa e outros tantos no campo adversário, recolheu-se o máximo de informação possível de modo a auxiliar as jogadoras a adaptarem-se e ultrapassarem os problemas que fossem colocados na competição, com especial incidência nos jogos fora. A preparação para o MC e adversário seguinte, era feita com o envio semanal de um email com a atualização dos resultados e classificação, mas mais importante, com a análise através de dados estatísticos ou por curtos vídeos com situações específicas individuais e/ou coletivas. Na análise, eram incluídas instruções do modo de jogar do adversário com referências para os pontos fortes e fracos.

Como foi referido anteriormente, em todos os jogos, a estratégia de jogo (tal como o MJ), focava uma pressão alta da primeira linha que era constituída por duas jogadoras. Poucos foram os momentos durante as vinte jornadas em que não se procurou recuperar a bola após ser endossada pelo GR adversário. A marcação era efetuado entre a primeira e terceira linha conforme a qualidade das jogadoras e da organização da equipa em confronto.

Ao longo do campeonato, durante os treinos constatou-se que a receção orientada necessitava de ser trabalhada. Esta situação foi confirmada mais que uma vez durante a competição. Eram óbvias as vantagens em desenvolver esta capacidade de modo a dar vantagem nas situações em que a equipa ou jogadoras adversárias efetuassem pressão individual.

Sendo o Futsal um jogo onde a velocidade de execução e de reação é essencial, e como a equipa tinha jogadoras com estas características, permitiu-nos ultrapassar as jogadoras adversárias em determinadas situações. Em alguns jogos este facto foi essencial para a resolução de problemas que de outro modo seriam de difícil resolução. Ao longo do período competitivo, na

terceira sessão de treino um dos objetivos definidos passava pelo desenvolvimento da velocidade em contexto de jogo reduzido ou adaptado.

A maioria das equipas que defrontámos apresentou o sistema 3:1 ou 2:2, com apenas uma equipa a dispor-se em 4:0. Este caso colocou outros problemas que necessitaram de mais trabalho específico para serem ultrapassadas. Em qualquer dos casos, o MJ não sofreu alterações substanciais já que teve sucesso face a todos os adversários.

A finalização foi pouco trabalhada ao longo da época, mas apesar disso a percentagem de aproveitamento (remates/golos), nos jogos analisados através do programa Pickle Sports, foi muito apreciável com 18% na jornada quatro e com 20% na jornada sete. Consideramos que este facto teve mais a ver com a capacidade individual das jogadoras. No entanto o MJ permitia que surgisse mais que uma jogadora no apoio à portadora da bola em situação perto da baliza adversária. Durante a semana, através de jogos adaptados ou exercícios em espaço reduzido, elevávamos a pressão obrigando a jogadora a decidir num curto período de tempo. Pensamos que esta situação pode ter auxiliado no momento da finalização.

Defensivamente, a equipa apresentou ao longo da época uma excelente capacidade, tendo em nove ocasiões não sofrendo qualquer golo e noutras sete, sofrendo apenas um golo, revelando bem a forma intensa e concentrada que se apresentavam em competição. O exercício de “1x1” para proteção de bola foi utilizado várias vezes nos MC e consideramos que possa ter sido um dos fatores que tenha elevado o nível defensivo das jogadoras da equipa.

Na primeira volta, a equipa foi crescendo em termos competitivos e taticamente. Entre a jornada seis e catorze sofreu apenas três golos, o que revela a competência e a confiança que apresentava nesta altura da época já com sete pontos de avanço sobre o segundo classificado.

A segunda volta acabou por ser a confirmação da superioridade face aos adversários, e confirmando-se o crescimento individual e coletivo dentro do MJ.

6.3. Período Pós-Competitivo

Na sessão de treino imediatamente após a conclusão do campeonato, a equipa técnica diminuiu a exigência e iniciou a preparação da época seguinte

com a prospeção de novos elementos e integrando-os de forma mais sustentada. Os elementos que subiram ao escalão superior saíram do grupo de trabalho passando a treinar na equipa sénior.

6.4. Reflexão Geral

No planeamento da época (anexo 5), consideramos que o período pré-competitivo foi fundamental para a assimilação e entendimento da nova metodologia que inicialmente originou alguns conflitos entre a equipa técnica e os métodos utilizados anteriormente, mas depois de esclarecidos, provocou um crescimento global mais eficaz e acelerado.

O plantel apesar de curto, era equilibrado, com algumas jogadoras sendo iniciantes na prática do futsal federado, mas tendo crescido com a equipa, uma vez que um dos principais objetivos para a época era conceder tempo de jogo a todos os elementos. Como exemplo, uma jogadora que começou a trabalhar em finais de Outubro, na primeira volta do campeonato apresentava uma média de dez minutos de jogo, mas na segunda volta duplicando esse valor. Este dado é revelador da evolução desta jogadora, existindo outros exemplos semelhantes.

Em relação ao MJ adotado para todo o futsal feminino dos LPS, consideramos uma vantagem, já que permitiu que juniores convocadas para o escalão superior, tanto em treino como em competição, identificarem-se no MJ e adaptarem-se à manobra da equipa.

Analisando a equipa, consideramos que esta deu um salto qualitativo, com algumas jogadoras a apresentarem no período pré-competitivo valências técnicas apreciáveis face a alguma limitação tática, mas chegaram ao final da época com melhor qualidade tática ajudando a transformar a equipa num grupo forte, coeso e extremamente competitivo, além de um desempenho técnico individual muito acima da média das jogadoras das outras equipas.

A tomada de decisão, a relação com a bola, a criatividade e a velocidade de execução foram conteúdos que procuramos desenvolver na equipa em praticamente todos os MC. Consideramos fundamental o desenvolvimento destas características paralelamente com o MJ. Confirmou-se que foram

importantes para dotar as jogadoras de maior autonomia para ultrapassar os obstáculos que lhes surgiram pela frente.

Os pais foram um apoio basilar no transporte das jogadoras para os treinos e para os jogos, não tendo colocado objeções quando a equipa técnica decidiu aumentar de dois para três os treinos semanais. Durante os jogos, faziam-se ouvir no apoio à equipa, festejando efusivamente cada golo marcado. A equipa sentiu essa força, e em conjunto, criou-se uma empatia entre os adeptos e jogadoras. A assiduidade foi outro fator importante na qualidade do trabalho, já que permitiu uma especialização e um foco na excelência permitindo evoluir a equipa em termos individuais e coletivos.

Houve, no entanto, um árduo trabalho diário de meditação e reavaliação do que se fazia nos treinos e nos jogos, na procura de uma evolução natural enquanto treinadores, sempre com o objetivo de melhorar a nossa intervenção junto das nossas jogadoras. Cada exercício (padrão) delineado era repensado semanalmente tendo em conta o atual momento da equipa na assimilação dos princípios de jogo. Existia uma enorme preocupação na progressão pedagógica, na constituição das equipas para cada exercício e as condicionantes eram aplicadas à medida que o processo de aprendizagem evoluía, de modo a aumentar a dificuldade e adaptação a novas situações.

Com um plantel tão curto mas repleto de qualidade, recorremos a algumas jogadoras seniores em alguns treinos para aumentar a competitividade. Analisando as consequências, consideramos que a abordagem não foi a mais correta tratando-se de um escalão de formação. Ao elevar a intensidade e o nível competitivo, raparigas que surgiam para treinar (algumas a primeira vez numa equipa federada), sentiram a pressão e a crítica (não-verbal) em alguns momentos dos treinos, desanimando e perdendo a satisfação na prática desportiva, levando ao abandono. Esta situação foi corrigida perto do final da época com a separação em dois grupos com níveis competitivos semelhantes, aumentando os números de elementos em treino (em Maio atingiu uma média de catorze jogadoras, com um máximo de dezassete em mais que uma ocasião). Com dificuldades acrescidas por se tratar de futsal feminino (face ao masculino onde a base de recrutamento é substancialmente maior), demos passos sustentáveis para a manutenção do escalão júnior e com a angariação de jogadoras mais novas, estando no

horizonte do clube criar uma equipa juvenil (13 a 15 anos) que proporcione mais experiência com uma proximidade de idades maior do que a existente nesta equipa (13 a 17 anos). Tratando-se de raparigas, algumas delas com um nível de maturidade bastante elevado, a perceção e entendimento de exercícios novos foi outro facto relevante do planeamento, já que nos obrigava a uma procura constante de exercícios estimulantes. Como exemplo, a assimilação dos objetivos e a forma de ultrapassar os problemas que lhes colocávamos nos exercícios é extremamente rápida. Esta foi outras das vantagens encontradas neste grupo.

Aspeto revelador da qualidade das jogadoras do plantel ocorreu no último jogo do campeonato do escalão sénior feminino com a visita ao pavilhão da luz para defrontar o líder e candidato ao título, com sete das doze jogadoras convocadas sendo juniores. Ao longo da época foram mais de vinte as jogadoras convocadas para jogos das seniores femininas, o que revela bem a capacidade das jogadoras e a forma insistente que o treinador as solicitava para a sua equipa.

Chegado ao fim deste percurso, consideramos que dificilmente se conseguiria fazer melhor com onze jogadoras. Foram vinte vitórias em vinte jogos, equipa com mais golos marcados e menos sofridos. Um sistema de jogo defensivo definido e assimilado e que seria suficiente para resolver a maioria dos problemas. No entanto, o modelo ofensivo, foi determinante na conquista do título distrital, já que várias foram as equipas que ao adotarem um modelo demasiado defensivo, obrigou as jogadoras com a sua capacidade individual aliado à componente tática e MJ, a ultrapassaram essas dificuldades. A confiança era elevada e foram raros os problemas que não conseguiram resolver, com especial incidência na parte final da época quando o campeonato entrou na fase decisiva.

Concluindo, a época superou todas as expectativas, apesar do número reduzido de jogadoras, a qualidade evidenciada em treino e em competição, originou uma época com excelentes resultados. Há, no entanto, espaço para a evolução tanto ao nível do planeamento como ao nível da operacionalização do treino. A intervenção e o relacionamento treinador -> jogadora deverão sofrer uma reflexão de modo a interagir mais eficazmente durante a competição e fora dela.

7. Perspetivas Futuras

A maioria das jogadoras do plantel júnior desta época irá fazer parte do plantel na época 2011/2012 o que dará garantias de continuidade do sucesso desportivo. No entanto, apesar do êxito alcançado, há ainda um longo caminho a percorrer até estas jogadoras atingirem um nível de excelência em todos os sistemas de jogo (2:2 e 4:0). O mesmo se aplica às situações específicas (cantos, livres e lançamentos laterais), que excecionalmente eram ensaiadas e que deverão fazer parte do planeamento da próxima época. Realce para os talentos existentes na equipa, que devido a sua juventude, terão que ter um tratamento especial. Os estímulos deverão ser maiores e mais desafiantes, inclusive treinando em algumas ocasiões de forma controlada no escalão superior.

Outro aspeto que merece destaque tem a ver com o número de elementos da equipa. Existindo a possibilidade de convocar semanalmente doze jogadoras, nunca houve exclusões das onze jogadoras disponíveis para a convocatória. Consideramos este facto relevante e algo que na próxima época deverá ser pensado e tratado com cuidado.

Tratando-se de um escalão de formação com jogadoras a partir dos treze anos, há que dar tempo e espaço às jogadoras mais novas para evoluírem e afirmarem-se mais tarde, permitindo participarem nas competições e dando-lhes tempo de jogo. As instruções devem ser na forma de “feedback positivo” ou críticas construtivas com fundamento utilizando uma pedagogia apropriada à idade

A análise e intervenção das equipas em competição foi um dos pontos menos positivos ao longo desta época, conforme descrito no capítulo V (planeamento estratégico). Devemos desenvolver competências e estratégias de modo a observar e a retirar informações pertinentes do adversário durante a competição para intervir no sentido de alterar o rumo dos acontecimentos caso haja necessidade.

Algumas arestas terão que ser limadas, como o feedback individual, o controle do treino através de intervenções que vise corrigir algum pormenor e ser mais direto e rígido para não permitir momentos de menor concentração e

relaxamento excessivo. Raras foram as ocasiões em que existiu explicação dos objetivos do treino e dos exercícios antecipadamente, já que fomos flexíveis na hora de início do treino, prejudicando assim a operacionalização do mesmo tal como foi planeado. Estes são pormenores a melhorar, para atingir um patamar mais elevado na organização e gestão do processo de treino além de óbvios benefícios para os elementos da equipa.

Não podemos deixar de referir que os conceitos teóricos ao longo do campeonato podem ter sido sobrevalorizados. Foram várias as ocasiões ao longo da época, que realizamos análise do adversário visionando os vídeos e realizando exercícios de treino estáticos procurando corrigir o posicionamento, além de diversa informação enviada através de correio eletrónico ou fornecida em papel. Esta intervenção deverá ser ajustada no futuro, através da vivência tática do jogo e menos em estratégias teóricas.

A análise de jogo da própria equipa deverá ocorrer na próxima época ao contrário do que ocorreu nesta, já que permite examinar e corrigir as ações negativas por parte das jogadoras, ajudando-as a evoluir, conhecendo as suas fraquezas e valorizando e reforçando as suas qualidades.

A utilização do pé não dominante terá que ser alvo de maior atenção durante as próximas épocas sendo um objetivo a desenvolver para além da fase preparatória na sessão de treino mas também durante os restantes períodos.

Para terminar, deverá ser encontrada alternativa ao treino no polidesportivo uma vez que não tem as condições mínimas para a prática do Futsal, não só devido ao piso como quando as condições climatéricas são adversas (chuva e frio).

8. Conclusões

Ao longo do relatório demonstramos a complexidade da tarefa do treinador e as muitas variáveis que são necessárias dominar no processo de planeamento de uma época desportiva. Houve crescimento das jogadoras nas várias componentes (táticas, técnica, físicas e psicológicas), mas também crescemos como líderes da equipa e implementadores do plano anual de uma equipa federada.

Quanto aos objetivos por nós definidos para a época, consideramos que todos foram alcançados, com o MJ a demonstrar ser ajustado e aplicado pela equipa, com algumas jovens unanimemente a serem consideradas futuros talentos da modalidade e conseguindo ainda angariar mais jogadoras dentro de um plantel tão competitivo como demonstrou ser o nosso.

Com um MJ definido no início da época e após a análise da situação (jogadoras, calendário, equipa técnica e carga semanal), procurámos que os comportamentos específicos de uma maneira própria de jogar, estivessem presentes na competição, tendo sido criado um conjunto de exercícios que replicasse a ideia de jogo do treinador, pretendida para a equipa.

Foi definido um perfil de jogadora para a equipa, mas face às limitações de ordem quantitativa, houve necessidade de aceitar todas as raparigas que surgiram nas sessões de treino ao longo da época, procurando aumentar o número de disponíveis para a competição.

A maioria das jogadoras detinha experiência na modalidade apresentando níveis técnicos muito apreciáveis e noções táticas que facilitou o processo de assimilação do MJ. Bastou-nos dar uma organização ao processo de treino através da criação de um MC padrão, onde a forma de jogar e os hábitos surgissem com frequência para manter elevados os níveis de performance ao longo de toda a época.

O desempenho desportivo como se constata pela classificação final superou todas as expectativas, mas não tendo existido método de observação e análise da evolução das jogadoras (nível técnico, tático, físico e mental), apenas os resultados comprovam a superioridade e o sucesso da operacionalização do treino. Poderá ser demasiado redutora esta análise, mas na impossibilidade de outra resposta, somos obrigados a fazê-lo.

A metodologia seguida e descrita no relatório demonstra uma organização que permitia uma estabilização de processos que envolviam o MC, a sessão de treino e os próprios exercícios dentro dos princípios orientadores para o MJ, com a definição de objetivos distintos consoante a análise do jogo anterior e do próximo adversário.

Refletimos diariamente após cada treino e semanalmente após a competição de modo a manter o processo evolutivo e entusiasmante para as jogadoras como para nós próprios. Houve necessidade por vezes de ajustar o planeamento face a circunstâncias próprias do processo de treino mas tendo como objetivo final a manutenção da nossa identidade.

Foi dada importância ao facto das jogadoras desenvolverem competências de forma guiada e não orientada, ou seja, não fornecendo uma solução mas várias de modo a transformar estas jogadoras em elementos com elevados desempenhos em situações de extrema dificuldade. A este propósito, as duas ideias basilares transmitidas à equipa foram: “treinar como jogamos, jogar como treinamos” e “treinos difíceis, jogos fáceis”.

Procuramos que as sessões de treino decorressem com elevados níveis de intensidade para simular a realidade da competição, e propositadamente em muitas situações colocámos em confronto elementos de nível semelhante de performance de modo a procurarem a superação face ao adversário.

É neste ponto que consideramos que muito há a fazer, pois tratando-se de uma equipa de formação, com a particularidade de existirem raparigas na equipa entre os 12 e os 17 anos, há necessidade de respeitar as etapas de formação das jovens jogadoras como defendem Martin (1998), Bompa (1999) e Balyi (2005). Delineamos estratégias para minimizar a criticidade de agregar raparigas de diferentes estados de maturação e de crescimento, mas nem sempre foi possível já que a competição decorria para todas elas, sendo praticamente impossível contornar de forma eficaz e realizar um trabalho coerente com idades tão díspares.

Durante a competição desenvolvemos formas de intervir no jogo, não penalizando pelos erros cometidos, mas dando liberdade para errar permitindo assim às jogadoras evoluírem dentro do contexto competitivo. Durante a semana fornecíamos ferramentas para ultrapassarem as dificuldades e os desafios colocados pelo oponente, analisado o MJ adversário, decompondo os

pontos fortes e fracos, para não sermos surpreendidos, mas sim, capazes de surpreender. Portanto, houve necessidade de criar condições para que a equipa demonstrasse na competição os princípios determinados pelo MJ idealizado, e apresentasse comportamentos padrão delimitados pelo treinador, ou seja, uma forma específica de jogar.

Concluindo, sentimos que evoluímos como treinadores, que as nossas preocupações no início do processo foram ultrapassadas, permitindo chegar ao final da época com a consciência que estamos mais capazes de realizar um planeamento de uma época, definir um plantel, organizar os MC, operacionalizar os treinos, delinear objetivos e durante a competição de orientar e gerir as jogadoras de modo a extrair o máximo rendimento da equipa.

Outras questões se irão colocar, mas será esta uma das condições para o nosso crescimento na perseguição das melhores respostas, numa tarefa tão complexa como é a de Treinador.

9. Referências Bibliográficas

Almeida, C. Cruz, I. (2010). Treinadoras: dirigir outros desafios - Situação das Treinadoras em Portugal. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto.

Adelino, J. (2007). *O treinador de jovens. Rugby Juvenil – Transformar o Futuro*. Seminário Internacional – ARS/FPR - Abril, 2007. Consultado a 1 de Dezembro de 2012. Disponível em: http://rugbydosul.pt/fotos/editor2/seminario2007_jorgeadelino.pdf

Adelino J; Vieira J; Coelho O, (2000). Treino de Jovens. O que todos precisam de saber! 3ª Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Ministério da Juventude e do Desporto.

Adelino J; Vieira J; Coelho O, (2005). "Caracterização da prática desportiva juvenil federada: estudo comparativo 1998-2004". IDP.

Botelho, S. Mesquita, I. Moreno, M. (2005). A intervenção verbal do treinador de Voleibol na competição. Estudo comparativo entre equipas masculinas e femininas dos escalões de formação. Rev Port Cien Desp 2(V) 174–183. Rev. Port. Cien. Desp. v.5 n.2 Porto.

APMD. (2011). Desenvolvimento das equipas femininas de Futebol e Futsal. Propostas. Projeto 'O Jogo das Raparigas'. Outubro de 2011. Associação Portuguesa Mulheres e Desporto.

Bandeira, T (2008). Futebol e futsal feminino: uma história. A evolução da modalidade e suas carências dentro do país. [Em linha]. Consultado a 29 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.universidadedofutebol.com.br/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detalhe.aspx?id=1811&p=>

Balyi, I. (2005). Desenvolvimento do praticante a longo prazo – treinabilidade na infância e na adolescência. Seminário Internacional Treino de jovens “Novas práticas, melhor organização, outra atitude”. Lisboa IDP. pp. 71-96.

Balyi, I. (2005). Desenvolvimento do praticante a longo prazo. Etapas: Aprender a treinar e Treinar para Formar. Seminário Internacional Treino de jovens. “Novas práticas, melhor organização, outra atitude”. Lisboa IDP. pp. 157-169.

Bompa, T. (1999). Planeamento a Longo Prazo: O Caminho para a Alta Competição. In V. J. Adelino, J., Coelho, O. (Ed.), Seminário Internacional Treino de jovens " Os caminhos do sucesso". Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, pp.139-150.

Bompa, T. (2003). Entrenamiento de la Potencia para el Fútbol. [Em linha]: *PubliCE Standard*, 205. Consultado a 28 de Maio de 2005. Disponível em: <http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Articulo.asp?ida=156&tp=s>

Braz, J (2006). Organização do jogo e do treino em futsal. Estudo comparativo acerca das concepções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil. Dissertação apresentada às provas de Mestrado no ramo de Ciências do Desporto na área de treino de alto rendimento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Cardoso, M. (2007). Para uma teoria da competição desportiva para crianças e jovens. Um estudo sobre os conteúdos estruturais e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Carvalho, C. (2003). Periodização Tática – A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado. Seminário UTAD.

Casarin R, Oliveira R (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. [Em linha]: Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, n.º 144. Consultado a 26 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>

Castelo, J. (1996). Futebol. A organização do jogo. Lisboa. Edição do autor.

Castelo, J. (1998). Metodologia do treino desportivo. Edições FMH. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2002). O Exercício de treino desportivo. A Unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo. Edições FMH. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J (2003). Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino. Visão e Contexto.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castelo, J. (2009). Futebol. Organização dinâmica do jogo. (3ª ed.). Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 1998, CEFD, 1999.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 1999, CEFD, 2000.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 2000, CEFD, 2001.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 2001, CEFD, 2002.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 2004, CEFD, 2005.

Comunicações do Seminário Internacional sobre Treino de Jovens 2005, CEFD, 2006.

Cordovil, E. (2011). Análise de Jogo em Futsal. Tese de Mestrado não publicada, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Corte-real, C. (1995). Ginástica desportiva feminina. Estudo da importância da família na formação de jovens atletas. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Costa, D (2004), Desenvolvimento Estratégico no Desporto. O Futsal Feminino em Portugal. Dissertação apresentada às provas de Mestrado no ramo de Ciências do Desporto na área de Especialização de Gestão Desportiva. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Coté, J., Young, B., North, J., & Duffy, P. (2007). Towards a definition of excellence in sport coaching. *International Journal of Coaching Science*, 1, 3-16.

Crispim-Santos A, Rodrigues JJF. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol. Comparação entre a preleção de preparação e a competição. *Fit Perf J*. 2008; 7(2):112-22.

Dantas, A (2007). Trabalho baseado na monografia “A incidência das lesões nos membros inferiores no Futsal profissional”, elaborada por José António Vieira Dantas e defendida em 12-03-2007 para obtenção da Licenciatura em Motricidade Humana.

Faria, R. (2003). “ Entrevista com Rui Faria”. “ *Jornal O Jogo* “. 29 de Julho, pp: 8-10.

Filho J, Silva F, Balzano O. (2010). Programa de treinamento tático ofensivo no futsal através de jogos condicionados. Parte I. [Em linha]: *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, n.º 147. Consultado a 26 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/treinamento-tatico-ofensivo-no-futsal-i.htm>.

FPF (2011). Leis de jogo de Futsal. Consultado a 08 de Dezembro de 2011. Disponível em: www.fpf.pt.

Garganta, J. (1999). A análise do Jogo em Futebol, Percurso Evolutivo e Tendências, em *Estudo dos Jogos Desportivos. Concepções, metodologias e instrumentos*. Ed. Centro de Estudos de Jogos Desportivos –FCDEF-UP.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. [Em linha]: *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, nº 45. Consultado a 14 de Dezembro de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>.

Graça, A. (2004). O jogo das tarefas no desenvolvimento da competência nos jogos de invasão. conferência apresentada ao 10º Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa Porto (PO). Consultado a 16 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/o-jogo-das-tarefas-no-desenvolvimento-da-competencia-nos-jogos-de-invasao>

Greco, P.J., Souza, P.R.C. (1997). Desenvolvimento da capacidade tática no futsal. In: GRECO, P.J., SAMUSLKI, D.M., GARCIA, E.S.,SZMUCHROWSKI, L.A. (Org.). Temas Atuais II; Educação Física e Esportes. Belo Horizonte: Editora Health, 1997. p. 23-42.

Leitão, M. et al. (2000). Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Desporto: atividade física e saúde na mulher. *Revista Brasileira de Medicina do Desporto*. Vol6, nr.6 Nov./Dec, p. 215-220.

Lima, T. (2000). Saber Treinar, Aprende-se! CEFD, Lisboa.

Lopes, A. (2004). Futsal: Metodologia e didática na aprendizagem. Phorte Editora Ltda.

Martin, D. (1998). Capacidade de Performance e Desenvolvimento no Desporto de Jovens. Seminário Internacional Treino de jovens. Lisboa Secretaria de Estado do Desporto. Centro de Estudos e Formação Desportiva. pp. 37-59.

Matias, C. Greco, P. (2009). Análise de jogo nos jogos esportivos coletivos: A exemplo do voleibol. *Pensar a prática*. 12/3: 1-16, set./dez. 2009. Consultado a 20 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/6726/6205>

Müller, E. S. (2009). Comportamentos Táticos no Futsal. Estudo comparativo referente a escalões de formação e ao Futebol. Porto: E. Müller. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto na área de Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Moreno, P., & Álvarez, F. (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formacion. (1º ed.). Barcelona: INDE, Publicacions.

Mourinho, J. (2002). “ Entrevista com José Mourinho ”. “ Jornal A Bola “. 26 de Julho, pp: 6-8.

Negrão, C. (2004). Mensagem da comissão de pesquisa. In III Fórum de Debates sobre Mulheres & Esporte >Mitos & Verdades<: um novo pensar no terceiro milénio. http://www.im.br/site_1/faculdades/educacao_fisica/estudo_muculacao/ANAIS_III_Forum_Mulher_Esporte_Mitos_e_Verdades.pdf

Pacheco, R. (2002). Caracterização da Intervenção do Treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no Futebol. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, Especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pardini, P. (2001). Alterações Hormonais da Mulher Atleta. Arq Bras Endocrinol Metab vol 45. nr 4. p

Pereira, A. (2010). O sentido (pedagógico) do desporto. Revista Sociedade Científica Pedagogia do Desporto Vol 1, N.1, 2010, , pp. 5-11. Consultado a 30 de Novembro de 2011. Disponível em: www.revista.scpedagogiadesporto.com.

Peres, W. (2004). Atividade Olímpica, Poder, Comportamento, Sexo, Imagem Corporal. In III Fórum de Debates sobre Mulheres & Esporte >Mitos & Verdades<: um novo pensar no terceiro milénio. [CD-Rom] São Paulo.

Pinto, C. (2009). Mulheres e desporto caracterização da participação na direcção das federações olímpicas portuguesas. Dissertação apresentada às provas de Mestrado no ramo de Ciências do Desporto na área de Especialização de Gestão Desportiva. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Proença, J. (1984). Organização e planeamento do processo de treino desportivo. Texto de apoio (não publicado).

Proença, J. (2008A) A especificidade do Treino da Força: do princípio à complexidade. Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Jovens. ULHT. Lisboa.

Proença, J. (2008B). As etapas da preparação do jovem atleta. Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Jovens. ULHT. Lisboa.

Proença, J. (2008C). Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força. Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Jovens. ULHT. Lisboa.

Proença, J. (2008D). Sessão de treino. Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Jovens. ULHT. Lisboa. 2008.

Raposo, A. (2004). A sessão de treino: planeamento, realização e avaliação. Seminário Internacional Treino de jovens “Num desporto com valores, preparar o futuro”. Lisboa IDP. pp. 53-63.

Rosado A, Mesquita I, Correia A, Colaço C. (2009). Revista Portuguesa de Ciências do Desporto Vol9, nr 2 Nov 2009, pp. 56-67.

Rose, G at al. (2006). Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol brasileiro. [Em linha]: *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, nº 94. Consultado a 10 de Dezembro de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd94/lesoes.htm>.

Santos, A. (2003). Análise da instrução na competição em futebol. Estudo das expectativas e dos comportamentos de treinadores da 2ª divisão B, na prelecção de preparação e na competição. Tese de Mestrado, FMH-UTL, Lisboa.

Santos, F. (2010). A Comunicação do Treinador de Futebol em Competição. Análise Comparativa do Comportamento de Instrução em Treinadores de Jovens e Treinadores de Seniores. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo. Escola Superior de Rio Maior. Instituto Politécnico de Santarém.

Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. Revista de Educação Física/UEM, 14, 75-82.

Silva, F. Fernandes, L., Celani, F. (2001). Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 1(2): 45-53.

Souza, C, at al. (2010). Avaliação sérica de danos musculares e oxidativos em atletas após partida de futsal. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, periódico da UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina. v. 12, n. 4, p. 269-274. Consultado a 6 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.periodicos.ufsc.br/>

Teodorescu, L (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos – Livros Horizonte. Lisboa.

WSI (2011). Woman Sport International. Consultado a 20 de Novembro de 2011. Disponível em: <http://www.sportsbiz.bz/womensportinternational>

Anexos

Anexo 1

Calendário Jogos / Resultados / Classificação Final

Calendário 2010/2011 – Juniores “A” Femininos

Jorn	Equipa casa	RC	Equipa Fora	RF
01	Casa Povo Aveiras	3	Infantado	5
01	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1	Zambujeiro Serra Calvo	4
01	Leões Porto Salvo	10	Escola Secundária da Ramada	1
01	Povoense		FOLGA	
01	SL Benfica	4	Carnide	3
01	Quinta dos Lombos	24	Alhandra	0
02	Infantado	1	Quinta dos Lombos	3
02	Zambujeiro Serra Calvo	3	Casa Povo Aveiras	0
02	Escola Secundária da Ramada	2	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	2
02	FOLGA		Leões Porto Salvo	
02	Carnide	7	Povoense	3
02	Alhandra	0	SL Benfica	30
03	Infantado	2	Zambujeiro Serra Calvo	2
03	Casa Povo Aveiras	5	Escola Secundária da Ramada	1
03	PSAAC (Povoa Sto Adrião)		FOLGA	
03	Leões Porto Salvo	3	Carnide	2
03	Povoense	14	Alhandra	0
03	Quinta dos Lombos	2	SL Benfica	2
04	Zambujeiro Serra Calvo	3	Quinta dos Lombos	0
04	Escola Secundária da Ramada	0	Infantado	9
04	FOLGA		Casa Povo Aveiras	
04	Carnide	12	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1
04	Alhandra	2	Leões Porto Salvo	20
04	SL Benfica	3	Povoense	0
05	Zambujeiro Serra Calvo	8	Escola Secundária da Ramada	1
05	Infantado		FOLGA	
05	Casa Povo Aveiras	3	Carnide	5
05	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	7	Alhandra	1
05	Leões Porto Salvo	5	SL Benfica	0
05	Quinta dos Lombos	10	Povoense	1
06	Escola Secundária da Ramada	1	Quinta dos Lombos	5
06	FOLGA		Zambujeiro Serra Calvo	
06	Carnide	5	Infantado	2
06	Alhandra	2	Casa Povo Aveiras	13
06	SL Benfica	6	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1
06	Povoense	3	Leões Porto Salvo	6
07	Escola Secundária da Ramada		FOLGA	
07	Zambujeiro Serra Calvo	2	Carnide	6
07	Infantado	19	Alhandra	1
07	Casa Povo Aveiras	4	SL Benfica	5
07	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	2	Povoense	6
07	Quinta dos Lombos	0	Leões Porto Salvo	3
08	FOLGA		Quinta dos Lombos	
08	Carnide	8	Escola Secundária da Ramada	3
08	Alhandra	0	Zambujeiro Serra Calvo	14
08	SL Benfica	5	Infantado	2
08	Povoense	2	Casa Povo Aveiras	5
08	Leões Porto Salvo	8	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0
09	FOLGA		Carnide	
09	Escola Secundária da Ramada	9	Alhandra	0
09	Zambujeiro Serra Calvo	2	SL Benfica	5
09	Infantado	3	Povoense	6
09	Casa Povo Aveiras	1	Leões Porto Salvo	8
09	Quinta dos Lombos	9	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0
10	Quinta dos Lombos	4	Carnide	1
10	Alhandra		FOLGA	
10	SL Benfica	13	Escola Secundária da Ramada	1
10	Povoense	3	Zambujeiro Serra Calvo	4
10	Leões Porto Salvo	11	Infantado	1
10	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1	Casa Povo Aveiras	11
11	Carnide	23	Alhandra	0
11	FOLGA		SL Benfica	
11	Escola Secundária da Ramada	2	Povoense	4
11	Zambujeiro Serra Calvo	0	Leões Porto Salvo	7
11	Infantado	6	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0
11	Casa Povo Aveiras	1	Quinta dos Lombos	2

Jorn	Equipa casa	RC	Equipa Fora	RF
12	Infantado	4	Casa Povo Aveiras	7
12	Zambujeiro Serra Calvo	8	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0
12	Escola Secundária da Ramada	1	Leões Porto Salvo	5
12	FOLGA		Povoense	
12	Carnide	2	SL Benfica	3
12	Alhandra	0	Quinta dos Lombos	25
13	Quinta dos Lombos	6	Infantado	0
13	Casa Povo Aveiras	1	Zambujeiro Serra Calvo	1
13	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1	Escola Secundária da Ramada	2
13	Leões Porto Salvo		FOLGA	
13	Povoense	6	Carnide	2
13	SL Benfica	28	Alhandra	0
14	Zambujeiro Serra Calvo	5	Infantado	2
14	Escola Secundária da Ramada	4	Casa Povo Aveiras	6
14	FOLGA		PSAAC (Povoa Sto Adrião)	
14	Carnide	0	Leões Porto Salvo	5
14	Alhandra	2	Povoense	14
14	SL Benfica	3	Quinta dos Lombos	1
15	Quinta dos Lombos	1	Zambujeiro Serra Calvo	0
15	Infantado	5	Escola Secundária da Ramada	4
15	Casa Povo Aveiras		FOLGA	
15	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	Carnide	9
15	Leões Porto Salvo	19	Alhandra	0
15	Povoense	2	SL Benfica	2
16	Escola Secundária da Ramada	2	Zambujeiro Serra Calvo	4
16	FOLGA		Infantado	
16	Carnide	9	Casa Povo Aveiras	1
16	Alhandra	3	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	4
16	SL Benfica	0	Leões Porto Salvo	4
16	Povoense	5	Quinta dos Lombos	4
17	Quinta dos Lombos	9	Escola Secundária da Ramada	0
17	Zambujeiro Serra Calvo		FOLGA	
17	Infantado	3	Carnide	8
17	Casa Povo Aveiras	9	Alhandra	1
17	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	SL Benfica	15
17	Leões Porto Salvo	5	Povoense	3
18	FOLGA		Escola Secundária da Ramada	
18	Carnide	2	Zambujeiro Serra Calvo	0
18	Alhandra	2	Infantado	11
18	SL Benfica	3	Casa Povo Aveiras	1
18	Povoense	6	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	4
18	Leões Porto Salvo	4	Quinta dos Lombos	1
19	Quinta dos Lombos		FOLGA	
19	Escola Secundária da Ramada	4	Carnide	6
19	Zambujeiro Serra Calvo	17	Alhandra	0
19	Infantado	0	SL Benfica	11
19	Casa Povo Aveiras	5	Povoense	3
19	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	Leões Porto Salvo	13
20	Carnide		FOLGA	
20	Alhandra	1	Escola Secundária da Ramada	2
20	SL Benfica	2	Zambujeiro Serra Calvo	1
20	Povoense	7	Infantado	2
20	Leões Porto Salvo	5	Casa Povo Aveiras	1
20	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	Quinta dos Lombos	10
21	Carnide	3	Quinta dos Lombos	3
21	FOLGA		Alhandra	
21	Escola Secundária da Ramada	1	SL Benfica	8
21	Zambujeiro Serra Calvo	4	Povoense	4
21	Infantado	1	Leões Porto Salvo	13
21	Casa Povo Aveiras	4	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	1
22	Alhandra	1	Carnide	20
22	SL Benfica		FOLGA	
22	Povoense	7	Escola Secundária da Ramada	2
22	Leões Porto Salvo	2	Zambujeiro Serra Calvo	0
22	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	4	Infantado	3
22	Quinta dos Lombos	3	Casa Povo Aveiras	1

Resultados LPS 2010/2011 – Juniores “A” Femininos

Jorn	Data	Hora	Equipa casa	RC	Equipa Fora	RF	Flag
1	30-10-2010	15:00	Leões Porto Salvo	10	Escola Secundária da Ramada	1	V
2	06-11-2010	15:00	FOLGA		Leões Porto Salvo		
3	14-11-2010	16:30	Leões Porto Salvo	3	Camide	2	V
4	21-11-2010	18:00	Alhandra	2	Leões Porto Salvo	20	V
5	27-11-2010	15:00	Leões Porto Salvo	5	SL Benfica	0	V
6	05-12-2010	17:00	Povoense	3	Leões Porto Salvo	6	V
7	12-12-2010	17:00	Quinta dos Lombos	0	Leões Porto Salvo	3	V
8	19-12-2010	16:30	Leões Porto Salvo	8	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	V
9	09-01-2011	17:00	Casa Povo Aveiras	1	Leões Porto Salvo	8	V
10	15-01-2011	15:00	Leões Porto Salvo	11	Infantado	1	V
11	23-01-2011	17:00	Zambujeiro Serra Calvo	0	Leões Porto Salvo	7	V
12	30-01-2011	17:00	Escola Secundária da Ramada	1	Leões Porto Salvo	5	V
13	05-02-2011	15:00	Leões Porto Salvo		FOLGA		
14	12-02-2011	17:00	Camide	0	Leões Porto Salvo	5	V
15	19-02-2011	17:00	Leões Porto Salvo	19	Alhandra	0	V
16	26-02-2011	19:00	SL Benfica	0	Leões Porto Salvo	4	V
17	12-03-2011	15:00	Leões Porto Salvo	5	Povoense	3	V
18	20-03-2011	16:30	Leões Porto Salvo	4	Quinta dos Lombos	1	V
19	27-03-2011	19:00	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	0	Leões Porto Salvo	13	V
20	02-04-2011	16:30	Leões Porto Salvo	5	Casa Povo Aveiras	1	V
21	10-04-2011	18:00	Infantado	1	Leões Porto Salvo	13	V
22	17-04-2011	16:00	Leões Porto Salvo	2	Zambujeiro Serra Calvo	0	V

Comparação entra a Época 2009/2010 e a Época 2010/2011

	Época 2009/2010	Época 2010/2011	Diferenças
Jogos	23	20	- 3 Jogos
Vitórias	14	20	+ 6 Vitórias
Empates	2	0	- 2 Empates
Derrotas	7	0	- 7 Derrotas
Golos Marcados	81	156	+ 75 Golos Marcados
Golos Sofridos	44	17	- 27 Golos Sofridos
Pontos	44	60	+ 16 Pontos

Comparação entre a 1ª volta e a 2ª volta da Época 2010/2011

	1ª Volta	2ª Volta	Diferenças
Jogos	10	10	= Jogos
Vitórias	10	10	= Vitórias
Empates	0	0	= Empates
Derrotas	0	0	= Derrotas
Golos Marcados	81	75	- 6 Golos Marcados
Golos Sofridos	10	7	- 3 Golos Sofridos
Pontos	30	30	= Pontos

Classificação Final

Classificação do Campeonato Distrital JUNIORES FEMININOS AFL - 2010 / 2011

		CASA								FORA								TOTAL										
Pos	Equipa	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts
1	Leões Porto Salvo	10	10	0	0	72	-	9	63	30	10	10	0	0	84	-	8	76	30	20	20	0	0	156	-	17	139	60
2	SL Benfica	10	9	0	1	67	-	14	53	27	10	7	2	1	81	-	18	63	23	20	16	2	2	148	-	32	116	50
3	Quinta dos Lombos	10	8	1	1	68	-	8	60	25	10	5	1	4	54	-	21	33	16	20	13	2	5	122	-	29	93	41
4	Camide	10	7	1	2	71	-	21	50	22	10	6	0	4	62	-	30	32	18	20	13	1	6	133	-	51	82	40
5	Zambujeiro Serra Calvo	10	6	1	3	52	-	25	27	19	10	4	2	4	30	-	16	14	14	20	10	3	7	82	-	41	41	33
6	Povoense	10	6	1	3	55	-	31	24	19	10	4	1	5	44	-	43	1	13	20	10	2	8	99	-	74	25	32
7	Casa Povo Aveiras	10	4	1	5	36	-	32	4	13	10	5	0	5	46	-	36	10	15	20	9	1	10	82	-	68	14	28
8	Infantado	10	3	1	6	44	-	55	-11	10	10	3	0	7	37	-	48	-11	9	20	6	1	13	81	-	103	-22	19
9	Escola Secundária da Ramada	10	1	1	8	26	-	49	-23	4	10	2	0	8	17	-	67	-50	6	20	3	1	16	43	-	116	-73	10
10	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	10	2	0	8	16	-	74	-58	6	10	1	1	8	13	-	64	-51	4	20	3	1	16	29	-	138	-109	10
11	Alhandra	10	0	0	10	13	-	153	-140	0	10	0	0	10	3	-	169	-166	0	20	0	0	20	16	-	322	-306	0
Pos - Posição Pts - Pontos JG - Jogos V - Vitórias E - Empates D - Derrotas																												
GM - Golos Marcados GS - Golos Sofridos DG - Diferença entre Golos Marcados e Sofridos																												

Classificação Detalhada do Campeonato Distrital JUNIORES FEMININOS AFL - 2010 / 2011 - 1ª VOLTA

		CASA								FORA								TOTAL										
Pos	Equipa	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts
1	Leões Porto Salvo	5	5	0	0	37	-	4	33	15	5	5	0	0	44	-	6	38	15	10	10	0	0	81	-	10	71	30
2	SL Benfica	5	5	0	0	31	-	7	24	15	5	3	1	1	42	-	13	29	10	10	8	1	1	73	-	20	53	25
3	Quinta dos Lombos	6	4	1	1	49	-	7	42	13	4	3	0	1	10	-	6	4	9	10	7	1	2	59	-	13	46	22
4	Carnide	5	5	0	0	55	-	9	46	15	5	2	0	3	17	-	16	1	6	10	7	0	3	72	-	25	47	21
5	Zambujeiro Serra Calvo	6	3	0	3	18	-	19	-1	9	4	3	1	0	24	-	6	18	10	10	6	1	3	42	-	25	17	19
6	Infantado	5	2	1	2	31	-	12	19	7	5	2	0	3	19	-	24	-5	6	10	4	1	5	50	-	36	14	13
7	Casa Povo Aveiras	6	1	0	5	17	-	26	-9	3	4	3	0	1	29	-	8	21	9	10	4	0	6	46	-	34	12	12
8	Povoense	4	1	0	3	22	-	15	7	3	6	3	0	3	20	-	27	-7	9	10	4	0	6	42	-	42	0	12
9	Escola Secundária da Ramada	5	1	1	3	14	-	20	-6	4	5	0	0	5	7	-	44	-37	0	10	1	1	8	21	-	64	-43	4
10	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	4	1	0	3	11	-	22	-11	3	6	0	1	5	4	-	43	-39	1	10	1	1	8	15	-	65	-50	4
11	Alhandra	4	0	0	4	4	-	77	-73	0	6	0	0	6	2	-	96	-94	0	10	0	0	10	6	-	173	-167	0
Pos - Posição Pts - Pontos JG - Jogos V - Vitórias E - Empates D - Derrotas																												
GM - Golos Marcados GS - Golos Sofridos DG - Diferença entre Golos Marcados e Sofridos																												

Classificação Detalhada do Campeonato Distrital JUNIORES FEMININOS AFL - 2010 / 2011 - 2ª VOLTA

		CASA								FORA								TOTAL										
Pos	Equipa	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts	JG	V	E	D	GM	-	GS	DG	Pts
1	Leões Porto Salvo	5	5	0	0	35	-	5	30	15	5	5	0	0	40	-	2	38	15	10	10	0	0	75	-	7	68	30
2	SL Benfica	5	4	0	1	36	-	7	29	12	5	4	1	0	39	-	5	34	13	10	8	1	1	75	-	12	63	25
3	Povoense	6	5	1	0	33	-	16	17	16	4	1	1	2	24	-	16	8	4	10	6	2	2	57	-	32	25	20
4	Camide	5	2	1	2	16	-	12	4	7	5	4	0	1	45	-	14	31	12	10	6	1	3	61	-	26	35	19
5	Quinta dos Lombos	4	4	0	0	19	-	1	18	12	6	2	1	3	44	-	15	29	7	10	6	1	3	63	-	16	47	19
6	Casa Povo Aveiras	4	3	1	0	19	-	6	13	10	6	2	0	4	17	-	28	-11	6	10	5	1	4	36	-	34	2	16
7	Zambujeiro Serra Calvo	4	3	1	0	34	-	6	28	10	6	1	1	4	6	-	10	-4	4	10	4	2	4	40	-	16	24	14
8	Infantado	5	1	0	4	13	-	43	-30	3	5	1	0	4	18	-	24	-6	3	10	2	0	8	31	-	67	-36	6
9	Escola Secundária da Ramada	5	0	0	5	12	-	29	-17	0	5	2	0	3	10	-	23	-13	6	10	2	0	8	22	-	52	-30	6
10	PSAAC (Povoa Sto Adrião)	6	1	0	5	5	-	52	-47	3	4	1	0	3	9	-	21	-12	3	10	2	0	8	14	-	73	-59	6
11	Alhandra	6	0	0	6	9	-	76	-67	0	4	0	0	4	1	-	73	-72	0	10	0	0	10	10	-	149	-139	0
Pos - Posição Pts - Pontos JG - Jogos V - Vitórias E - Empates D - Derrotas																												
GM - Golos Marcados GS - Golos Sofridos DG - Diferença entre Golos Marcados e Sofridos																												

Anexo 2

Princípios Fundamentais

Princípios Específicos

PRINCÍPIOS DO JOGO DE FUTSAL

SEQUÊNCIA DA ABORDAGEM METODOLÓGICA

Princípios Fundamentais

- ✓ Criar superioridade numérica
- ✓ Evitar a igualdade numérica
- ✓ Recusar inferioridade numérica

Princípios Específicos

1º Princípio do Ataque – Penetração/Progressão

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Criar vantagem espacial e numérica	No momento da recuperação da bola o jogador deve orientar-se para a baliza adversária	Condução
	Livre de oposição e com espaço, rematar ou progredir para a baliza adversária	Condução para remate
Atacar a baliza e o adversário directo	Com oposição, deverá passar a bola ao companheiro mais próximo da baliza adversária	Remate
		Drible

1º Princípio da Defesa – Contenção

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Parar o ataque adversário	Aproximação imediata ao portador da bola, aumentando a sua distância à baliza	Marcação
Dar tempo para a organização defensiva	Perto do adversário, diminuir a velocidade de aproximação	Desarme
	Orientar o seu opositor em direcção a um companheiro de equipa ou às linhas laterais	
	Tentar o desarme ou, não o conseguindo, pressionar o portador da bola obrigando-o a virar as costas ao sentido do seu ataque	

2º Princípio do Ataque – Cobertura Ofensiva

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Apoiar o companheiro com bola (proporcionar linhas de passe para assegurar a posse colectiva da bola)	Colocar-se atrás e ao lado do portador da bola	Passe -> alvo, trajectória da bola, superfície de contacto do pé, superfície de contacto da bola (e corrida de balanço)
Equilibrar defensivamente a equipa	Impedir o corte da linha de passe (fornecida ao portador da bola) por parte do seu defensor directo	Recepção da bola -> trajectória, superfícies de recepção
		Combinações táticas a dois jogadores

2º Princípio da Defesa – Cobertura Defensiva

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola	Deslocar-se de acordo com as movimentações do(s) adversário(s) (directo e indirectos)	Marcação
Evitar a inferioridade numérica	Assumir a tarefa realizada pelo seu colega de equipa em caso de ultrapassagem deste pelo portador da bola	Dobra
		Intercepção

3º Princípio do Ataque – Mobilidade

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Ruptura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária (proporcionar linhas de passe para conquista de espaços mais ofensivos)	Realizar variação de posições	Combinações táticas a três jogadores
	Ocupar espaços livres	
	Utilizar espaços livres	
	Criar espaços livres	

3º Princípio da Defesa – Equilíbrio

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Manter a estabilidade e o equilíbrio da estrutura defensiva própria	Preservar espaços livres	Marcação
	Vigiar os jogadores livres	
	Cobrir eventuais linhas de passe	

4º Princípio do Ataque – Espaço

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Estruturação e racionalização das acções colectivas ofensivas no sentido de dar maior amplitude ao ataque	Criar largura e profundidade nas acções ofensivas através de comportamentos individuais e colectivos	Combinações táticas
		Esquemas táticos
		Circulações táticas
		Métodos de jogo ofensivo
		Sistemas táticos

4º Princípio da Defesa – Concentração

Objectivos	Comportamentos	Acções Técnico/Táticas
Estruturação e racionalização das acções colectivas defensivas no sentido de dar maior amplitude à defesa	Congregar os jogadores no centro do jogo através do balanceamento coordenado dos vectores largura e profundidade	Dobras
	Assumir um compromisso entre a concentração dos jogadores e esses vectores	Compensações
	Aproximar as linhas defensivas	Métodos de jogo defensivo
	Utilizar em simultâneo os referenciais da bola, baliza e adversários para a correcta colocação dos defensores	Sistemas de jogo

Resumo dos Princípios Específicos

Ofensivos	Defensivos
Penetração	Contenção
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração

Anexo 3

Ficha de Avaliação do Treinador

Inquérito Início de Época

Ficha de Avaliação do treinador

Preenche esta ficha correctamente, com sinceridade, pois ela vai servir para o teu treinador perceber onde pode melhorar. Este questionário é anónimo. É-lhe atribuída uma escala de 1 a 5.

Coloca um X na opção que achas que melhor identifica o teu treinador.

1- Muito Mau 2- Mau 3- Suficiente 4- Bom 5- Muito bom

Na tua opinião	1	2	3	4	5
Gerais					
Relação de amizade com as jogadoras					
Trata todas as jogadoras de maneira igual					
Promove o convívio e a amizade entre as jogadoras					
Compreensivo					
Comunicativo					
Disciplinador					
Pontual					
Gostas do teu treinador					
Treino					
É claro na explicação dos exercícios					
A dar indicações durante os exercícios					
Os exercícios feitos no treino são					
Existe organização nos treinos					
O treinador dá liberdade nos treinos					
Gostas dos treinos					
Jogos					
Reconhece o contributo de cada atleta					
Promove o "fair-play"					
Reforça o espírito de equipa					
É rígido para quem erra					
As informações que dá são úteis durante o jogo					
As informações que dá entram a "100" saem a "200"					
Consegue captar a atenção dos atletas antes do jogo					
Dá oportunidade a todas para jogarem					

Avaliação – ENTREVISTA

Data da entrevista: ____/____/____; Hora: ____:____

Nome: _____

Alcunha: _____; Pé preferencial: _____ Dta Nasc: _____ Nacionalidade: _____

Nome Pai: _____ Nome Mãe: _____

Nrº Irmãos _____; Idades: _____ / _____ / _____ / _____

Quando e onde começaste a treinar? _____

Há quantos anos treinas? _____ Clubes anteriores? _____

Qual a quantidade de carga e o número de sessões semanais dos últimos anos? _____

Há antecedentes pessoais sobre doenças? _____

Intervenções cirúrgicas? _____

Vacinas? _____

Em relação à família (as mesmas perguntas)

História Médico – desportiva

○ História do treino

▪ Quando começou a treinar? _____

▪ Quantos anos de treino? _____

▪ Sessões de treino por semana _____ Horas ou m/dia: _____

○ Antecedentes pessoais

▪ Doenças: _____ Quando? _____ Quanto tempo? _____

▪ Intervenções cirúrgicas: _____ Quando? _____ Quanto tempo? _____

▪ Lesões ósseas e musculares: _____ Quando? _____ Quanto tempo? _____

○ Antecedentes familiares _____

▪ Doenças Cardiovasculares: _____ Quem? _____

▪ Doenças metabólicas: _____ Quem? _____ Que doença? _____

- Outras doenças: _____ Quem? _____ Que doença? _____
- Familiares praticantes: _____ Quem? _____ Nível e tempo? _____

Defesa

Quais os Sistema Defensivos que conheces? _____

Individual? S/N: _____, Breve descrição: _____

Zona? S/N: _____, Breve descrição: _____

Misto? S/N: _____, Breve descrição: _____

Quais e se participaste em jogo? _____

Conheces as linhas de marcação? S/N: _____, Em que linha(s) marcavas: _____ Em que sistema (misto, individual) _____

Com pressão? S/N: _____; No CA adversário, sabes o que é temporização? S/N: _____ Utilizas? S/N: _____

Na marcação individual, utilizas a antecipação ou contenção? _____

Ataque

Que sistemas ofensivos conheces? _____

2:2 S/N: _____, 3:1 S/N: _____, 4:0 S/N: _____, Outro: _____

Modelos de desmarcação. Quais conheces? Paralela S/N: _____, Diagonal S/N: _____, Sobreposição S/N: _____,

Circulação Tática, conheces? S/N: _____ Participaste em jogos onde a tua equipa tenha realizado uma? S/N: _____

Teve sucesso? S/N: _____

Sabes o que é uma simulação (quebra)? S/N: _____ Utilizas? S/N: _____

A tua equipa privilegiou mais o jogo interior ou exterior? _____

Participaste no 5x4? S/N: _____ Deu resultado? S/N: _____

No CA em superioridade numérica sabes o posicionamento que deves ter em: 2:1 S/N: _____, 3x2 S/N: _____

Específico

Alguma vez treinaste bolas paradas? S/N: _____ Quando e como: _____

Cantos: S/N: _____ Quando e como: _____

Deu algum golo? S/N: _____ Quando e como: _____

Livres Diretos: S/N: _____ Deu algum golo? S/N: _____

Lançamentos laterais: S/N: _____ Deu algum golo? S/N: _____

Sabes posicionar-te? Canto? S/N: _____, Livre? S/N: _____, Lançamento lateral? S/N: _____

Anexo 4

Ficha para Estatísticas de Jogo

XIV

Anexo 5

Planeamento da Época Desportiva

PLANEAMENTO DA ÉPOCA 2010/2011 – JUNIORES A FEMININOS

MzC	Período	MiC	UT	Data i	Data f	Dias	Jorn	Adversário	Local	Tendência	Ao intervalo	Resultado Final	Objectivo
1	Pré-Competitivo	1	1-7	03-Set	18-Set	15							Melhorar a condição física
		2	8-13	19-Set	02-Out	13							
		3	14-17	03-Out	16-Out	13							
		4	18-20	17-Out	24-Out	7							
2	Competitivo	5	21-23	25-Out	31-Out	6	1	Escola Sec da Ramada	Casa	Vitória	5-0	10-1	Sistema Defensivo
		6	24-29	01-Nov	14-Nov	13	2	Carnide	Casa	Vitória	2-2	3-2	
		7	30-32	15-Nov	21-Nov	6	3	Alhandra	Fora	Vitória	0-11	2-20	
		8	33-35	22-Nov	28-Nov	6	4	SL Benfica	Casa	Vitória	3-0	5-0	
3	Competitivo	9	36-37	29-Nov	05-Dez	6	5	Povoense	Fora	Vitória	1-3	3-6	Transições Defesa / Ataque
		10	38-40	06-Dez	12-Dez	6	6	Quinta dos Lombos	Fora	Vitória	0-3	0-3	
		11	41-43	13-Dez	19-Dez	6	7	PSAAC	Casa	Vitória	5-0	8-0	
		12	44-48	20-Dez	09-Jan	20	8	Casa Povo Aveiras	Fora	Vitória	0-1	1-8	
4	Competitivo	13	49-51	10-Jan	16-Jan	6	9	Infantado	Casa	Vitória	7-0	11-1	Sistema Ofensivo
		14	52-53	17-Jan	23-Jan	6	10	Zamb Serra Calvo	Fora	Vitória	0-4	0-7	
		15	54-56	24-Jan	30-Jan	6	11	Escola Sec da Ramada	Fora	Vitória	0-3	1-5	
		16	57-62	31-Jan	13-Fev	13	12	Carnide	Fora	Vitória	0-2	0-5	
5	Competitivo	17	63-65	14-Fev	20-Fev	6	13	Alhandra	Casa	Vitória	12-0	19-0	Transições Ataque / Defesa
		18	66-68	21-Fev	27-Fev	6	14	SL Benfica	Fora	Vitória	0-2	0-4	
		19	69-71	28-Fev	13-Mar	13	15	Povoense	Casa	Vitória	2-1	5-3	
		20	72-74	14-Mar	20-Mar	6	16	Quinta dos Lombos	Casa	Vitória	2-0	4-1	
6	Competitivo	21	75-77	21-Mar	27-Mar	6	17	PSAAC	Fora	Vitória	0-2	0-13	Correcção no posicionament o defensivo e ofensivo
		22	78-80	28-Mar	03-Abr	6	18	Casa Povo Aveiras	Casa	Vitória	2-1	5-1	
		23	81-82	04-Abr	10-Abr	6	19	Infantado	Fora	Vitória	1-8	1-13	
		24	83-85	11-Abr	17-Abr	6	20	Zamb Serra Calvo	Casa	Vitória	2-0	2-0	
7	Pós-Competitivo	25	86-90	27-Abr	07-Mai	10	21	n.a					Manutenção
		26	91-93	08-Mai	14-Mai	6	22	n.a					
		27	94-95	15-Mai	21-Mai	6	23	n.a					
		28	96-98	22-Mai	28-Mai	6	24	n.a					

Anexo 6

Modelos de Combinações de Carga de treino

Combinações de Carga de diferentes orientações

Matveev e Gomes, citado por Raposo (2000)

Modelos de Sessão	Combinações das orientações da carga
Modelo 1	Treino Técnico
	Treino da Resistência Aeróbia
Modelo 2	Treino da Força Explosiva
	Treino da Velocidade
	Treino da Resistência Anaeróbia - Láctica
Modelo 3	Treino da Flexibilidade
	Treino da Força Máxima
	Treino da Resistência Aeróbia
Modelo 4	Treino da Velocidade
	Treino Técnico / Tático
	Treino da Flexibilidade
Modelo 5	Treino da Resistência Anaeróbia - Láctica
	Treino da Resistência Aeróbia
Modelo 6	Treino da Força Máxima
	Treino da Resistência Aeróbia
Modelo 7	Treino Técnico
	Treino de Resistência da Velocidade
Modelo 8	Treino Técnico
	Treino da Flexibilidade
	Treino da Resistência
Modelo 9	Treino de Resistência de Força
	Treino da Flexibilidade
Modelo 10	Treino da Resistência Aeróbia
	Treino da Flexibilidade

Anexo 7

Exemplo - Micro Ciclo 10

Planificação Estratégica

Unidades de Treino

Avaliação do jogo

Estatística do Jogo

Planificação Estratégica do Micro Ciclo 10

1. Recolha de Dados da equipa adversária

7ª Jornada com a equipa do "Quinta dos Lombos". 6 jogos disputados, e sem nenhuma derrota, tendo apenas empatado um jogo com o SL Benfica.

Joga em casa, num pavilhão sempre com muito público e que é muito efusivo no apoio à equipa, o que dá motivação às jogadoras da casa.

Análise da equipa:

Quinta dos Lombos

Jorn	Nº Jogo	Data	Hora	Equipa casa	RC	Equipa Fora	RF	Flag
1	676. 01. 006	30-10-2010	19:00	Quinta dos Lombos	24	Alhandra	0	V
2	676. 01. 007	07-11-2010	19:00	Infantado	1	Quinta dos Lombos	3	V
3	676. 01. 018	14-11-2010	15:00	Quinta dos Lombos	2	SL Benfica	2	E
4	676. 01. 019	21-11-2010	17:00	Zambuieiro Serra Calvo	0	Quinta dos Lombos	1	V
5	676. 01. 030	28-11-2010	15:00	Quinta dos Lombos	10	Povoense	1	V
17	676. 01. 097	04-12-2010	15:00	Quinta dos Lombos	9	Escola Secundária da Ramada	0	V

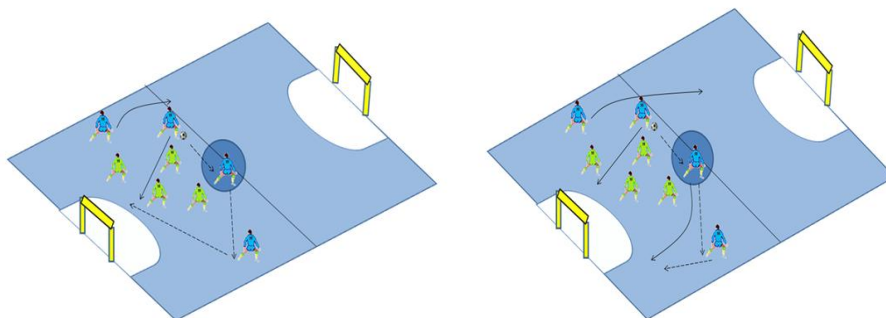
Pos	Equipa	JG	V	E	D	GM	GS	GA	Pts
1.	Quinta dos Lombos	6	5	1	0	49	4	45	16
2.	Leões Porto Salvo	5	5	0	0	44	8	36	15
3.	SL Benfica	6	4	1	1	45	11	34	13
4.	Carnide	6	4	0	2	34	16	18	12
5.	Zambuieiro Serra Calvo	5	3	1	1	17	5	12	10
6.	Infantado	5	2	1	2	19	13	6	7
7.	Casa Povo Aveiras	5	2	0	3	24	16	8	6
8.	PSAAC (Povo Sto Adrião)	5	1	1	3	12	25	-13	4
9.	Povoense	5	1	0	4	21	26	-5	3
10.	Escola Secundária da Ramada	6	0	1	5	5	43	-38	1
11.	Alhandra	6	0	0	6	5	108	-103	0

Pos - Posição | Pts - Pontos | JG - Jogos | V - Vitórias | E - Empates
D - Derrotas | GM - Golos Marcados | GS - Golos Sofridos | GA - Diferença Golos

2. Comparação das equipas

São duas equipas muito fortes, com sistemas de jogo completamente diferentes e que será interessante de seguir qual os métodos que ambos os treinadores vão utilizar.

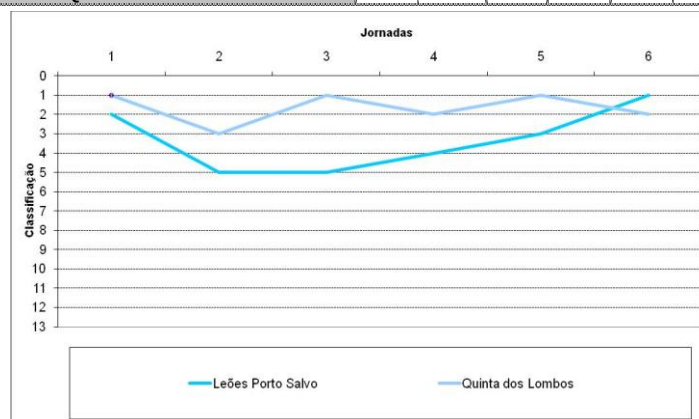
Se os LPS jogam num declarado 3x1 que se transforma num 2x2 ou mesmo num 1x3 após ultrapassar as linhas defensivas, já a Quinta dos Lombos (QL) aplica o sistema ofensivo 4:0 com todas as suas virtudes e defeitos. Jogam com 4 jogadoras em toda a largura do campo, existindo sempre apoio mesmo que uma jogadora entregue a bola e penetre nas linhas defensivas. A ala contrária faz sempre o equilíbrio defensivo.



Com base neste cenário e não sabendo se a QL tem algum vídeo da nossa equipa, há uma equivalência de forças neste jogo (50% de hipótese de vitória para cada equipa). Eventualmente a balança estará mais inclinada para a QL uma vez que possuem um lote de jogadoras mais alargado que os LPS, mas essa balança pode ser nivelada uma vez que temos o conhecimento do modelo de jogo, quais as suas jogadas programadas e movimentações habituais. Aguardemos se o treinador adversário tem alguma estratégia para nos surpreender.

Esta é a evolução de ambas as equipas ao longo das seis primeiras jogadas.

Equipas	1	2	3	4	5	6
Leões Porto Salvo	2	5	5	4	3	1
Quinta dos Lombos	1	3	1	2	1	2



3. Elaboração do plano estratégico/tático

O plano estratégico passou por analisar os pontos fortes e fracos do adversário e nas 3 sessões de treino deste MC procurando transmitir às jogadoras a melhor forma de ultrapassar a barreira defensiva do adversário e de anular a sua organização ofensiva. Esta baseia-se claramente num 4:0 com maior largura e apoios mas por outro lado sem dar grande profundidade numa primeira fase da circulação táctica.

As jogadoras mais importantes da Quinta dos Lombos são:

Nº 11 – joga na posição de “*Fixo*” joga o tempo quase todo;

Nº 5 - Se lhe permitem espaços, como joga bem com ambos os pés entra pelo meio com a bola controlada e em velocidade. Joga preferencialmente na ala direita;

Nº 3 – “*Ala/Fixa*” pé direito. Forte na marcação e muito rápida. Robusta. Gosta de arriscar na jogada individual. Tem boa técnica individual;

Nº 8 Capitã - Muito rápida, pé direito. Muito pressionante sobre a portadora da bola adversária. Nos cantos e lançamentos sai com muita velocidade à bola e pressiona bem. Mais na ala esquerda. Só joga com o pé direito;

Nº 14 - ala. Muito forte fisicamente e pressionante;

Nº 4 – Joga com o pé direito. Posiciona-se na posição de “*Pivot*” a defender.

Nº 10 – “*Pivot*” pequena mas muita rápida, No entanto é frágil quando sofre um encosto. É fácil desarmá-la. Costuma deslocar-se atrás da bola quando esta é trocada entre duas jogadoras próximas o que pode dar origem a desequilíbrios

Nº 16 – “*Fixa*”. Entrou durante pouco tempo a substituir a nº 11.

Análise geral

Jogada preferencial, passa pelo passe da “*Fixo*” para a ala e entrada rápida pelo centro do campo. A “*Pivot*” abre na ala para receber o passe. Fazem e bem o passe na paralela.

São raros os passes laterais, a maioria é feito na diagonal o que provoca maiores roturas. Mas são claramente passes que ao serem interceptados podem dar origem a contra-ataques.

A QL gosta de atacar a zona central. Há que colocar uma jogadora a temporizar até sair o passe na ala para a guarda-redes fazer a mancha.

Outra alternativa é jogar em 2:2 com bola a ser colocada na ala, apoio do Pivot que recebe a bola e há uma entrada na sobreposição da ala que fez o passe. Existindo apoio da ala contrária. Quando se veem em situação de aflição, jogam com a guarda-redes para reiniciar o ataque. Quando não têm linhas de passe e existe espaço na zona central, invadem pelo meio.

Ataque

Pode ser perigoso defender com 2 jogadoras na 1ª linha se a QL atacarem com 3 jogadoras pois criam assim superioridade numérica. Há que trabalhar inferioridades numéricas 2x3 ou 2x2 com “*Joker*”.

Como tem jogadoras como muita mobilidade, a bola é passada da jogadora mais recuada para a ala e procurando sempre uma desmarcação.

A guarda-redes vai buscar a bola rapidamente e procura o lançamento rápido com duas jogadoras a saírem rápido. Algumas saídas de pressão programadas.

Atenção às bolas lançadas para a ala contrária. Como são rápidas usam também este método de ataque.

Defesa

A 1ª linha só com uma jogadora e uma outra a fazer cobertura defensiva, recuando rapidamente para qualquer eventualidade. Defesa em losango com pressão sobre as linhas de passe.

São rápidas a recuperar (transição ataque/defesa). Procuram efectuar a concentração perto da sua área, procurando assim proteger a sua baliza. Não têm grande preocupação com as alas. Defendem na maioria das vezes com 2 jogadoras. A jogadora número 11 é sistematicamente a última jogadora. A jogadora número 3 e a nº 11 trocaram de posições para evitarem estar em posições não programadas.

4. Reunião de reconhecimento da equipa adversária

Na UT número dois deste MC, o treino decorreu no pavilhão dos LPS uma vez que foi feriado. Houve possibilidade de visionar o vídeo da QL, dissecar o jogo e após esse trabalho teórico, existiu 75' de treino de campo. A reunião contou com a presença de oito jogadoras.

5. Experimentação do plano estratégico/tático

Não ocorreu nenhum jogo treino para testar a estratégia para o jogo.

MC 10	UT 38	Data 06/12/2010	Dia 2ª feira	Hora 19:30	Duração 70'	Local Pavilhão LPS	Nº Jogadores: 10+1 (GR)
-------	-------	-----------------	--------------	------------	-------------	--------------------	-------------------------

Objectivos

Material : Bolas | X | Pinos | X | Coletes | X | Outros: |

Técnico/Tácticos

Sistema Defensivo
Inferioridade numérica 1x2
Superioridade numérica 2x1

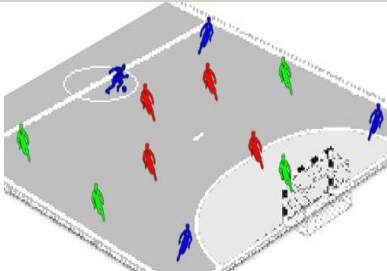
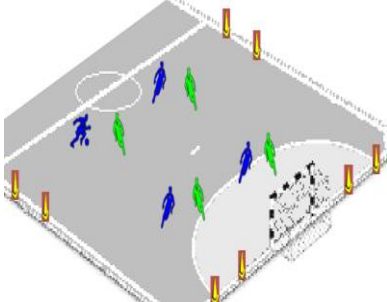
Físicos

Sistema Aeróbio
Sistema Anaeróbio Láctico

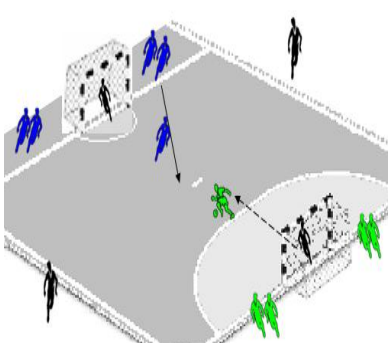
Psicológicos

Tomada de Decisão
Pressão

Parte Introdutória / Preparatória (20')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: 8x4 Dificuldade: Média Objectivo: Aquecimento Nrº de Jogadores: 11 + Treinador Espaço: 20x20m Material: 1 Bola Dinâmica: O grupo dividido em 3 equipas. Uma equipa defende enquanto as restantes fazem manutenção posse de bola. Não podem passar à mesma jogadora.	Componente Física: Sistema Aeróbio <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>60%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>10'</td></tr></table> Componente Técnica: Execução rápida Componente Táctica: Movimentação Componente Psicológica: Tomada Decisão	Duração Exercício	10'	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	60%	Volume Acumulado	10'
Duração Exercício	10'													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	60%													
Volume Acumulado	10'													
	Exercício: Mini Jogo 4x4 com 4 balizas Dificuldade: Média Objectivo: Igualdade numérica 4x4 com finalização Nrº de Jogadores: 4x4 (8) Espaço: 20mx20m Material: 1 bola 4 balizas de 2m de pinos Dinâmica: Mini jogo onde cada equipa tem 2 balizas para atacar e 2 para defender. A equipa que recupere a bola, deve voltar à linha do seu ½ campo antes de atacar.	Componente Física: Sistema Anaer Láctico <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>80%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>20'</td></tr></table> Componente Técnica: Controle Bola Componente Táctica: 4x4 Componente Psicológica: Tomada Decisão	Duração Exercício	10'	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	80%	Volume Acumulado	20'
Duração Exercício	10'													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	80%													
Volume Acumulado	20'													

Parte Principal (40')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: 1x1+ 2 apoios transição A/D Dificuldade: Média Objectivo: Transições Ataque/Defesa, velocidade e finalização Nrº de Jogadores: 10 Espaço: 20mx20m Material: n bolas, 1 baliza grande móvel e 2 pinos. Dinâmica: GR repõe a bola para um ataque 1x1 com 2 apoios exteriores. Caso o passe fosse feito para o apoio, entrava o apoio e saía a jogadora que fez o passe.	Componente Física: Sistema Anaer Aláctico e velocidade <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>15'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1x4</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>5'</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:3</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>100%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>35'</td></tr></table> Componente Técnica: Marcação e Finalizaç Componente Táctica: Transições e 1x1 + apoios exteriores Componente Psicológica: Pressão	Duração Exercício	15'	Frequências (series x rpt)	1x4	Pausa	5'	Densidade	1:3	Intensidade	100%	Volume Acumulado	35'
Duração Exercício	15'													
Frequências (series x rpt)	1x4													
Pausa	5'													
Densidade	1:3													
Intensidade	100%													
Volume Acumulado	35'													

FICHA DE UNIDADE DE TREINO - ÉPOCA 2010/2011 - Juniores Femininos "A"

Exercício: Jogo Adaptado

Dificuldade: Alta

Objectivo: Sistema ofensivo e Defensivo

Nrº de Jogadores: GR+4x4+GR (12)

Espaço: 40x20

Material: 1 bola

Dinâmica: Jogo formal até ao momento onde a equipa com posse de bola ultrapassasse a linha de ½ campo. Quando isso sucedesse, poderiam optar qualquer baliza para atacar.

A: Bianca, Joana, Patrícia e Débora

B: Catarina, Lídia Sofia, Filipa

C: Maria, Rita, Joana e Inês (Cátia)

Componente Física: Sistema Aeróbio

Duração Exercício	15'
Frequências (series x rpt)	1
Pausa	0
Densidade	1:1
Intensidade	100%
Volume Acumulado	50'

Componente Técnica: Marcação e Desmar

Componente Tática: Transições D/A e A/D

Componente Psicológica: Tomada Decisão

Exercício: Jogo Formal

Dificuldade: Alta

Objectivo: Sistema ofensivo e Defensivo

Nrº de Jogadores: GR+4 x 4 + GR

Espaço: 40x20

Material: 1 bola

Dinâmica: Jogo sem Condicionantes

A: Bianca, Joana, Patrícia e Débora

B: Catarina, Lídia Sofia, Filipa

C: Maria, Rita, Joana e Inês (Cátia)

Componente Física: Sistema Aeróbio

Duração Exercício	10'
Frequências (series x rpt)	1
Pausa	0
Densidade	1:1
Intensidade	100%
Volume Acumulado	60'

Componente Técnica: Geral

Componente Tática: Sistema Jogo

Componente Psicológica: Equipa

Parte Final (10')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: Alongamentos gerais Dificuldade: Baixa Objectivo: Recuperação Nrº de Jogadores: todos Espaço: Bancada Material: n.a. Dinâmica: Alongamentos dos principais grupos musculares que foram activados no treino.	Componente Física: Alongamentos <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>50%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>70'</td></tr></table> Componente Técnica: n.a. Componente Tática: n.a. Componente Psicológica: Recuperação	Duração Exercício	10'	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	50%	Volume Acumulado	70'
Duração Exercício	10'													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	50%													
Volume Acumulado	70'													

Observações

	Legenda → Deslocamento do Jogador - - - → Passe ~ ~ ~ → Movimento do Jogador c/ Bola ==> Finalização
--	---

MC 10	UT 39	Data 10/12/2010	Dia 4ª feira	Hora :30	Duração 180'	Local Pavilhão LPS	Nº Jogadores: 11+1 (GR)
-------	-------	-----------------	--------------	----------	--------------	--------------------	-------------------------

Objectivos

Material : Bolas | X | Pinos | X | Coletes | X | Outros: |

Técnico/Tácticos

Sistema Defensivo -3 linhas
Condução de bola com sobreposição e diagonais

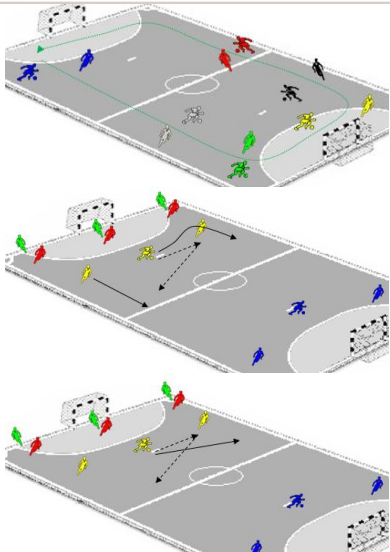
Físicos

Sistema Aeróbio

Psicológicos

Confiança
Concentração

Parte Introdutória / Preparatória (90')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Visionamento do vídeo do adversário da próxima jornada – Quinta dos Lombos	Componente Física: n.a <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>75’</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>0</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>0</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>0</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>75’</td></tr></table> Componente Técnica: n.a Componente Tática: n.a Componente Psicológica: n.a	Duração Exercício	75’	Frequências (series x rpt)	0	Pausa	0	Densidade	0	Intensidade	0	Volume Acumulado	75’
Duração Exercício	75’													
Frequências (series x rpt)	0													
Pausa	0													
Densidade	0													
Intensidade	0													
Volume Acumulado	75’													
	Exercício: Condução e circulação bola Dificuldade: Média Objectivo: Condução da bola em duplas e triplas - variantes Nrº de Jogadores: 12 Espaço: 40mx20m Material: n bolas Dinâmica: Condução de bola Grupos de 2 jogadoras com bola à volta do campo -90m Grupos de 3 para sobreposição ao longo do campo -20m Grupos de 3 para diagonal ao longo do campo – 20m	Componente Física: Sistema Aeróbio <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>15’</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>1</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>70%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>90’</td></tr></table> Componente Técnica: Condução Componente Tática: Sistema ofensivo 3:1 Componente Psicológica: Confiança	Duração Exercício	15’	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	1	Densidade	1:1	Intensidade	70%	Volume Acumulado	90’
Duração Exercício	15’													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	1													
Densidade	1:1													
Intensidade	70%													
Volume Acumulado	90’													

Parte Principal (80')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: 2x2+1 joker Dificuldade: Alta Objectivo: Superioridade Numérica 3x2 e Transições Nrº de Jogadores: Espaço: 20m20m Material: 1 bola Dinâmica: Com a limitação de 3 toques e 5/6 trocas de bola com 2 balizas, para realizarem um ataque rápido em superioridade numérica de 3x2.	Componente Física: Sistema Anaer Lático <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>15''</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>4x1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>8</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:2</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>100%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>105'</td></tr></table> Componente Técnica: Condução de Bola Componente Tática: 3x2+GR Componente Psicológica: Confiança	Duração Exercício	15''	Frequências (series x rpt)	4x1	Pausa	8	Densidade	1:2	Intensidade	100%	Volume Acumulado	105'
Duração Exercício	15''													
Frequências (series x rpt)	4x1													
Pausa	8													
Densidade	1:2													
Intensidade	100%													
Volume Acumulado	105'													

FICHA DE UNIDADE DE TREINO - ÉPOCA 2010/2011 - Juniores Femininos "A"

Exercício: Ensino Sistema Defensivo

Dificuldade: Alta

Objectivo: Sistema Defensivo

Nrº de Jogadores: 4x4

Espaço: 20mx20m

Material: 1 bola

Dinâmica: Ensino do método defensivo com 3 linhas defensivas. Fechar o meio a responsabilidade é da 1ª linha com a cobertura da 2ª

A: Débora, Catarina, Patrícia e Filipa

B: Sofia, Joana, Lídia e Rita

Exercício: Jogo Adaptado

Dificuldade: Alta

Objectivo: Sistema ofensivo e Defensivo

Nrº de Jogadores: GR+4 x 4 + GR

Espaço: 40x20

Material: 1 bola

Dinâmica: Quando uma equipa estiver a defender, marca entre a 1 e 2 linha para obrigar a equipa adversária a sair a jogar. Não é marcação individual.

A: Catarina, Lídia, Patrícia e Rita

B: Débora, Sofia, Joana, e Filipa

Bianca, Margarida. Salto à corda

Componente Física: Sistema Aeróbio

Duração Exercício	25'
Frequências (series x rpt)	1
Pausa	0
Densidade	1:1
Intensidade	50%
Volume Acumulado	130'

Componente Técnica: Passe/Desmarcação

Componente Tática: Sistema Defensivo

Componente Psicológica: Concentração

Componente Física: Sistema Aeróbio

Duração Exercício	40'
Frequências (series x rpt)	1
Pausa	0
Densidade	1:1
Intensidade	100%
Volume Acumulado	170'

Componente Técnica: Geral

Componente Tática: Sistema Jogo

Componente Psicológica: Equipa

Parte Final (10')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: Alongamentos gerais Dificuldade: Baixa Objectivo: Recuperação Nrº de Jogadores: todos Espaço: Bancada Material: n.a. Dinâmica: Alongamentos dos principais grupos musculares que foram activados no treino.	Componente Física: Alongamentos <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10’</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>50%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>180’</td></tr></table> Componente Técnica: n.a. Componente Táctica: n.a. Componente Psicológica: Recuperação	Duração Exercício	10’	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	50%	Volume Acumulado	180’
Duração Exercício	10’													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	50%													
Volume Acumulado	180’													

Observações

	Legenda → Deslocamento do Jogador - - - → Passe ~ ~ ~ → Movimento do Jogador c/ Bola ==> Finalização
--	--

MC 10	UT 40	Data 10/12/2010	Dia 6ª feira	Hora 19:30	Duração 70'	Local Pavilhão LPS	Nº Jogadores: 13+1 (GR)
-------	-------	-----------------	--------------	------------	-------------	--------------------	-------------------------

Objectivos

Material : Bolas | X | Pinos | X | Coletes | X | Outros: |

Técnico/Tácticos

Posse de Bola e Transições 2x1
Recuperações Defensivas
Sistema Defensivo adaptado ao 4:0

Físicos

Sistema Anaeróbio Láctico

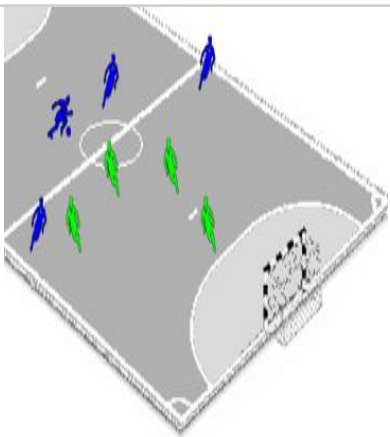
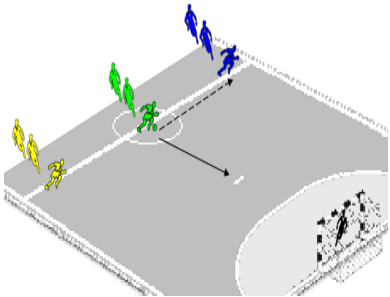
Psicológicos

Adaptação
Tomada de Decisão
Pressão

Parte Introdutória / Preparatória (15')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: Mini jogo adaptado Dificuldade: Alta Objectivo: Superioridade e inferioridade numérica e Posse Bola. Passes, marcação e desmarcação. Nrº de Jogadores: 2 grupos com 3+3 + Joker (14) Espaço: 20mx20m x 2 Material: 2 bolas Dinâmica: Posse de bola com a ajuda do joker. 10 trocas de bola dava origem a um castigo físico com 10 abdominais. Trocas de equipa entre o campo 1 e campo 2	Componente Física: Sistema Anaer Láctico <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>15'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>2</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>1</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>80%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>15'</td></tr></table> Componente Técnica: Controle de bola Componente Tática: Inferio e Superior Componente Psicológica: Pressão	Duração Exercício	15'	Frequências (series x rpt)	2	Pausa	1	Densidade	1:1	Intensidade	80%	Volume Acumulado	15'
Duração Exercício	15'													
Frequências (series x rpt)	2													
Pausa	1													
Densidade	1:1													
Intensidade	80%													
Volume Acumulado	15'													

Parte Principal (45')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: Sistema Defensivo 2:2 Dificuldade: Alta Objectivo: Ataque em 4:0 e defesa em 2:2. Nrº de Jogadores: 4x4 (8) Espaço: 20mx20m Material: 1 bola para cada grupo de 2 jogadoras Dinâmica: Exercício 2:2 para anular o 4:0. Na entrada da jogadora atacante, há um acompanhamento por parte da defesa que marcava na 1ª linha até ao ponto que começa a ver a jogadora da ala que vem fazer a cobertura. Nesse ponto efectua a troca com a colega da defesa. Este sistema é feito em 2:2 mas a 1ª linha tem que baixar quando a bola entra e recua até à linha da bola (até ao raio de acção) para dar maior equilíbrio defensivo. A: Bianca, Catarina, Patrícia e Lúcia B: Débora, Sofia, Filipa, Joana	Componente Física: Sistema Anaer Láctico <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>20'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>2</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>1</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:2</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>100%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>35'</td></tr></table> Componente Técnica: Marcação Componente Táctica: Sistema 2:2 Componente Psicológica: Concentração	Duração Exercício	20'	Frequências (series x rpt)	2	Pausa	1	Densidade	1:2	Intensidade	100%	Volume Acumulado	35'
Duração Exercício	20'													
Frequências (series x rpt)	2													
Pausa	1													
Densidade	1:2													
Intensidade	100%													
Volume Acumulado	35'													
	Exercício: 2x1 recuperação defensiva Dificuldade: Média Objectivo: Transições 2x1 + GR Nrº de Jogadores: Todos Espaço: 20mx20m Material: 1 bola Dinâmica: 3 grupos de jogadoras. A jogadora do grupo do meio passa a bola para uma das alas e vai defender o 2x1+ GR. Atenção à movimentação, à qualidade do passe e à condução de bola. Temporizar até perto da área.	Componente Física: Sistema Aneróbio Láct <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10'</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>80%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>45'</td></tr></table> Componente Técnica: Recuperação Defensiva, finalização e marcação Componente Táctica: Transição 2x1+GR A/D Componente Psicológica: Tomada Decisão	Duração Exercício	10'	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	80%	Volume Acumulado	45'
Duração Exercício	10'													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	80%													
Volume Acumulado	45'													



Exercício: Jogo Adaptado 4x4 + 2 apoios **Dificuldade:** Alta

Objectivo: Sistema ofensivo e Defensivo

Nrº de Jogadores: GR+4x4+GR + 2 apoios exteriores (12)

Espaço: 40x20

Material: 1 bola

Dinâmica: Jogo com dois apoios no meio campo para realizar ataque em 6x4. Estas jogadoras só podiam receber a bola quando uma das GR defendesse uma bola e através do lançamento para a frente a bola lhes fosse endossada, dando assim transições D/A.

Componente Física: Sistema Aeróbio

Duração Exercício	15'
Frequências (series x rpt)	1
Pausa	0
Densidade	1:1
Intensidade	100%
Volume Acumulado	60'

Componente Técnica: Recuperação defensiva

Componente Tática: Transições D/A

Componente Psicológica: Equipa

Parte Final (10')

ESQUEMA	DESCRIÇÃO	COMPONENTES												
	Exercício: Alongamentos gerais Dificuldade: Baixa Objectivo: Recuperação Nrº de Jogadores: todos Espaço: Bancada Material: n.a. Dinâmica: Alongamentos dos principais grupos musculares que foram activados no treino.	Componente Física: Alongamentos <table><tr><td>Duração Exercício</td><td>10’</td></tr><tr><td>Frequências (series x rpt)</td><td>1</td></tr><tr><td>Pausa</td><td>0</td></tr><tr><td>Densidade</td><td>1:1</td></tr><tr><td>Intensidade</td><td>50%</td></tr><tr><td>Volume Acumulado</td><td>70’</td></tr></table> Componente Técnica: n.a. Componente Tática: n.a. Componente Psicológica: Recuperação	Duração Exercício	10’	Frequências (series x rpt)	1	Pausa	0	Densidade	1:1	Intensidade	50%	Volume Acumulado	70’
Duração Exercício	10’													
Frequências (series x rpt)	1													
Pausa	0													
Densidade	1:1													
Intensidade	50%													
Volume Acumulado	70’													

Observações

	Legenda → Deslocamento do Jogador - - - → Passe ~ ~ ~ → Movimento do Jogador c/ Bola → Finalização
--	--

Avaliação do jogo

Num excelente palco para um jogo de futsal, defrontaram-se duas das mais fortes equipas do campeonato júnior. Num encontro que se antevia muito renhido e de qualidade, a equipa de Porto Salvo entrou praticamente a ganhar com um golo da Lídia com uma excelente iniciativa pela ala direita. A equipa da casa, muito determinada procurou sempre o golo e criou-nos bastantes dificuldades, principalmente nos primeiros 15 minutos, obrigando as jovens Leoas a defender bastante mais recuadas do que era o desejado pela equipa técnica.

A equipa dos Lombos continuou a dominar o jogo com mais posse de bola, mas mais uma vez numa boa jogada, novamente pela ala direita, Catarina num remate feliz, amplia a vantagem da equipa visitante.

Já com o jogo a aproximar-se do intervalo, numa transição rápida, Débora com um fabuloso golo, faz um chapéu à guarda-redes de um ângulo quase impossível e coloca o resultado nuns impensáveis 3-0.

Na 2ª parte, a equipa da casa continuou a pressionar e a mandar no jogo, mas sem criar grandes situações de perigo. Por sua vez, a equipa dos Leões, muito personalizada, manteve os seus princípios de jogo, assentes numa defesa sólida e agressiva e num ataque com processos simples e "inventou" mais algumas oportunidades de golo.

Perto do fim, a equipa dos Lombos, apostou tudo na procura do golo e colocou o quinto elemento no processo ofensivo (5x4), situação que foi bem anulada pela nossa equipa.

O resultado final não espelha o que se passou em campo, já que foi um jogo equilibrado, em que qualquer das equipas poderia vencer. Parabéns à equipa dos Lombos pela capacidade invulgar de luta e à equipa das Leoas que cumpriram e bem o que lhes foi pedido.

1ª parte 0-3

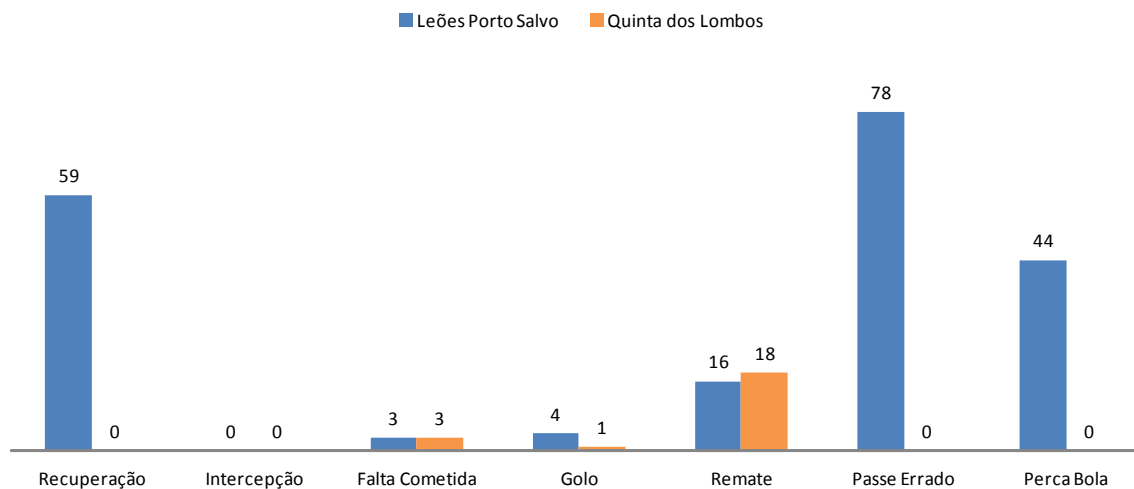
2ª parte 0-0

Final: 0-3

Estatísticas do Jogo 6ª Jornada (Quinta dos Lombos 0 x LPS 3)

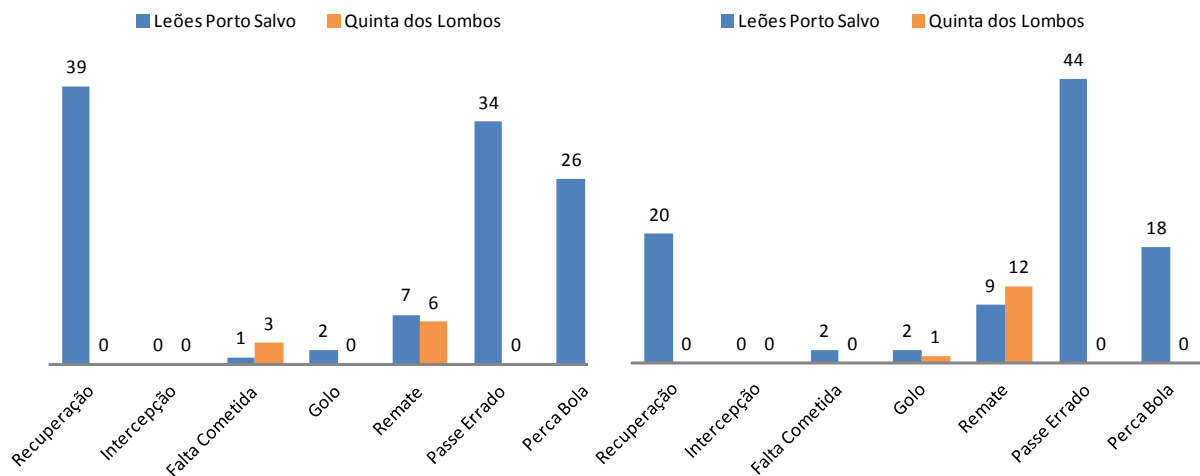
Relatório das Ações Individuais ocorridas no Jogo

Leões Porto Salvo 4 - Quinta dos Lombos 1



1ª Parte

2ª Parte



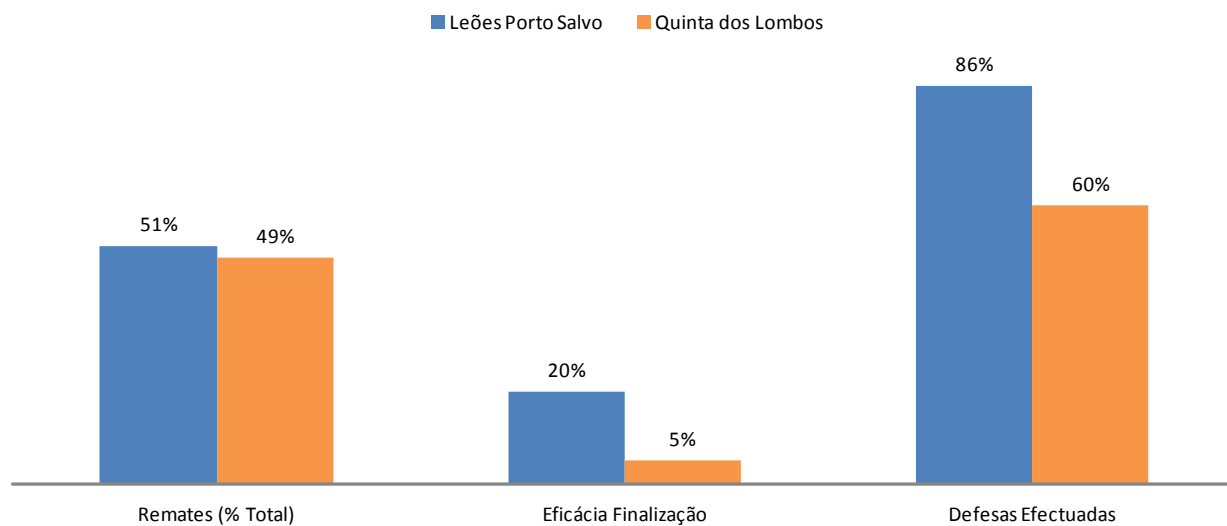
Leões Porto Salvo

Organização Defensiva	1P	2P	Total
Recuperação	39	20	59
Intercepção	0	0	0
Falta Cometida	1	2	3
Cartão Amarelo	0	0	0
Cartão Vermelho	0	0	0
Organização Ofensiva	1P	2P	Total
Golo	2	2	4
Remate	7	9	16
Assistência	2	1	3
Passe Errado	34	44	78
Perca Bola	26	18	44
Falta Sofrida	3	0	3
Canto	0	0	0
Livre 10m	0	0	0

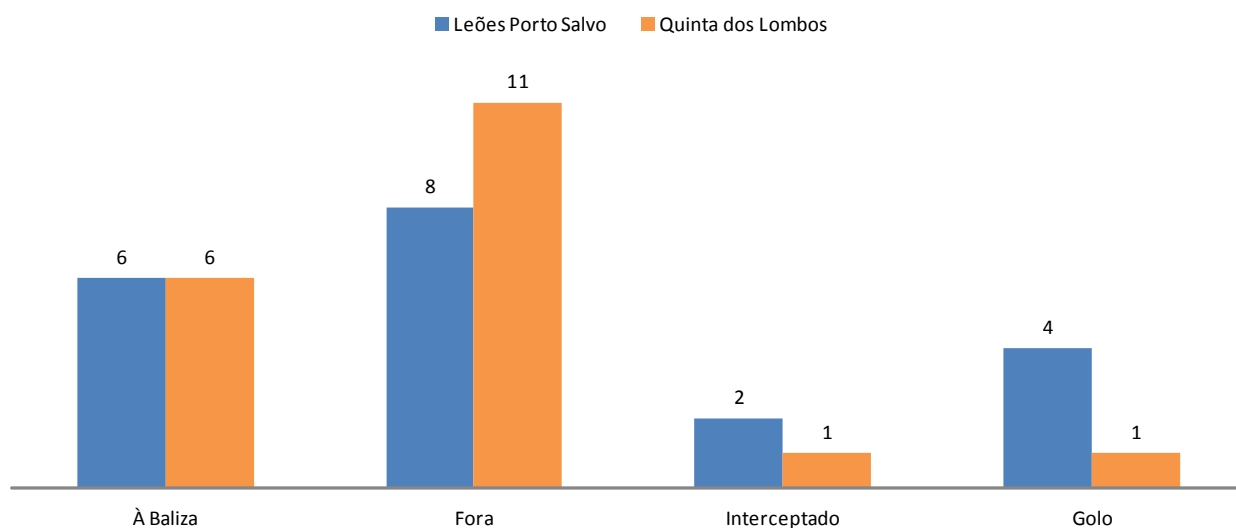
Quinta dos Lombos

Organização Defensiva	1P	2P	Total
Recuperação	0	0	0
Intercepção	0	0	0
Falta Cometida	3	0	3
Cartão Amarelo	0	0	0
Cartão Vermelho	0	0	0
Organização Ofensiva	1P	2P	Total
Golo	0	1	1
Remate	6	12	18
Assistência	0	0	0
Passe Errado	0	0	0
Perca Bola	0	0	0
Falta Sofrida	1	2	3
Canto	0	0	0
Livre 10m	0	0	0

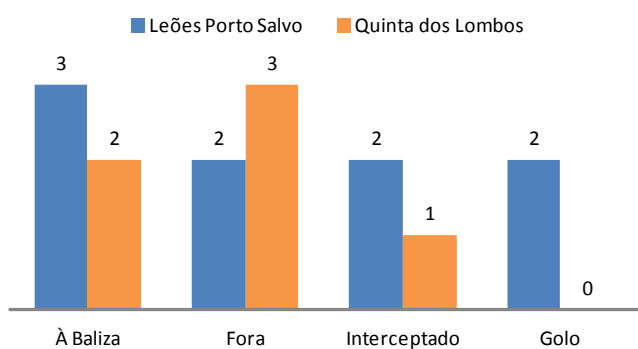
Relatório das Ações Individuais ocorridas no Jogo



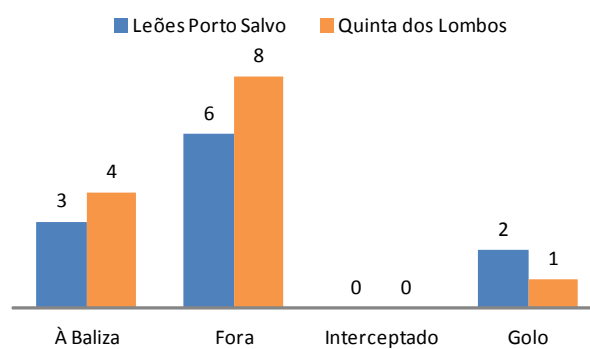
Remates



1ª Parte

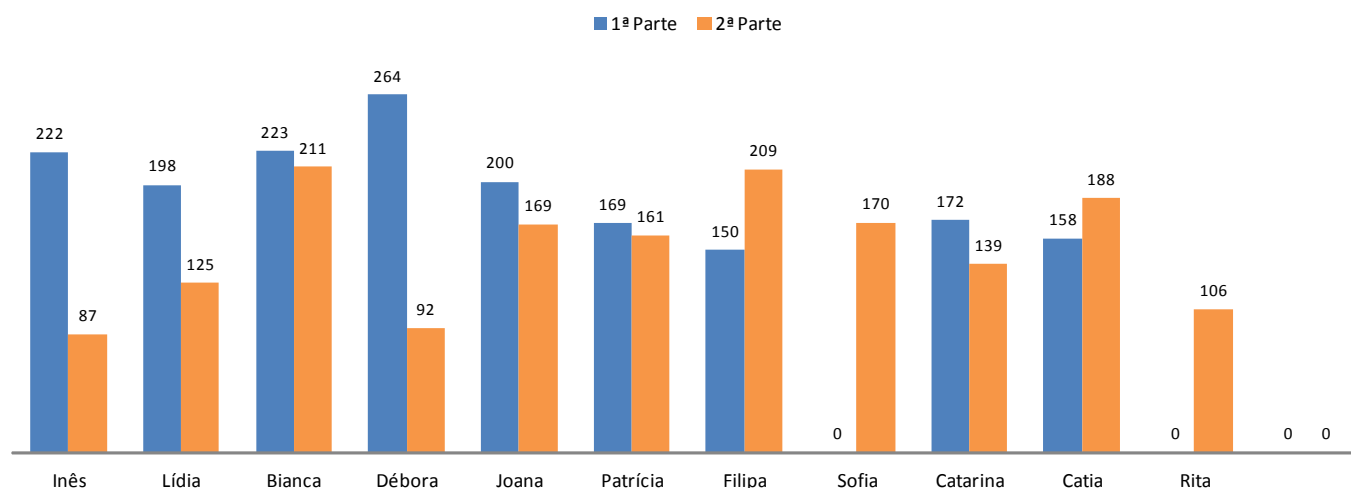
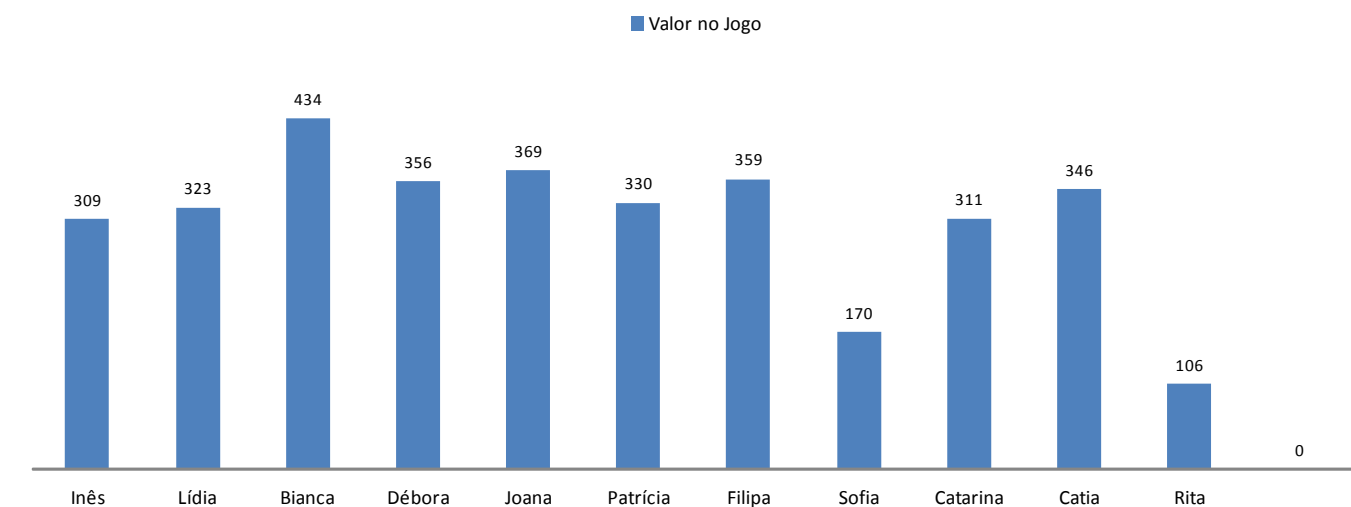


2ª Parte



Relatório das Ações Individuais por Atleta

Leões Porto Salvo 4 - Quinta dos Lombo 1

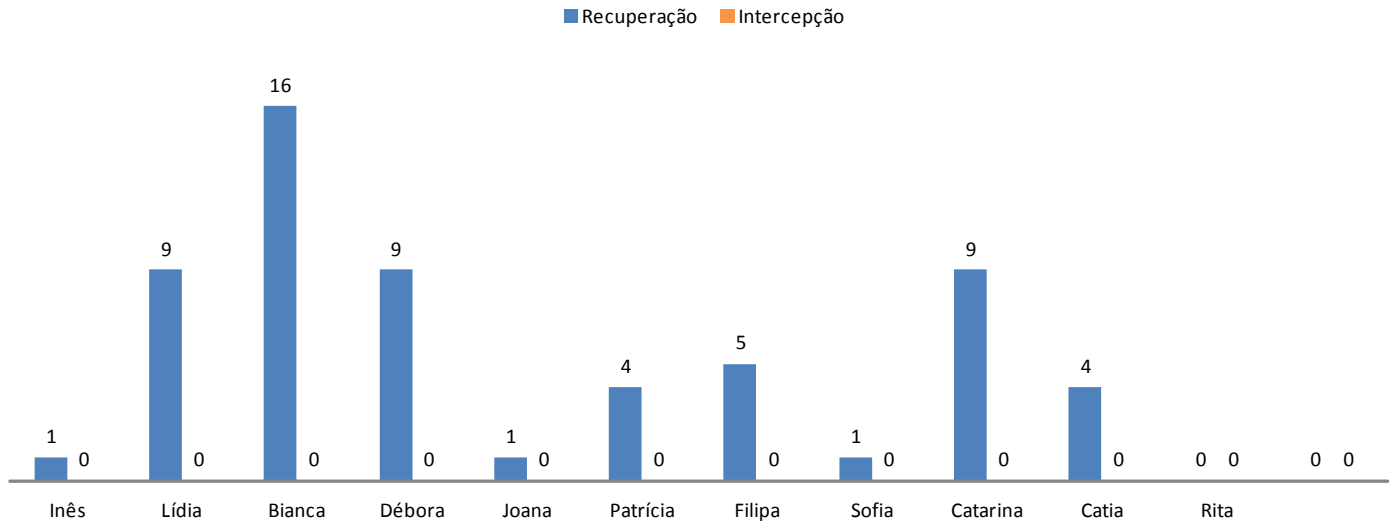
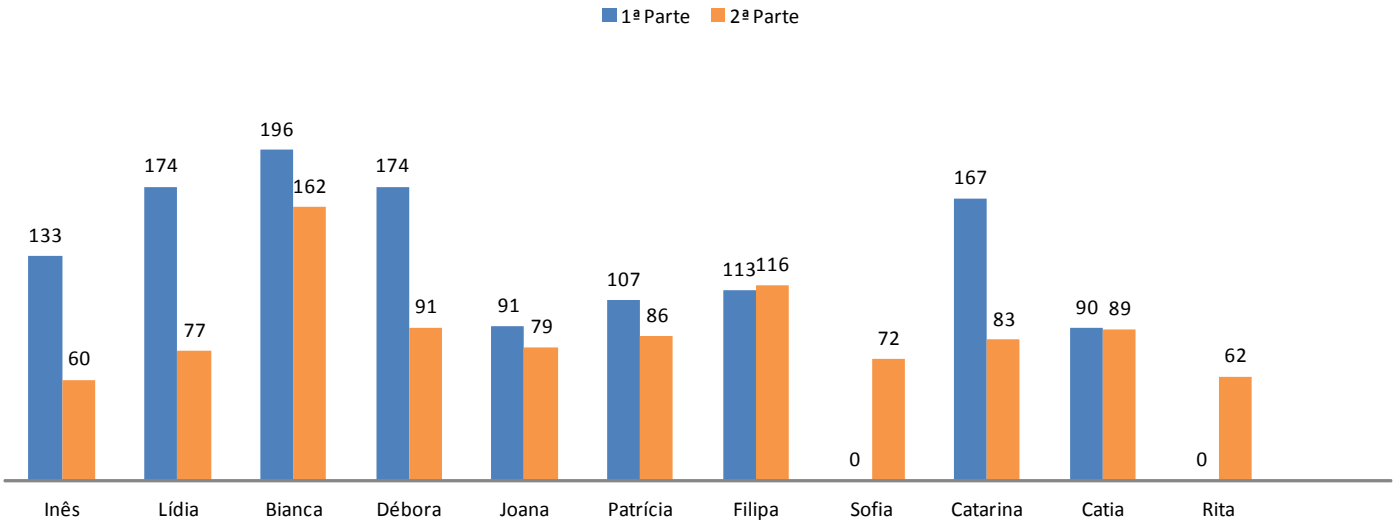
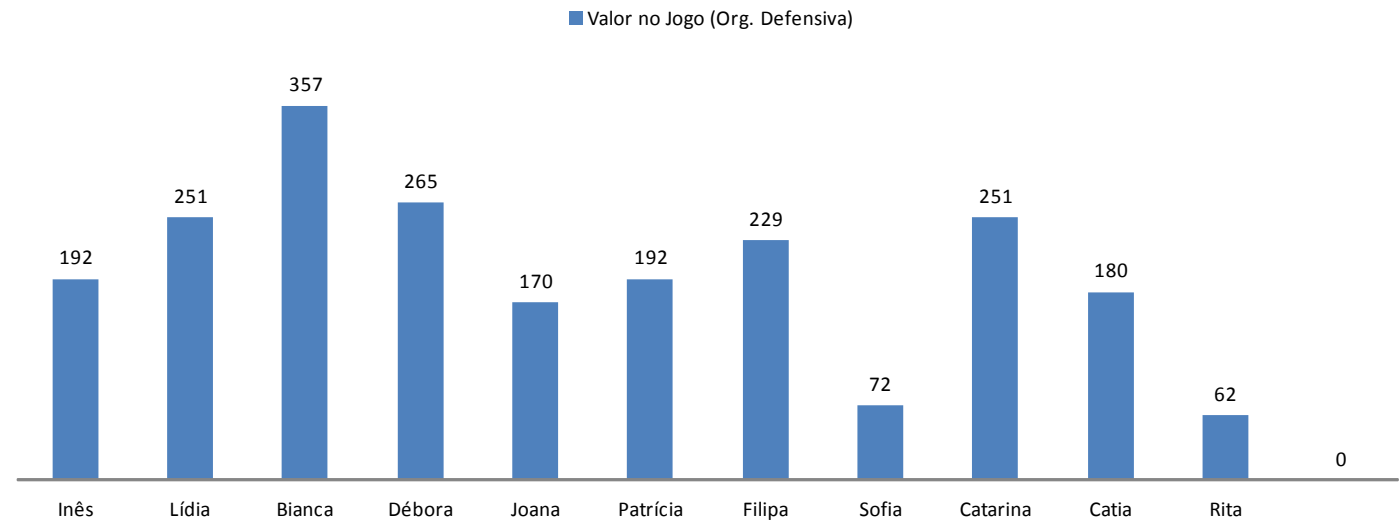


RESUMO

	Inês	Lídia	Bianca	Débora	Joana	Patrícia	Filipa	Sofia	Catarina	Catia	Rita	0
Remates	19 (6)	3 (0)	0 (0)	5 (5)	1 (1)	0 (0)	6 (1)	0 (0)	2 (1)	3 (1)	0 (0)	0 (0)
Baliza	6 (2)	1 (0)	0 (0)	2 (2)	0 (0)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (1)	1 (0)	0 (0)	0 (0)
Fora	11 (3)	2 (0)	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	3 (1)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)
Interceptados	1 (1)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)
Golos	1 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	1 (1)	0 (0)	2 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Assistência para Golo	0 (0)	0 (0)	3 (2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Perdas de Bola	1 (0)	7 (5)	6 (4)	6 (2)	0 (0)	3 (2)	11 (7)	0 (0)	4 (3)	4 (3)	2 (0)	0 (0)
Passes Errados	8 (3)	10 (4)	13 (7)	13 (6)	4 (1)	5 (2)	6 (1)	0 (0)	13 (9)	2 (1)	4 (0)	0 (0)
Recuperações de Bola	1 (1)	9 (8)	16 (9)	9 (7)	1 (1)	4 (3)	5 (2)	1 (0)	9 (7)	4 (1)	0 (0)	0 (0)
Intercepções	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Faltas	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Cartão Amarelo	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Cartão Vermelho	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Tempo de Jogo	0:32:55	0:28:35	1:05:02	0:40:32	0:49:26	0:33:43	0:55:23	0:07:58	0:29:10	0:15:30	0:07:23	0:00:00

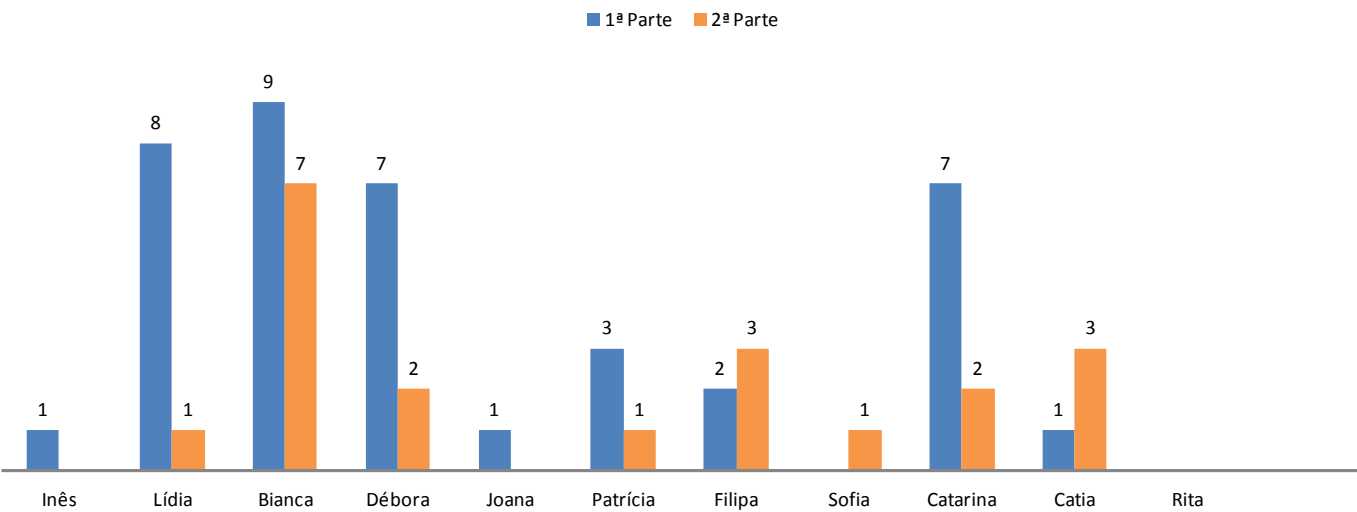
Relatório das Ações Individuais por Atleta

Organização Defensiva



Relatório das Ações Individuais por Atleta

Recuperações



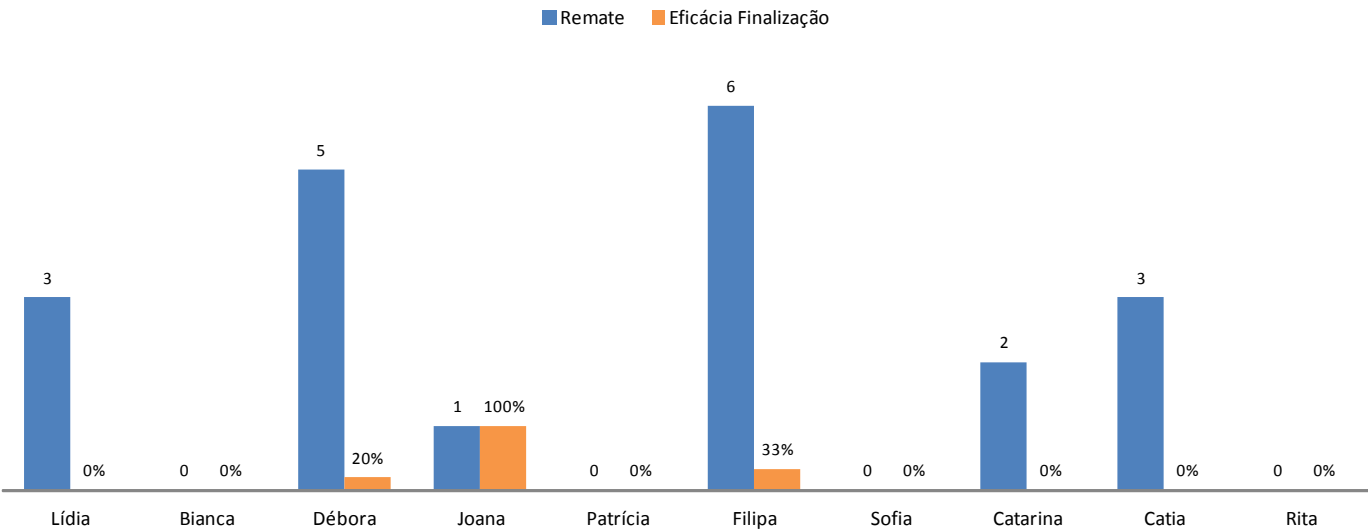
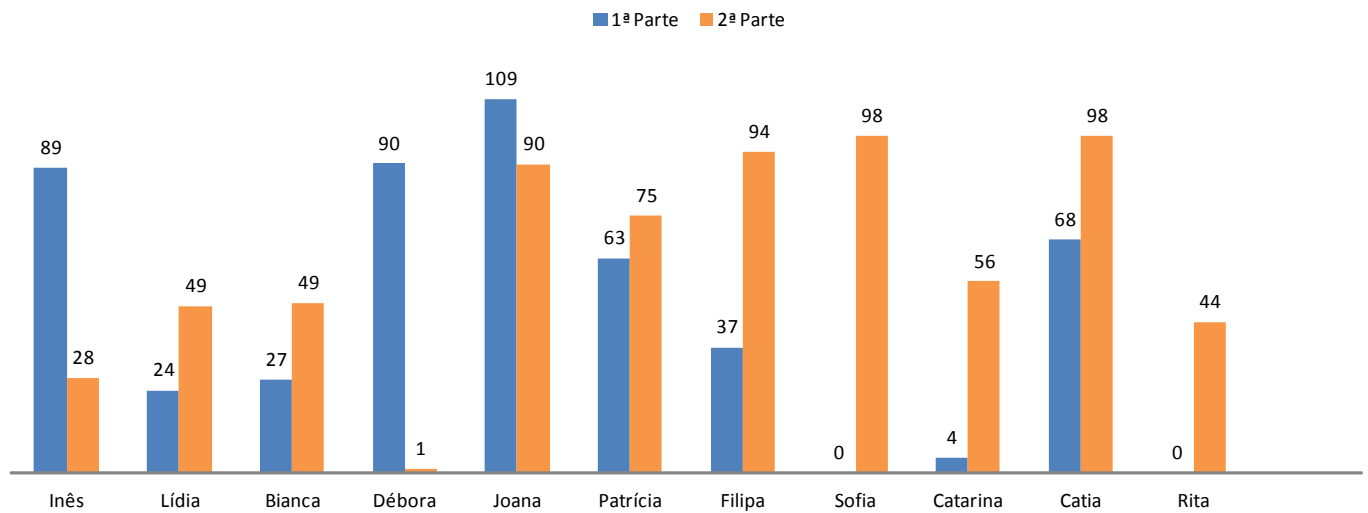
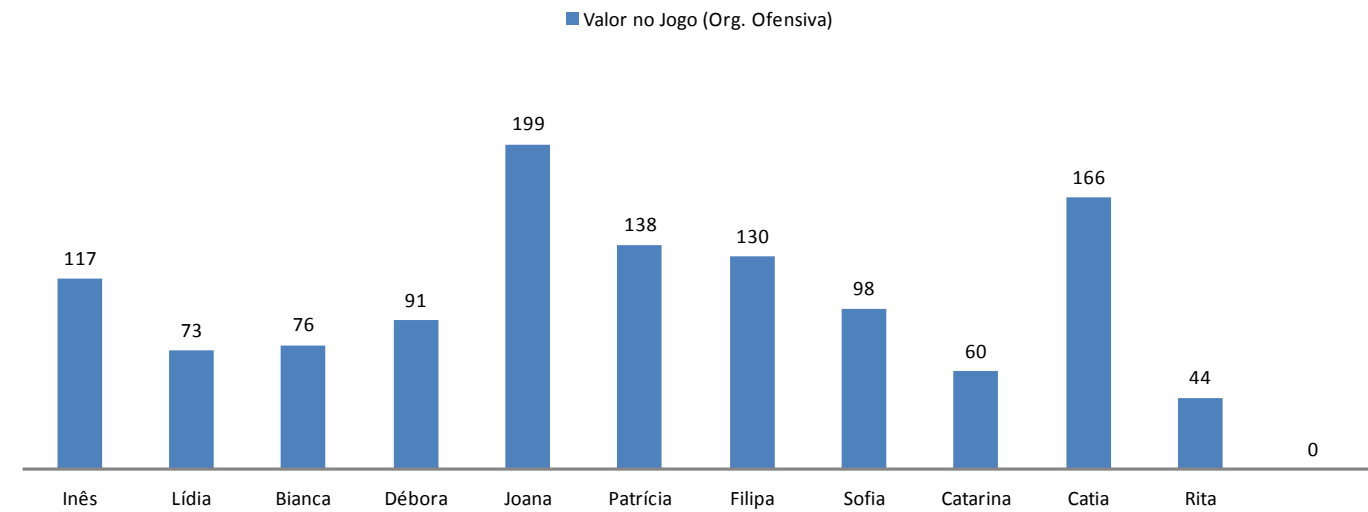
Intercepções

■ 1ª Parte ■ 2ª Parte

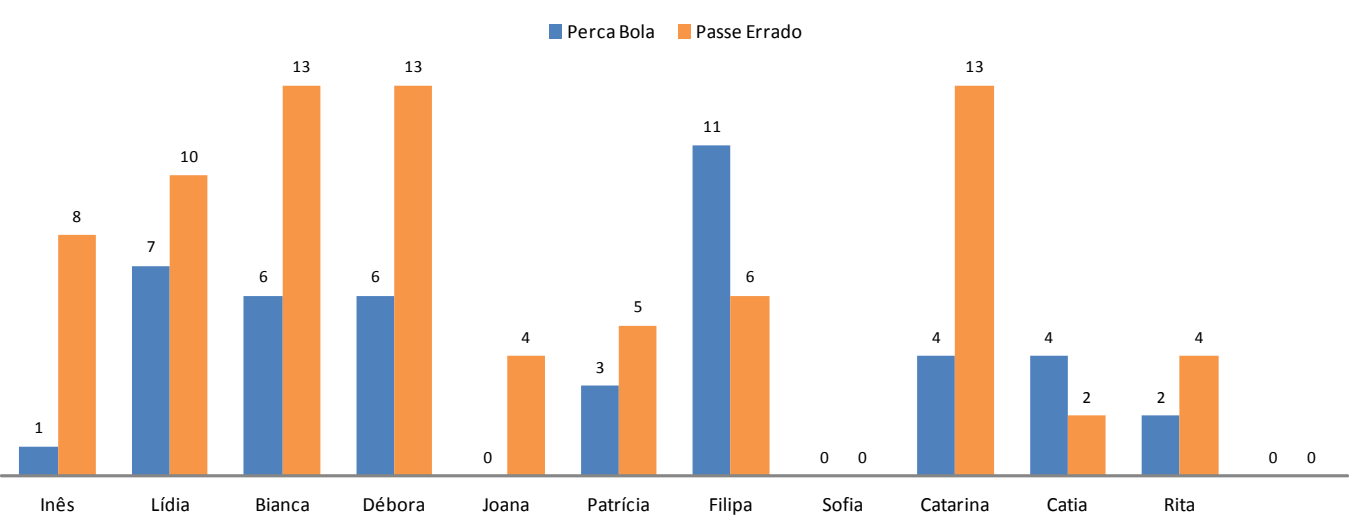
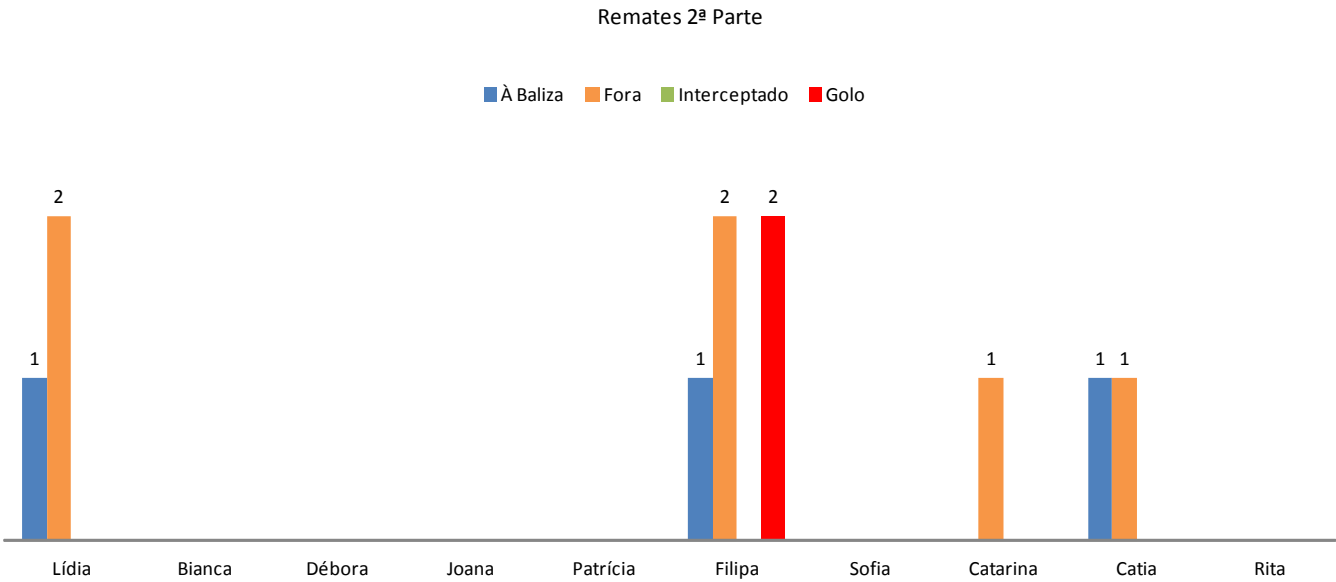
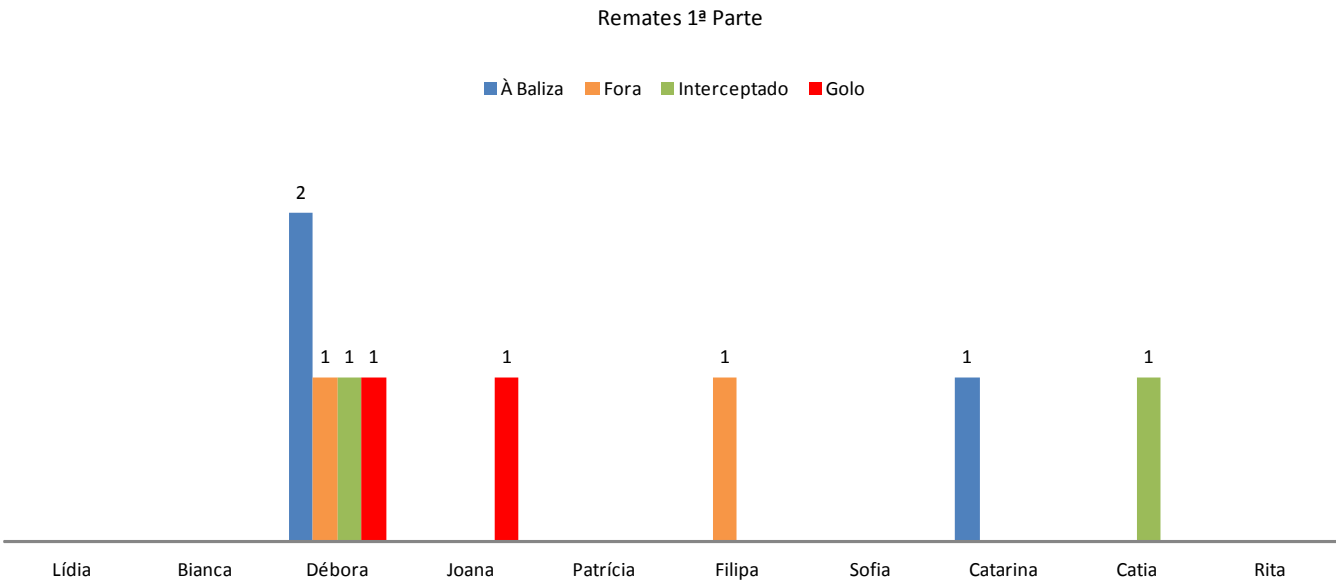


Relatório das Ações Individuais por Atleta

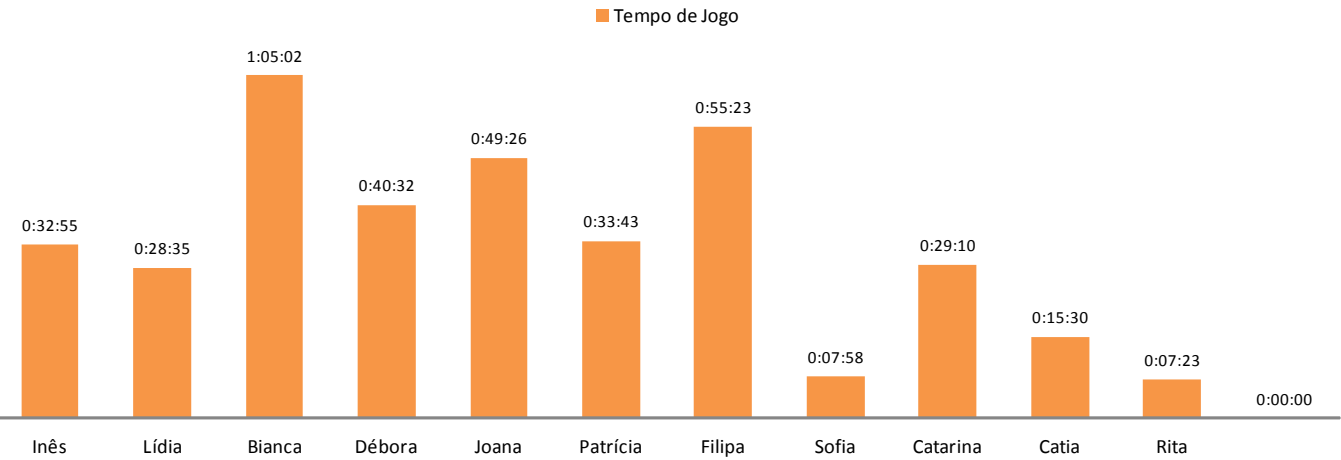
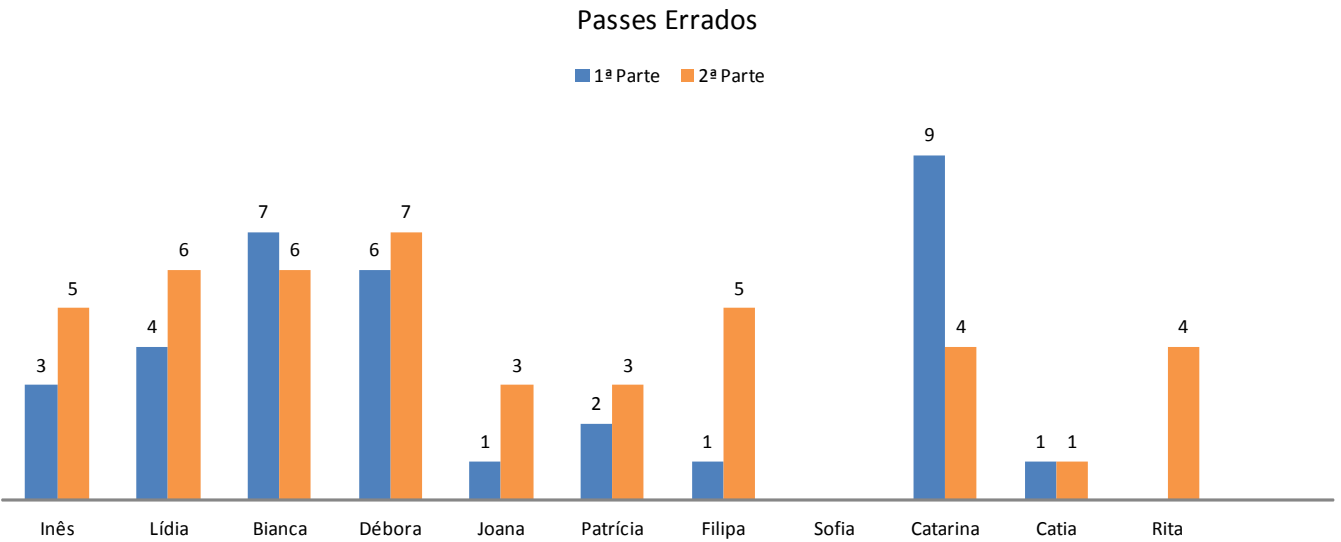
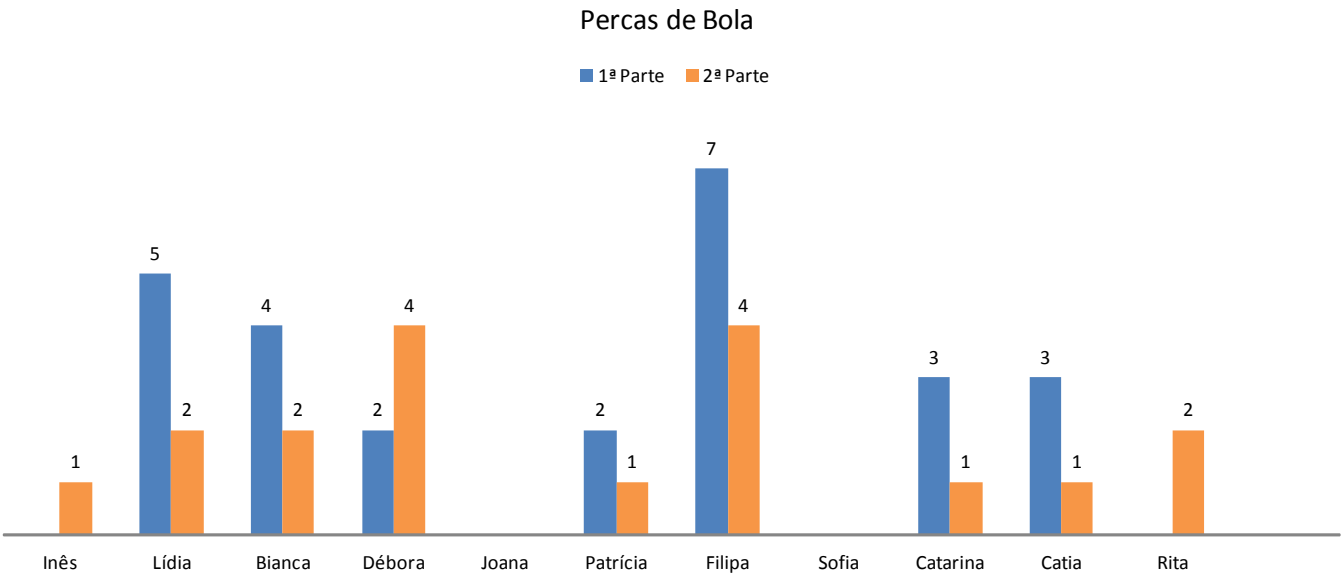
Organização Ofensiva



Relatório das Ações Individuais por Atleta



Relatório das Ações Individuais por Atleta



Anexo 8

Estatísticas Individuais Época

ESTATÍSTICAS INDIVIDUAIS JUNIORES FEMININOS ÉPOCA 2010/2011

Nº	Jogos	Minutos	Média Minutos	% Tempo em campo	Min Jogado	Max Jogado	Golos	% Golos	Assist	% Assit	Amarelos	Vermelhos	Treinos
1	20	20:40:17	1:02:01	100%	0:56:57	1:06:30	0	0%	3	3%	0	0	77
2	14	2:11:49	0:09:25	15%	0:00:00	0:21:45	4	3%	3	3%	0	0	62
3	19	9:25:36	0:29:46	48%	0:12:35	0:42:37	18	12%	12	10%	1	0	78
4	19	13:14:34	0:41:49	67%	0:22:51	0:55:20	17	11%	23	20%	0	0	78
5	18	6:19:42	0:21:06	34%	0:08:51	0:28:26	3	2%	4	3%	0	0	75
6	19	11:49:38	0:37:21	60%	0:23:32	0:45:34	38	25%	15	13%	0	0	73
7	20	5:27:36	0:16:23	26%	0:00:00	0:31:38	4	3%	6	5%	0	0	92
8	17	11:52:47	0:41:56	68%	0:25:12	0:54:00	26	17%	23	20%	0	0	78
9	16	8:51:07	0:33:12	54%	0:21:36	1:00:10	15	10%	15	13%	2	0	53
10	20	7:58:06	0:23:54	39%	0:09:53	0:50:18	10	7%	8	7%	0	0	93
11	18	5:00:27	0:16:41	27%	0:00:00	0:46:41	18	12%	4	3%	0	0	70

Totais

153

117

3

0

850

Média

7,7

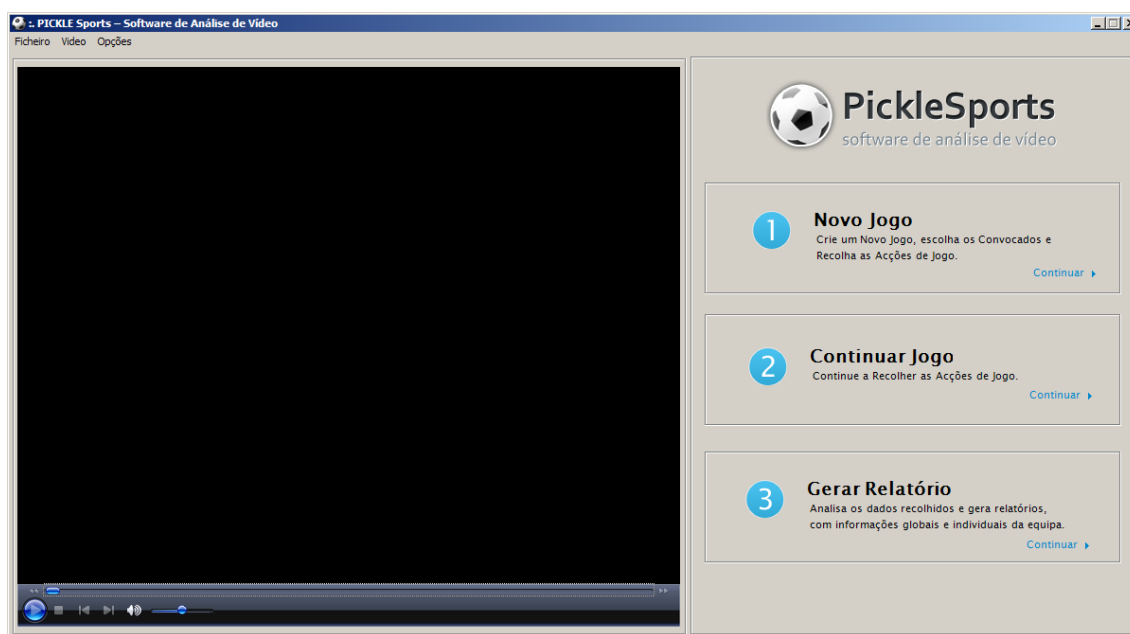
5,9

8,7

Anexo 9

Programa de Análise e Estatística
Pickle Sports v. 1.07

MENU PRINCIPAL PROGRAMA PICKLE SPORTS



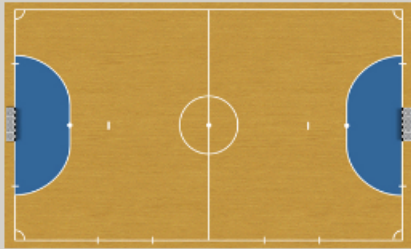
ECRÃ PARA LANÇAMENTO DAS ACÇÕES

Recolha das Acções de Jogo

Jogo
 -

Em Campo

Suplentes

Localização


Coordenadas

 Baliza:

Acções de Jogo

Ultimas Acções de Jogo

Tempo	Equipa	Jogador	Acção	C1	C2	C3
0:01:54	Leões Porto Salvo	Ana Rita	Remate	229;58		40;72
0:01:43	Leões Porto Salvo	Lídia	Passe Errado	245;147	230;105	
0:01:32	Leões Porto Salvo	Ana Rita	Passe Errado	232;78	237;92	