



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - SENIORES A FEMININO - ÉPOCA 2021/22

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol –
da Formação à Alta Competição, orientado por Prof^ª. Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Tomás da Costa Pires Coelho, 22004457

Lisboa
2024



Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de estágio no Sporting Clube de Portugal - Seniores A Feminino - Época 2021/22 “VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 21/05/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°684/2024, de 24 de março de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof^a. Doutora Daniela Craveiro da Costa

Orientadora: Prof^a. Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca

Lisboa
2024

Agradecimentos

À Sara Gonçalves, por todo o apoio e dedicação sem fim. Da bondade pura e genuína que se entrelaçou naturalmente.

Aos meus pais, que me guiaram e incentivaram neste percurso da minha vida e que, por mais despercebidos que possam ter passado, todos os conselhos se manifestam hoje em realidade. Obrigado por terem sempre estado um passo à frente e, com o vosso amor, me terem guiado com um sorriso de incentivo.

Ao Duarte, ao Gustavo e à Lelé, que me inspiraram e suportaram neste caminho percorrido. Por vocês, tento tornar-me melhor. Por serem os meus horizontes na procura de ser um melhor exemplo.

Ao Rafael Oliveira, Francisco Figueiredo, Diogo Sousa, Cristiano Vicente e Frederico Santos, fiéis companheiros de batalha, que em tardes e noites sem fim me iluminaram o pensamento e me fizeram questionar sobre certezas hipotéticas. O vosso sucesso é o meu sorriso e estar-vos-ei eternamente grato pelo apoio e companheirismo.

Ao João Almeida Rosa, ao Gonçalo Xavier e ao Bruno Pereira, amigos e colegas no Sporting Clube de Portugal que tanto me ensinaram e me fizeram crescer como treinador. À Mariana Cabral, ao João Mateus e ao Nuno Ribeiro, colegas e amigos de tantas e tantas jornadas na busca incessante de trazer sucesso ao Sporting Clube de Portugal. A todos vós, o meu muito obrigado pelo privilégio que tive em cruzar caminhos convosco. Levarei cada segundo de interação e reflexão no coração.

Ao Professor Luís Caldeira e ao Luís Caetano, por terem sido fundamentais e grandes responsáveis pelo sucesso deste relatório de estágio, contribuindo para a minha aprendizagem neste processo de ensino.

Ao Sporting Clube de Portugal, clube que me acolheu. Tenho muito orgulho por sentir que um clube tão grande pretende as minhas competências e deposita a sua confiança no fundamental papel de trazer sucesso desportivo e formativo à instituição. A todos no futebol feminino, o meu obrigado sincero por estes 3 anos.

Às minhas craques das sub-13 e equipa A, pela vontade de aprender, melhorar e representarem exemplarmente o papel da mulher no desporto. Sinto-me honrado por poder aprender com tudo o que me transmitem.

À Universidade Lusófona e à Faculdade de Educação Física e Desporto, por estes 5 anos académicos.

Resumo

Este relatório de estágio, redigido no âmbito do curso de Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição e ministrado pela Universidade Lusófona, apresenta as orientações conceptuais e operacionais da equipa sénior A feminina do Sporting Clube de Portugal, na época desportiva 2021/22. O treinador teve funções de treinador-estagiário e a equipa participou em 4 competições nacionais, totalizando 33 jogos oficiais.

O relatório, em 5 capítulos, procura: (i) caracterizar a instituição de acolhimento; (ii) descrever o plano funcional de estágio; (iii) conceptualizar com base na literatura uma matriz englobando os esquemas táticos ofensivos e detalhando o pontapé de canto ofensivo – tema de estudo; (iv) investigar o tema dos pontapés de cantos ofensivos na equipa, em contexto de Liga BPI; (v) concluir o projeto académico com considerações relativamente ao processo de estágio e a futuros objetivos académicos.

O estudo procurou aumentar o conhecimento relativo ao pontapé de canto ofensivo no futebol feminino, que carece de profundidade de estudos assinalável. Através de uma análise descritiva de 117 cantos ofensivos em diversas variáveis, algumas conclusões do estudo indicam que a equipa obteve percentagens de golo elevadas (6,84%) ou que se entre 3 a 5 atacantes tocassem na bola no canto, maiores as probabilidades de remate eficaz e golo.

Uma época que começou oficialmente com a vitória na Supertaça de Portugal, terminando com o segundo lugar do campeonato nacional e a conquista da Taça de Portugal. Época onde o acumulado de jogos oficiais e unidades de treino foi de 243, tendo todos estes momentos contribuído para a melhoria do treinador enquanto profissional e pessoa.

Palavras-chave: Futebol Feminino; Observação e Análise; Pontapé de Canto Ofensivo.

Abstract

This internship report, written as part of the master's degree in Football – from Training to High Competition and taught by Universidade Lusófona, presents the conceptual and operational guidelines of the senior women's team A of Sporting Clube de Portugal, in the 2021/22 sports season. The coach had a coach-trainee role and the team participated in 4 national competitions, totaling 33 official games.

The report, in 5 chapters, seeks to: (i) characterize the host institution; (ii) describe the functional internship plan; (iii) conceptualize, based on the literature, a matrix encompassing the offensive tactical schemes and detailing the offensive corner kick – subject of study; (iv) investigate the theme of offensive corner kicks in the team, in the context of Liga BPI; (v) conclude the academic project with considerations regarding the internship process and future academic goals.

The study sought to increase knowledge regarding the offensive corner kick in women's football, which lacks remarkable depth of study. Through a descriptive analysis of 117 offensive corners in several variables, some conclusions of the study indicate that the team obtained high goal percentages (6,84%) or that, if between 3 to 5 attackers touched the ball in the corner, the chances of effective shot and goal are higher.

A season that officially started with the victory in the Portuguese Super Cup, ending with the second place in the national championship and the conquest of the Portuguese Cup. Season where the accumulation of official games and training units was 243 and all these moments, individually, contributed to the improvement of the coach, as a professional and person.

Keywords: Women's Soccer; Observation and Analysis; Offensive Corner Kick.

Abreviaturas

AB – Arco da bola

ATB – Atacantes que tocaram na bola

AVA – Avançada

CMJ – Countermove Jump

D – Derrota

DC – Defesa central

DT – Direito

E – Exterior

EM – Empate

ES – Esquerdo

EUL – Estádio Universitário de Lisboa

EX – Extremo

EX D – Extremo direita

EX E – Extremo esquerda

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-redes

I – Interior

L – Lado

LC – Lateralidade do canto

LI – Lateralidade invertida

LN – Lateralidade natural

MC – Médio-centro

MO – Médio-ofensiva

NA – Número de atacantes

ND – Número de defesas

OD – Organização defensiva

OO – Organização ofensiva

PC – Parte do corpo que tocou na bola

RE – Remates enquadrados

RJ – Resultado do jogo

TD – Transição defensiva

TJ – Tempo de jogo

TO – Transição ofensiva

UT – Unidade de treino

V – Vitória

ZC – Zona de primeiro contacto de bola

ZR – Zona de remate

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	4
Abreviaturas.....	5
Introdução	11
CAPÍTULO I.....	14
1.1. Enquadramento Histórico	15
1.1.1. Emblema do clube	16
1.1.2. Missão e Valores do clube.....	16
1.1.3. Palmarés do clube no Futebol (SCP, 2022).....	17
1.2. Futebol de Formação de renome - Uma forma de viver	18
1.2.1. European Club Association (ECA)	19
1.2.2. Escalões do futebol existentes no clube	19
1.3. Futebol feminino do clube	20
1.4. Recursos humanos.....	22
CAPÍTULO II.....	26
2.1. Equipa Técnica.....	27
2.2. Caracterização do Plantel.....	28
2.3. Definição de objetivos	33
2.4. Calendarização das competições.....	34
2.5. Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva	34
2.5.1. Processo de Jogo.....	34
2.5.2. Processo de Treino	39
2.5.3. Processo de Observação	44
2.6. Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s).....	46
2.7. Volume Competitivo e Análise Competitiva	50

2.8. Dia Competitivo - Exemplo	52
CAPÍTULO III	54
3.1. Futebol feminino	55
3.2. Futebol e a complexidade	56
3.3. Futebol e os momentos do jogo	57
3.4. Futebol e os esquemas táticos	59
3.5. O Pontapé de canto	61
3.6. Futebol e a observação e análise na ótica do pontapé de canto	62
CAPÍTULO IV	65
4.1. Introdução	67
4.2. Material e Métodos	68
4.2.1. Amostra	68
4.2.2. Instrumentos	69
4.2.3. Procedimentos de recolha.....	69
4.2.4. Fiabilidade das observações	71
4.2.5. Procedimentos estatísticos.....	71
4.3. Resultados	71
4.4. Discussão	76
4.5. Conclusões e Considerações finais	79
4.6. Referências Bibliográficas	80
CAPÍTULO V	82
5.1. Análise reflexiva do processo de estágio	83
5.2. Conclusões	84
5.3. Perspetivas Académico-Desportivas Futuras.....	85
Referências Bibliográficas.....	87
Anexos.....	92

Índice de tabelas

Tabela 1 - Escalões de formação do Sporting Clube de Portugal na modalidade de Futebol, época 2021/22.....	20
Tabela 2 - Caracterização geral do plantel.	33
Tabela 3 - Equipas presentes na edição 21/22 da liga BPI, já separadas por séries.	46
Tabela 4 - Calendário Competitivo da 1ª fase, Série Sul.....	47
Tabela 5 - Classificação final da 1ª fase do campeonato nacional liga BPI, série Sul.	47
Tabela 6 - Calendário Competitivo Sporting CP – 2ª fase, Apuramento de Campeão.	48
Tabela 7 - Classificação final da 2ª fase do campeonato nacional liga BPI, apuramento de campeão.	49
Tabela 8 - Calendário Competitivo Sporting CP – Taça de Portugal.....	50
Tabela 9 - Sistema de categorias utilizado na observação, adaptado de Casal et al. (2015) e de Beare e Stone (2019).	70

Índice de figuras

Figura 1 - Evolução do emblema do clube ao longo da sua história (adaptado de Sporting, 2022).....	16
Figura 2 - Prémio de melhor academia europeia de futebol, ECA 2021 (ECA, 2021).	19
Figura 3 - Campo sintético (campo número 5) da Academia do Sporting, utilizado regularmente, entre outros, pela equipa sénior A feminina.	22
Figura 4 - Recursos humanos do departamento do Futebol Feminino, Sporting Clube de Portugal 2022.....	23
Figura 5 - Relvado do G. D. Alcochetense, útil à melhoria das condições de treino da equipa A feminina.	25
Figura 6 - Sistema de jogo em OO (A), OD 1ª fase de pressão (B); OD montado/após 1ª fase de pressão (C).	35
Figura 7 - Microciclo padrão elaborado pela equipa técnica para a época desportiva.....	40
Figura 8 - Evolução da classificação do clube ao longo da 1ª fase da Liga BPI.....	48
Figura 9 - Evolução da classificação do clube ao longo da 2ª fase da Liga BPI.....	49
Figura 10 - Interligação dos momentos do jogo (adaptado de Hewitt et al., 2016).	58
Figura 11 - Campograma de cantos ofensivos, adaptado de Beare e Stone (2019).	70
Figura 12 – Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por tempo de jogo (A) e resultado de jogo (B).	72
Figura 13 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por lado (A) e lateralidade (B).	72
Figura 14 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por tipo de arco da bola (A) e atacantes que tocaram na bola (B).	73
Figura 15 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por número de atacantes (A) e número de defesas (B).....	74
Figura 16 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos para zona de 1º contacto.....	75
Figura 17 - Frequência absoluta de total de remates, remates enquadrados e golos para as diferentes zonas de remate.....	75
Figura 18 - Frequência absoluta de total de remates, remates enquadrados e golos para a parte do corpo que efetuou o remate.	76

Introdução

O futebol é um desporto que move massas como nenhum outro. Mais recentemente, o futebol tem vindo a ganhar cada vez mais atletas do género feminino, verificando-se também uma maior adesão à prática neste desporto e impulsionando o crescimento sustentado da modalidade na sua vertente competitiva feminina (FPF, 2022). Contudo, a real importância desta crescente adesão ao futebol feminino é a oportunidade criada no desenvolvimento de crianças e jovens numa sociedade moderna, onde a igualdade de género e o papel da mulher no desporto são cada vez mais democratizados e normalizados. Como treinadores, temos a responsabilidade de ensinar primeiro a pessoa e só depois o atleta, sabendo que aquilo que realmente interessa é que o desporto ultrapasse fronteiras e permita o desenvolvimento da sociedade para melhor.

Ao longo dos últimos anos temos assistido a uma evolução tática e estratégica do jogo de futebol. Juntando a estas evoluções a inevitabilidade das melhorias das condições tecnológicas e enfatizando o seu papel num melhor e mais complexo jogar (Drust & Green, 2013), têm surgido de forma clara aspetos do jogo com um potencial enorme de aprimoramento. Um desses aspetos são os pontapés de canto ofensivos.

Muitos foram os estudos realizados sobre os pontapés de canto, trazendo para a superfície a dificuldade em originar golos através deste momento concreto do jogo de futebol. Infelizmente, contudo, a grande maioria dos estudos realizados foram em contexto de futebol masculino, sendo ainda muito curta, em proporção, o estudo deste momento dos esquemas táticos no futebol feminino. Ainda assim, sendo ainda mais assinalável do que a falta de estudos no contexto do futebol feminino, é a total inexistência de artigos científicos para qualquer equipa ou campeonato da mais qualificada liga de futebol feminino português para este momento do jogo.

A profissionalização, o investimento atribuído ao crescimento do futebol feminino na sua raiz, são factos importantes de assinalar. Contudo, aprofundar e melhorar as condições de desenvolvimento deste desporto no género feminino começa também na academia e no interesse dado pela comunidade a momentos do jogo que fazem a diferença no resultado de uma partida. Assim, sendo, tornou-se fundamental estudar este momento em concreto, num contexto de elite do futebol feminino, no caso a equipa feminina sénior A do Sporting Clube de Portugal, e proporcionar aos intervenientes uma maior montra de reflexão e compreensão da análise dos pontapés de canto ofensivos no seu contexto específico.

Este relatório foi realizado em âmbito de Mestrado, no curso de Futebol – da Formação à Alta Competição da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona, realizado na época desportiva de 2021/22 na instituição desportiva Sporting Clube de Portugal, em concreto na equipa sénior A feminina do clube. O presente documento procura encerrar uma etapa de 5 anos académicos nesta faculdade e dar sequência a um processo de desenvolvimento profissional ao nível da instituição acolhedora de estágio.

Esta foi já a terceira época desportiva em que tive o prazer de trabalhar na entidade acolhedora, tendo já passado pelos escalões de sub-11, sub-13 e sub-15 do clube, sempre em contexto de futebol feminino. Na presente época, para além do momento de estágio realizado na equipa A, tive a responsabilidade de proporcionar um crescimento sustentado a atletas da formação do clube, no escalão de sub-13 e assumindo funções de treinador-adjunto.

O estágio, efetuado num patamar profissional de elite e praticado sobretudo na academia do clube, em Alcochete, teve presentes as competições de Supertaça de Portugal, Taça da Liga, Taça de Portugal e campeonato nacional – Liga BPI. Estas foram provas que o clube se propôs a vencer desde o início da época desportiva e onde o resultado desportivo e a contínua aposta na formação do clube foram pilares condutores no desenrolar da época.

Em época de estreia em patamares competitivos tão exigentes, cuja responsabilidade enorme em conseguir entregar sucesso ao clube esteve sempre presente, pude ter a oportunidade de encontrar um espaço onde o contínuo crescimento académico e profissional esteve presente de forma regular, não só a um nível teórico, mas, e sobretudo, a um nível prático. A isto, a identidade que atinge todo o clube, a exigência pela vitória e pelo convencer de um jogar atraente, são pilares com os quais me identifico e dos quais não abduco, sendo, também por isso, um passo natural a escolha da entidade acolhedora de estágio neste meu processo de crescimento como treinador.

O documento que se segue tem em vista também a obtenção do título profissional de treinador de futebol de nível II e UEFA “B” pela via académica e de equivalência relativa ao Mestrado a que me propus concluir, passos importantes num caminho sólido e sustentado de evolução para um contexto competitivo de trabalho em que sempre me quis especializar.

Por último, importa destacar que este documento de estágio se apresenta estruturado em cinco capítulos, capítulos estes logicamente encadeados e que articulam com sentido todo o corpo do trabalho, designadamente: Capítulo I – em que se procura caracterizar a instituição Sporting Clube de Portugal e a sua história, a sua identidade missão e valores, tal como o palmarés e os recursos humanos e estruturais; Capítulo II – onde se caracteriza a equipa técnica

e o plantel, tal como se procura definir os objetivos e o calendário competitivo para a época desportiva e finalizando com a descrição das escolhas elaboradas para planeamento, periodização e operacionalização para a mesma; Capítulo III – de revisão da literatura académica e científica do futebol e procurando encontrar neste um espaço de destaque para as revisões do momento de jogo de esquemas táticos ofensivos, com ênfase na situação de pontapé de canto ofensivo, tema que escasseia de investigação num contexto de elite feminina e onde, em Portugal, é pioneiro; Capítulo IV – apresentação do tema de estudo elaborado, de procura de otimização da situação de pontapé de canto ofensivo no grupo de trabalho; Capítulo V – momento de reflexões e considerações finais relativamente ao processo de estágio, assim como de perspetivas futuras, académicas e desportivas.

CAPÍTULO I

CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

Este capítulo procura conhecer a história do clube, os seus valores, missão e filosofia, assim como se procurarão descrever os recursos humanos e materiais do mesmo, inserindo-se ainda a temática do futebol feminino no clube.

1.1. Enquadramento Histórico

O Sporting Clube de Portugal tem a sua fundação oficialmente reconhecida no mês de julho de 1906, nascendo um clube que aos dias de hoje, mais de 100 anos após este histórico momento, se reconhece como uma instituição de uma importância de proporção europeia e mundial, apresentando uma dimensão desportiva ecleticamente riquíssima, onde ascendem aos milhares os títulos conquistados nas mais variadas provas e das mais variadas modalidades, tal como uma dimensão social também ela de relevo fundamental, não só a nível nacional como a nível internacional.

Um clube que se queria “grande, tão grande como os maiores da Europa”, palavras do seu fundador José de Alvalade no ano de 1906, por apresentar valores que estão no desporto e se sobrepõem ao desporto, mas também pelo desporto em si, pode dizer hoje de forma evidente que tais objetivos e fundamentos estão presentes e que são a perfeita alavanca para um impulsionar desta instituição a um patamar de elite e de referência a um nível mundial. Na época desportiva de 2021/22 o responsável máximo pela instituição Sporting Clube de Portugal é Frederico Varandas, presidente que já obteve, entre outros títulos nacionais e internacionais para o clube, o troféu de campeão nacional de futebol masculino, na época de 2020/21, voltando a instituição a ser figura e protagonista na mais vista e mediática modalidade do clube.

Com uma representação europeia de enorme envergadura, o Sporting Clube de Portugal tem como valores de base a promoção de jovens e atletas dos seus escalões de formação, formando em primeiro lugar seres humanos capazes de ser bem-sucedidos na sociedade na qual se inserem, assim como, num segundo plano e também ele fundamental, a criação de atletas de elite e preparados para competir nos maiores palcos mundiais das suas modalidades. Os maiores e mais mediáticos exemplos desta filosofia são Cristiano Ronaldo e Luís Figo, vencedores do prémio de melhor jogador do mundo de futebol por 5 e 1 vez, respetivamente. Outros grandes exemplos deste caminho e direção do clube são jogadores que pisaram ou pisam os maiores palcos desportivos: Ricardo Quaresma, Luís Nani, Simão Sabrosa, Rui Patrício, Eric Dier ou mais recentemente Nuno Mendes, descoberto pelo *scout* do clube e enquadrado nos escalões de formação desde os seus 9 anos de idade. O apogeu desta filosofia de sucesso e caminho traçado pelo clube residiu na conquista do Euro 2016 de futebol, por parte

da seleção portuguesa, onde 8 dos 11 jogadores titulares no encontro final, frente à seleção de França, tiveram parte da sua formação de jogadores profissionais de futebol no Sporting Clube de Portugal.

Passaram pelo Sporting Clube de Portugal, ao longo da história, jogadores de uma valia tremenda, de um mediatismo elevadíssimo e que trouxeram ao clube êxitos e sucesso desportivo, entre os quais se destacaram: Peter Schmeichel, Vítor Damas, Fernando Peyroteo, Krasimir Balakov, Héctor Yazalde, Manuel Fernandes e muitos mais que dignificaram, a cada jogo, o nome da instituição.

1.1.1. Emblema do clube

Ao longo da história do clube, foram várias as alterações realizadas no símbolo da instituição, por forma a acompanhar uma filosofia moderna e atual, representando de forma contemporânea o clube nos mais diversos palcos nacionais e internacionais, assim como nas camisolas e cachecóis de tantos sócios e mais adeptos espalhados pelo país e mundo fora.

Ao longo da evolução dos emblemas do clube (ver figura 1) manteve-se constante a cor verde, representada de forma permanente nos equipamentos, estádio, academia e pavilhão do clube, tal como a imagem do leão, figura principal e distintiva face aos restantes emblemas nacionais e claramente uma figura com a qual os seus adeptos não só se identificam, mas até com a qual são denominados por parte da comunicação social portuguesa através de expressões como “adeptos leoninos”.



Figura 1 - Evolução do emblema do clube ao longo da sua história (adaptado de Sporting, 2022).

1.1.2. Missão e Valores do clube

Um clube com tão rica história não pode nem deve alicerçar-se somente na busca do êxito desportivo unilateral. Desta forma, o clube, ao longo da sua existência, sempre teve presente o ecletismo da sua instituição, abrangendo desportos que vão desde o judo ao ténis de mesa, do rugby à pesca desportiva, entre muitos outros (SCP, 2022).

Para além do ecletismo, a inclusão do desporto adaptado no seio do clube é também uma forma de permitir que todos, sem exceção, possam sonhar em ser desportistas de elite, assumindo um papel social fundamental na promoção de uma vida não só ativa, mas de referência e digna, a qualquer pessoa que se atreva a perseguir os seus sonhos, independentemente das suas limitações.

A oportunidade de representar a mulher no desporto, proporcionando condições, cada vez mais, de excelência e das quais presenciei e usufruí ao longo dos últimos 3 anos são um privilégio para qualquer atleta. Uma evolução do futebol feminino, sendo vivível a profissionalização de um departamento e estrutura cada vez mais capaz e preparada para os melhores e maiores feitos. A mulher no estádio, a mulher a representar Portugal pelo mundo através do desporto, a mulher com uma cultura desportiva assente nos valores do clube, são um motivo de orgulho e de bandeira no mesmo.

O Sporting é um clube que, apesar de ver no desporto um setor de exclusão (nem todos têm hipótese de triunfar e de entrar no patamar de exigência requerido pelo mesmo), procura de todas as formas abranger tudo e todos os que queiram ser melhores, independente do seu género, deficiência ou modalidade, desde que os seus pilares fundamentais estejam presentes: esforço, dedicação e devoção em tudo o que fazem.

O Sporting Clube de Portugal tem na sua essência uma missão de vitória, de conquistas e sucesso, mas estas vêm de várias formas, seja nas ações sociais escolares, onde milhares de crianças beneficiaram já da ajuda do clube, seja na melhoria da cultura desportiva em Portugal, seja na formação de jovens para se tornarem cidadãos exemplares na sociedade, seja no campo representando as suas cores. E todas elas, sem exceção, são fundamentais para o clube.

1.1.3. Palmarés do clube no Futebol (SCP, 2022)

- **Futebol Masculino - Seniores A:**
 - 1 Taça dos vencedores das Taças;
 - 23 Campeonatos Nacionais, incluindo 4 Campeonatos de Portugal;
 - 17 Taças de Portugal;
 - 9 Supertaças Cândido de Oliveira;
 - 4 Taças da Liga.

- **Futebol de Formação Masculino:**
 - 17 Campeonatos Nacionais de Juniores;
 - 13 Campeonatos Nacionais de Juvenis;
 - 14 Campeonatos Nacionais de Iniciados.
- **Futebol Feminino - Seniores A:**
 - 2 Campeonatos Nacionais;
 - 2 Taças de Portugal;
 - 1 Supertaça de Portugal.
- **Futebol Formação Feminina:**
 - 1 Campeonato nacional da 2ª divisão Portuguesa (equipa B);
 - 2 Campeonatos Nacionais de Juniores e 1 Taça Nacional de Juniores;
 - 1 Taça Nacional de Iniciados.

1.2. Futebol de Formação de renome - Uma forma de viver

O Sporting Clube de Portugal obteve, por parte da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), a classificação de 5 estrelas para o seu departamento de futebol masculino enquanto entidade formadora. Esta é a classificação mais alta atribuída aos clubes portugueses (varia de 1 a 5 estrelas), sendo assim reconhecida como estando no patamar das melhores academias e sendo capazes de promover desenvolvimento e potenciar de talento em Portugal nesta modalidade.

Para o futebol feminino do clube, a classificação por parte da FPF no reconhecimento da instituição enquanto entidade formadora de atletas deste género foi de 4 estrelas, sendo a classificação mais alta quando comparada com todos os outros clubes nacionais nesta avaliação. Foram mais de 65 as outras entidades avaliadas pela FPF e o clube foi um dos 3 clubes que obteve as 4 estrelas.

Existindo espaço para melhorias, que o clube promoverá ao longo do tempo por forma a ser reconhecida como entidade de excelência também no futebol feminino, este é um processo que está ainda num patamar de crescimento prematuro (início do projeto de formação feminino no clube ocorreu em 2016/17) e que tem tudo para se tornar ainda mais uma referência nacional. Quer seja através de um maior número de atletas federadas, quer de escalões que se abrem por parte do clube, passando por uma melhor e mais capacitada rede de deteção de talento e de formação de atletas, os passos certos têm vindo a ser dados (para a época de 2022/23 existe já o planeamento de iniciar mais duas equipas B no clube, no escalão de sub-13 e de sub-11) e

melhorar a rede de *scout* do clube (também ela em planeamento de expansão no departamento do futebol feminino, inicialmente para o futebol profissional e, num momento posterior, para o futebol de formação, à medida do crescimento coletivo da modalidade).

1.2.1. European Club Association (ECA)

No decorrer da época desportiva o clube teve a honra de receber o prémio de reconhecimento (ver figura 2) por parte de uma das mais importantes associações europeias do desporto, assinalando o mesmo como a melhor academia da Europa (ECA, 2021).



Figura 2 - Prémio de melhor academia europeia de futebol, ECA 2021 (ECA, 2021).

1.2.2. Escalões do futebol existentes no clube

Ao todo, no clube, existem 3 equipas de futebol profissional no setor masculino e 1 no futebol feminino (ver tabela 1), perfazendo um total de 4 equipas profissionais de futebol. Para além destas, o setor masculino dispõe ainda 14 outros escalões de formação num registo de treino no polo do Estádio Universitário de Lisboa (EUL) e Academia de Alcochete. O setor de futebol feminino dispõe de 6 escalões de formação, integrados no polo EUL, e tendo na sua totalidade mais de 130 atletas do género feminino.

Tabela 1 - Escalões de formação do Sporting Clube de Portugal na modalidade de Futebol, época 2021/22.

Escalões de Futebol			
Futebol Masculino		Futebol Feminino	
Futebol Profissional Masculino	Futebol Formação Masculino	Futebol Profissional Feminino	Futebol Formação Feminino
Equipa A		Equipa A	Equipa B
Equipa B			Juniores (Sub-19) – Futebol 7
Equipa Sub-23	Juniores (Sub-18 e Sub-19)		Juvenis (Sub-17) – Futebol 9
	Juvenis A (Sub-17)		Iniciados (Sub-15) – Futebol 11
	Juvenis B (Sub-16)		Infantis (Sub-13) – Futebol 7
	Iniciados A (Sub-15)		Benjamins (sub-11) – Futebol 7
	Iniciados B (Sub-14 A)		
	Iniciados C (Sub-14 B)		
	Infantis A (Sub-13)		
	Infantis B (Sub-12) – Futebol 9		
	Benjamins A (Sub-11) – Futebol 7		
	Benjamins B (Sub-10) – Futebol 7		
	Traquinas A (Sub-9) – Futebol 7		
	Traquinas B (Sub-8) – Futebol 7		
	Petizes (Sub-7) – Futebol 5		
	Petizes (Sub-6) – Futebol 5		

O clube possui ainda mais de 50 escolas academias Sporting (EAS) espalhadas por todo o território nacional, com especial destaque para os distritos do Porto e de Lisboa e ainda pelo mundo, por países que vão desde o Canadá ao Brasil, passando ainda Indonésia, entre outros (ver Anexo I) e ainda confere nos seus espaços academias de futebol Sporting (AFS), que são uma extensão do Pólo EUL, também espalhadas pelo país. Estas escolas e academias integram atletas de idades compreendidas entre os 4 e os 15 anos e estão sempre perto do radar do clube para serem integrados de forma mais permanente num patamar competitivo mais adequado à sua evolução, sempre que a sua logística o permita. Todos estes atletas têm uma formação com base na metodologia de treino e jogo do clube.

1.3. Futebol feminino do clube

A equipa feminina do Sporting Clube de Portugal foi inaugurada em 1991, tendo depois mais tarde sido terminada, no ano de 1995. Nesse período de quatro anos, o clube possuía apenas o escalão de seniores para este departamento do futebol e as condições são muito diferentes daquelas que se podem encontrar atualmente.

No ano de 2016, sob a presidência de Bruno de Carvalho foi iniciada novamente, e desta vez com uma aposta de futuro clara na formação e nos escalões jovens, o departamento de futebol feminino e a sua equipa profissional. Estas foram condições impulsionadoras num desporto que, para este género, no ano de 2016 possuía um número de apenas 7252 atletas federadas, em conjunto com a modalidade de futsal e que, à entrada desta época desportiva de 2021/22 possui já 8084 atletas federadas só para o futebol (FPF, 2021), para o qual o Sporting seguramente contribui, não só por reter cada vez mais atletas femininas (aumento de escalões de formação femininos do clube), mas também pela sua capacidade impulsionadora e mobilizadora na sociedade.

De destacar que as atletas, do escalão de sub-11, passando por sub-13 e terminando no escalão de sub-15, participam em campeonatos distritais mistos, sendo, em conjunto com o Sport Lisboa e Benfica, as duas instituições do género neste contexto em competição. Este foi um passo que se considerou fundamental para a evolução das atletas do clube, permitindo-lhes atuar em contextos competitivos desafiantes e estimulantes ao seu desenvolvimento e continuar a enriquecer a equipa A com atletas cada vez mais capazes de responder ao crescimento da modalidade, não só de competitividade como de qualidade global.

Em todos os escalões do futebol feminino existe uma linha transversal e orientadora, coerente com a equipa sénior A e ao clube, onde se privilegia de forma absoluta um domínio do jogo através da posse, devendo esta ser tratada como a nossa “melhor amiga” e procurando saber resolver os problemas que o jogo propõe tendo esta base bem assente. Outras linhas orientadoras implicam um sentido coletivo do jogo, com menor ou maior ênfase prático consoante o escalão em que as atletas estão inseridas, uma capacidade de efetuar ações técnicas individuais acima da média, assim como os princípios gerais e específicos do jogo, devendo estar todos bem dominados ao chegar ao alto rendimento e manifestando uma base formativa sólida e competente das atletas. Por motivos de confidencialidade de dados, não me foi permitido aprofundar esta linha orientadora incorporada a todos os trabalhadores e atletas no departamento do futebol feminino.

Para os escalões de formação do clube, na qual o futebol feminino se inclui, o polo EUL é o palco principal na sua iniciação ao desporto, assim como de adaptação e aprendizagem ao treino (Balyi, 2001). No caso dos atletas masculinos, na passagem para os sub-14, os atletas treinam e preparam-se enquanto jogadores para um patamar onde existe uma crescente preponderância e importância ao resultado e à competição (Balyi, 2001), sendo o seu espaço de treino na Academia de Alcochete. Tal não é o caso dos escalões de sub-15, sub-17 e sub-19 e

equipa B femininos, onde o polo EUL continua a ser a sua realidade. Ainda assim, e de acordo com a relevância para o relatório de estágio, a equipa sénior A feminina, a única equipa profissional que o futebol feminino possui, treina de forma regular na Academia, sendo também esse o local onde efetua os seus jogos em casa, neste caso o estádio Aurélio Pereira. Contudo, aconteceu já em épocas desportivas anteriores a utilização do estádio José de Alvalade, palco dos jogos caseiros da equipa sénior masculina, para os jogos da equipa feminina.

Infelizmente, a equipa sénior feminina realiza ainda a maioria dos seus treinos num contexto de relvado sintético, sendo esporádica a utilização de relvados de relva natural, entregue sobretudo aos escalões de sub-19, sub-23, equipa B e seniores A masculinos do clube. Também por forma a contornar dificuldades de treino que tenham falta de contextualização relativamente à competição em que a equipa está inserida, foi iniciado pelo clube um protocolo com o Grupo Desportivo Alcochetense (ver figura 3), em que nos foi possibilitada a utilização do seu campo relvado para algumas das nossas sessões de treino ao longo da época desportiva.



Figura 3 - Campo sintético (campo número 5) da Academia do Sporting, utilizado regularmente, entre outros, pela equipa sénior A feminina.

1.4. Recursos humanos

Um clube como o Sporting Clube de Portugal possui, de facto, recursos humanos extremamente vastos e abrangentes nas mais variadas áreas. Por tal ser verdade, seria impossível colocar de forma clara e pertinente para o objetivo do relatório de estágio, embora todos sejam fundamentais no bom desenvolvimento e fluidez operacional do clube, a imensidão de funcionários presentes no clube.

Destaco de forma mais adequada todos os recursos humanos presentes no departamento de futebol feminino do Sporting Clube de Portugal, representados no organograma da figura 4. Peças indispensáveis em cada um dos seus setores para que se esteja mais perto do sucesso desportivo desejado no final de cada época desportiva.

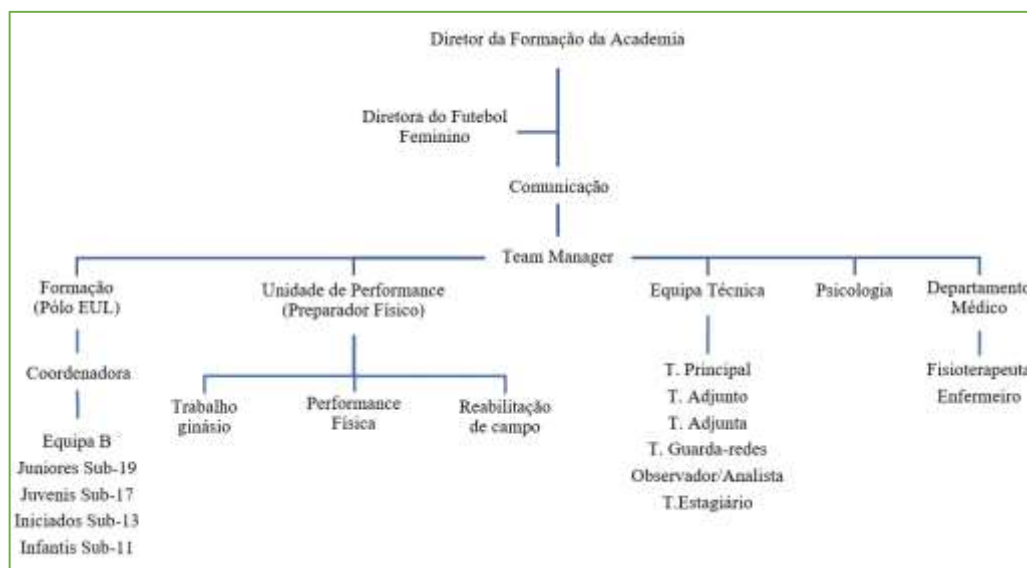


Figura 4 - Recursos humanos do departamento do Futebol Feminino, Sporting Clube de Portugal 2022.

Apesar de ser um departamento que teve o seu momento de reabertura, como acima descrito, no ano de 2016, é possível ver-se já uma muito assinalável interação de departamentos fundamentais para o sucesso do grupo de trabalho e do clube, com uma cada vez maior complexidade e eficácia de gestão de um projeto que a cada ano que passa se torna mais fortalecido e capaz.

No total, o departamento do futebol profissional feminino tem ao seu dispor e de forma regular, 15 pessoas responsáveis pelos mais diversos papéis e funções necessárias num dia-a-dia de trabalho de alto rendimento.

1.5. Caracterização dos recursos estruturais e materiais para o futebol

- **Escolas Academia Sporting (EAS)**

O clube dispõe de várias escolas ao longo de todo o mundo (mais de 50), sendo fundamentais para criar uma base de recrutamento e afiliação de relevo, seja em que local geográfico for. Principalmente em Portugal, torna-se importante descobrir da forma mais precoce possível, potenciais talentos que o clube queira, desde cedo, salvaguardar nos seus quadros e ajudar a florescer ao longo do seu percurso como atletas.

- **Polo EUL**

É no polo EUL que os jovens masculinos dos sub-7 aos sub-13 treinam e que toda a formação feminina se encontra, assumindo neste último departamento uma importância absolutamente fulcral no desenvolvimento das nossas atletas, que muitas das vezes chegam ao

Sporting nas idades mais jovens e se formam na totalidade sempre neste espaço. O polo EUL tem, desde há longos anos, uma parceria com o clube, por forma a que o mesmo possa usufruir dos espaços que a Universidade de Lisboa dispõe. Esta tem sido uma forte parceria, por onde passaram inúmeras, ao dia de hoje, estrelas do futebol internacional, assim como um enorme pilar para fomentar a filosofia de aposta na formação, com as equipas seniores profissionais a usufruírem atualmente de todos os anos de desenvolvimento dos(as) seus(uas) atletas neste espaço.

- **Academia**

Esta é considerada a casa forte do seio do futebol do Sporting Clube de Portugal. Tanto como para o masculino como para o feminino, é aqui que as equipas profissionais registam a sua atividade, é aqui que podem trabalhar num registo particularmente privilegiado e isolado, com todos os materiais disponíveis para obter resultados com a dimensão que o clube impõe. Desde ginásios, espaços de massagem e fisioterapia, passando ainda por balneários e gabinetes de trabalho para cada equipa técnica e terminando com um refeitório geral, esta é uma academia que se encontra entre as melhores do país no que se refere a condições de trabalho para um desempenho de excelência. Segue no Anexo II a academia vista de perspetiva aérea com o campo de treino indicado.

A academia dispõe de 8 campos de futebol, sendo que destes, 5 são relvados naturais e 3 são sintéticos. Dentro dos campos de relvado natural, encontra-se o espaço onde a equipa principal feminina efetua por norma os seus jogos caseiros, estando o campo enquadrado no estádio Aurélio Pereira, elemento histórico do clube no capítulo da deteção de talentos e que tem no nome deste estádio o reconhecimento da sua capacidade como funcionário do clube. No Anexo II encontra-se a fotografia do estádio.

- **Alcochetense**

Esta foi uma parceria efetuada com o Grupo Desportivo Alcochetense (ver figura 5) e onde o clube, através deste protocolo estabelecido, passou a ter um relvado natural extra para treinar caso necessitasse. Desta forma, torna-se mais simples de se obter um relvado que esteja condizente com a exigência de competição da Liga BPI e restantes competições que o grupo de trabalho poderia vir a encontrar. Este é um campo que fica localizado a cerca de 15 minutos de autocarro da academia do clube e que tem ainda uma zona de balneários prontos a serem utilizados, caso o plantel e a equipa técnica assim o desejassem.



Figura 5 - Relvado do G. D. Alcochetense, útil à melhoria das condições de treino da equipa A feminina.

CAPÍTULO II

PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO

Este capítulo procura caracterizar a equipa técnica e o plantel do clube, definir objetivos e estruturar calendarizações das competições, caracterizando as mesmas, complementando com a planificação, periodização e operacionalização da época desportiva.

2.1. Equipa Técnica

A equipa técnica foi composta por 7 elementos, sendo estes a Treinadora Principal, o 1º Treinador-Adjunto, a 2ª Treinadora-Adjunta, o Treinador de Guarda-Redes, o Preparador Físico (substituído no decorrer da temporada por outro elemento adicionado que passou a cumprir estas funções), o Observador e ainda o Treinador Estagiário.

- Treinadora Principal – Responsável por tarefas de planeamento e operacionalização do treino; tarefas de meso e macro gestão do grupo de trabalho; principal responsável nas sessões da apresentação de vídeo e análise pós-jogo; coordenação estreita com elementos da direção do clube.

- Treinador-Adjunto – Corresponsável por tarefas de planeamento e operacionalização do treino; responsável pela filtragem de informação a fazer chegar à treinadora principal aquando da realização dos jogos; no momento do treino, funções maioritariamente de liderança de exercícios e de feedbacks pertinentes ao cumprimento dos objetivos semanais a serem trabalhados; principal responsável pelo acompanhamento e filtragem de atletas externas ao clube que pudessem ser eventuais acréscimos à qualidade global da equipa, sendo potencialmente enquadradas à posteriori no grupo de trabalho.

- 2ª Treinadora-Adjunta – Corresponsável pela operacionalização do treino, assumindo maioritariamente funções secundárias; sobretudo em tarefas de trabalho com objetivo de *teambuilding*, assumia funções de principal planeadora; ligação estreita com os escalões de formação do clube, sendo a principal responsável pela coordenação dos mesmos.

- Treinador de Guarda-Redes – Responsável e com total autonomia no planeamento e operação do treino específico da posição de guarda-redes (GR), estando enquadrado de forma regular nos objetivos semanais das unidades de treino e contribuindo de forma assídua no planeamento da restante unidade de treino; principal responsável pela coordenação das atletas que desempenhavam a posição de GR do clube, sendo sua a responsabilidade de nomear todos os treinadores para esta específica posição ao longo de todos os escalões de formação.

- Preparador Físico – Responsável pela preparação física isolada das atletas, seja no momento de treino como no momento de ginásio; controlo das cargas e dos volumes de treino necessários para a otimização da sua *performance* aquando no seu momento competitivo;

ligação estreita com departamento médico e de nutrição para acompanhamento personalizado/grupal de forma a permitir um cumprimento mais eficiente dos objetivos estipulados para o momento das atletas.

- Analista – Corresponsável pelo planeamento e operação do treino, sendo o principal responsável pelo planeamento dos esquemas táticos ofensivos e defensivos; principal responsável pela observação da equipa adversária e das sessões de apresentação da equipa adversária ao grupo de trabalho, evidenciando aspetos a explorar para vantagem do clube;

- Treinador Estagiário – Ligação estreita com a formação do clube, ocupando tarefas de treinador-adjunto do escalão de sub-13 e fazendo uma ponte de contacto entre o grupo de trabalho da equipa principal e as atletas da formação; corresponsável pelo planeamento e operacionalização da unidade de treino, com tarefas maioritariamente de apoio ao exercício e funções secundárias de feedback; Quando necessário, integrante do momento de filmagem da unidade de treino para contabilização estatística ou visualização de objetivos a cumprir para a unidade de treino.

2.2. Caracterização do Plantel

O plantel era constituído por 26 atletas, com altura média de 163cm e sendo distribuído posicionalmente por 4 GR, 6 defesas-centrais (DC), 8 médias e 8 avançadas (AVA).

Para além de todos os dados de caracterização do plantel apresentados no Anexo IV, inclui-se a presença de avaliações físicas iniciais, intermédias e finais realizados pelo plantel (e pelas novas aquisições, na reabertura de mercado), tal como de avaliações bimestrais a percentagens de massa gorda e massa muscular, que não foram incluídas neste relatório de estágio por não me terem sido possível divulgar as mesmas. As atletas que apresentassem excesso de massa gorda integravam um programa extra treino de perda da mesma (*Body Fit*) e as atletas que apresentassem percentagens baixas de massa muscular integravam um programa extra treino de ganho muscular (*Win Fit*).

Nos microciclos 3, 19 e 41 foram realizados testes físicos (distribuídos por 3 dias consecutivos de cada microciclo), nos quais foram avaliados os seguintes parâmetros:

- 1º dia** – Velocidade, com testes de 10m e 30m, linear, entre o ponto inicial e o ponto final de contagem e com utilização de fotocélulas, servindo o teste de 10m para verificar a capacidade de aumento de velocidade e o teste de 30m para calcular a velocidade atingida (Andersen et al., 2018). Para ambos os testes, as atletas partiam da linha marcada para o ponto

inicial após a contagem decrescente de “3,2,1, Já!” e terminavam o teste após a passagem da fotocélula final.

Para os testes de 10m, os resultados evidenciados no primeiro momento de avaliação foram de 1,82s a 2,30s e sendo a média de 2,07s. No segundo momento de avaliação os resultados foram de 1,80s a 2,29s e sendo a média de 2,09s. No terceiro momento, os resultados foram de 1,83s a 2,32s com a média de 2,11s. Verificou-se assim uma diminuição da velocidade em distâncias de 10m com o decorrer da época

Os resultados encontrados para os testes de 30m foram, no primeiro momento de avaliação, entre os 4,27s e os 5,32e e a média sendo de 4,79s, no segundo momento de 4,30s a 5,36s e a média de 4,82s, no terceiro momento de 4,28s a 5,35s e a média de 4,84s. Estes resultados permitem aferir, também no teste de 30m, um decréscimo desta dimensão física com o decorrer da época.

Agilidade – Teste T, onde após deslocamento de 9,14m se procura contornar um objeto, correr 4,57m em direção perpendicular para a esquerda, tocar no cone e correr na direção inversa por mais 9,14 m, onde teria o cone do lado direito em que, após tocar no mesmo, voltaria 4,57m e contornaria o objeto rumo ao sítio de partida (Sporis et al., 2010). Os resultados encontrados para os testes T variaram, no primeiro momento de avaliação, entre os 10,40s e os 11,37s e sendo a média de 10,97s, no segundo momento de 10,37s a 11,43s e a média de 10,94s e, no terceiro momento de avaliação, de 10,45s a 11,49s e sendo a média de 11,01s. Estes resultados permitem aferir, no teste T, uma melhoria da primeira para a segunda avaliação e um decréscimo de valores médios na avaliação final relativos à agilidade do grupo de trabalho.

Resistência - Bronco 1200m *Shuttle*, onde se fazem corridas de 20m, 40m e 60m, voltando sempre à zona de partida e repetindo o ciclo 5 vezes (Baker & Heaney, 2015). Para este teste, os resultados evidenciados no primeiro momento de avaliação foram de 4min e 54s a 6min e 5s, sendo a média de 5min e 36s. No segundo momento os resultados foram de 4min e 48s a 5min e 53s e sendo a média de 5min e 17s. No terceiro momento de avaliação, os resultados foram de 4min e 44s a 5min e 57s e com o tempo médio de 5min e 25s. Verificou-se, portanto, uma melhoria geral da primeira para a segunda avaliação e uma piora desta última face à terceira. Ainda assim, o melhor resultado do teste, a nível individual, verificou-se na avaliação final.

2º dia – Potência e força de membros inferiores, com salto vertical - *Counter Movement Jump* (CMJ) utilizando de uma plataforma de forças. A atleta encontra-se no centro da placa de forças, estando esta já ligada e a trabalhar. Com as mãos à cintura, a atleta procura

saltar o mais alto possível e aterrar o salto na placa de forças, sempre com as mãos à cintura. Após este momento, o preparador físico termina o teste, guardando os dados obtidos (Sporis et al., 2010). Cada atleta teve a oportunidade de realizar dois saltos em cada avaliação.

Para o teste CMJ, os resultados evidenciados no primeiro momento de avaliação foram de 34cm a 57cm e sendo a média de 45cm. No segundo momento os resultados foram de 38cm a 62cm e a média de 50cm. Por último, no terceiro momento de avaliação, os resultados foram de 36cm a 59cm, com a média de 48cm. Constatou-se assim uma melhoria no CMJ na avaliação intermédia face à inicial e um decréscimo de manifestação de força explosiva de membros inferiores comparativamente ao teste final.

Foi realizado o teste de salto horizontal, para complementaridade de teste de força explosiva de membros inferiores (Ramírez-Campillo et al., 2018). A atleta encontra-se com os dois pés na marca inicial assinalada no chão, com os dois pés ligeiramente afastados um do outro. Existe uma fita métrica no solo, colocada para identificar o ponto de aterragem da jogadora, marcando o ponto zero na marca inicial. A atleta deve saltar retirando os dois pés do chão, utilizando os braços e fletindo os membros inferiores para uma maior projeção horizontal, devendo deslocar-se o mais longe que conseguir sem cair para trás. A marca final obtida encontra-se no ponto mais recuado do calcanhar da atleta em contacto com o solo. Cada atleta teve a oportunidade de realizar dois saltos em cada avaliação.

Para teste de salto horizontal, os resultados evidenciados no primeiro momento de avaliação foram de 129cm a 166cm, sendo a média de 149cm. No segundo momento os resultados foram de 138cm a 173cm e a média de 154cm. No último momento de avaliação, os resultados foram de 135cm a 170cm, com a média de 152cm, verificando-se assim uma melhoria no teste de salto horizontal na avaliação intermédia face à inicial e um decréscimo da média e de valores máximos e mínimos de força explosiva de membros inferiores comparativamente ao momento de avaliação final.

Foi realizado o teste *Drop Jump*, recorrendo a um apoio a altura de 40cm do chão para iniciar o mesmo e a uma plataforma de forças (Ramírez-Campillo et al, 2018). A jogadora começa o teste em cima da caixa, com as mãos colocadas à cintura. A atleta inicia depois a descida para o solo, dobrando os joelhos no momento da chegada ao mesmo e executando de forma sequencial um salto vertical. Este salto deverá ser o mais alto que a atleta conseguir efetuar e deverá aterrar do salto com os dois pés ao mesmo tempo, de preferência no sítio onde a queda e posterior salto vertical tiveram origem. Cada atleta teve a oportunidade de realizar dois saltos em cada avaliação.

Os resultados obtidos na avaliação do Drop jump inicial foram de 21,2cm a 32,2cm, sendo a média de 25,9cm. Na avaliação intermédia, os resultados obtidos variaram entre os 21,8cm e os 32,7cm, confirmando-se uma melhoria dos valores mínimos e máximos, assim como do valor médio, que foi de 26,4cm. Na avaliação final, os resultados seguiram a mesma lógica dos testes anteriormente mencionados, onde existiu uma regressão dos valores obtidos relativamente ao momento da avaliação intermédia. Ainda assim, o resultado máximo foi de 32,4cm, superando o máximo da avaliação inicial, assim como a média, que foi de 26,1cm. O valor mínimo obtido na avaliação final foi de 21,4cm registando-se como o pior resultado das três avaliações.

3º dia – Flexibilidade, com o teste *Sit and reach*, estando a jogadora encostada a uma parede desde o troco até à cabeça e com as pernas em extensão, onde as plantas dos pés tocam no dispositivo (Hadjicharalambous et al., 2020). O dispositivo regista a amplitude da distância vertical dos membros superiores na posição inicial e marca neste dispositivo de medição o ponto de referência “0”. Após instrução do preparador físico, a atleta empurra com as mãos o móvel objeto do dispositivo, com as pernas sempre em extensão, e em total contacto com o solo. Foi também avaliada a flexibilidade das atletas recorrendo apenas a um dos membros em extensão em total contacto com o solo e com o outro membro inferior fletido e em contacto, estabelecido com a planta do pé, na zona interna da coxa do membro em extensão. Existiram assim três momentos em que as atletas eram avaliadas: com os dois membros inferiores em extensão e em contacto com o solo; com o membro inferior esquerdo em extensão e o direito fletido; com o membro inferior direito em extensão e com o esquerdo fletido. Cada atleta teve oportunidade de registar, em cada avaliação, o seu resultado duas vezes, contabilizando o melhor resultado em cada para referência.

Na avaliação inicial, os resultados para os dois membros em extensão foram de 31cm para valor mínimo e 52cm para valor máximo, com a média a ser de 42,34cm. Para a perna esquerda em extensão, o valor mínimo foi de 34cm e de 51cm de máximo, com a média a ser de 43,90cm. Para a perna direita em extensão, o valor foi de 32cm de mínimo e de 50cm de máximo, com a média a ser de 43,10cm. Na avaliação intermédia, os resultados para os dois membros em extensão foram de 33cm para valor mínimo e 53cm para valor máximo, sendo a média de 44,05cm. Para a perna esquerda em extensão, o valor foi de 34cm de mínimo e de 52cm de máximo, com a média a ser de 44,75cm. Para a perna direita em extensão, o valor foi de 33cm de mínimo e de 51cm de máximo, com a média a ser de 44,12cm. Já na avaliação final, os resultados para os dois membros em extensão foram de 33cm para valor mínimo e 54cm

para valor máximo e com a média a ser de 43,85cm. Para a perna esquerda em extensão, o valor foi de 33cm de mínimo e de 53cm de máximo, com a média a ser de 44,75cm. Para a perna direita em extensão, o valor foi de 32cm de mínimo e de 51cm de máximo, com a média a ser de 44,12cm. Verificamos assim que a média foi sempre melhorando de avaliação para avaliação e que o pior resultado foi obtido em extensão da perna esquerda, com 32cm na avaliação inicial. O melhor resultado obtido foi em extensão dos dois membros inferiores, com 54cm.

Força Máxima - *Isometric Mid-Tigh Pull* (IMTP), recorrendo a uma plataforma de forças e a uma barra “puxada” em isometria pela atleta, para encontrar valor de força máxima entre o período de execução de 0,03s a 0,25s (Brady et al., 2018), realizada após contagem decrescente do preparador físico de “3,2,1, Já!”. Os resultados obtidos na avaliação inicial variaram entre 1112N para valor mínimo e 1289N para valor máximo, com a média deste teste a ser de 1244N. Já na avaliação intermédia, os valores variaram entre 1132N para valor mínimo e 1308N para valor máximo, com a média a ser de 1257N. Finalmente, na avaliação final, os valores variaram entre 1145N para valor mínimo e 1298N para valor máximo, com a média a ser de 1263N. Estes resultados evidenciam um ganho de força máxima média ao longo da temporada, sendo que também os valores mínimos foram consecutivamente sendo superados ao longo da mesma.

Realçar que 9 atletas da formação obtiveram minutos de competição na equipa principal em jogos oficiais, tendo que a atleta mais jovem 15 anos de idade, deixando em clarividência os sinais de uma filosofia de desenvolvimento da jogadora com formação de clube. No total, foram utilizadas em jogos oficiais 35 atletas.

A vermelho, no Anexo IV enunciado, é possível identificar as atletas MC4 e EX3, que deixaram o clube sob a forma de empréstimo na reabertura do mercado de inverno, não tendo por isso realizado as últimas avaliações e não entrando para as médias globais de peso final. A verde, no mesmo Anexo, é possível ver as atletas GR4 e AVA3, contratadas para o clube e que se juntaram ao grupo de trabalho no mercado de inverno. Estas atletas não entraram para a média do global do peso inicial (ver tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização geral do plantel.

Caracterização geral do plantel	Média
Altura ›	163 cm
Peso Inicial ›	57,55 kg
Peso Final ›	58,04 kg
Passagem escalões formação (até sub-19) ›	11 (42,31%)
Pé dominante (esquerdo/direito) ›	4/22
Nacionalidade (Portuguesa/estrangeira) ›	19/7

2.3. Definição de objetivos

Para a época desportiva, como equipa profissional com um historial de sucesso nas competições internas nacionais, os grandes objetivos do clube passavam por:

- Conquista de todos os títulos e troféus em disputa, sem exceção, sendo eles:

- Supertaça de Portugal;
- Taça da liga;
- Campeonato nacional – Liga BPI;
- Taça de Portugal.

- Continuar a desenvolver e enraizar a filosofia e modelo de clube formador no panorama nacional, tendo como objetivo continuar a apostar nas atletas da formação e lançar para o patamar profissional atletas cujo potencial se encontrava devidamente enquadrado nos quadros do clube e que pudessem também ser, desde já, mais valias no plano desportivo para o clube.

- Melhorar índices de massa muscular de atletas com baixos indicadores com o decorrer da temporada e diminuir excesso de massa gorda (acima dos 80 mm, exceto para as guarda-redes onde o valor de excesso de massa gorda se situa para valores de soma de pregas acima de 85mm) a atletas que apresentem esses indicadores, fazendo chegar às atletas uma preparação física otimizada e individualizada, melhorando a sua cultura de trabalho de ginásio e cuidado nutricional.

- Capacitar atletas na adaptação a um novo modelo de jogo, sendo, para além dos princípios e sub-princípios gerais e específicos fundamentais, basilar a sistematização de um jogar pressionante no momento sem bola e de posse apoiada no momento ofensivo, capaz de ocupar zonas altas do terreno com critério e preparada para o momento de transição defensiva.

2.4. Calendarização das competições

As quatro competições nas quais o clube esteve inserido para a época desportiva de 2021/22 dispuseram do seguinte calendário competitivo (ver Anexo V para calendário com a disposição global das competições na época desportiva):

- Supertaça de Portugal – prova de jogo único realizada no dia 28 de agosto de 2021;
- Campeonato Nacional Liga BPI - 1ª Fase da competição realizada entre os dias 5 de setembro de 2021 até ao dia 12 de novembro de 2021; 2ª Fase da competição realizada entre os dias 5 de dezembro de 2021 e o dia 22 de maio de 2022;
- Taça de Portugal – Início da equipa a 9 de janeiro de 2022 (via apuramento direto para a 2ª eliminatória da competição), com o começo oficial da competição a ocorrer na data de 6 de novembro (1ª eliminatória), com o término na data de 28 de maio de 2022;
- Taça da Liga – Início da competição no dia 8 de dezembro de 2021 e fim no dia 23 de março de 2022 (dia da final desta Taça, tendo o clube sido eliminado nas meias-finais, realizando esta partida no dia 9 de março de 2022).

2.5. Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva

2.5.1. Processo de Jogo

A equipa privilegiou sempre uma forma de jogar assente no controlo da posse da bola e da construção desde a guarda-redes (GR), chegando tanto quanto possível de forma apoiada a momentos de finalização. O sistema de jogo assentou num 1x3x4x3 em momento de organização ofensiva (OO), com 1 GR, 3 DC, 2 médios centro (MC), 2 médios ofensivas (MO), 2 extremos (EX), direita e esquerda e uma AVA. Esta foi uma base que o grupo de trabalho manteve constante, no momento de OO. No momento de organização defensiva (OD), de pontapé de baliza adversário, a equipa passava a montar em 1x4x4x2 losango e, após a 1ª fase de pressão ser batida, a equipa estabilizava em 1x4x4x2 com a linha média horizontalmente disposta.

A nossa forma de jogar desdobrava-se em diferentes sistemas ao longo dos diferentes momentos (ver figura 6) e exigiu uma alta cultura tática das jogadoras e a clara consciência de que, independentemente do sistema, o modelo de jogo e os princípios defendidos pela equipa técnica, em consonância com o historial do clube, é que seriam fundamentais para o sucesso, indo ao encontro de Garganta e Gréhaigne (1999) e Carvalhal (2014), em que estes defendem a não redução do jogo ao sistema, mas sim ao foco nos princípios que orientem comportamentos e identificação dos jogadores como indivíduos e equipa para com o jogo na sua complexidade.

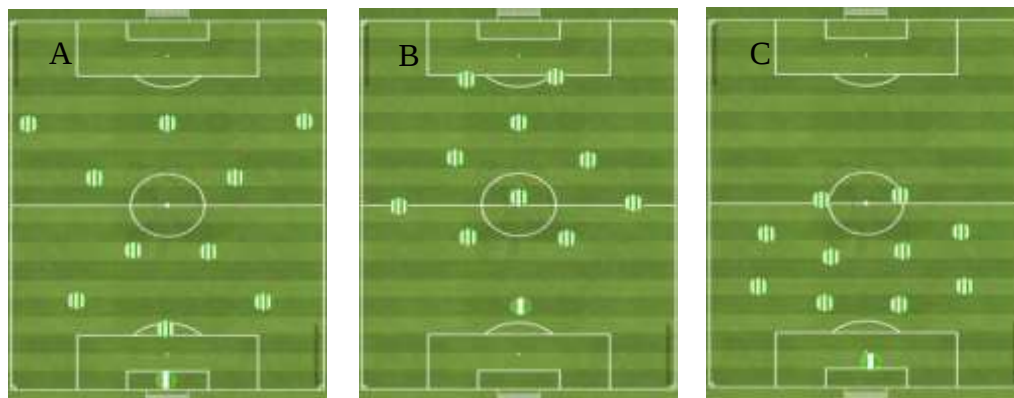


Figura 6 - Sistema de jogo em OO (A), OD 1ª fase de pressão (B); OD montado/após 1ª fase de pressão (C).

• Organização Ofensiva

Como princípios macro, a equipa, independentemente dos sub-momentos de construção, criação e finalização, procura sempre um jogar apoiado, com mobilização constante das jogadoras, por forma a possibilitar uma chegada à baliza contrária, sendo esse o objetivo primordial.

Na construção, os princípios meso utilizados foram: Identificação de número de jogadores em pressão, para saída a 2+ Gr ou 3+ Gr, com 3ª central a baixar; identificação de timings de atração de pressão e alteração de velocidades de circulação; preferência vertical e pelo corredor central caso exista espaço; equipa aberta no campo para originar espaços dentro do bloco adversário e linhas de passe verticais diferentes de EX's e AVA, fixando a última linha do adversário; testar última linha com passes de DC's na profundidade e criar dúvida aquando em construção. Os princípios micro foram: Enquadramento de apoios – e.g.: DC's a compreender pressão; identificar linhas horizontais e verticais diferentes (uma em apoio e outra atrás de marcação ou a atrair marcação) – alguns exemplos: MC's: identificar espaço fora de pressão – abertura para corredor lateral ou posicionamento entre linhas em zona de corredor central ou entre corredores; MO's; movimentos de apoio e rutura; AVA: leitura de trajetórias.

Na criação, os princípios meso atribuídos foram: Equipa capaz de se instalar em meio-campo adversário, com bola em corredor central dando amplitude máxima horizontal e, se com bola nos corredores laterais, jogadoras mais afastadas na zona entre corredores oposta, para agir no momento de perda de posse com equilíbrio; continuar a esticar bloco adversário com movimentos de contraste apoio-rutura, procurando e criando espaços entre linhas; privilegiar dinâmicas de 3ª mulher em corredor central e dinâmicas de combinação direta em corredor lateral/entre corredores; passe atrasado com bola descoberta a preparar rutura de EX de corredor contrário em espaço entre central-lateral. Os princípios micro foram: Ocupação racional do espaço de jogadoras de corredor contrário à zona de posse – EX a vir para zona entre corredores

para preparar momento de finalização; identificação de espaços e de movimentos de colegas – e.g., AVA na leitura de movimento na rutura ou apoio + integração de dinâmicas de 3ª mulher; muita mobilidade e orientação corporal após 1º toque, para eficácia de ação seguinte.

Na finalização, os princípios meso atribuídos foram: Equilíbrio para possível momento de perda, com equipa instalada no meio-campo adversário; movimentos de arrasto dentro da grande área; linhas de passe bem definidas, seja no espaço, com movimentos de rutura, seja no pé, com combinações por dentro ou nas coberturas ofensivas; jogadoras em linhas horizontais diferentes. Os princípios micro foram: Enquadramento com a baliza – 1º toque; cruzamento atrasado – e.g., MO do lado do lado contrário ao centro de jogo a aparecer à entrada da área em caso de conquista da linha de fundo; aglomeração de jogadoras dentro de área para maior probabilidade de golo e ganho de 2ª bola – e.g., EX's do lado contrário a entrar ao 2º poste e AVA ao 1º; linha recuada nas costas das referências ofensivas para evitar que rodem caso exista perda de bola.

- **Transição Defensiva**

Os princípios macro atribuídos foram: Forte reação coletiva ao momento de perda de bola, com 5 segundos para a recuperar e impossibilitar variação de corredor (pressão no portador e linhas de passe próximas); movimento geral de "passo em frente", por forma a ganhar a bola o mais perto da baliza adversária possível (evitando também com isso momentos de bola descoberta).

Os princípios meso foram: Jogadoras mais próximas da bola com missão de encurtamentos de espaço e de cobrir bola e linhas de passe próximas; enquadramento de linha defensiva consoante leitura de trajetória – se com bola descoberta, retirar profundidade, se com bola coberta, retirar espaço entre linhas.

Os princípios micro foram: Jogadora mais perto da bola com missão de evitar bola descoberta e de recuperar bola ou obrigar adversário a jogar em 1º lugar para trás, em 2º para o lado e nunca para a frente; EXD com missão de recuo para lateral para preparação de momento em OD – se bola em lado contrário, equilibrar em zona de linha defensiva e, se bola no seu corredor, com movimentos de encurtamento e desdobramento de MC's/DC (dependendo da zona de perda) para eventuais bolas colocadas no corredor da EXD.

- **Organização Defensiva**

Os princípios macro atribuídos foram: Equipa a procurar sempre ganhar a bola o mais alto possível no campo, evitando ao máximo conceder espaços e oportunidades ao adversário e preparar elaboração de oportunidades de golo em caso de recuperação. A equipa procurou equilíbrio posicional; mudança de sistema com EXE a ser agora AVA e formar uma linha de 2 AVA's; EXD passa neste momento do jogo a ser lateral direita e CE a ser lateral esquerda e formar sistema em 1x4x4x2 (1º momento de pressão em pontapé de baliza adversário em 1x4x4x2 losango, se em bloco médio/baixo em 1x4x4x2 com linha média em disposição horizontal).

No 1º momento de pressão em pontapé de baliza adversário, os princípios meso atribuídos foram: Movimentos de linha média e avançada para obrigar a circulação adversária para os corredores e “abafar” em corredor lateral; elevado nível cognitivo e de conhecimento posicional, com possibilidade de ajustes posicionais em caso de construção adversária para corredor lateral, como desejado; lançamento de bola na profundidade – preparação de estrutura de 3+1 de linha defensiva com chegada de linha média para disputa de 2ª bola. Os princípios micro foram: Pressão vertical das AVA para obrigar bola a ser jogada em corredor lateral; estrutura em losango a obrigar subir uma das MC's para MO e evitar rotação de MC adversário, com antigas MO agora num papel de médias interiores entre corredores e a dividir entre bolas interiores ou colocadas no corredor – assim que bola é colocada no corredor, média interior do lado da bola salta, com ajuste de MC para cobertura defensiva e média interior do lado contrário a fechar por dentro, em corredor central numa linha horizontal à da MC; enquadramento de apoios para reconhecer bolas cobertas/descobertas.

Em bloco médio/baixo, os princípios meso atribuídos foram: Diminuição de espaços entre linhas com tentativa de levar jogo para corredores laterais; lançamento de bola na profundidade – preparação de estrutura de 3+1 e movimentos de linha defensiva com encurtamentos para 2ª bola de linha média; em controlo de cruzamento, se em superioridade numérica, marcação individual na AVA e cobertura e equilíbrio de lateral contrária, com possível chegada de 2ª MC a ocupar linha defensiva caso saia na contenção uma das DC's para zona de corredor lateral/entre corredores. Os princípios micro foram: AVA's com deslocamentos de pressão circular e obrigando a criação para corredor lateral; enquadramento de apoios com bola em corredor lateral em fase de criação, obrigando a jogar para fora; movimento de dobras de MC do lado da bola, a acompanhar movimentos de rutura de médio interior adversário e a deixar DC's dentro de área para controlo de cruzamento.

- **Transição Ofensiva**

Os princípios macro atribuídos foram: Procurar em 1º lugar se existem condições para colocar bola no espaço das AVA's e se estão em condições de duelo de 1x1 com vantagem qualitativa; retirar bola de zona de zona de pressão instalada, para preparar momento de consolidação em OO, em 1x3x4x3; Entendimento do momento do jogo para voltar a estabelecer domínio ou ser mais vertical e fazer equipa subir no campo.

Os princípios meso foram: Rápida disponibilidade de linhas de passe para possibilitar saída de pressão; movimentos de contraste das AVA do lado da bola a servir de referência em apoio e AVA.

Os princípios micro foram: Enquadramento de apoios e qualidade de primeiro toque de jogadora que recuperou posse, com cenário antecipatório para passe vertical ou pausa para momento de preparar OO; AVA do lado da bola a servir de referência em apoio e a fixar defesa, com AVA do lado contrário a atacar o espaço criado nas costas.

- **Esquemas Táticos Ofensivos** (ver Anexo VI)

No pontapé livre: Momento do jogo onde, consoante a zona do campo, se priorizava a saída em situação de 2x1 com a barreira e se desenrolava a jogada a partir daí com cruzamento em zona adiantada ou, aquando em zonas mais próximas da grande área, se colocava a bola diretamente entre a grande área e a pequena área, com jogadora em fora de jogo a servir de bloqueio à última defesa da linha defensiva e a proporcionar aparecimento de jogadora livre na zona do 2º poste.

No pontapé de canto: Momento de trabalho de cantos estratégicos em que, por norma, 2 cantos padrão eram efetuados e estando ambos descritos no Anexo VI, onde o 1º canto do lado direito era elaborado com uma saída curta e existia depois uma combinação indireta com 3ª jogadora a aparecer enquadrada com a baliza; canto padrão, com sobreposição de atletas sobretudo na zona do 1º poste para ganho de 1ª bola e existiam duas atletas prontas para desvios/sobras na zona do 2º poste.

- **Esquemas Táticos Defensivos** (ver Anexo VII)

No pontapé livre: Em livre lateral com modo de defesa à zona, estando todas as jogadoras atrás da linha da bola, com exceção de uma atleta. 1 atleta na barreira, com 2 atletas à saída da grande área e 6 atletas na referência da linha da grande área, a preparar para afundar ao sinal da jogadora com melhor *timing* de afundamento; em caso de livre frontal, uma jogadora

está colocada junto à frente da linha da bola, ficando defesas e diminuindo número de atacantes adversários junto à baliza, 5 jogadoras na barreira e 4 jogadoras numa linha mais baixa para eventuais combinações estratégicas do adversário.

No pontapé de canto: Organização estruturada em L, com referência de marcação zonal, onde em caso de canto aberto (pé do lado do canto), jogadora do 1º poste saía para 2ª zona de marcação zonal, à frente da linha da pequena área ou, de forma estratégica, estorvar melhor jogadora adversária neste momento em marcação individual. No caso de canto fechado (pé contrário ao lado do canto), jogadora do 1º poste permaneceria em posição. 3 jogadoras prontas para acelerar em transição para zonas identificadas, imediatamente após a conquista de bola; em caso de canto curto, jogadoras mais próximas da bola encurtam para evitar aproximação à área.

2.5.2. Processo de Treino

O processo de treino é fundamental para um jogar com princípios consolidados (Carvalho, 2014). Para este processo ser eficiente, Hill Haas et al. (2011) defende ser essencial que o treinador tenha em consideração qualquer condicionante fundamental à criação de um bom contexto de treino, levando em conta fatores como logística e condicionantes do exercício como fundamentais na criação daquilo que será um querer aproximar ao máximo o treino do jogo.

Para Tobar (2018), o microciclo padrão apresenta-se na forma do tempo entre dois jogos no intervalo de uma semana, isto é, de domingo ao domingo seguinte. Neste, e tendo em conta de que se trata do período competitivo da época no exemplo de microciclo padrão, é fundamental existir uma progressão de complexidade do jogar do início ao final do microciclo, sendo o jogo o seu expoente máximo. É também fundamental existir uma distribuição ajustada das exigências específicas do jogo, tanto ao nível cognitivo como físico. Todos estes pontos de vista são partilhados por Carvalho (2014). Para Clemente et al. (2014), os dias do microciclo podem ser divididos em Folga, 5 dias antes do jogo (-5), -4,-3,-2,-1 e jogo.

- **Microciclo Padrão**

O microciclo é, no caso, aplicado de 2ª feira (folga após jogo) a Domingo, dia de jogo. Este foi o modelo de microciclo mais comum ao longo da época desportiva, servindo de figura central na forma de periodização realizada. Na figura 7 encontra-se o microciclo padrão elaborado pela equipa técnica para o decorrer da época, tendo servido o período pré-competitivo

de aproximação ao contexto real de competição, com exceção dos jogos escolhidos terem tido carácter particular. O microciclo deste período inicial da época foi, por isso, idêntico ao microciclo atribuído para o período competitivo.

Microciclo Padrão em período competitivo						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	Força Máxima	Força Reativa	Resistência Específica	Velocidade Máxima	Tempo de Reação	JOGO
	Recuperação	Força Específica		Velocidade Específica	Tempo de Reação	
	JR de curta duração	JR	Situações meso e macro estruturais	Finalização	Esquemas táticos	
	Baixa cognitividade	Moderada cognitividade	Alta cognitividade	Moderada/Elevada cognitividade	Elevada cognitividade	
	20m x 25m máx	52m x 34m máx	80m x 68m máx	Campo inteiro máx	52m x 34m máx	
	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos	

Figura 7 - Microciclo padrão elaborado pela equipa técnica para a época desportiva.

No Anexo VIII é possível verificar um exemplo real da operacionalização do microciclo padrão (e.g., 42), enquadrando também em exemplo as unidades de treino (UT) do mesmo, com objetivos de trabalho e duração do treino (da UT#192 até à UT#196).

Todos os dias de treino incluíram relatórios *Wellness* em momento pré-treino, assim como trabalho de mobilização articular e prevenção de lesão (10 min), sendo o início do treino composto por rondo/lúdico (5 min). Existiu também a recolha de valores de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), com valores entre 1 e 10, de acordo com o modelo de Foster et al., (2001) sendo realizado em momento pós-treino e permitindo um melhor acompanhamento do estado físico e mental das atletas.

No microciclo padrão o foco final era o jogo e todas as unidades de treino foram denominadas relativamente à aproximação do momento competitivo, de dia -5 a dia -1.

Folga: repouso das atletas. Sem volume de treino.

Dia -5: Treino com duração de 75 minutos (75'-15') com início de rondo/lúdico (5 minutos), partindo depois para ativação específica com preparador físico (10 minutos). Na continuação do treino de recuperação, com baixa complexidade cognitiva, intensidade e volume de treino, atletas mais utilizadas não realizavam a parte final da sessão. Normalmente com incidência em jogos reduzidos em espaços curtos e em que a estimulação individual não fosse tão solicitada, como criar duas zonas de exercício e promover situações de variação de zona de incidência e promoção de maiores períodos de repouso dentro do exercício, finalizando a unidade de treino com um quarto de campo em situação de jogo com correções estratégicas e muitos momentos de pausa. Após o mesmo, trabalho de ginásio (20 minutos e *Body fit*, num circuito de treino com foco em perda de massa gorda – 20 minutos). Se necessário, atletas chamadas de forma individual para compacto em vídeo de lances do seu jogo.

Dia -4: Início do treino com rondo/lúdico (5 min), partindo depois para ativação específica e circuito sem bola de força reativa com preparador físico (13 min). Trabalho de campo de força específica, através de jogos reduzidos com ligeiro aumento da complexidade cognitiva, mas baixa relação numérica – muitos momentos de aceleração e desaceleração. Exercícios de baixa duração temporal, com paragens mais frequentes ou em continuidade, mas com alternância de envolvimento no exercício. No momento final do treino, muita solicitação de aceleração e desaceleração recorrendo a situações de curta criação e finalização, envolvendo indiretamente algum trabalho de alinhamento de última linha e preparação para posicionamento zonal em momento defensivo. No pós-treino, trabalho de ginásio e *Body fit* (30 min). Treino aquisitivo, com volume de 85 minutos (85'-18') e intensidade alta.

Dia -3: Pré-treino com análise de vídeo de lances ofensivos do adversário. Início do treino com rondo/lúdico (5 min). Neste dia, caso os dados de carga assinalados pelo GPS estivessem inferiores aos necessários para as atletas, seria operacionalizado pelo preparador físico trabalho de resistência com momento final de finalização, em circuito e com distâncias de deslocamento de metade de campo (15 min). Trabalho com foco na resistência específica e nos princípios macro e meso, com foco estratégico para o jogo. Exercícios com maior espaço/área por jogador, de deslocamentos maiores relativamente ao dia anterior e sem tantos momentos de pausa. Nível cognitivo e de complexidade estrutural em crescendo relativamente ao dia anterior. Treino aquisitivo, com volume de 90 minutos (90'-20') e intensidade alta.

Dia -2: Pré-treino com análise de vídeo de lances defensivos do adversário. Início do treino com rondo/lúdico (5 min), partindo depois para ativação específica e circuito sem bola de velocidade máxima com preparador físico (15 min). Trabalho de campo onde os exercícios tinham uma grande amplitude e espaços para atingir velocidades máximas (3/4 de campo a campo inteiro) e momentos de pausa numa relação de 1:2, com incidência nos princípios macro, meso e micro e lado estratégico para o jogo. Treino aquisitivo, com volume de 80 minutos (80'-18') e intensidade média alta. No momento pós-treino, jogadoras assinaladas pela equipa técnica realizavam trabalho individual/setorial (20 minutos), para aperfeiçoamento de princípios micro e meso, com as restantes atletas a realizar ginásio e *Body fit*.

Dia -1: Início do treino com rondo/lúdico (5 min), partindo depois para ativação específica e circuito sem bola de tempo de reação com preparador físico (15 min). Trabalho de campo onde o 1º exercício era de conteúdo lúdico/competitivo de finalização, seguindo depois para momento de jogo a campo inteiro e recapitulando momentos estratégicos fundamentais para o jogo e com repetições de esquemas táticos em caso de bola fora (10/15 minutos). O treino terminava sempre com redução a um quarto de campo para exercícios que tinham sobretudo importância estratégica no momento de esquemas táticos, com bastantes momentos de pausa e feedback. Treino com grande implicação cognitiva, mas com volume de treino baixo de 60 minutos (60'-20'), onde se verificava uma intensidade também ela baixa. No momento pós-treino, atletas referenciadas pela equipa técnica ficavam a fazer trabalho individual/setorial, com atletas nomeadas em trabalho de livres diretos e penálti.

Jogo: Resposta das atletas ao contexto mais exigente e complexo do microciclo.

Com a intenção de treinar para competir, o treino variava num plano de complexidade e objetividade, assentando o microciclo numa base metodológica elaborada por Castelo (2009) e Castelo e Matos (2013), defendendo-se uma aproximação às intenções técnicas e táticas através de três grandes grupos de métodos de treino:

- Métodos de Preparação Geral (MPG), que não requerem de forma obrigatória a utilização de bola e que são absolutamente desvirtuados da raiz daquilo que é o jogo de futebol. Estes exercícios procuram trabalhar componentes como a velocidade, flexibilidade, força ou resistência.
- Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG), que incluem já a utilização de bola de forma absoluta, mas que não requerem baliza ou guarda-redes a fazer de oposição nas dimensões oficiais regulamentadas para o jogo. Este método engloba na sua forma

exercícios de posse de bola, circuitos, lúdicos ou até mesmo exercícios descontextualizados.

- Métodos Específicos de Preparação (MEP), que englobam não só a bola, mas também a baliza na sua dimensão oficial, acabando por recair sobre estes a maior similaridade e aproximação do exercício ao que ao contexto do jogo diz respeito. Estes são exercícios que focam mais no trabalho competitivo, especializado, padronizado, setorial, intersectorial, finalização ou de esquemas táticos.

Os métodos de preparação geral foram os menos utilizados ao longo da época desportiva, recaindo apenas este trabalho nos momentos de pré-treino, ativação contextualizada à unidade de treino e a valores de carga desejáveis de proporcionar ou no momento de pós-treino.

Os métodos específicos de preparação geral, através dos diversos formatos de jogos reduzidos criados, procuraram marcar um padrão de comportamento vincado na importância da manutenção da posse e da melhoria das capacidades técnicas como o passe e a receção, assim como aprimorar cognitivamente a preparação de situações de dificuldade elevada de manutenção dessa mesma posse, nas dimensões do espaço e do tempo, incluindo a bola como ferramenta fundamental na construção do exercício, desaparecendo o elemento do golo no exercício. Estes foram realizados particularmente na parte inicial ou fundamental da unidade de treino.

Os métodos específicos de preparação geral, através dos diversos formatos de jogos reduzidos criados, procuraram marcar um padrão de comportamento vincado na importância da manutenção da posse e da melhoria das capacidades técnicas como o passe e a receção, assim como aprimorar cognitivamente a preparação de situações de dificuldade elevada de manutenção dessa mesma posse, incluindo a bola como ferramenta fundamental na construção do exercício, desaparecendo o elemento do golo no exercício.

Os métodos específicos de preparação foram também muito utilizados, procurando, sobretudo numa equipa de domínio quase constante em situação de momento competitivo, a procura da maior quantidade de momentos de criação e finalização possíveis, incluindo a bola e o golo em baliza regulamentar como elementos absolutamente fulcrais e necessários da construção do exercício, contextualizando ao máximo as situações abordadas em treino ao momento de jogo.

Ao longo do macrociclo existente, procuraram encontrar-se modelos cada vez mais complexos e estimulantes sobretudo no que aos métodos específicos de preparação geral diz respeito, através dos jogos reduzidos e assumindo estes algumas vezes formatos não convencionais, na procura concreta de zonas de atuação e procurando através do controlo da posse, criar situações contextualizadas e adequadas estrategicamente ao momento competitivo. Este estímulo garantiu um contínuo progresso e cada vez mais acertada capacidade de controlo do jogo, permanecendo o estímulo quando necessário a uma melhoria geral das condições de abordagens situacionais.

- **Microciclo em período transitório**

Convém assinalar que em alguns microciclos ao longo da época, devido a interrupções para competições de seleções, onde não só a equipa se via privada de jogadoras convocadas para as respetivas seleções nacionais femininas A, como ainda ficava privada de atletas que integravam convocatórias da seleção nacional feminina B. A equipa via assim o seu número de atletas de equipa A baixar significativamente, aproveitando a equipa técnica para dar um maior estímulo aos métodos específicos de preparação, com muita preponderância de momentos de criação e de finalização, competências onde se evidenciaram, durante grande parte da época, insuficiências técnico-decisionais que necessitariam de volume de treino assinalável por forma a se obterem melhorias de eficácia. Nestes momentos de pausa para seleções, muitas atletas da equipa B integravam o treino, promovendo-se novamente a filosofia do clube de aposta na atleta formada no clube. Parte destas atletas fizeram no decorrer da época desportiva a sua estreia profissional.

Neste contexto de microciclo, a equipa técnica optou sempre por proporcionar às atletas momentos de competição não oficial, elegendo não só equipas femininas seniores como adversárias como, se ajustável aos campeonatos correspondentes, adversários de contexto de futebol masculino em escalões de formação (sub-17 ou sub-19).

2.5.3. Processo de Observação

2.5.3.1. Análise da própria equipa

Todos os treinos eram filmados, guardados e compilados em compactos de vídeo com os lances mais pertinentes da UT para mostrar à equipa técnica ou colocar na sessão de análise da equipa adversária, como complemento visual. Eram também realizados compactos individuais ou setoriais, para mostrar às atletas caso fosse desejado e necessário.

Nos jogos, os mesmos eram transmitidos em live para a equipa técnica no banco de suplentes, através da criação de um canal de transmissão streaming. Os lances mais pertinentes eram depois cortados e visualizados com a restante equipa técnica ao intervalo, existindo uma filtragem dos mesmos para mostrar ao grupo e permitindo que existissem referências visuais do trabalho efetuado até então. Depois do jogo eram cortados e editados os lances mais pertinentes para a sessão de vídeo que se realizava no 1º treino depois da folga (3ª Feira). Todas as jogadoras recebiam sempre um vídeo de análise individual após o jogo, via *Whatsapp*.

2.5.3.2. Análise da equipa adversária

No dia de folga para o plantel era enviado um documento elaborado pelo observador, em conjunto com o treinador estagiário, com todas as informações necessárias à equipa técnica para se proceder da melhor forma ao planeamento e operacionalização da unidade de treino do seguinte microciclo. Eram analisados jogos do adversário a enfrentar equipas com modelos de jogo semelhantes ao nosso, assim como os últimos 2/3 jogos realizados.

Alternando por 1 ou 2 dias de treino do microciclo (dia -3 e -2), consoante a exigência do adversário, era efetuado um modelo de análise em que era apresentado ao grupo o adversário seguinte, após filtragem de lances por parte da equipa técnica (duração de 10/15 minutos totais).

Numa 1ª fase, o foco do vídeo mostrado às atletas situava-se nos momentos ofensivos do adversário (OO, TD e esquemas táticos ofensivos): 1- Qual a sua estrutura ofensiva; 2- dividir em sub-momentos – Construção/Criação e Finalização – que espaços procuram criar? Em que momentos procuram soltar? De que forma costumam criar? Relações e dinâmicas ofensivas. 3- Como é que vamos exercer a pressão? Como vamos explorar fragilidades/desequilíbrios/espacos do adversário.

Numa 2ª fase, o foco do vídeo elaborado pretendia mostrar momentos defensivos (OD, TD e esquemas táticos defensivos): 1- Onde está o espaço? Como o podemos criar? Em que momentos devemos ser verticais – que relações, dinâmicas e organização a adotar? 2- Indicadores (individuais ou coletivos) de pressão? – Como podemos ativar a pressão para levarmos o jogo para o nosso lado?

2.6. Caracterização do(s) Contexto(s) Competitivo(s)

- **Supertaça Portugal**

Final disputada a um só jogo que, em caso de empate ao longo dos 90 minutos, teria prolongamento e grandes penalidades. Nesta época desportiva o jogo ocorreu no Estádio do Restelo, em Lisboa, tendo o clube jogado contra o Sport Lisboa e Benfica e vencido por 2-0, erguendo assim o troféu. Este foi, de resto, o primeiro jogo oficial da equipa na temporada 2021/2022.

- **Liga BPI**

A liga BPI é a competição mais importante e o principal objetivo da temporada do clube para o futebol feminino, correspondente à 1ª Liga masculina. Na edição 2021/22 desta competição participaram 16 equipas.

A competição esteve dividida em duas etapas, onde, numa 1ª fase da competição, estas 16 equipas foram separadas pela sua localização geográfica em duas séries distintas: Série Norte e série Sul (ver tabela 3), sendo que o Club Sport Marítimo, único clube das regiões autónomas portuguesas presente em competição, ficou inserido na Série Sul.

Tabela 3 - Equipas presentes na edição 21/22 da liga BPI, já separadas por séries.

Série Sul	Série Norte
Amora Futebol Clube	Clube de Albergaria
Atlético Clube de Portugal	Clube de Condeixa Associação Cultural e Desportiva
Club Sport Marítimo	Futebol Clube de Famalicão
Clube Atlético Ouriense	Gil Vicente Futebol Clube
Grupo desportivo Estoril Praia	Länk Football Club Vilaverdense
Sport Lisboa e Benfica	Sporting Clube de Braga
Sport Clube União Torreense	Valadares Gaia Futebol Clube
Sporting Clube de Portugal	Varzim Sport Club

As equipas jogaram entre si, de acordo com a série em que estavam inseridas e, nesta primeira fase do campeonato, foram disputadas 7 jornadas, significando isto que esta fase foi apenas realizada a uma volta.

Na 1ª fase, as jornadas foram sorteadas (ver tabela 4) e a equipa oscilou entre o 1º e o 2º lugar durante toda esta fase, destacando-se a vitória por 5-1 frente ao SL Benfica e

lamentando-se também de forma clara os empates a zero contra o Atlético Ouriense e Torreense, impedindo a equipa de chegar ao primeiro lugar da tabela.

Tabela 4 - Calendário Competitivo da 1ª fase, Série Sul.

Calendário Competitivo Sporting CP – 1ª Fase, Série Sul	
1ª Jornada (05-09-21):	CS Marítimo – Sporting CP (0-2)
2ª Jornada (26-09-21):	Sporting CP – SL Benfica (5-1)
3ª Jornada (02-10-21):	Torreense – Sporting CP (1-1)
4ª Jornada (10-10-21):	Sporting CP – Estoril Praia (4-0)
5ª Jornada (31-10-21):	Atlético Ouriense – Sporting CP (0-0)
6ª Jornada (07-11-21):	Atlético CP – Sporting CP (0-4)
7ª Jornada (13-11-21):	Sporting CP – Amora (8-0)

Consoante a classificação do clube no final desta primeira fase do campeonato, diferentes cenários se podiam avizinhar no restante trajeto do mesmo:

- Se a equipa terminasse nos 4 primeiros lugares da tabela, seguiria para uma 2ª fase do campeonato onde iria discutir o campeonato.

- Se fosse um dos 4 piores da série iria, com os quatro piores classificados da série Norte, jogar uma 2ª fase para garantir a permanência na liga. Esta fase seria realizada a duas voltas e, no final, os dois primeiros classificados ficariam na principal liga portuguesa do futebol feminino, ao passo que o último classificado seria relegado para a 2ª divisão portuguesa. As equipas do terceiro ao sétimo classificado (5 equipas) iriam, juntamente com os três primeiros classificados da 2ª divisão, realizar um play-off em jogos a eliminar e apenas uma equipa iria garantir a manutenção (se a equipa que estivesse na Liga BPI) ou promoção (se a equipa estivesse na 2ª divisão).

A equipa obteve um total de 5 vitórias e 2 empates na primeira fase, obtendo no final, como ilustra a tabela 5, o 2º lugar na tabela classificativa.

Tabela 5 - Classificação final da 1ª fase do campeonato nacional liga BPI, série Sul.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SL Benfica	18	7	6	0	1	32	11	+21
2	Sporting CP	17	7	5	2	0	24	2	+22
3	Torreense	12	7	3	3	1	14	6	+8
4	CS Marítimo	11	7	3	2	2	12	6	+6
5	Amora FC	11	7	3	2	2	12	16	-4
6	Atl. Ouriense	5	7	1	2	4	7	12	-5
7	Estoril Praia	2	7	0	2	5	2	19	-17
8	Atlético CP	1	7	0	1	6	2	33	-31

A variação da classificação da equipa ao longo da 1ª fase do campeonato oscilou entre o primeiro e o terceiro lugar (ver figura 8), sendo que no último lugar do pódio a equipa só se encontrou por uma jornada, curiosamente a primeira. A equipa passou depois três jornadas em primeiro lugar e, a partir da quinta jornada não mais saiu do segundo lugar:



Figura 8 - Evolução da classificação do clube ao longo da 1ª fase da Liga BPI.

A equipa, ao ter sido 2ª classificada nesta 1ª fase do campeonato, pela série Sul, garantiu um lugar de acesso à 2ª fase de apuramento de campeão.

A 2ª fase de apuramento de campeão juntou os 4 primeiros classificados de cada série (Norte e Sul) e foram disputadas 14 jornadas, onde 8 equipas se encontraram defrontaram a 2 voltas e os resultados da equipa encontram-se na tabela 6, destacando-se os dois desaires contra o SL Benfica e uma derrota bastante impactante contra o FC Famalicão em casa, originada em grande parte por um surto de covid-19 que afetou 9 das habituais titulares da equipa.

Tabela 6 - Calendário Competitivo Sporting CP – 2ª fase, Apuramento de Campeão.

Calendário Competitivo Sporting CP – 2ª Fase, Apuramento Campeão
1ª Jornada (05-12-21): CS Marítimo – Sporting CP (1-3)
2ª Jornada (12-12-21): Sporting CP – C. Albergaria (8-0)
3ª Jornada (16-01-22): Sporting CP – FC Famalicão (0-1)
4ª Jornada (29-01-22): Länk Vilaverdense – Sporting CP (0-4)
5ª Jornada (06-02-22): Sporting CP – SL Benfica (0-1)
6ª Jornada (27-02-22): SC Braga – Sporting CP (0-2)
7ª Jornada (05-03-22): Sporting CP – Torreense (1-0)
8ª Jornada (19-03-22): Sporting CP – CS Marítimo (6-1)
9ª Jornada (27-03-22): C. Albergaria – Sporting CP (0-4)
10ª Jornada (16-04-22): FC Famalicão – Sporting CP (1-2)
11ª Jornada (16-04-22): Sporting CP – Länk Vilaverdense (7-0)
12ª Jornada (01-05-22): SL Benfica – Sporting CP (3-1)
13ª Jornada (15-05-22): Sporting CP – SC braga (2-1)
14ª Jornada (22-05-22): Torreense – Sporting CP (0-0)

No final da 2ª fase de apuramento de campeão, a tabela classificativa (ver tabela 7) indicou que o clube obteve 2ª posição e evitou assim o grande objetivo da época, o primeiro lugar, que ficou para o Sport Lisboa e Benfica.

Tabela 7 - Classificação final da 2ª fase do campeonato nacional liga BPI, apuramento de campeão.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SL Benfica	40	14	13	1	0	36	4	+32
2	Sporting CP	31	14	10	1	3	40	9	+31
3	SC Braga	25	14	8	1	5	24	10	+14
4	FC Famalicão	22	14	7	1	6	23	12	+11
5	CS Marítimo	21	14	7	0	7	25	36	-11
6	Torreense	15	14	4	3	7	14	21	-7
7	C. Albergaria	7	14	2	1	11	9	40	-31
8	Länk Vilaverdense	3	14	1	0	13	11	50	-39

A variação da classificação da equipa ao longo da 2ª fase do campeonato (ver figura 9) oscilou entre o primeiro e o quinto lugar, lugar este último ocupado por apenas uma jornada, a terceira. De resto, com exceção da segunda jornada, onde a equipa obteve o primeiro lugar da classificação, a posição na tabela variou entre o terceiro (da quarta à sexta jornada) e o segundo lugar (primeira jornada e da sétima à décima quarta jornada).



Figura 9 - Evolução da classificação do clube ao longo da 2ª fase da Liga BPI.

• Taça de Portugal

A Taça de Portugal é a 2ª competição mais importante para o clube e teve, no total, 84 clubes participantes. Esta é uma competição jogada apenas a uma mão, com exceção das meias-finais, em que se realiza uma eliminatória a dois jogos (casa e fora).

O clube entrou na 2ª eliminatória da competição, com as equipas da 1ª divisão, restando 64 equipas. O jogo da final em 2021/22 foi realizado no estádio do Jamor, chegando perto do recorde de assistências de sempre de um jogo de futebol feminino até à data: 15 mil adeptos.

Na tabela 8 estão os adversários que o clube encontrou até ao jogo final, que venceu e tendo, por isso, conseguido conquistar o troféu. 14-0 foi o resultado mais desnivelado a favor da equipa, nesta competição, tendo ainda perdido a 2ª mão das meias-finais por 3-1 frente ao SC Braga.

Tabela 8 - Calendário Competitivo Sporting CP – Taça de Portugal.

Calendário Competitivo Sporting CP – Taça de Portugal
2ª eliminatória (09-01-22): Sporting CP – UD Polvoreira (14-0)
3ª eliminatória (23-01-22): C. Condeixa – Sporting CP (0-2)
8º's de final (12-02-22): Sporting CP – Valadares Gaia (1-0)
4º's de final (13-03-22): Sporting CP – CS Marítimo (5-0)
Meia-final – 1ª mão (30-03-22): Sporting CP – SC Braga (3-0)
Meia-final – 2ª mão (25-04-22): SC Braga – Sporting CP (3-1)
Final (28-05-22): Sporting CP – FC Famalicão (2-1)

- **Taça da Liga**

Disputada pelos 4 primeiros classificados de cada série de 2020/21 com quartos de final (8 equipas) e passando para meias-finais. Cada eliminatória foi disputada a 2 jogos (casa e fora), existindo depois a final, realizada a 1 jogo, em campo neutro. O clube ficou-se pelas meias-finais, tendo primeiro eliminado o Länk Vilaverdense (0-3 e 9-1 nos dois jogos) e perdido depois com o Sporting Clube de Braga (3-2 e 1-2, respetivamente).

2.7. Volume Competitivo e Análise Competitiva

Analisando o volume competitivo, podemos constatar que no período competitivo da temporada foram realizados um total de 33 jogos de forma oficial, totalizando 2970 minutos em competição. 21 destes jogos (1890 minutos) foram na Liga BPI, 7 destes jogos (630 minutos) na Taça de Portugal, 4 destes (360 minutos) foram jogados na Taça da Liga e 1 jogo (90 minutos), que curiosamente foi o primeiro da época realizado de forma oficial, na Supertaça de Portugal.

- **Análise Competitiva Coletiva**

Ao longo de toda a temporada, nos 21 jogos disputados, a equipa obteve um total de 64 golos no campeonato (média de 3,05 golos por jogo). Contudo, foram criadas 211 oportunidades de golo (10,05 oportunidades por jogo).

Foram atribuídos 10 grandes penalidades e 117 pontapés de canto, sendo este último ponto de extrema relevância para a continuidade do relatório nos próximos capítulos.

Nas restantes competições, destacam-se as médias de golos marcados por jogo na Taça de Portugal, competição que teve a média total de golos marcados mais elevada, com 4 golos de valor médio por partida. Quanto aos golos sofridos, a Taça da Liga foi a competição em que a equipa obteve um pior resultado de média de golos sofridos, com 6 golos concedidos em apenas 4 jogos, sendo a média de 1,5 golos sofridos por jogo.

Na época desportiva, em todas as competições, a equipa obteve um total de 109 golos marcados em 33 jogos, alcançando uma média de 3,30 golos por partida, sofrendo 21 golos e registando uma média de 0,64 golos encaixados por partida.

Um dado bastante relevante de assinalar prende-se com a não admoestação de cartões vermelhos ao longo de toda a época desportiva, na soma de todas as competições. Contudo, no que se refere aos cartões amarelos admoestados às jogadoras, o número situou-se num total de 40.

- **Análise Competitiva Individual**

Elaborando uma análise competitiva individual, é possível observar os dados das 35 atletas utilizadas ao longo da época desportiva, relativo a número de jogos efetuados, utilização como titular ou suplente, número de cartões amarelos e vermelhos ao longo da época, tal como contabilização do número de golos e de assistências e os minutos totais realizados em 2021/22. O Anexo IX engloba todos os parâmetros mencionados, incluindo uma análise detalhada de cada jogadora para cada um desses mesmos parâmetros.

Ao constatar o Anexo IX, verifica-se que, no que ao volume de jogo diz respeito, nenhuma jogadora foi totalista, resultando em 2433 minutos (MO3) a que mais minutos de jogos oficiais somou, num total de 2970 minutos. Do lado oposto, constata-se que 9 das 35 jogadoras utilizadas na época desportiva, não obtiveram mais do que 90 minutos de competição, ainda que destas 9, 6 tenham sido atletas que iniciaram a época em equipas de escalões de formação do clube. 16 das 35 jogadoras atingiram, pelo menos, a marca dos 1000 minutos de competição.

A jogadora que somou mais jogos obteve um total de 30 (AVA2) dos 33 com que a época terminou. Apenas uma atleta (GR3) terminou com 1 jogo realizado, das atletas que iniciaram a época na equipa principal (contabilizando as atletas da formação, estes números passam para 5). 17 jogadoras contabilizaram mais de metade dos jogos da temporada, tendo o total sido, no mínimo, 17 jogos.

Excluindo as guarda-redes, o plantel dispôs de 31 jogadoras de campo ao longo da temporada. Destas, 19 jogadoras marcaram pelo menos um golo, tendo apenas 6 destas 19 atletas marcado 5 ou mais golos em todas as competições. A AVA2, com 22 golos, foi a melhor marcadora da equipa na época desportiva.

2.8. Dia Competitivo - Exemplo

A grande maioria dos jogos para o campeonato tinham o seu início pelas 15h de domingo, embora estes horários fossem variando conforme a disponibilidade do canal que emitia os jogos, no caso o Canal 11. De forma regular, estas eram as rotinas do dia de jogo em casa:

- **Pré-jogo**

10:45h - Autocarro do clube ia do Pavilhão João Rocha (junto ao estádio José Alvalade) rumo à academia, com as atletas que moravam em Lisboa para Alcochete;

11:45h – Hora de concentração na academia do clube;

11:30h – Almoço no refeitório do clube;

13:10h – Atletas equipadas (exceto chuteiras) deslocavam-se à sala de exposição de vídeo de preparação para o jogo, a recapitular aspetos tático-estratégicos para a partida;

13.30h - Atletas que necessitassem deslocar-se-iam ao departamento médico;

14:10h – Entrada das guarda-redes para aquecimento;

14.15h – 30 minutos de aquecimento com: 1º (5 minutos) – momento de duplas com bola, livre; 2 (6 minutos) – trabalho de mobilização específica com preparador físico; 3.1º (3 minutos) – Manutenção posse bola (MPB) – 4x4+2 Jokers interiores; 3.2º (4 minutos) – MPB com conquista da linha – 5x5; 4º (7 minutos) – 6 atletas em momento de criação e finalização alternada (variação de situações, com cruzamento, combinação direta e indireta em corredor central, após passe em rutura entre corredores para desmarcação entre central/lateral, etc) + trabalho de linha defensiva e formação de 3+1 para cobertura e equilíbrios em bolas aéreas e passagem para posse com linha defensiva instalada no meio-campo adversário.; 5º (1 minuto) – 2 saídas a 100% de velocidade circular com travagem e aceleração. Atletas não titulares em ambiente livre com bola + rondo.

14:45h – Discurso da treinadora principal, grito e chamada da equipa de arbitragem.

15:00h – Início da partida.

- **Durante o jogo**

Preparação de lances importantes para mostrar às atletas no intervalo (com feedbacks estratégicos e potenciais ajustes).

- **Pós-jogo**

- Momento de hidroterapia (imersão do corpo em água a 10-15 graus) para atletas com 60 ou mais minutos de jogo (5 minutos), com imersão até às cristas ilíacas (Higgins et al., 2013);

- Atletas com menos de 30 minutos e suplentes não utilizadas com 30 minutos de treino, para ganhos de carga e volume de “jogo”: 1º (3 minutos) – mobilização específica; 2º (5 minutos) – saídas para trabalho de velocidade entre 80-100% ao longo do exercício; 3º (7 minutos) – Aceleração e travagem + momento de finalização; 4º (10 minutos) – 2 campos de 3x3 com mini-baliza e jogos de 2 minutos em modo torneio escada.

CAPÍTULO III

MATRIZ TÉCNICO-CIENTÍFICA ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS NO FUTEBOL FEMININO: PONTAPÉ DE CANTO

Este capítulo procura fazer a ponte entre o contexto de futebol feminino, sustentando as opções metodológicas abordadas no capítulo anterior e contextualizar o tema de estudo do capítulo seguinte, recorrendo à literatura da comunidade científica sobre a temática de estudo do pontapé de canto ofensivo no futebol feminino. O capítulo parte da complexidade do futebol, passa pelos momentos do jogo e esquemas táticos, chegando ao pontapé de canto e abordando a importância da observação e análise no mesmo, conjugados na singularidade do futebol feminino.

3.1. Futebol feminino

O futebol feminino tem vivido um crescimento difícil de ignorar no que ao número de atletas praticantes diz respeito (LeFeuvre et al., 2013), sendo essa também uma realidade no futebol português (FPF, 2022). Quantas mais atletas se têm vindo a registar no mundo do futebol, também mais estudos e artigos têm vindo a ser publicados pela comunidade científica (Pfister, 2015).

É fundamental que todas as atletas que competem no futebol feminino sejam inseridas, cada vez mais, em contextos que promovam uma melhoria do nível médio do seu jogo e da sua condição como desportistas (Gledhill & Harwood, 2015). Ainda que existam grandes diferenças para com o futebol masculino, tal deve-se sobretudo ao passado, onde por exemplo, o primeiro mundial realizado na elite do futebol masculino tem a sua data em 1930 e o primeiro mundial da elite feminina foi realizado apenas em 1991 – 61 anos depois (Williams (2011), citado por Kryger et al., 2021).

O futebol masculino tem sido alvo de muitíssimos estudos, englobando as mais diversas áreas deste desporto. Felizmente, o futebol feminino tem vindo a conquistar espaço no mundo académico, mas ainda assim, como comprova o estudo realizado por Kryger et al. (2021) em 456 jornais académicos de referência, apenas, 1634 artigos sobre futebol feminino tinham sido publicados. Um valor que fica muito aquém dos artigos publicados para o futebol masculino (Kryger et al., 2021).

Regista-se uma fase embrionária do futebol feminino, em que se procura um cada vez maior profissionalismo, popularidade e reconhecimento num jogo que é complexo e onde o caos e a ordem se tentam encontrar em harmonia, algo detalhado no ponto seguinte.

3.2. Futebol e a complexidade

O futebol, ao longo dos anos e da sua evolução como um todo, tem aglomerado uma visibilidade pouco comum no Desporto, atingindo patamares de relevância social que não se encontram presentes nas restantes modalidades. O futebol está em constante progresso, tendo nós assistido nos últimos anos a grandes evoluções nos mais variados campos da modalidade, tanto no seu plano técnico-tático, físico, na forma de tratar e prevenir lesões ou até na nutrição (McCall, 2021). Todos estes progressos científicos permitem ao jogo revelar-se um espetáculo cada vez mais complexo

O futebol não é apenas um espetáculo desportivo, sendo também um meio de educação física e desportiva de milhões de crianças e jovens e servindo como campo de aplicação de ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997), implicando por isso, ao seu conjunto de agentes, uma progressividade cada vez mais assente em princípios responsáveis e exemplares (Garganta et al., 2013).

Na definição base do futebol, vemos que este é um desporto jogado de forma coletiva, sendo a sua dinâmica realizada entre duas equipas na busca pelo domínio da posse de bola e, com intencionalidade, realizar o seu objetivo máximo: marcar o maior número de golos possíveis ao adversário e impedir que o mesmo consiga realizar este feito (Castelo, 2009). Todas as outras definições não fogem muito a este essencial, de um jogo de oposição onde o objetivo primordial é o de marcar golo na baliza adversária. Como complemento, Garganta (1999) partilha também a sua definição, ao dizer que o Futebol é uma modalidade desportiva pertencente ao quadro dos designados jogos desportivos coletivos, acrescentando existirem estratégias individuais e coletivas que condicionam as decisões implícitas e explícitas do jogo, tomadas com a intencionalidade de levar de vencido o adversário que se nos apresenta.

Feliz ou infelizmente, a desordem inata do futebol, o caos e a complexidade do mesmo fogem a uma leitura superficial do jogo, cada vez mais presente e premente, onde se procura de uma forma constante o parcelar, diminuir, agrupar e reduzir a dimensão da modalidade ao espectro da possibilidade de controlo do ser humano (Costa, 2016). Face a um fenómeno no qual o imprevisível toma muitas vezes lugar, ainda assim, muitos avanços positivos foram feitos na tentativa de transformação do futebol para um patamar de controlabilidade num fenómeno extremamente interdependente e não linear.

À medida que se foram cimentando os conhecimentos científicos aos comuns julgamentos práticos, tornou-se óbvio o benefício dos primeiros relativamente aos segundos (Drust & Green, 2013). O futebol passa a ser interpretado segundo uma lógica mais padronizada

e assente em análise refletiva e não apenas numa dimensão empírica, algo que promove uma melhoria incontestável na forma como se entende o futebol.

A perspetiva de Dunning (1994) lançou um olhar para o futebol como um entendimento de algo complexo e também aleatório, de uma forma tal que se torna incerto o desenlace final de cada partida. Ainda assim, esta não é nem deve ser nunca uma condicionante que se torna prejudicial ao jogo e ao jogar. Pelo contrário, torna-se fulcral integrar esta desordem no crescimento coletivo das equipas e juntar, a um elo de controlo, de vínculo ou de princípios, a criatividade, possibilidade ou criação do inesperado, interagindo e acontecendo da forma mais harmoniosa possível, o jogo (Garganta, 2001, citado por Fonseca & Garganta, 2006). O futebol torna-se, assim, a perfeita comunhão entre a ordem e a desordem. Entre o controlo quase obsessivo e o caos incontornável.

A ordem trazida ao jogo tem, numa das grandes formas de organização do jogo, a introdução de diferentes fases/momentos do jogo no léxico e interpretação dos intervenientes do futebol. A forma como se estruturam o momento de organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva (ataque-defesa), transição ofensiva (defesa-ataque) e os esquemas táticos (ET), permitem dividir o jogo em diferentes momentos, todos eles fundamentais num plano de interpretação do futebol (Hewitt et al., 2016) e permitem também uniformizar, parcelar e analisar sob um ponto de vista específico e repartido as diferentes fases em que a equipa se encontra. Isto traz uma forma mais simples e esquematizada de analisar o futebol.

3.3. Futebol e os momentos do jogo

Apesar de hoje, ser possível encontrar vários nomes para os diferentes momentos num jogo de futebol, é incontornável mencionar os 4 momentos-chave do mesmo e os esquemas táticos.

Numa primeira grande divisão, encontra-se a ligação destes momentos à fase em que a equipa se encontra – a atacar ou a defender – enumerando-se princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios distintos para cada uma destas (Tamarit, 2007), ainda que estes dois nunca se deixem de interligar e de estar presentes um no outro: quem ataca tem de ter já disposição mental para defender e vice-versa.

A organização ofensiva e a transição ofensiva (defesa-ataque), ligados à fase ofensiva, caracterizam-se por comportamentos da equipa aquando em posse da bola, preparando e criando, possuindo o objetivo principal de marcação do golo da baliza adversária (Sarmento,

2012). No entanto, segundo o mesmo autor, a transição ocorre num momento de ganho de posse e nos seus primeiros segundos de domínio, existindo nesta fase uma desorganização estrutural da equipa que perdeu a bola. A organização ofensiva está já envolvida num processo de ataque controlado e onde ambas as equipas se encontram estabilizadas (Sarmiento, 2012), sendo neste momento que a maioria das oportunidades de golo ocorre (44%) (Hewitt et al., 2016).

Já os momentos de organização defensiva e transição defensiva (ataque-defesa) estão ligados à fase defensiva, onde a equipa não se encontra na posse da bola, levando a uma necessidade de organização estrutural forte de modo a não conceder golos ou situações de criação junto da sua baliza (Sarmiento, 2012). Ainda segundo o mesmo autor, a organização ofensiva implica que a equipa esteja estruturada e organizada sem a posse da bola e que o momento de transição defensiva implique, nos segundos imediatos à perda da mesma, uma rápida tentativa de reorganização coletiva por forma a evitar conceder golo do adversário.

Finalmente, surgem os esquemas táticos (ET), associados a todos os outros 4 momentos e que servem de fator de desequilíbrio em qualquer partida, estando presentes nas fases ofensiva (esquema tático ofensivo) e defensiva (esquema tático defensivo) (Hewitt et al., 2016) e sobre os quais este relatório dá especial destaque, não fosse este um dos aspetos mais relevantes do jogo do futebol moderno.

Na figura 10, é possível aferir as interligações de todos os momentos do jogo. Através de uma fluidez jogada, estes momentos vão sendo alternados e um conjunto de princípios prioritários vão tomando lugar em prol de outros, no decorrer dos 90 minutos da partida.

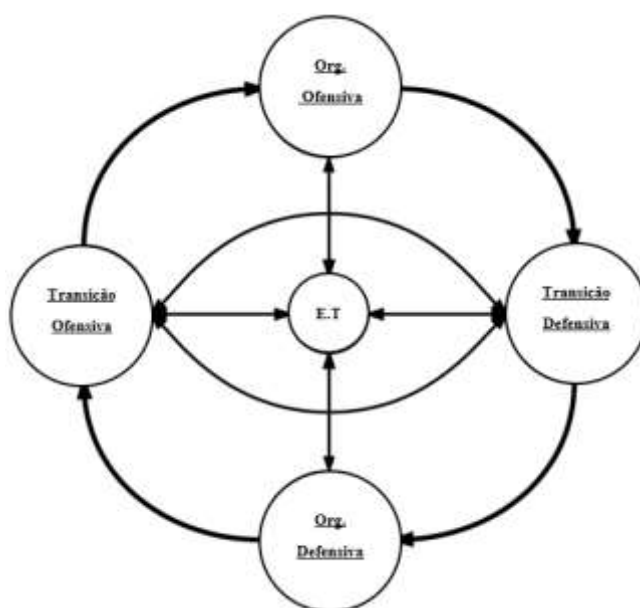


Figura 10 - Interligação dos momentos do jogo (adaptado de Hewitt et al., 2016).

Por serem momentos onde existe um posicionamento relativamente estático previamente à reposição da bola em jogo, torna-se mais eficaz analisar os momentos de esquemas táticos no seu sentido global, através de uma análise posicional (Sarmiento et al., 2018) e sendo o seu estudo uma mais-valia na lógica do estudo espaço-temporal que floresce do jogo.

3.4. Futebol e os esquemas táticos

Os esquemas táticos podem ser definidos como sendo soluções previamente treinadas para as situações de bola parada (Castelo, 2009). Estes têm sido amplamente estudados na sua variabilidade e eficácia e são por isso considerados como uma ferramenta essencial no jogo de futebol (Sarmiento et al., 2018). Os esquemas táticos representam uma espécie de combinação tática, isto é, um conjunto de ações individuais interligadas e coordenadas entre vários jogadores, de natureza ofensiva ou defensiva e podendo ser divididos em esquemas táticos ofensivos e defensivos (Castelo, 2009).

Os esquemas táticos são consideradas como muito importantes e extremamente influentes no que toca à obtenção de um bom resultado no final de um jogo diz respeito. Como evidenciado por Hewitt et al. (2016) ou Fernández-Hermógenes et al. (2016), o total de golos marcados numa época de futebol, através de ações de esquemas táticos, situa-se em ordens de valores acima dos 30%, onde no estudo de Hewitt et al. (2016) se revelaram valores muito próximos dos 33% e no de Fernández-Hermógenes et al. (2016) numa aglomeração de valores de artigos divulgados, se situou entre os 31% e os 37%. Este é, assim, o 2º momento do jogo que mais golos origina no decorrer de cada época desportiva.

Segundo Vidal et al. (2022) e a International Football Association Board (IFAB, 2022) os esquemas táticos, representando os momentos de bola parada e pronta para reposição no normal funcionamento do jogo, podem ser encontrados nestas diferentes situações:

1 – Pontapé de saída de início do jogo e de começo da 2ª parte da partida, estando cada equipa distribuída no seu meio-campo;

2 – Pontapé de penálti, dentro da grande área, com a presença de um guarda-redes adversário na linha de baliza e um jogador atacante na zona indicada para a marcação do penálti. Todos os restantes jogadores deverão encontrar-se a, pelo menos, 9,15m da bola e fora da zona da grande área;

3 – Pontapé de baliza, com os adversários a estar fora da zona da grande área e a bola, estacionária, na linha da pequena área;

4 – Lançamento de linha lateral, devendo estar um atleta da equipa atacante a efetuar o lançamento com as mãos fora da marca de linha lateral junto à zona de saída inicial do esférico;

5 – Pontapé livre, podendo ser indireto ou direto, consoante a situação assinalada e deverão ser efetuados na zona de marcação da falta assinalada, com qualquer jogador adversário a estar a 9,15m de distância da bola, exceto se estes estiverem na zona de linha de golo em caso de livre indireto dentro da grande área;

6 – Pontapés de canto, em que a equipa atacante efetua na zona de confluência da linha de fundo com a linha lateral, em zona delimitada para o efeito, após a bola ter sido tocada por um adversário pela última vez antes de sair pela linha de fundo, com os mesmos, no momento do batimento do canto a terem de permanecer a uma distância de 9,15m.

Segundo Armatas et al, (2007), temos então as ações de organização ofensiva como aquelas que originam uma maior taxa de concretização de golos, seguidos dos esquemas táticos e só, finalmente, as ações em transição ofensiva. O mesmo autor evidencia que para os momentos em que o golo é marcado, 47,1% destes são atribuídos ao momento de organização ofensiva, 20,3% foram marcados em momento de transição ofensiva e que os restantes, quase um terço do total, como anteriormente referido, foram obtidos resultando de situações de esquemas táticos.

Segundo Armatas et al, (2007) e aprofundando e dividindo o momento dos esquemas táticos nas suas diferentes situações, estes chegaram às conclusões percentuais de cada momento de esquemas táticos ofensivos, tendo obtido os seguintes valores: 33,3% dos golos em esquemas táticos ofensivos foram precedidos de pontapés de livre, sendo executados de forma indireta ou direta, 33,3% de pontapé de *penalty*, 6,7% de lançamentos de linha lateral e, finalmente, dos golos originados de esquemas táticos ofensivos, 26,7% foram realizados sob a forma de pontapé de canto (Armatas et al, 2007). Também para Gouveia et al., (2022) os pontapés de livre, os penáltis e os pontapés de canto ofensivos são considerados como os mais decisivos na obtenção de golos. Assim sendo, constatamos a relevância dos esquemas táticos. Contudo, no que ao estudo do pontapé de canto no futebol feminino diz respeito, esta é temática pouco elaborada no contexto e que merecerá a nossa atenção ao longo do próximo ponto e capítulos deste relatório.

3.5. O Pontapé de canto

A definição de canto, de acordo com a International Football Association Board, diz-nos que *“um pontapé de canto é assinalado quando a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, quer seja rente ao solo ou pelo ar, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, sem que um golo tenha sido marcado (...) No momento do batimento do canto os jogadores adversários têm de permanecer a uma distância de 9,15m da zona de marcação do canto (...) Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de canto, mas apenas contra a equipa adversária; se a bola entrar diretamente na baliza do executante, é concedido um pontapé de canto à equipa adversária”* (IFAB, 2022).

Atualmente, existe muita literatura já divulgada no estudo desta situação particular dos esquemas táticos, divergindo a mesma entre os esquemas táticos ofensivos – pontapés de canto ofensivos – e os esquemas táticos defensivos – pontapés de canto defensivos. Os dados médios demonstram que existem valores próximos dos 10,6 cantos num jogo de futebol de tempo regulamentar, com números entre os 4 e 7 cantos por jogo para cada equipa (Stratford et al, 2019) e, destes, cerca de apenas um quarto dão origem a uma situação de remate – 26% (Maneiro et al, 2019). Destes remates, apenas 9,8% acabam por ser enquadrados com a baliza adversária. Note-se ainda que apenas 2,2% (Maneiro et al, 2019) ou 3,1% (Stratford et al, 2019) dos mesmos acabam por resultar em golo (Stratford et al, 2019; Maneiro et al, 2015). Constatase assim que existem baixas margens de aproveitamento dos pontapés de canto ofensivos, existindo um número inferior de golos longe do desejado.

Em exemplos contextualizados, da realidade competitiva portuguesa e dos seus valores de aproveitamento em situação de pontapé de canto ofensivo, leia-se, a obtenção do golo, dados relativos à época desportiva de 2019/20 na principal liga masculina portuguesa demonstraram que dos 3082 cantos efetuados na liga portuguesa ao longo de toda a época, apenas 45 golos foram marcados, evidenciando valores de 1,5% de aproveitamento nesta situação do jogo (Shaw & Gopaladesikan, 2020), valores estes que ficam atrás dos 1,9% da liga alemã na época correspondente e dos 0,8% da liga espanhola (Shaw & Gopaladesikan, 2020).

Também na época desportiva de 2017/18 na principal liga masculina portuguesa foram assinalados mais 3157 cantos e destes, apenas 119 terminaram em golo, tendo assim um aproveitamento de 3,77% (Prieto-Lage et al., 2021), números superiores aos da época de 2019/20 e que, na soma total das grandes ligas europeias (espanhola, inglesa, francesa, italiana e alemã e portuguesa), obteve um total de 21.243 pontapés de canto e destes, 749 deram origem

a golo, perfazendo valores de aproveitamento de 3,52% e estando a liga portuguesa acima da média na taxa de aproveitamento de cantos (Prieto-Lage et al., 2021).

3.6. Futebol e a observação e análise na ótica do pontapé de canto

O pontapé de canto ofensivo tem sido observado ao mais pequeno detalhe e todas as suas formas têm sido discutidas e analisadas. Estes estudos permitem ter uma melhor perceção de quais as melhores formas de potenciar um pontapé de canto e originar o seu objetivo máximo, o golo. Como referido por Zhao e Zang (2019), a identificação de padrões e de estratégias de ataque que originam golos são um dos assuntos mais importantes de se analisar.

Os padrões de estudo das situações estáticas que originam golo, entre os quais poderemos seguramente encontrar os pontapés de canto ofensivos, poderiam ser diferentes de acordo com cada tipo de campeonato disputado. Contudo, no estudo de Aberti et al., (2013) podemos constatar que os autores encontraram padrões mais eficientes de originar golos, mas que estes são independentes da sua liga competitiva ou país (o autor estudou as cinco melhores ligas europeias, com exceção da *Bundesliga*), podendo por isso ser aplicados independentemente do contexto.

Exemplos de estudos em torno da situação de jogo dos pontapés de canto ofensivos podem ser o tempo de jogo em que mais recorrentemente ocorrem ou o resultado que o jogo tem no momento do canto, isto é, se a equipa está a ganhar, empatada ou a perder (Suarez et al., 2014), a preferência do pé que bate o canto (se o direito ou o esquerdo) e o lado de batimento do mesmo (Casal et al. 2015), o tipo de arco que é dado à bola, se interior se exterior (De Baranda & Lopez-Riquelme, 2012) ou se a lateralidade da batida é natural ou invertida (Casal et al., 2017). O tipo de organização defensiva que existe no momento do batimento do canto (Beare & Stone, 2019) também é algo importante a considerar, assim como o número de atletas da equipa atacante dentro da grande área para atacar a bola (Casal et al., 2015) e a sua relação com o número de defesas dentro da grande área (Casal et al., 2017). As zonas onde os remates enquadrados/desenquadrados ocorrem com maior frequência (Beare & Stone, 2019) e com que parte do corpo mais frequentemente se finaliza a jogada (Casal et al., 2015), zonas onde existe uma maior probabilidade de ganho de primeiras bolas (Beare & Stone, 2019) e se os cantos têm mais sucesso se a finalização ocorre em ganho de primeiras ou segundas bolas (Casal et al., 2017) são tudo variáveis que podem ajudar a definir que tipo de canto mais se justifica praticar para se estar mais perto de marcar golo.

Estas variáveis e os valores encontrados para as mesmas só são possíveis de ser obtidos com tamanha precisão devido à evolução do processo de análise do jogo, sendo perspetivado como uma forma de estudar o mesmo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas e tendo vindo a afirmar-se numa crescente importância nos processos de preparação desportiva (Garganta, 2001).

A tentativa de tornar o desconhecido conhecido tem levado a esforços que permitam elevar os clubes a patamares de maior competência e capacidade de desempenho, possibilitando o crescimento de, entre outros, departamentos como os de observação e análise (Malta & Travassos, 2014)

Garganta (2001) afirma a crescente importância da observação e análise utiliza uma analogia que se aplica perfeitamente ao caso : *“A ciência é feita de dados, como uma casa é feita de pedras. Mas um conjunto de dados não é ciência, tal como um conjunto de pedras não é uma casa”*. É fundamental existir o tratamento de dados e dotar aos intervenientes do jogo os dados resultantes pertinentes, reduzindo ao máximo a quantidade de informação desnecessária ao benefício do jogar. Este crescimento é corroborado com abordagens de Ventura (2013), onde este explica que o futebol cada vez mais depende positivamente da observação e análise.

Como dito por Stolen et al., (2005, citado por Raya-Castellano & Uriondo, 2015), *“o futebol não é uma ciência, mas esta pode e ajuda a melhorar a capacidade de desempenho do futebol”*. Qualquer clube que tenha o conhecimento científico, associado às condições profissionais de excelência para implementar tal conhecimento, promove a natural melhoria qualitativa dos seus atletas, independentemente do papel genético na evolução dos mesmos (Raya-Castellano & Uriondo, 2015). Assim sendo, um bom ambiente, rodeado de excelentes departamentos e profissionais competentes, promove um ambiente ótimo de desenvolvimento de atletas e, por consequência, do clube.

Para o golo ocorrer, quanto mais preparada uma equipa estiver, mais perto estará de atingir este objetivo. A observação e análise ajuda as equipas a estar mais perto do sucesso, sendo absolutamente crucial e imprescindível e naquilo que é a preparação do grupo de trabalho para os jogos que terá de realizar, seja através da análise das suas próprias unidades de treino, seja através dos seus jogos realizados ou ainda da análise dos jogos do adversário. Todos eles promovem informação passível de ser entregue sob a forma de *feedback* junto do grupo de trabalho e de preparar os atletas e a equipa para momentos de competição cada vez mais exigentes (Malta & Travassos, 2014).

Nesta linha de raciocínio, Lago-Peñas et al., (2005) indicam que a observação pode ser utilizada como instrumento de controlo e avaliação da prestação dos jogadores e das equipas, bem como salientar os factos que contribuem para o rendimento dos atletas. O mesmo autor diz também que através dos dados recolhidos, no processo de análise, nos é possível posteriormente aproximar o treino da competição (Lago-Peñas et al., 2005) e ainda, segundo Carling et al., (2008) retirar dados que permitam ao treinador tirar ilações sobre os aspetos encontrados em jogo que necessitam de ser melhorados, inclusive durante o decorrer do mesmo, permitindo uma busca por vantagem competitiva e sendo por isso fundamental que aqueles que estejam integrados no departamento de observação e análise consigam estar ligados ao treinador, às suas ideias e possuam também eles conhecimento específico da modalidade (Carling et al., 2008). Não é alheio a tudo isto, claro está, o futebol feminino e com as condições atuais, o futebol feminino poderá beneficiar das já existentes condições tecnológicas para rapidamente chegar a padrões mais complexos e eficazes de aproveitamento.

O pontapé de canto está perfeitamente integrado numa ótica de potencialização através da observação e análise e sendo um momento do jogo que ocorre de forma recorrente, é fundamental o seu estudo. No estudo de Maneiro et al., (2021), estes dizem que nos últimos anos a percentagem de golos derivados de pontapé de canto ofensivo tem vindo a cair independentemente da competição disputada e que se torna relevante encontrar melhores formas de executar o pontapé de canto. Isso e a falta de estudos no futebol feminino no que a este momento do jogo diz respeito, tornam todo este tema uma necessidade para o futebol feminino no geral e em Portugal em particular.

CAPÍTULO IV

ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO PONTAPÉ DE CANTO OFENSIVO NO FUTEBOL FEMININO

Resumo

O pontapé de canto ofensivo é parte fundamental do jogo de futebol. Contudo, as percentagens de eficácia de execução dos mesmos, sejam em ocasiões de finalização e de golo, carecem ainda de valores superiores de aproveitamento. No futebol feminino, onde os estudos para este momento do jogo são ainda escassos, é importante tornar mais claros os reais valores existentes, ainda para mais num contexto de primeira liga portuguesa. O presente estudo procura começar esse trajeto, apresentando valores para os dados obtidos no Sporting Clube de Portugal na primeira liga feminina, na época 21/22. Recorrendo a uma amostra de 117 cantos ofensivos, elaborou-se uma análise descritiva seguindo um sistema de categorias adaptado de Casal et al. (2015) e Beare e Stone (2019). Algumas conclusões retiradas deste estudo são: evidência de um número superior de cantos para os últimos trinta minutos; a reduzida utilização de arco exterior, quando este se apresenta com as maiores percentagens de eficácia na obtenção do golo; recurso à cabeça, sendo esta a parte do corpo mais determinante para originar remates enquadrados e golos.

Palavras-chave: Futebol Feminino; Pontapé de Canto Ofensivo; Remate enquadrado; Golo.

Abstract

The offensive corner kick is a fundamental part of a football game. However, the percentages of effectiveness of execution on this subject, whether in finishing occasions or goal, still lack higher values of efficiency. In women's football, where studies for this moment of the game are still scarce, it is important to make clearer the real existing values, even more so in a context of the Portuguese first league. The present study seeks to begin this path, presenting values for the data obtained at Sporting Clube de Portugal in the first women's league, in the 21/22 season. Using a sample of 117 offensive corners, a descriptive analysis was carried out following a system of categories adapted from Casal et al. (2015) and Beare and Stone (2019). Some conclusions drawn from this study are: evidence of a higher number of corners for the last thirty minutes; the reduced use of the external arc, when this presents the highest percentages of effectiveness in obtaining the goal; using the head, which is the most decisive part of the body in creating successful shots and goals.

Keywords: Women's Soccer; Offensive Corner Kick; Framed shot; Goal.

4.1. Introdução

Os esquemas táticos são extremamente influentes na busca de um resultado positivo e são o 2º momento do jogo que apresenta maior percentagem de golos obtidos numa época desportiva (Fernández-Hermógenes et al., 2016), variando entre os 31% e os 37% (Fernández-Hermógenes et al., 2016; Hewitt et al., 2016) nos golos originários de bolas paradas. Nos momentos de organização ofensiva e transição ofensiva registam-se valores de 47,1% e 20,3%, respetivamente, para a ocorrência de golos (Armatas et al., 2007).

Para Vidal et al. (2022), os esquemas táticos podem ser descritos como: pontapé de saída de início do jogo e de começo da 2ª parte do jogo; pontapé de baliza; lançamento de linha lateral; pontapé livre (direto ou indireto); pontapé de penálti; pontapé de canto.

O pontapé de canto é uma situação importante dos esquemas táticos, equivalendo dentro deste momento do jogo a 26,7% do total de golos obtidos (Armatas et al., 2007) e para Strafford et al. (2019), as equipas que têm uma melhor classificação final no campeonato têm também um maior número de pontapés de canto quando comparadas com as últimas classificadas.

Por jogo existem em média 10,6 cantos (Strafford et al., 2019), onde apenas 26% terminam em situação de remate e 9,8% enquadrados com a baliza (Maneiro et al., 2019). Também Mara et al. (2012), em análise aos pontapés de canto em contexto de futebol feminino, concluiu que 26% de todos os cantos originaram situação de remate.

Para Maneiro et al. (2019) e Strafford et al. (2019), respetivamente 2,2% e 3,1% do total de cantos resulta em golo. Ao estudar o campeonato masculino português, Shaw e Gopaladesikan (2020) analisaram os 3082 cantos da liga portuguesa em 2019/20 e viram um aproveitamento de 1,5%. Prieto-Lage et al. (2021), ao analisar a mesma liga em 2017/18, concluiu que o aproveitamento foi de 3,77%. Mara et al. (2012) afirma que os momentos de obtenção de golo no futebol feminino decorrem, mais do que nos campeonatos masculinos, em organização ofensiva e transição ofensiva e que os esquemas táticos não são tão decisivos como no futebol masculino. O estudo de Mara et al. (2012) é contrário ao de Beare e Stone (2019) para o futebol feminino, em que foi demonstrada a importância dos esquemas táticos ofensivos na obtenção de golos num cenário de maior relevância quando comparado com o futebol masculino.

O pontapé de canto tem sido avaliado quanto ao: tempo de jogo em que o canto ocorre (Suarez et al., 2014); resultado do jogo no momento do canto (Suarez et al., 2014); preferência do pé que bate o canto e o lado de batimento do mesmo (Casal et al. 2015); tipo de arco

(interior/exterior) (De Baranda & Lopez-Riquelme, 2012); lateralidade da batida (natural/invertida) (Casal et al., 2017); tipo de organização defensiva presente (Beare & Stone, 2019); o número de atletas da equipa atacante na grande área (Casal et al., 2015); relação de número de defesas/atacantes na grande área (Casal et al., 2017); zonas de remates enquadados/desenquadados (Beare & Stone, 2019); parte do corpo que finaliza a jogada (Casal et al., 2015); zona de ganho de primeiras bolas (Beare & Stone, 2019); cantos com mais sucesso se finalização ocorre em primeiras ou segundas bolas (Casal et al., 2017).

Desta forma, o estudo realizado propôs como objetivos:

- Identificar importância do canto ofensivo na obtenção de golos da equipa;
- Demonstrar formas otimizadas para aproveitar os cantos ofensivo;
- Analisar e comparar com a literatura valores de aproveitamento e eficácia de finalizações e golos do canto ofensivo no clube.

Colocam-se as seguintes questões de partida relativamente ao tema abordado:

- 1- Qual a importância que os cantos ofensivos têm na obtenção do golo numa equipa de elite de futebol feminino?
- 2- Qual o tipo de batimento de canto mais eficaz na criação de situações de finalização e golo?

Existem poucos estudos no futebol feminino (Kryger et al., 2021) e ainda menos no futebol feminino português, sem nenhuma literatura conhecida relativamente à Liga BPI no momento do pontapé de canto ofensivo. Este estudo é por isso pertinente para uma maior compreensão do pontapé de canto numa equipa de elite do futebol feminino como o Sporting Clube de Portugal, permitindo ainda dotar o clube de ferramentas que possam otimizar o seu lado estratégico nos cantos ofensivos na liga BPI.

4.2. Material e Métodos

4.2.1. Amostra

Foram estudadas um total de 117 situações de pontapé de canto ofensivo (N=117), no decorrer dos 21 jogos da primeira liga feminina - Liga BPI - que o Sporting Clube de Portugal disputou na época desportiva de 2021/22. Todos os cantos foram isolados dos respetivos jogos e analisados individualmente.

O início do pontapé de canto teve início no momento do primeiro toque do batedor do canto na interseção da linha de fundo com a linha lateral. O final do mesmo foi registado quando

a bola saísse das linhas limite da grande área e não tivesse reentrado de imediato nesta zona (Pulling et al., 2013, citado por Beare & Stone, 2019).

4.2.2. Instrumentos

Todos os lances foram obtidos através da plataforma online InStat (2022) (Dublin, Irlanda) e dos meios de filmagem internos do clube (máquina de filmar - Sony 4K), caso a filmagem acedida através do Instat não permitisse ter uma gravação completa do lance.

De forma a codificar e analisar os lances pertinentes ao estudo foi utilizado um sistema de categorias adaptado de Casal et al. (2015) e Beare e Stone (2019), tendo-se recorrido ao *software* LongoMatch (versão 1.10.6.10; Barcelona, Espanha) e ao *software* Microsoft Excel (versão 2u; Washington, Estados Unidos da América) para a recolha dos dados.

4.2.3. Procedimentos de recolha

Neste estudo, de análise transversal dos cantos ofensivos da equipa, a recolha dos lances foi feita pelo treinador estagiário e ocorreu entre Agosto de 2021 e Maio de 2022, datas de início e término da competição, tendo o tratamento dos dados terminado em Julho de 2022. Os lances foram obtidos através do InStat e dos meios de filmagem do clube.

Recorrendo a uma codificação zonal da grande área (Figura 11), sendo esta adaptada do estudo de Beare e Stone (2019) e com a definição destas zonas presentes no Anexo X, foi possível identificar zonas de interação relevantes para o estudo, baseado num processo de observação quantitativo de padrões de ação nesta situação ofensiva da equipa. Esta foi a codificação escolhida para ser adaptada ao estudo porque permitiu estudar todas as variáveis de interesse sob um plano de observação pertinente e ajustado a uma boa análise (para além da codificação ajustada na zona da grande área, permite ainda localizar batedor do canto, lateralidade do mesmo ou arco da bola, entre outras variáveis pertinentes). Na figura 11, os cantos que ocorreram do lado direito tiveram um desenho simétrico.

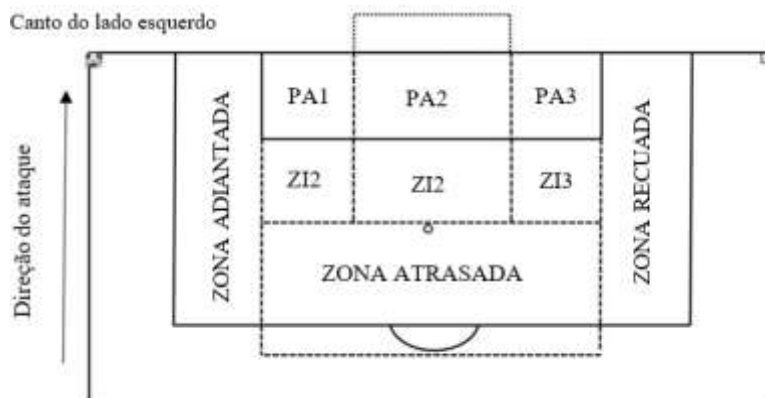


Figura 11 - Campograma de cantos ofensivos, adaptado de Beare e Stone (2019).

Recorrendo aos estudos de Casal et al. (2015) e de Beare e Stone (2019), foi definido o seguinte sistema de categorias (ver tabela 9):

Tabela 9 - Sistema de categorias utilizado na observação, adaptado de Casal et al. (2015) e de Beare e Stone (2019).

<i>Variável</i>	<i>Categoria</i>
Tempo de jogo (TJ)	0' - 30' (30) 31' - 60' (60) 61' - 90' (90)
Resultado do jogo (RJ)	Vitória (V) Empate (EM) Derrota (D)
Lado (L)	Direito (DT) Esquerdo (ES)
Lateralidade do canto (LC)	Natural: pé direito bate do lado direito e vice-versa (LN) Invertida: pé direito bate do lado esquerdo e vice-versa (LI)
Arco da bola (AB)	Interior: executante imprime um arco com parábola em direção ao meio-campo (I) Exterior: executante imprime um arco com a parábola em direção à linha de baliza (E)
Número de atacantes (NA)	Atacantes dentro da zona da grande área (2-3) (4-5) (6 ou mais)
Número de defesas (ND)	Defesas dentro da zona da grande área (6-7) (8 ou mais)
Atacantes que tocaram na bola (ATB)	Uma ou duas jogadoras observadas toca na bola (1-2) (3-5)
Zona de primeiro contacto de bola (ZC)	(PA1); (PA2); (PA3); (ZI1); (ZI2); (ZI3); (ZR); (ZAD); (ZAT); (ZND)
Zona do remate (ZR)	(PA1); (PA2); (PA3); (ZI1); (ZI2); (ZI3); (ZR); (ZAD); (ZAT); (ZND)
Remates enquadrados (RE)	(PA1); (PA2); (PA3); (ZI1); (ZI2); (ZI3); (ZR); (ZAD); (ZAT); (ZND)
Parte do corpo que efetuou remate (PC)	Cabeça Pé

4.2.4. Fiabilidade das observações

Um outro treinador, com o nível II e diploma UEFA B de treinador de futebol, pertencente ao Gabinete de Observação e Análise (GOA) do clube e com 5 anos de experiência no departamento, concordou com os parâmetros de interesse de estudo, assim como as codificações elaboradas, tendo sido utilizada como amostra 10 pontapés de canto do último jogo amigável disputado pela equipa na pré-época, contra o Sevilha FC. O teste foi realizado numa ótica de coerência interobservador, através do método de observação direta. No final da observação da amostra selecionada, às categorias de interesse e comparando os dados indicados por cada um dos observadores, os valores de concordância gerais situaram-se nos 98,20%, validando assim o estudo observacional efetuado.

4.2.5. Procedimentos estatísticos

Para este estudo foi realizada uma análise descritiva e, como forma de analisar as situações de pontapé de canto ofensivo, foi utilizado o *software* Microsoft Excel (versão 2211, Washington, Estados Unidos da América), de forma a calcular a frequência relativa de cada acontecimento. Relativamente à análise das variáveis em estudo, esta análise integrou os seguintes critérios de sucesso: Finalizações (remates e remates enquadrados) e golos marcados através da situação de jogo dos pontapés de canto.

4.3. Resultados

Ao longo dos 21 jogos disputados, a equipa apresentou uma média de 5,57 cantos por jogo. No total, foram contabilizados 117 pontapés de canto, 49 (41,88%) remates originários destes e ainda 8 (6,84%) golos. Nas figuras 12 a 18 serão analisados os pontapés de canto nos diferentes critérios e categorias de interesse.

Na figura 12A verificamos que o tempo em que a equipa apresentou um maior valor de cantos foi o período entre o 61º e o 90º minuto (50). Contudo, é no período entre o 31º e o 60º minuto que se constata uma maior percentagem de remates (48,57%) e de golos (8,57%) face aos cantos obtidos. É também nesta fase que se verifica uma maior taxa de aproveitamento de golos em relação ao número de remates obtidos (17,65%).

Na figura 12B é possível observar que existiram 49 cantos que resultaram em 0 golos quando a equipa estava empatada. O período em que a equipa se encontrava a vencer resultou numa maior percentagem de remates obtidos, com 53,97%. Este foi, de resto, o único momento em que a equipa conseguiu marcar golos de canto.

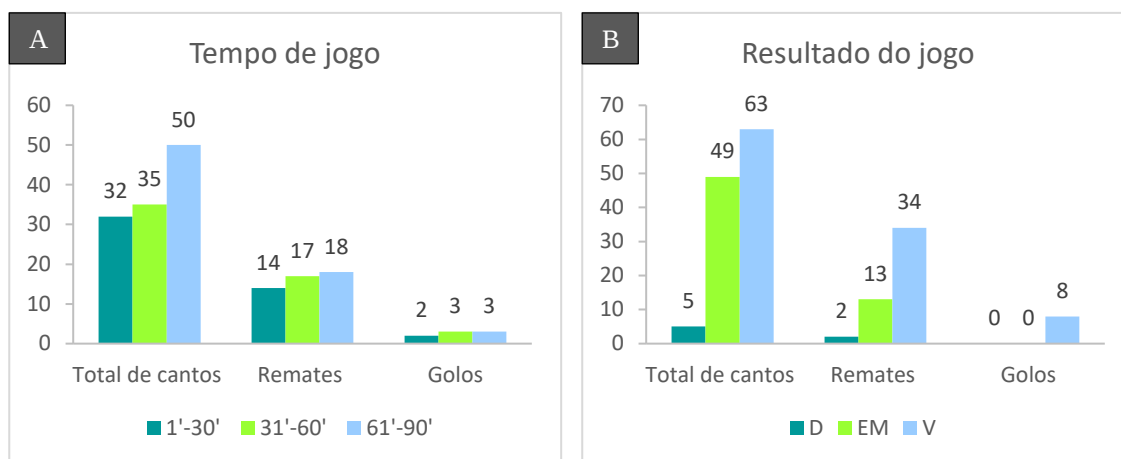


Figura 12 – Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por tempo de jogo (A) e resultado de jogo (B).

Na figura 13A retira-se dos dados obtidos a disparidade de eficácia na relação entre o total de cantos obtidos e o número de golos marcados (lado esquerdo com 53 cantos e 6 golos, 11,32% de eficácia face aos 64 cantos e 2 golos do lado direito, 3,13%. Destaca-se também o número semelhante de remates obtidos em ambos os lados (24 do lado esquerdo e 25 do lado direito).

Quanto à lateralidade dos cantos, na figura 13B, torna-se evidente a clara supremacia de cantos efetuados recorrendo à lateralidade inversa (93 contra 23 de lateralidade natural). Ainda assim, e mesmo verificando-se uma altíssima taxa de conversão de cantos resultantes em remate recorrendo à lateralidade inversa, de 45,75% (apenas 26,09% na lateralidade natural), a lateralidade natural é a que demonstra melhores valores de aproveitamento no que ao marcar golo diz respeito (8,70% contra 6,38%).

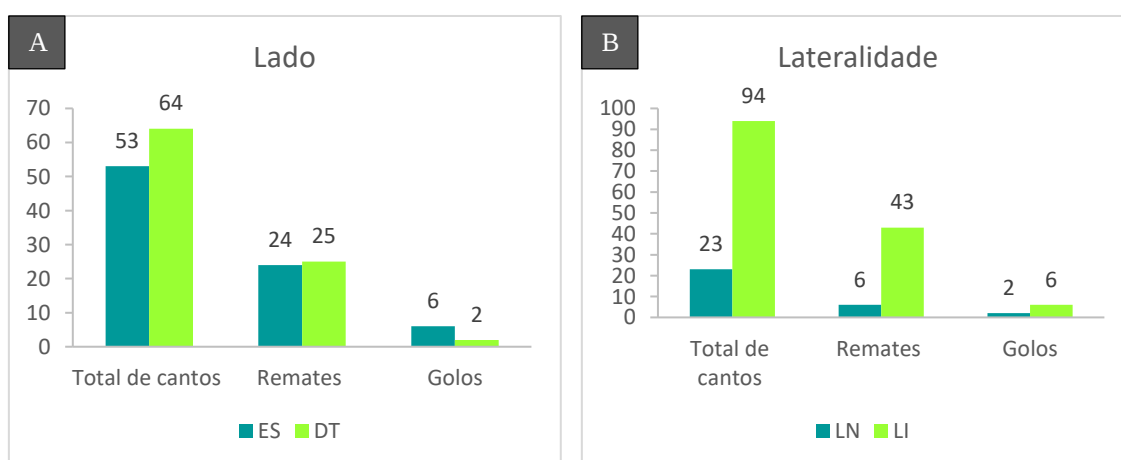


Figura 13 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por lado (A) e lateralidade (B).

Na figura 14A, relativa ao arco da bola, apesar de um número bastante inferior de cantos com arco exterior, estes apresentaram valores superiores de eficácia relativos aos golos marcados (7,41% contra 6,67% do arco interior). Ainda assim, a taxa de remates provenientes de arco interior é muito superior, com 45,56% de aproveitamento face aos 29,63% do arco exterior.

Quanto aos atacantes que tocaram na bola no decorrer do canto, na figura 14B, a maioria (93) dos lances envolveu apenas 1 a 2 jogadores. Nota para o aproveitamento das situações onde o canto envolve entre 3 a 5 atacantes no que se refere às oportunidades de remate, com uma frequência de 75% (quando se observam 1 a 2 atacantes na jogada, estes valores descem para os 33,33%). Ao nível dos golos obtidos, também os cantos que envolvem mais jogadores produziram melhores resultados, com um aproveitamento de 8,33% contra 6,45% das jogadas a envolver 1 a 2 jogadores.

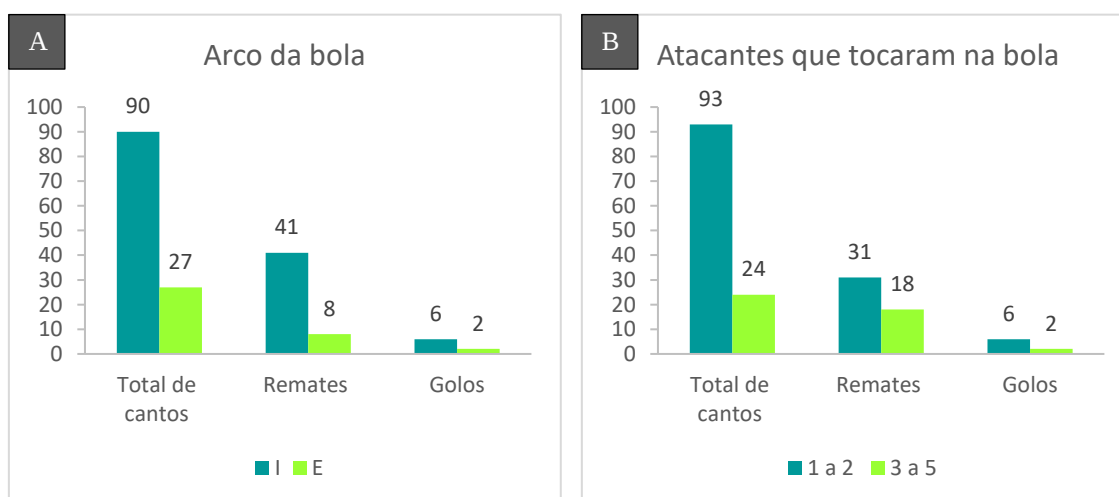


Figura 14 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por tipo de arco da bola (A) e atacantes que tocaram na bola (B).

Na figura 15A verifica-se que a equipa não necessita de mais do que 4 a 5 jogadoras em posição de atacar a bola para obter melhores percentagens de aproveitamento de golos. (7,35% para 4 a 5 jogadoras e 6,38% para 6 ou mais). Ainda assim, no que se refere aos remates efetuados, é mais provável a equipa ter sucesso neste critério de êxito tendo 6 ou mais atletas preparadas para atacar (42,55%) do que apenas 4 a 5 (41,18%), tendo ainda assim valores semelhantes.

Na figura 15B observa-se que a equipa se deparou contra equipas que defenderam os cantos maioritariamente com 8 ou mais atletas na área (78,63%) e que foi nestas circunstâncias que se obtiveram maiores aproveitamentos de remate (43,47% contra 36% em situações de 6 a

7 defesas presentes). Ainda assim, a equipa beneficiou de maiores margens de sucesso de golos quando o adversário defendia com 6 a 7 jogadoras (12,00% de aproveitamento face a 5,44% contra 8 ou mais defesas).

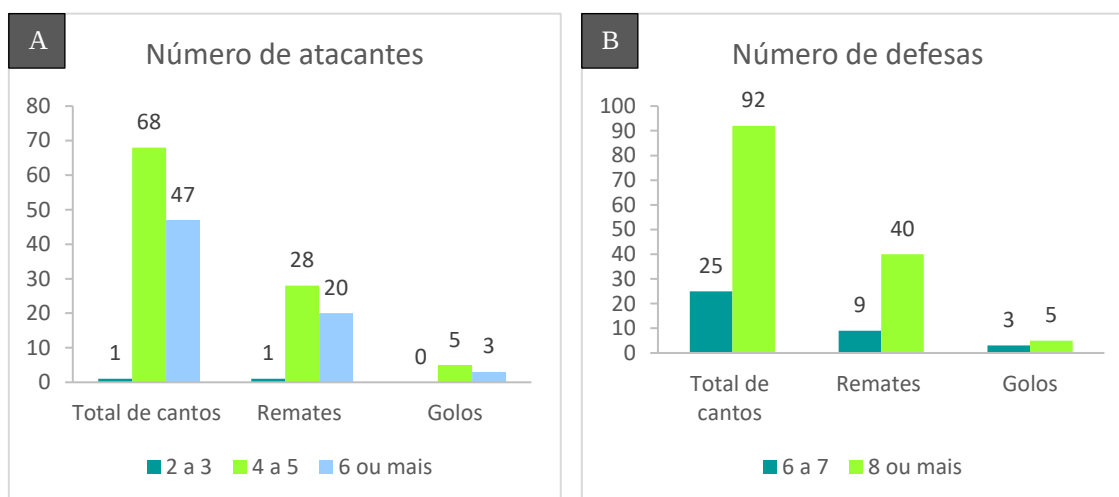


Figura 15 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos por número de atacantes (A) e número de defesas (B).

Na figura 16 verifica-se que a zona central englobando a PA2 e ZI2 é a que tem maiores incidências de primeiro contacto nos pontapés de canto, com 19 e 28 em cada área designada. Embora tenham sido zonas com destaque de eficácia de remates (PA2 com 36,84% e ZI2 com 57,14% de eficácia neste critério) e também de golos (PA2 com 15,79% e ZI2 com 7,14%), a zona ZI3 foi aquela que, após ter originado o primeiro contacto na sua zona, apresentou maior eficácia de remates na soma de todos os cantos (83,53%) e a zona PA3 foi a que maior percentagem de golos por canto gerou (33%), embora apresentando uma amostra total de cantos baixa (3). As zonas PA2, PA3, ZI2 e ZI3 foram, de resto, as únicas que contabilizaram golos após o primeiro contacto ter sido gerado nas suas áreas.

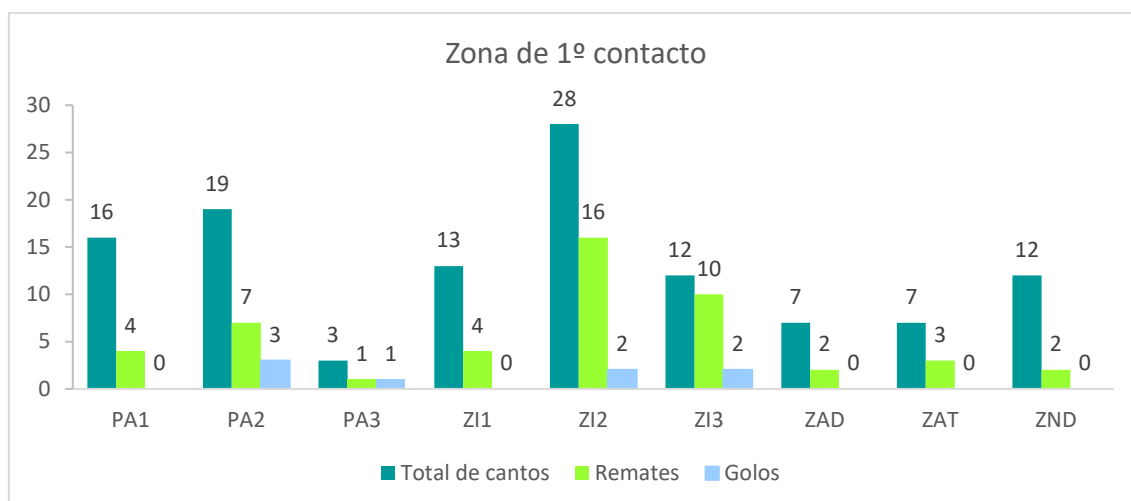


Figura 16 - Frequência absoluta de total de cantos, remates e golos para zona de 1º contacto.

Na figura 17 constatamos que as zonas que resultaram em maiores ganhos de remates foram as zonas ZI2 e a ZAT, ambas com 12. A zona ZAD foi, de resto, aquela que proporcionou também maiores percentagens de remates enquadrados, com 100% de eficácia, ainda que a amostra total de remates tenha sido reduzida (1). A zona ZI2 foi a que se apresentou com segundos melhores valores (75%) de aproveitamento de remates enquadrados, tendo sido também a que maiores valores totais deste critério gerou (9 remates enquadrados no total).

Quanto aos golos obtidos, a zona PA2 e ZAT foram as que tiveram melhor desempenho, com 3 e 2 golos, respetivamente, a serem marcados. Relativamente ao aproveitamento, na zona PA2 apresentou valores de 42,86% de golos face aos remates totais.

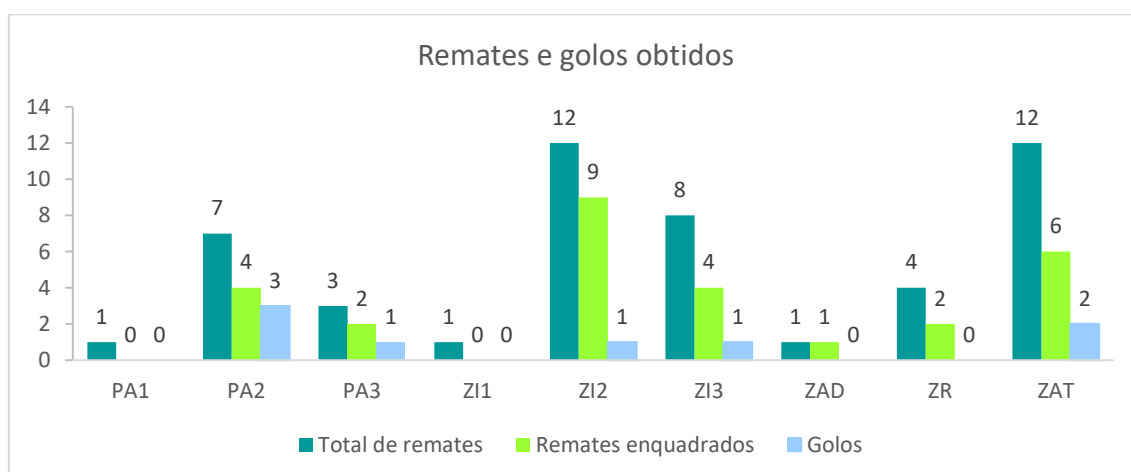


Figura 17 - Frequência absoluta de total de remates, remates enquadrados e golos para as diferentes zonas de remate.

Na figura 18 é possível observar que os remates foram efetuados na sua maioria com a cabeça (28) e que esta parte do corpo foi também a que apresentou maiores taxas de

aproveitamento, com 64,29% dos remates a originarem remates enquadrados (com o pé estas margens ficam-se pelos 47,62%) e com 21,43% de todos os remates efetuados a originarem golo (novamente maiores margens quando comparados com os dados obtidos para o pé, com apenas 9,52% de aproveitamento).

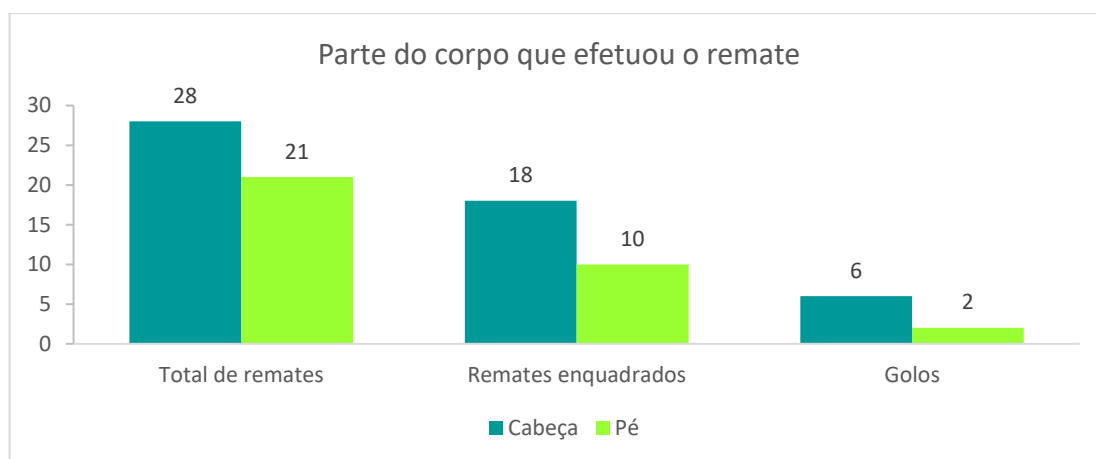


Figura 18 - Frequência absoluta de total de remates, remates enquadrados e golos para a parte do corpo que efetuou o remate.

4.4. Discussão

A média de cantos por jogo obtida pela equipa encontrou-se nos 5,57, valores considerados adequados para a realidade evidenciada na literatura de vários autores, em que a média de cantos por jogo se situa nos entre os 9 e os 11 cantos por jogo, aglomerando as duas equipas (Beare & Stone, 2019; Casal et al., 2015) e indo ao encontro de Strafford et al. (2019), onde os valores médios de pontapés de canto por equipa em cada jogo se situaram entre os 4 e os 7 cantos.

A média de golos marcados foi a maior de todas as encontradas para o estudo dos esquemas táticos ofensivos com destaque no pontapé de canto, com valores de eficácia de 6,84% e ultrapassando em larga escala artigos nos últimos 10 anos, abrangendo a realidade internacional masculina (Maneiro et al., 2019; Strafford, 2019) com 2,2% e 3,1%, a realidade internacional feminina (Beare e Stone, 2019) com 4,6% e a realidade nacional masculina (Prieto-Lage et al., 2021), com 3,77% em 2017/18 ou de Shaw e Gopaladesikan (2020), com valores de 1,5% de aproveitamento em 2019/20, na principal liga portuguesa masculina, demonstrando-se assim um grande aproveitamento das oportunidades criadas no clube.

Relativamente aos remates enquadrados, em sentido contrário, existiu uma percentagem de remates efetuados para os 117 cantos obtidos, com valores de 41,88% e

superando claramente os mencionados por Mara et al. (2019), com valores de 26% para o mesmo tópico de interesse.

A equipa apresentou o maior número de cantos, remates e golos no período entre os 61 e os 90 minutos, indo ao encontro de Casal et al. (2019). Relativamente à eficácia destes, os resultados correspondem aos de Maneiro et al. (2019), provando que existia maior sucesso nos primeiros 60 minutos do jogo para remates e golos, dados que corroboram os obtidos no estudo, demonstrando uma maior eficácia neste período e indo ao encontro da perspetiva de que, à medida que o tempo de jogo aumenta, também a fadiga física e mental dos jogadores aumenta, propiciando uma menor eficácia de ação (Russel et al., 2013). Contudo, na eficácia de remates, os dados são contrários aos de Suarez et al. (2014) e de Russel et al., (2013), onde a eficácia de remates no período entre os 61 e os 90 minutos foi maior.

A equipa encontrou-se a empatar e a vencer grande parte do campeonato, motivo pelo qual possam ter ocorrido tão poucos cantos quando a equipa se encontrava a perder (5). Ainda assim, a eficácia de remates quando o jogo estava empatado (26,53%) está próxima de Casal et al. (2019) que obteve 24,6%, embora não tenha assumido relevância no desfecho do jogo como encontrado pelos autores, visto a equipa não ter obtido qualquer golo aquando empatada. Nos remates, quando a equipa estava a ganhar, a eficácia de 53,97% é largamente superior à do autor acima (29,8%) e à do estudo de Beare e Stone (2019) (inferior a 15%) demonstrando uma grande capacidade de obter momentos de finalização. O facto da totalidade de cantos obtidos ser superior quando a equipa estava a vencer comparativamente à situação de empate, contradiz os resultados de Casal et al. (2017) e de De Baranda e Lopez-Riquelme (2012).

Quanto ao lado da bola, o lado direito acabou por ser o que mais cantos produziu, indo ao encontro de Casal et al. (2019), ainda que o lado mais eficiente tenha sido o esquerdo, tanto nos remates como nos golos, sendo contrárias ao autor e podendo estar relacionados com a qualidade individual dos executantes da equipa para os cantos, dependendo do lado.

Os cantos com lateralidade invertida (80,34%) foram muito mais utilizados, não se verificando o mesmo para Casal et al. (2019), assim como a eficácia dos remates, com a lateralidade invertida a assumir melhor destaque neste tópico. Relativamente aos golos, este relatório demonstrou que a lateralidade natural teve melhor eficácia, resultando numa contradição revelada no estudo dos autores, onde a lateralidade inversa foi a que melhor desempenho teve. Também relacionado, o arco da bola interior foi utilizado em 76,92% das vezes e o exterior em 23,08%, números muito discrepantes quando comparados com os de outros autores (De Baranda & Lopez-Riquelme, 2012), embora o mais vezes utilizado tenha

sido o arco interior. Relativamente à eficácia de golos ser maior para o arco exterior neste estudo, para Beare e Stone (2019), estas diferenças, embora sendo também realidade, foram menos relevantes.

Os cantos com maior eficácia de remates e golos envolveram 3 a 5 atacantes a tocar na bola. Quanto mais intervenientes ofensivos, maior a probabilidade de remate e golos. Ainda assim, a maioria dos cantos apenas costuma envolver diretamente 1 a 2 atacantes (Maneiro et al., 2019). Todos estes dados encontrados são condizentes com os de Casal et al. (2019). Quanto ao número de atacantes em posição de ataque, a equipa demonstrou que o melhor cenário para marcar golo era o de possuir entre 4 a 5 atacantes e, na obtenção de remates, 6 ou mais. Estas conclusões não são condizentes com o autor acima referido, onde a situação mais vantajosa para marcar era com 2 a 3 atacantes. Relativamente ao número de defesas, destaque para a maior eficácia de remate com defesas em maior número, sendo este valor condizente com Casal et al. (2019).

No que toca à zona de 1º contacto, tal como no estudo de Beare e Stone (2019), também as zonas ZI2 e PA2 foram as mais solicitadas, embora neste estudo a zona PA3 tenha sido a que teve maior eficácia de golos, algo que não se verificou no estudo dos autores acima, tendo esta sido a PA2. Quanto à eficácia de remates, também aqui os resultados divergem. No estudo realizado, a nossa equipa apresentou maiores índices de eficácia para a zona ZI3 e para Beare e Stone (2019), a zona foi a ZI2.

Para os remates e golos obtidos, a zona ZI2 com melhor eficácia de remates enquadrados diverge dos resultados encontrados por Beare e Stone (2019) onde a zona com melhor eficácia foi a PA2. No que toca aos golos, o este estudo demonstrou que a zona mais eficiente foi a PA2 face aos remates efetuados, algo que também se verificou com Beare e Stone (2019).

No total, os pontapés de canto que originaram remates foram finalizados maioritariamente com a cabeça, corroborando os dados encontrados por Casal et al. (2015). Para os mesmos autores, os remates enquadrados tiveram também maior frequência o remate de cabeça e o golo com pé. No estudo agora realizado, a equipa demonstrou sim que a cabeça foi o meio de remate que mais remates enquadrados realizou e que, também, foi a que mais golos originou em comparação com o pé e em larga vantagem de eficácia.

4.5. Conclusões e Considerações finais

Este foi um estudo que englobou a análise de uma das melhores equipas da Liga BPI, com recursos financeiros acima da média do campeonato, fator que influencia a escolha de atletas com um perfil fisionómico também ele potencialmente diferente da norma portuguesa. Para uma análise mais completa da realidade de um campeonato pouco estudado ao nível dos pontapés de canto ofensivo, propõe-se um estudo geral e abrangente a todas as equipas, englobando uma análise estatística mais detalhada e podendo, posteriormente, ser comparado com estudos de realidade feminina internacional e de campeonatos masculinos nacionais e internacionais.

Apresentam-se de seguida algumas conclusões pertinentes a um melhor aproveitamento da equipa dos pontapés de canto ofensivos em épocas vindouras:

- A equipa apresentou valores muito altos, mesmo comparando com o futebol masculino, de obtenção de golos através de pontapés de canto, podendo este valor estar relacionado com a falta de competitividade profissional geral do campeonato. Este ponto responde à questão de partida 1, onde os pontapés de canto ofensivos obtiveram uma eficácia na produção de golos muito superiores à norma geral;
- Lances que envolveram entre 3 a 5 atacantes na jogada criaram maior eficácia de remates e de golos obtidos;
- Os treinadores devem aproveitar e aumentar a frequência da lateralidade natural no canto, visto serem aqueles com melhor aproveitamento na obtenção de golos e terem tido uma amostra total consideravelmente inferior aos de lateralidade inversa nos pontapés de canto;
- Em linha e relacionado com o ponto acima, potenciar os cantos com arco exterior para obtenção de mais golos ou melhorar taxa de eficácia dos remates para arco interior é outra sugestão para a prática dos treinadores, onde foram muito elevadas as margens de aproveitamento de cantos para remates no estudo realizado;
- Contrariamente aos estudos e mesmo aos resultados obtidos neste documento, as zonas PA3 e ZI3 devem ser mais procuradas pela equipa na obtenção de remates e golos, visto terem tido amostras totais mais baixas do que zonas que obtiveram um aglomerado total maior, como as zonas PA2 e ZI2. Desta forma, em complementaridade com os pontos acima mencionados, conseguimos responder à pergunta de partida 2.

4.6. Referências Bibliográficas

- Armatas, V., Giannakos, A., Papadopoulou, S., & Galazoulas, C. (2007). Analysis of the set-plays in the 18th football World Cup in Germany. *Physical Training*, 1-7.
- Beare, H., & Stone, J. (2019). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 893-903.
- Casal, C., Losada, J., Maneiro, R., & Ardá, T. (2017). Influence of Match Status on Corner Kick in Elite Soccer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(68), 715-728.
- Casal, C., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451.
- De Baranda, S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.
- Fernández Hermógenes, D., Camerino Foguet, O., & Hilenó González, R. (2021). Indicadores de rendimiento del saque de esquina en el fútbol de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 52-64.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.
- InStat. (2022) <https://football.instatscout.com/teams/104689>, acedido a 15 de Outubro de 2022, de InStat em <https://football.instatscout.com/>.
- Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F., Massey, A., & McCall, A. (2021). Research on women's football: a scoping review. *Science and Medicine in Football*, 1-10.
- Maneiro, R., Casal, C., Ardá, A., & Losada, J. (2019). Application of multivariant decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PLoS one*, 14(3), 1-16.
- Mara, K., Wheeler, W., & Lyons, K. (2012). Attacking strategies that lead to goal scoring opportunities in high level women's football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 565-577.
- Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during

- the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(2), 221–233
- Shaw, L., & Gopaladesikan, S. (2020). Routine inspection: A playbook for corner kicks. *International Workshop on Machine Learning and Data Mining for Sports Analytics*, 3-16.
- Strafford, B., Smith, A., North, J., & Stone, J. (2019). Comparative analysis of the top six and bottom six teams' corner kick strategies in the 2015/2016 English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 904-918.
- Suárez, T., Dios, R., Boubeta, A., López, J., & Sanjurjo, C. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 165-172.
- Vidal-Codina, F., Evans, N., El Fakir, B., & Billingham, J. (2022). Automatic event detection in football using tracking data. *Sports Engineering*, 25(1), 1-15.

CAPÍTULO V

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo procura introduzir uma análise reflexiva do processo de estágio, assim como revelar conclusões sobre o tema em estudo e do programa de estágio e, finalmente, olhar sobre as perspetivas académico-desportivas futuras.

5.1. Análise reflexiva do processo de estágio

Poder usufruir de metodologias de trabalho e treino, assim como de condições de trabalho de excelência e num contexto de futebol profissional, foi um importante fator de especialização contextualizada. Num patamar competitivo no qual me revejo de sobremaneira e me propus desenvolver, a procura pelo enriquecimento do museu do clube, na ânsia de conquista de títulos e de trabalho diário com a missão de vencer e convencer em cada jogo, são basilares na estruturação da minha formação como treinador.

O processo de jogo, a ideia de um jogar apoiado, ofensivo e de pressão constante aquando em período sem bola, entroncado em estética e beleza elevadas, sempre fizeram parte da viagem a que nos propusemos ao longo da época e, salvo pouquíssimos exemplos, a globalidade dos jogos manifestaram o cumprimento de um objetivo de início de época, com domínio constante e protagonismo.

A identificação com o plantel e valorização das suas qualidades tornou o grupo mais forte e permitiu ao clube alcançar 2 dos 4 títulos em disputa, cumprindo mais 2 objetivos iniciais de época, assim como um segundo lugar na Liga BPI, sempre de forma harmoniosa e de uma identidade corajosa assente num bom jogar na intenção, também, da valorização do futebol feminino. Uma conjugação de fatores que fundamentou e enriqueceu a minha vivência diária como treinador de uma equipa sénior A de um grande clube. Poder jogar no estádio da Luz, no estádio do Restelo, subir as escadas do Jamor com mais de 10 mil sportinguistas a aplaudir foram um culminar de época de sucesso para todos no clube .

Ter o privilégio de finalizar o processo de formação de atletas do clube, muitas das quais pude ir treinando ao longo de épocas desportivas anteriores e inserindo-as no mais alto patamar competitivo português, foi também um importante objetivo cumprido e que, futuramente nos trará alegrias a todos, não só Sporting Clube de Portugal, mas também internacionalmente ao serviço de Portugal.

As avaliações iniciais e finais demonstraram que as atletas melhoram tanto no índice de massa muscular como nos indicadores de massa gorda, com as médias gerais do primeiro a passar dos 8,8kg/m² para os 9,0kg/m² e com os valores a baixar dos 80,5mm para 77,6mm. Estes dados indicam que é necessária uma melhoria no acompanhamento nutricional e de

trabalho de ginásio para as épocas vindouras (a média positiva para a massa gorda, por exemplo, situava-se nos 70mm). Existindo uma planificação individualizada e detalhada, falta agora uma melhoria na abordagem e acompanhamento das atletas.

Finalmente, a otimização das competências de treino e, acima de tudo, da planificação das unidades do mesmo, do processo de observação e análise, da introdução do lado estratégico, com especial destaque no momento de esquemas táticos, trouxe um enriquecimento exponencial em cada uma destas categorias no treinador que hoje sou e no qual ainda existe muita margem de crescimento.

5.2. Conclusões

Finalizando este estágio, tenho de forma convicta as seguintes conclusões a retirar:

- O pontapé de canto ofensivo é um momento do jogo fulcral para a obtenção de golos, existindo grande margem de progressão de eficácia no futebol feminino e no clube;

- O pontapé de canto no futebol feminino carece ainda de maiores e mais aprofundados estudos, por forma a que se possibilite uma melhor compreensão específica e contextualizada do tema em estudo. Esta é uma carência que a nível nacional se diria até virgem e que realmente precisa e onde se impera um conhecimento mais alargado dos pontapés de canto ofensivos;

- Definir zonas de ataque como a PA2 em detrimento de outras poderá ser útil a uma maior eficácia na obtenção de remates e golos, permitindo uma vantagem competitiva;

- Equipas dominantes da liga feminina portuguesa podem apresentar valores de eficácia através do pontapé de canto superiores ao encontrado na literatura devido em grande parte à diferença de qualidade de recursos e condições de treino entre estas e equipas que não estão ainda preparadas para serem profissionais;

- É fundamental que, diariamente, exista um bom funcionamento na relação entre equipa técnica e jogadoras, para que haja uma promoção máxima daquilo que são as maiores valências individuais, numa perspetiva de trabalho assente em ideias na qual o grupo se reveja e queira colaborar a 100% e da qual nunca se queira abdicar. Evidentemente que perante situações adversas existiu muito debate para solucionar problemas, embora o modelo de jogo nunca tenha sido colocado em causa. Ainda assim, é também nos momentos menos bons que, após diálogo, se chega a novas e melhores conclusões de operacionalização de um bom funcionamento coletivo;

- Uma relação próxima com as atletas, numa interação constante tanto individual como setorial ou grupal, onde existe a preocupação de as tornar melhores jogadoras e mais capazes

de se exibirem a um melhor nível de desempenho. Tanto para as atletas mais experientes, mas sobretudo para o grupo de jovens que tivemos ao dispor, torna-se fulcral esta preocupação pelo acompanhamento individual no jogar e da integração das suas particularidades num contexto geral. Foi-me muito fácil estabelecer ligação com as atletas mais jovens. Contudo, no início da época, com as atletas internacionais e com muita experiência de elite, deparei-me por vezes a sentir alguma dificuldade na gestão do grupo/exercício. Ambientação a um contexto novo e muito exigente, fez-me passar por essas dores de crescimento;

- Somos capazes de render muito mais se nos conseguirmos focar unicamente no nosso trabalho e não ter preocupações logísticas e espaciais complementares que retiram o foco ao essencial no trabalho do treino. Ter todas as condições de treino e financeiras asseguradas permitiu uma maior qualidade de trabalho profissional numa academia de topo;

- Poder pensar o treino, o jogo, a equipa e o adversário de manhã à noite com colegas altamente qualificados e terminar a época com um total de 210 unidades de treino e 33 jogos em momento competitivo, permite um crescimento muito superior, numa época que teve início a 11 de Julho de 2022 e terminou a 28 de Maio do mesmo ano. Rodearmo-nos imersivamente num ambiente de elite transforma-nos para melhores profissionais. Ainda assim, gostaria de ter usufruído de períodos de maior liderança em exercícios nos quais fui solicitado;

- Pensar o lado estratégico do jogo foi um dos maiores prazeres que descobri, com especial destaque para os pontapés de canto e pontapés livres ofensivos. Existe grande margem para a equipa técnica melhorar estas situações de jogo e seguramente que novas e melhores abordagens serão encontradas para épocas vindouras. Embora a análise adversária seja um processo menos de campo e mais de análise, as recompensas práticas deste trabalho foram-nos óbvias.

5.3. Perspetivas Académico-Desportivas Futuras

Terminando mais esta etapa académica, com o mestrado e o nível II e UEFA B de treinador, abrem-se as portas a novos desafios. Os alicerces da faculdade, num aprimorar de um ceticismo à norma e na busca de melhores versões de esporádicas certezas irão fazer parte de uma incessante busca de um melhor entendimento do jogo caótico e do qual queremos ter sempre um pouco mais de mão, até o deixarmos ser controladamente livre. Ficarei sempre grato a todas as vivências e momentos de reflexão e investigação que a faculdade me proporcionou e esse ADN de questionamento fará sempre parte da minha identidade.

Obter o nível III e Uefa A de treinador passa claramente pelos objetivos de uma carreira que quero cada vez mais preparada para um contexto de elite, embora no futuro imediato queira enriquecer ainda mais a minha formação como treinador e pessoa em contextos de treino internacionais, indo em busca de novas formas de ver o jogo e que possam complementar ainda mais a minha formação enquanto agente desportivo.

Terminar com a grande convicção de continuar a desenvolver a mulher no desporto e no futebol. Poder ter a oportunidade de experienciar o despoletar da modalidade no Sporting Clube de Portugal e de ver a crescente capacitação das jovens atletas que hoje são internacionais por Portugal e representam a equipa A do clube enche-me de orgulho e felicidade. Transformar para melhor este espaço competitivo em crescimento sustentado deixar-me-á também perto dos maiores palcos internacionais. Algo que, certamente, almejarei e perseguirei.

Referências Bibliográficas

- Alberti, G., Iaia, M., Arcelli, E., Cavaggioni, L., & Rampinini, E. (2013). Goal scoring patterns in major European soccer leagues. *Sport Sciences for Health*, 9(3), 151–153.
- Andersen, E., Lockie, R., & Dawes, J. (2018). Relationship of absolute and relative lower-body strength to predictors of athletic performance in collegiate women soccer players. *Sports*, 6(4), 1-7.
- Armatas, V., Giannakos, A., Papadopoulou, S., & Galazoulas, C. (2007). Analysis of the set-plays in the 18th football World Cup in Germany. *Physical Training*, 1-7.
- Baker, D., & Heaney, N. (2015). Review of the literature normative data for maximal aerobic speed for field sport athletes: a brief review. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 23(7), 60-67.
- Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. *Coaches report*, 8(1), 22-28.
- Beare, H., & Stone, J. (2019). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 893-903.
- Brady, C., Harrison, A., & Comyns, T. (2018). A review of the reliability of biomechanical variables produced during the isometric mid-thigh pull and isometric squat and the reporting of normative data. *Sports biomechanics*, 1-25.
- Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., & Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer. *Sports medicine*, 38(10), 839-862.
- Casal, C., Losada, J., Maneiro, R., & Ardá, T. (2017). Influence of Match Status on Corner Kick in Elite Soccer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(68), 715-728.
- Casal, C., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451.
- Castelo, J. & Matos, L. (2013). Futebol – Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino (4ª ed). Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo* (3ª ed.). Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. (2014). *Futebol—Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Estoril: PrimeBooks.
- Clemente, F., Martins, F., & Mendes, R. (2014). Periodization based on small-sided soccer games: Theoretical considerations. *Strength & Conditioning Journal*, 36(5), 34-43.
- Costa, H. (2016). “Treino meu, treino meu, diz-me lá quem sou eu!”. *Treino Científico*, (30), 19-20.
- De Baranda, S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup. *European Journal of Sport Science*, 12(2), 121-129.
- Drust, B., & Green, M. (2013). Science and football: evaluating the influence of science on performance. *Journal of sports sciences*, 31(13), 1377-1382.
- Dunning, E. (1994). Sport in space and time: "civilizing processes", trajectories of state-formation and the development of modern sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 29(4), 331-345.
- European Club Association (ECA). (2021) <https://www.ecaeurope.com/news-media/releases/five-inspiring-clubs-win-at-the-eca-awards-2021/> acedido a 9 de Novembro de 2022, de ECA em <https://www.ecaeurope.com/>.
- Federação Portuguesa de Futebol (FPF). (2022). <https://portugalfootballobservatory.fpf.pt/Comte-nt.aspx?id=372>, acedido a 8 de Outubro de 2022, de FPF em <https://www.fpf.pt/pt/>.
- Fernández Hermógenes, D., Camerino Foguet, O., & Híleno González, R. (2021). Indicadores de rendimiento del saque de esquina en el fútbol de élite. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 52-64.
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). *Futebol de Rua. Um beco com saída*. Jogo espontâneo e prática deliberada (1ª ed.). Visão e Contextos.
- Foster, C., Florhaug, A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, A., Parker, S., & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 15(1), 109-115.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.

- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento (Porto Alegre)*, 5(10), 40-50.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*, 199-263.
- Gledhill, A., & Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65-77.
- Gouveia, V., Duarte, J. P., Sarmiento, H., Freitas, J., Rebelo-Gonçalves, R., Amaro, N., & Monteiro, D. (2022). Systematic Observation of Corner Kick Strategies in Portuguese Football Players. *Sustainability*, 14(2), 896.
- Hadjicharalambous, M., Christou, M., Apostolidis, A. & Zaras, N. (2020). "High Levels of Hamstring Flexibility May Enhance Physical Fitness Performance in Elite Soccer-Players." *Journal of Physical Fitness Treatment in Sports*, 7(4), 1-5.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: what is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355-372.
- Higgins, T., Cameron, M., & Climstein, M. (2013). Acute response to hydrotherapy after a simulated game of rugby. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(10), 2851-2860.
- Hill-Haas, S., Dawson, B., Impellizzeri, F., & Coutts, A. (2011). Physiology of small-sided games training in football. *Sports medicine*, 41(3), 199-220.
- InStat. (2022) <https://football.instatscout.com/teams/104689>, acedido a 15 de Outubro de 2022, de InStat em <https://football.instatscout.com/>.
- International Football Association Board (IFAB). (2022). <https://www.theifab.com/laws> acedido a 15 de Novembro de 2022, de IFAB em <https://www.theifab.com/>
- Kryger, K., Wang, A., Mehta, R., Impellizzeri, F., Massey, A., & McCall, A. (2021). Research on women's football: a scoping review. *Science and Medicine in Football*, 1-10.
- Lago-Peñas, C. (2012). The role of situational variables in analysing physical performance in soccer. *Journal of human kinetics*, 35, 89-95.
- LeFeuvre, A., Stephenson, E., & Walcott, S. (2013). Football frenzy: The effect of the 2011 world cup on women's professional soccer league attendance. *Journal of Sports Economics*, 14(4), 440-448.

- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de futebol/characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27-33.
- Maneiro, R., Casal, C., Ardá, A., & Losada, J. (2019). Application of multivariant decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PloS one*, 14(3), 1-16.
- Maneiro, R., Losada, J., Portell, M., & Ardá, A. (2021). Observational analysis of corner kicks in high-level football: A mixed methods study. *Sustainability*, 13(14), 1-19.
- Mara, K., Wheeler, W., & Lyons, K. (2012). Attacking strategies that lead to goal scoring opportunities in high level women's football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(3), 565-577.
- McCall, A. (2021). Research in football: evolving and lessons we can learn from our mistakes. *Science and Medicine in Football*, 5(2), 87-89.
- Pfister, G. (2015). Assessing the sociology of sport: On women and football. *International review for the sociology of sport*, 50(4-5), 563-569.
- Prieto-Lage, I., Bermúdez-Fernández, D., Paramés-González, A., & Gutiérrez-Santiago, A. (2021). Analysis of the corner kick in football in the main European leagues during the 2017-2018 season. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(4), 611-629.
- Ramírez-Campillo, R., Gallardo, F., Henriquez-Olguín, C., Meylan, C., Martínez, C., Álvarez, C., Caniuqueo, A., Cadore, E. & Izquierdo, M. (2015). Effect of vertical, horizontal, and combined plyometric training on explosive, balance, and endurance performance of young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7), 1784-1795.
- Raya-Castellano, E., & Uriondo, L. (2015). A review of the multidisciplinary approach to develop elite players at professional football academies: Applying science to a professional context. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 1-19.
- Russell, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(2), 221-233

- Sarmiento, H., Clemente, F., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football (2012–2016): A systematic review. *Sports medicine*, 48, 799-836.
- Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol – Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. Tese de doutoramento. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Shaw, L., & Gopaladesikan, S. (2020). Routine inspection: A playbook for corner kicks. *International Workshop on Machine Learning and Data Mining for Sports Analytics*, 3-16.
- Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., & Vucetic, V. (2010). Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 679-686.
- Sporting Clube de Portugal (SCP). (2022). <https://www.sporting.pt/pt/Clube>, acedido a 1 de Outubro de 2022, de SCP em <https://www.sporting.pt/>.
- Strafford, B., Smith, A., North, J., & Stone, J. (2019). Comparative analysis of the top six and bottom six teams' corner kick strategies in the 2015/2016 English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 904-918.
- Suárez, T., Dios, R., Boubeta, A., López, J., & Sanjurjo, C. (2014). Análisis de la eficacia de los saques de esquina en la copa del mundo de fútbol 2010. Un intento de identificación de variables explicativas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 165-172.
- Tamarit, X. (2007). *Que és la periodització tàctica*. (4ª ed.). Pontevedra: Mcs Sports.
- Tobar, J. (2018). *Periodização Tática. Entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar – O scouting como ferramenta do treinador*. (1ª ed.). PrimeBooks.
- Vidal-Codina, F., Evans, N., El Fakir, B., & Billingham, J. (2022). Automatic event detection in football using tracking data. *Sports Engineering*, 25(1), 1-15.
- Zhao, Q., & Zhang, H. (2019). Analysis of goals in the English Premier League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 820-831.

Anexos

Anexo I – Escolas Academia Sporting (EAS) em Portugal e no mundo.....	93
Anexo II – Academia do clube - na seta o campo nº5, local de treino predominante.....	94
Anexo III – Estádio Aurélio Pereira.....	95
Anexo IV – Caracterização do plantel.	96
Anexo V – Calendário competitivo para a época 2021/22.....	97
Anexo VI – Esq. Táticos Of. (1- Pontapé livre; 2/3- Pontapés de canto).....	98
Anexo VII – Esq. Táticos Def. (1- Pontapé livre; 2- Pontapé de canto).....	99
Anexo VIII – Microciclo Padrão e as suas Unidades de Treino.....	100
Anexo IX – Análise Competitiva Individual.....	101
Anexo X - Definição do Campograma (adaptado de Beare e Stone, 2019).....	102

Anexo II – Academia do clube - na seta o campo nº5, local de treino predominante.



Anexo III – Estádio Aurélio Pereira.



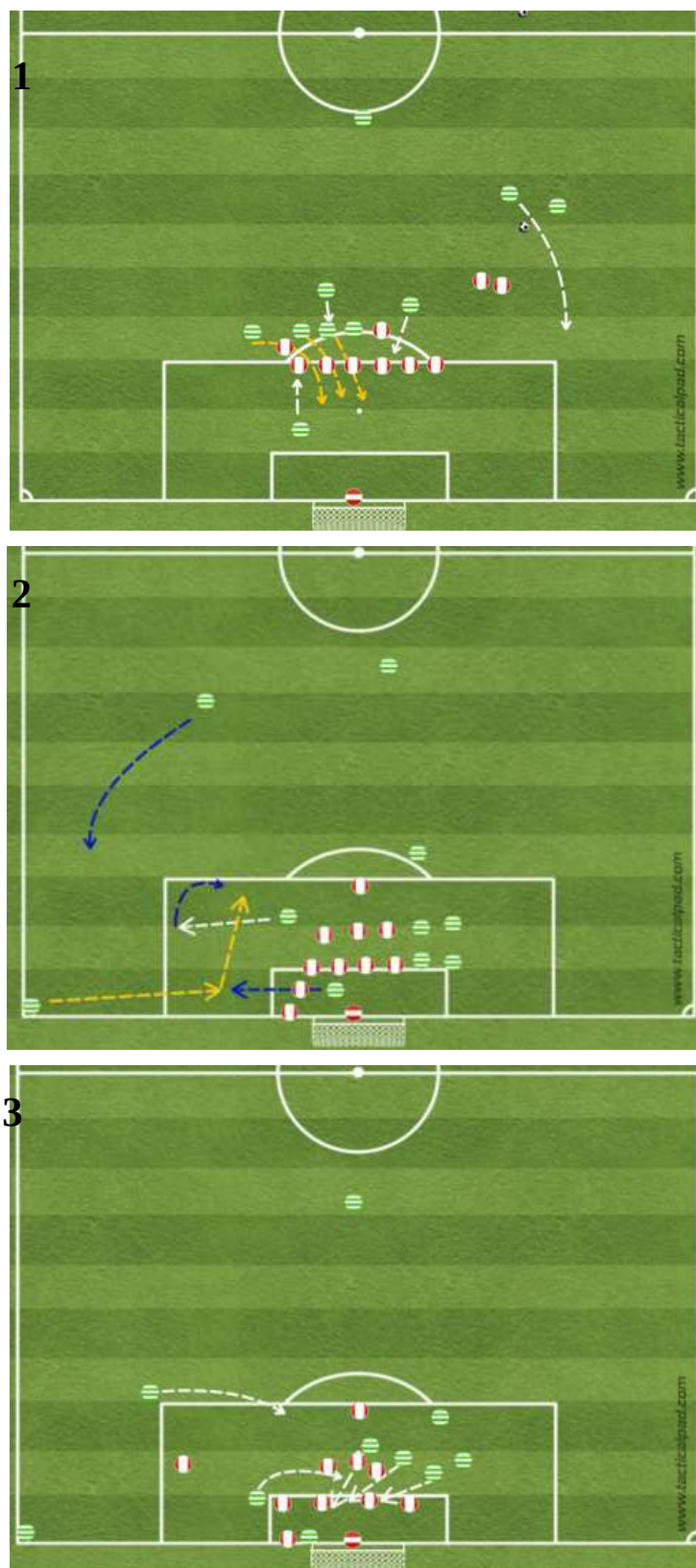
Anexo IV – Caracterização do plantel.

Nome	Nascimento	Posição	País	Pé dominante	Altura (m)	Peso I (kg)	Peso F (kg)
<u>Guarda-Redes</u>							
GR1	23-02-1995	Guarda-redes	Croácia	Direito	1,84	64,9	67,4
GR2	27-11-2001	Guarda-redes	Portugal	Direito	1,64	52,0	52,7
GR3	31-07-2005	Guarda-redes	Portugal	Direito	1,69	71,5	-
GR4	28-02-1995	Guarda-redes	EUA	Direito	1,77	*64,0*	63,4
<u>Setor Recuado</u>							
DC1	10-04-1999	Def. Central	Portugal	Direito	1,69	70,7	66,7
DC2	06-07-2000	Def. Central	Portugal	Direito	1,67	55,8	58,0
DC3	13-04-1995	Def. Central	Bósnia	Direito	1,80	70,0	71,0
DC4	31-10-2001	Def. Central	Portugal	Direito	1,65	55,9	57,4
DC5	24-10-1996	Def. Central	Portugal	Esquerdo	1,62	55,8	56,4
DC6	29-04-2003	Def. Central	Portugal	Esquerdo	1,58	53,2	53,9
<u>Setor Médio</u>							
MC1	08-06-2002	Média Centro	Portugal	Direito	1,71	61,0	62,9
MC2	13-11-1993	Média Centro	Portugal	Direito	1,64	58,2	61,2
MC3	16-01-1996	Média Centro	Portugal	Direito	1,70	62,7	61,6
MC4	26-02-1997	Média Centro	Portugal	Direito	1,66	60,4	-
MO1	04-10-2000	Média Ofensiva	Portugal	Direito	1,55	42,6	44,3
MO2	18-02-1999	Média Ofensiva	Portugal	Esquerdo	1,56	52,9	53,3
MO3	27-06-1993	Média Ofensiva	Espanha	Direito	1,54	46,5	48,7
MO4	27-06-2001	Média Ofensiva	Portugal	Direito	1,60	48,3	47,5
<u>Setor Avançado</u>							
EX E1	15-05-1998	Extrema Esquerda	Canadá	Direito	1,71	64,3	67,9
EX E2	29-01-2001	Extrema Esquerda	Portugal	Direito	1,60	59,1	61,3
EX E3	10-05-2002	Extrema Esquerda	China	Esquerdo	1,60	53,3	-
EX D1	15-06-1990	Extrema Direita	Portugal	Direito	1,59	59,1	61,3
EX D2	13-04-2001	Extrema Direita	Portugal	Direito	1,60	53,1	53,7
AVA 1	06-08-2002	Avançada	Portugal	Direito	1,67	57,4	58,6
AVA2	04-06-1995	Avançada	Portugal	Direito	1,61	52,4	50,3
AVA3	24-10-1992	Avançada	Argentina	Direito	1,66	*56,4*	55,4

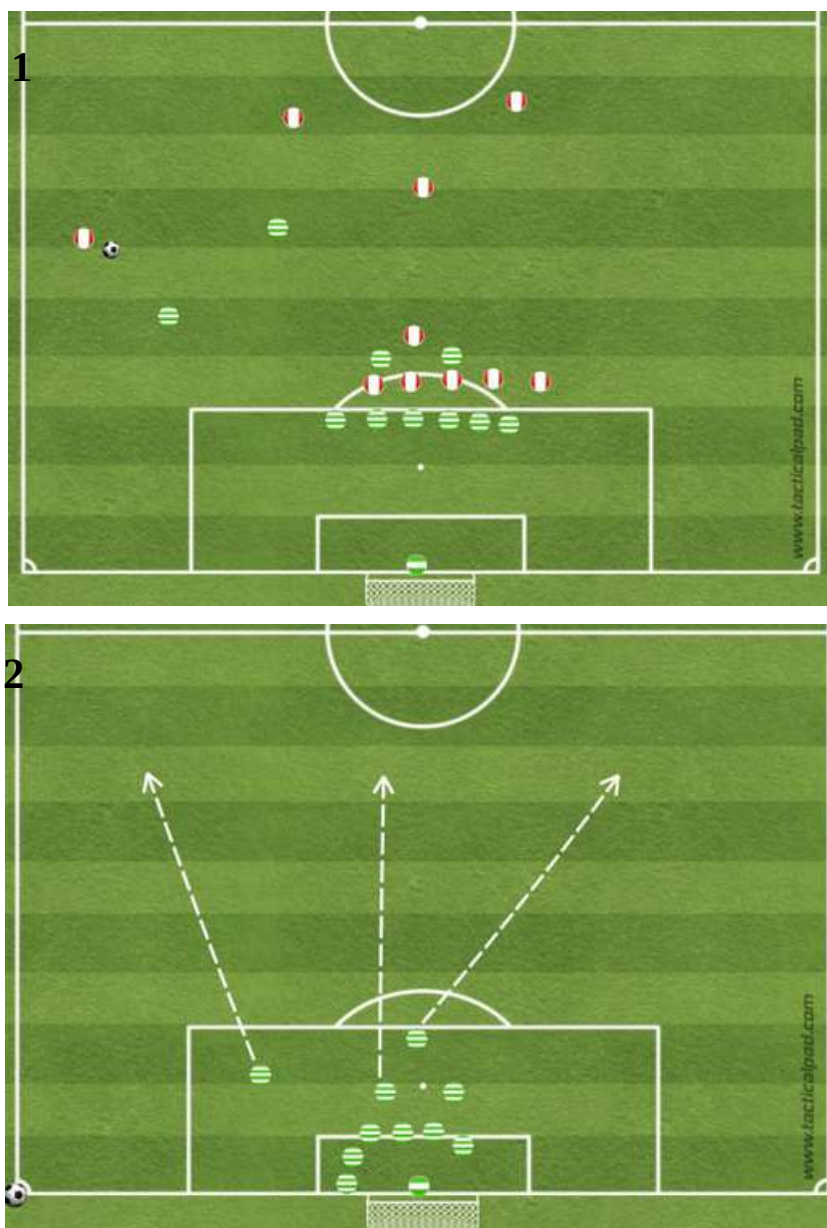
Anexo V – Calendário competitivo para a época 2021/22.

PLANEAMENTO ÉPOCA 2021/22																															FUTEBOL FEMININO				
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
AUG <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
SET <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
OUT <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
NOV <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
DEZ <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
JAN <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
FEB <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
MAR <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
ABR <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
MAY <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
JUN <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
JUL <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

Anexo VI – Esq. Táticos Of. (1- Pontapé livre; 2/3- Pontapés de canto).



Anexo VII – Esq. Táticos Def. (1- Pontapé livre; 2- Pontapé de canto).



Anexo VIII – Microciclo Padrão e as suas Unidades de Treino.

	SEG	2	TER	3	QUA	4	QUI	5	SEX	6	SAB	7	DOM	8	
			Estádio de Alvalade 13H15 Academia 13H45		Estádio de Alvalade 13H30 Academia 14H00		Estádio de Alvalade 13H30 Academia 14H00		Estádio de Alvalade 13H30 Academia 14H00		Estádio de Alvalade 08H00 Academia 09H00		Estádio de Alvalade 11H30 Alcochete 12H00 Academia 12H15		
ATIVIDADE	DESCANSO		Dep. Médico 13H45 - 14H15		Dep. Médico 14H00 - 14H30		Dep. Médico 14H00 - 14H30		Dep. Médico 14H00 - 14H30		Dep. Médico 09H00 - 09H30		Almoço 12H30		
			Sala de Conferências 14H30 - 14H45		Pré treino campo 7 14H45 - 15H00		Sala de Conferências 14H45 - 15H00		Sala de Conferências 14H45 - 15H00		Sala de Conferências 09H45 - 09H55		Sala de Conferências 13H25		
			Pré treino campo 7 14H50 - 15H05		Treino campo 5 15H05 - 16H30		Saída para Alcochetense 15H05		Pré treino campo 7 15H05 - 15H15		Pré Treino Campo 7 10H00 - 10H15		Saída da Academia 13H50		
			Treino campo 5 15H10 - 16H30		Ginásio 16H30 - 17H00		Treino Alcochetense 15H30 - 17H00		Treino campo 4 15H20 - 16H40		Treino campo 4 10H20 - 11H20		12ª JORNADA LIGA BPI		
			Ginásio 16H30 - 17H00		Body fit 17H00 - 17H20		Ginásio (opcional) 17H30 - 18H00		Treino individual campo 4 16H40 - 17H00		Treino individual campo 4 11H20 - 11H40		SLB VS		
			Body fit 17H00 - 17H20		Dep. Médico 17H00 - 17H30		Body fit 17H30 - 18H00		Body fit & Win fit 16H40 - 17H15		Dep. Médico 11H30 - 12H00		SPORTING CP		
			Dep. Médico 17H00 - 17H30				Dep. Médico 17H30 - 18H15		Dep. Médico 16H45 - 17H30				16H00		
			Saída da Academia 18H00		Saída da Academia 18H00		Saída da Academia 18H30		Saída da Academia 18H00		Saída da Academia 12H30				

Anexo IX – Análise Competitiva Individual.

ATLETA	JOGOS	MINUTOS	TITULAR	SUPLENTE UTILIZADA	GOLOS	ASSITÊNCIAS	AMARELOS	VERMELHOS
<u>Guarda-Redes</u>								
GR1	19	1710	19	0	-16	0	1	0
GR2	6	540	6	0	-1	0	0	0
GR3	1	90	1	0	0	0	0	0
GR4	6	540	6	0	-3	0	0	0
<u>Setor Recuado</u>								
DC1	25	1942	22	3	2	1	3	0
DC2	24	1886	22	2	0	2	3	0
DC3	22	1727	20	2	1	1	1	0
DC4	3	144	2	1	0	0	0	0
DC5	25	1722	20	5	9	3	0	0
DC6	29	1586	16	13	1	0	0	0
<u>Setor Médio</u>								
MC1	26	2173	26	0	5	2	2	0
MC2	23	1042	10	13	4	1	2	0
MC3	28	2133	26	2	6	4	8	0
MC4	2	29	0	2	0	0	0	0
MO1	27	1946	23	4	2	2	1	0
MO2	12	324	3	9	2	0	1	0
MO3	29	2433	28	1	9	6	6	0
MO4	9	123	1	8	0	0	0	0
<u>Setor Avançado</u>								
EX E1	29	1767	19	10	16	5	2	0
EX E2	28	1035	10	18	4	12	2	0
EX E3	2	42	0	2	0	0	0	0
EX D1	20	1537	18	2	2	2	2	0
EX D2	19	1039	13	6	0	2	0	0
AVA 1	22	975	10	12	8	2	0	0
AVA2	30	2153	25	5	22	2	3	0
AVA3	15	650	7	8	4	1	2	0
<u>Atletas da Formação com minutos na Equipa A</u>								
FOR1	2	61	0	2	0	0	0	0
FOR2	16	959	9	7	2	2	1	0
FOR3	4	133	3	1	0	0	0	0
FOR4	2	105	1	1	2	0	0	0
FOR5	1	22	0	1	0	0	0	0
FOR6	3	50	0	3	1	0	0	0
FOR7	1	22	0	1	0	0	0	0
FOR8	1	90	1	0	-1	0	0	0
FOR9	1	45	0	1	0	0	0	0

Anexo X - Definição do Campograma (adaptado de Beare e Stone, 2019).

CAMPOGRAMA	DEFINIÇÃO
Pequena Área 1 (PA1)	Delimitada pela linha lateral da pequena área, pela linha da pequena área paralela à linha de baliza e pela linha imaginária do 1º poste perpendicular à linha de baliza.
Pequena Área 2 (PA2)	Delimitada pela linha de baliza, pela linha imaginária dos postes até à intersecção com a pequena área e pela linha da pequena área paralela à linha de baliza.
Pequena Área (PA3)	Delimitada pela linha lateral da pequena área, pela linha da pequena área paralela à linha de baliza e pela linha imaginária do 2º poste perpendicular à linha de baliza.
Zona intermédia (ZI1)	Delimitada pela linha imaginária da zona de penálti paralela à linha de baliza, pela linha da pequena área paralela à linha de baliza, pela linha imaginária do 1º poste perpendicular à linha de baliza e pelo prolongamento da linha lateral da pequena área mais próxima do 1º poste.
Zona intermédia (ZI2)	Delimitada pela linha da pequena área paralela à linha de baliza, pela linha imaginária dos postes até à intersecção com a linha imaginária que passa na zona de penálti paralela à linha de baliza.
Zona intermédia (ZI3)	Delimitada pela linha imaginária da zona de penálti paralela à linha de baliza, pela linha da pequena área paralela à linha de baliza, pela linha imaginária do 2º poste perpendicular à linha de baliza e pelo prolongamento da linha lateral da pequena área mais próxima do 1º poste.
Zona recuada (ZR)	Delimitada pela linha frontal da grande área, pela linha lateral da grande área, pela linha de baliza e por uma hipotética linha no enfiamento da linha lateral da pequena-área do lado contrário da zona de batimento do pontapé de canto.
Zona adiantada (ZAD)	Delimitada pela linha frontal da grande área, pela linha lateral da grande área, pela linha de baliza e por uma hipotética linha no enfiamento da linha lateral da pequena área do lado da zona de batimento do Pontapé de canto.
Zona atrasada (ZAT)	Delimitada pelas hipotéticas linhas no enfiamento das linhas laterais da pequena-área, pela linha imaginária que passa na zona de penálti paralela à linha de baliza e pela linha imaginária que passa pelo limite do meio círculo paralela à linha de baliza.
Zona não definida (ZND)	O contacto acontece numa zona não definida pelo campograma.