



Instituto Superior de Ciências Educativas

Mestrado em Treino Desportivo

**O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol
no clube Sport Lisboa e Benfica**

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Júri:

Presidente

Orientador Académico

Professor Doutor Valter Pinheiro

Mauro Rodrigues

2020

Relatório de Estágio em Futebol apresentado
ao Instituto Superior de Ciências Educativas,
como requisito para obtenção de grau de
Mestre em Treino Desportivo.

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família, em especial Mãe, Pai, Avós e namorada, que durante todo o meu percurso académico e profissional me deu o apoio necessário e muitas das vezes absolutamente essencial. Não há palavras que agradeçam o suficiente. A todos o meu eterno obrigado.

Em segundo lugar queria agradecer encarecidamente aos professores Valter Pinheiro e Paulo Sousa, pelo apoio, confiança e conhecimentos transmitidos, foram e serão sempre um exemplo e uma referência para o meu futuro percurso profissional. A forma apaixonada com que lecionam e se relacionam com os seus alunos é inspiradora.

Quero também deixar um agradecimento profundo e sincero a toda a estrutura profissional do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica encabeçada pelo Vice-Presidente Dr. Fernando Tavares pela confiança demonstrada no meu trabalho e pelos momentos de partilha ao longo da época. Um cumprimento especial à equipa Técnica composta pelo Luis Andrade, Valter Pinheiro e Paulo Silva. Um abraço também ao Luís Filipe diretor de comunicação do Clube.

Um particular obrigado ao Professor Nuno Maurício pela imensa partilha ao longo da época, a todos os níveis. Uma referência a nível nacional e internacional na observação e análise e um exemplo a nível pessoal. Não há palavras que agradeçam o apoio e confiança demonstradas.

Aprendi, ri, chorei, mas, acima de tudo saí de todo este processo uma pessoa mais rica e um profissional mais capaz. A todos um enorme obrigado.

Resumo

O relatório de estágio que se apresenta, foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo no Instituto Superior de Ciências Educativas, estágio esse que foi operacionalizado no Sport Lisboa e Benfica na equipa Feminina de Futebol Profissional e está dividido em quatro grandes pontos: Introdução ao documento, Revisão Bibliográfica, Área Operacional e Investigação Científica.

Na introdução ao relatório estão presentes os objetivos por mim propostos que passam por uma evolução nas questões técnicas relacionadas com o treino e com a observação e análise do jogo, e ainda uma evolução nas questões relacionais, quer com atletas, quer com uma equipa multidisciplinar.

Na Revisão Bibliográfica são abordados temas que dão suporte teórico a todo o documento, temas como: periodização tática, microciclo de treino, modelo de jogo, jogos reduzidos e condicionados, observação e análise de jogo e o comportamento do treinador em treino e competição.

Na Área operacional propriamente dita, são abordadas as tarefas principais e complementares desenvolvidas no âmbito do estágio curricular, as reflexões dos microciclos, as rotinas diárias e rotinas de jogo, e por fim, as tarefas desenvolvidas no período de quarentena causado pelo Coronavírus.

A investigação levada a cabo neste documento, foi a análise do golo da seleção feminina dos Estados Unidos da América no Campeonato do Mundo FIFA disputado em França em 2019.

Pude concluir, no decorrer do meu processo de estágio que, o sucesso no futebol profissional é multifatorial e requer uma abordagem holística e multidisciplinar a todo o processo. Com esta abordagem multidisciplinar ao jogo, não garantimos o sucesso, mas, estamos sem dúvida mais próximo do mesmo.

Índice

Agradecimentos	5
Resumo	7
Índice de Figuras	12
Índice de Tabelas	13
1 Objetivos	15
1.1 Objetivos Gerais	15
1.2 Objetivos Específicos	15
2. Introdução	16
3. Revisão da Literatura	17
3.1. Periodização do Treino	17
3.2. Microciclo de Treino	18
3.3. Modelo de jogo	19
3.3.1. Contextualização do jogador de Futebol	22
3.3.2. Componente Tática	23
3.3.3. Componente Técnica	24
3.3.4. Componente Física	26
3.3.5. Componente Psicológica	27
3.4. A influência dos jogos reduzidos no futebol.	30
3.4.1. As variáveis dos jogos reduzidos e condicionados	31
3.5. O que é a Observação e Análise de Jogo?	31
3.5.1. O que é um analista de Futebol?	32
3.6. Comportamento do Treinador em Treino e em Competição	33
4. Descrição do Contexto	34
4.1. História do Clube	34
4.1.1. Fundação	34
4.1.2. Emblema/Símbolos	34
4.1.3. Presidentes	35
4.1.4. Estádios anteriores	36
4.1.5. Figuras míticas	38
4.1.6. Cosme Damião	38
4.1.7. José Torres	39
4.1.8. Eusébio da Silva Ferreira	39
4.1.9. Palmarés futebolístico	40
4.2. Caracterização do Estádio	41
4.3. Caracterização dos quadros competitivos	42

4.4.	Caracterização da Equipa Técnica	42
5.	Análise inicial do Contexto	44
5.1.	Avaliação da Equipa	44
5.2.	Avaliação individual da equipa	44
5.3.	Pontos Fortes e Fracos do Estagiário	46
5.4.	Análise Inicial do Contexto	46
5.4.1.	Microciclos do período preparatório	46
5.5.	Período Competitivo	49
5.5.1.	Rotina semanal padrão	49
5.5.2.	Rotina em dia de jogo.....	50
5.5.3.	Microciclos do período competitivo.....	51
5.6.	Período de quarentena (Covid-19).....	61
5.7.	Tarefas/Recursos complementares	62
5.7.1.	Técnicas de filmagem em plano aberto	62
5.7.2.	Softwares, plataformas utilizados no decorrer do estágio	63
5.7.2.1.	Adobe Premiere Pro	63
5.7.2.2.	Longomatch.....	63
5.7.2.3.	Adobe Photoshop	64
5.7.2.4.	Wyscout e InStat Scout	64
5.7.2.5.	TaticPro	64
5.7.2.6.	Jogadoras Target	65
5.7.2.7.	Palestras própria equipa/adversários	65
5.7.2.8.	Análise de Adversários.....	65
5.7.2.9.	Análise de Treinos.....	66
5.8.	Balanço final quantitativo	67
6.	Investigação – Análise do Golo da Seleção dos EUA no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino FIFA France 2019	68
6.1.	Introdução.....	68
6.2.	Método.....	68
6.2.1.	Amostra	68
6.2.2.	Instrumento.....	68
6.2.3.	Procedimentos	70
6.3.	Resultados	71
6.4.	Conclusões.....	74
7.	Discussão	75
8.	Conclusão	77

9. Referências Bibliográficas	79
--	-----------

Índice de Figuras

Figura 1 Modelo de Jogo (adaptado e Pinheiro & Baptista, 2013)	21
Figura 2 Emblema do Sport Lisboa.....	35
Figura 3 Emblema do Grupo Sport Benfica	35
Figura 4 Emblema do Sport Lisboa e Benfica em 1908.....	35
Figura 5 Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica.....	35
Figura 6 Estádio do Sport Lisboa e Benfica (1954)	38
Figura 7 Cosme Damião	39
Figura 8 Eusébio da Silva Ferreira	40
Figura 9 Plantel Principal Futebol Feminino 2019/2020	42
Figura 10 Setup de Jogo	50
Figura 11 Final da Supertaça	52
Figura 12 Macro Análise 2019/2020.....	61
Figura 13 Filmagem Técnica.....	62
Figura 14 Filmagem Televisiva.....	62
Figura 15 TaticPro	65
Figura 16 Observação direta Liga BPI (SC Braga x Sporting CP)	66
Figura 17 Análise de Treino	67
Figura 18 Zonas do terreno de jogo.....	70
Figura 19 Zonas de Finalização.....	70
Figura 20 Formas de recuperação da bola.....	71
Figura 21 Zona de recuperação da bola.....	72
Figura 22 Zona do último passe	72
Figura 23 Método para obtenção do golo.....	73
Figura 24 Forma de obtenção da finalização.....	73
Figura 25 Zona de finalização	74

Índice de Tabelas

Tabela 1 Objetivos Gerais	15
Tabela 2 Objetivos Específicos	15
Tabela 3 Microciclo - 1 de 22 a 28 de Julho	46
Tabela 4 Microciclo - 2 De 29 de Julho a 4 de Agosto	47
Tabela 5 Microciclo - 3 De 5 a 9 Agosto (Estágio no Luso).....	47
Tabela 6 Microciclo 4 - de 12 a 18 de Agosto.....	48
Tabela 7 Microciclo - 5 de 19 a 25 de Agosto.....	48
Tabela 8 Microciclo - 6 De 26 de Agosto a 1 de Setembro.....	48
Tabela 9 Microciclo - 7 De 2 a 8 de Setembro.....	51
Tabela 10 Microciclo - 8 De 9 a 15 de Setembro.....	52
Tabela 11 Microciclo - 9 de 16 a 22 de Setembro.....	52
Tabela 12 Microciclo - 10 de 23 a 29 de Setembro.....	53
Tabela 13 Microciclo - 11 de 30 de Setembro a 6 de Outubro.....	53
Tabela 14 Microciclo - 12 de 7 a 13 de Outubro.....	53
Tabela 15 Microciclo 13 - de 13 a 20 de Outubro.....	54
Tabela 16 Microciclo - 14 de 21 a 27 de Outubro.....	54
Tabela 17 Microciclo - 15 de 28 de Outubro a 3 de Novembro.....	55
Tabela 18 Microciclo - 17 de 11 a 17 de Novembro.....	55
Tabela 19 Microciclo - 18 de 18 a 24 de Novembro.....	56
Tabela 20 Microciclo - 19 de 25 de Novembro a 5 de Dezembro.....	56
Tabela 21 Microciclo - 20 de 2 a 8 de Dezembro	57
Tabela 22 Microciclo - 21 de 9 a 15 de Dezembro	57
Tabela 23 Microciclo - 22 de 16 a 22 de Dezembro	58
Tabela 24 Microciclo - 23 de 30 de Dezembro a 5 de Janeiro	58
Tabela 25 Microciclo - 25 de 13 a 19 de Janeiro.....	58
Tabela 26 Microciclo - 25 de 13 a 19 de Janeiro.....	59
Tabela 27 Microciclo - 26 de 20 a 26 de Janeiro.....	59
Tabela 28 Microciclo - 28 de 27 de janeiro a 2 de Fevereiro.....	60
Tabela 29 Microciclo - 29 de 03 a 09 de Fevereiro.....	60
Tabela 30 Sistema de Observação do Golo no Futebol (Santos et al., 2016).....	70

1 Objetivos

1.1 Objetivos Gerais

- Ser conhecedor e cumpridor das regras de conduta do Clube.
- Saber como interagir com toda a população envolvente (Fisioterapeutas, Médicos, Equipas Técnicas, Atletas, etc.)
- Ser conhecedor dos procedimentos logísticos para a realização de todas as minhas tarefas.
- Possuir a capacidade de estruturar e argumentar estratégias de planificação.
- Desenvolver a capacidade de se adaptar ao compromisso constante entre celeridade e garantia de qualidade no trabalho desenvolvido.
- Conseguir criar documentos próprios de suporte às tarefas de operacionalização
- Desenvolver a capacidade de inovação e desenvolvimento, suportada com argumentação sólida e válida
- Desenvolver a capacidade de síntese na Elaboração dos Balanços e Relatórios Final

Tabela 1 Objetivos Gerais

1.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver a capacidade interpretação do jogo e do treino.
- Ter conhecimentos para a utilização de softwares de suporte às tarefas de análise.
- Procurar analisar o adversário e contribuir para o planeamento do microciclo em função dos aspetos do jogo do mesmo.
- Contribuir para o desenvolvimento individual das atletas em conjunto com a equipa técnica.
- Planificar períodos de Observação e Análise assentes na(s) competição(ões) inerentes
- Planificar e operacionalizar observações de jogos in loco
- Recolher e analisar dados de forma estruturada e objetiva nas Observações in loco: Esquemas Táticos; Organização Ofensiva e Defensiva; Sistemas Táticos
- Construir de raiz um Relatório Escrito de Observação – Adversários/ Própria Equipa
- Integrar com sucesso uma equipa multidisciplinar

Tabela 2 Objetivos Específicos

2. Introdução

No âmbito do mestrado em Treino Desportivo foi desenvolvido um relatório que tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio na Equipa Profissional Feminina de Futebol do Sport Lisboa e Benfica.

Assim, o presente relatório encontra-se dividido da seguinte forma: Objetivos gerais e específicos, onde serão explanadas as premissas que são o ponto de partida para a minha evolução enquanto estagiário.

A revisão de literatura que aborda temas como: a periodização do treino, o microciclo, o modelo de jogo e a observação e análise de jogo.

Descrição do contexto, onde serão detalhados a caracterização do clube e do contexto de estágio, bem como, a equipa, a equipa técnica e as competições onde estão inseridas.

Dedicar-se-á também uma parte deste relatório a uma revisão de literatura que aborda temas como: a periodização do treino, o microciclo, o modelo de jogo e a observação e análise de jogo.

Neste documento estará ainda presente uma análise ao inicial do contexto e também ao período competitivo propriamente dito.

Por fim, apresenta-se a conclusão do relatório, onde se faz referência à importância do mesmo para o meu desenvolvimento pessoal, profissional e social, destacando-se as aprendizagens realizadas e as dificuldades que foram sendo ultrapassadas.

3. Revisão da Literatura

O futebol, como jogo desportivo coletivo tem vindo a destacar-se quer a nível educativo, quer a nível social, devido à sua importância em todo o mundo. As particularidades do jogo, têm vindo a ganhar maior importância por parte da investigação, que torna indissociável a tática e a técnica, pois considera-as fundamentais nesta prática desportiva (Mesquita, 2007; Garganta, 2013; Maças, 2013). Este jogo desportivo coletivo, é caracterizado como um jogo de oposição, uma vez que os jogadores das diferentes equipas se mantêm em confronto, e também é caracterizado como um jogo de cooperação, em que os jogadores da mesma equipa seguem uma estratégia de jogo previamente delineada, adaptando a mesma às situações imprevisíveis (Tobar, 2018). Sendo um jogo que é disputado entre duas equipas, pode ser influenciado por múltiplos fatores internos e/ou externos ao jogo (Gama, Dias, Couceiro & Vaz, 2017; Castelo, 2009).

3.1. Periodização do Treino

Segundo Zatsiorsky (1999), a periodização refere-se à divisão de uma época desportiva tipicamente num macrociclo global (período de um ano) e em intervalos de tempo menores (os mesociclos e microciclos), de acordo com os princípios do treino, com o objetivo de alcançar o melhor desempenho durante as competições ao longo da época desportiva. Por outro lado, Garganta (1993) refere que a periodização consiste na divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito. Castelo et al., (2000), considera que o macrociclo é constituído por um conjunto de microciclos destinados a abordar um ou mais objetivos do período de uma dada etapa de preparação do atleta. Segundo Manso, Valdivielso e Caballero (1996), o macrociclo engloba um conjunto de objetivos traçados para um processo completo de treino com uma finalidade concreta, na qual se inclui uma fase da competição. Para o autor a época de treino divide-se em três partes: (1) Período Preparatório ou Pré-Competitivo; (2) Período Competitivo; (3) Período Transitório.

De acordo com Bompá (2002), o microciclo é uma ferramenta fundamental do planeamento do treino, pois a sua estrutura e conteúdo determinam a qualidade do desenvolvimento do treino, os microciclos têm a duração média de uma semana. Ainda segundo Bompá (2002), que acrescenta a ideia da fragmentação da preparação ao longo da temporada, define a periodização como a divisão do ano de treino em vários períodos, com o objetivo específico de se alcançar um alto rendimento através de uma preparação sistemática.

3.2. Microciclo de Treino

Tendo em conta o planeamento das sessões de treino ser realizado semanalmente de acordo com as necessidades da equipa e o calendário competitivo, o treinador organiza as sessões de treino por períodos de uma semana, os denominados microciclos de treino (Castelo, 1996), segundo Bompá e Claro (2015) a época de uma equipa está dividida por períodos e referem-se a microciclo fazendo alusão ao espaço temporal de uma semana, e que pode variar entre três ou quatro treinos, podendo ir até 10 treinos por semana. Os mesmos autores, mencionam a existência de diferentes tipos de microciclos. O primeiro microciclo a que fazem referência é o microciclo de desenvolvimento sendo mais recorrente no período preparatório e onde são desenvolvidas as habilidades técnicas juntamente com um desenvolvimento das condições da equipa, falam ainda dos microciclos de choque, sendo este tipo de microciclos onde existe a quebra do ciclo de adaptação, colocando-se intensidades muito altas nas unidades de treino, acontecendo este tipo de microciclo a partir do meio do período preparatório

De acordo com Castelo (2006), o microciclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. O desenho do microciclo de preparação de uma equipa pode, assim, ser realizado com um certo tempo de antecedência, no entanto, o seu conteúdo só deve ser decidido, conceptualizado e desenvolvido a partir da análise da competição anterior e do conhecimento da equipa adversária que se sucede na competição seguinte. Segundo Moreira (2013), procura-se construir os microciclos em função da competição, aproximando a hora de treino à hora de competição e utilizando o tempo necessário ao desenvolvimento dos conteúdos programados.

Segundo Platanov (1988), citado por Castelo (2002), os microciclos podem ser classificados em microciclos graduais, de choque, de aproximação, de recuperação e de competição. Sendo assim:

- a) Os microciclos graduais são caracterizados pelo seu fraco nível de solitação, e têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso;
- b) Os microciclos de choque são caracterizados por um grande volume global de treino e um nível de solitação elevada. Têm por objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, sendo igualmente utilizados no período competitivo;
- c) Os microciclos de aproximação têm por objetivo preparar o praticante ou a equipa para as condições em que irá decorrer a competição. Com efeito, o seu conteúdo é muito variado, em função do estado de preparação em que estes se encontram. Nestes casos, estes microciclos de aproximação reproduzem as situações de competição, ou a resolução de um problema particular desta;
- d) Os microciclos de recuperação são utilizados basicamente no final de uma série de microciclos de choque, ou no final de um período de competição. Têm por objetivo assegurar o desenvolvimento ótimo dos processos de recuperação que devolvem ao organismo, as suas possibilidades de adaptação. Este facto explica que estes microciclos têm um diminuto grau de solitação, e uma grande quantidade de procedimentos de repouso ativo;
- e) Os microciclos de competição são constituídos de acordo com o calendário competitivo, tem assim em consideração o número de competições, e a duração dos intervalos que os separam. Para levar o praticante ou a equipa às condições ótimas, estes microciclos podem ser limitados ao trabalho específico, e aos processos de recuperação ativa.

3.3. Modelo de jogo

“A noção de modelo de jogo engloba todas as dimensões de um conjunto de futebol, podendo (...) incorporar a própria história de um clube” (Daniel, 2016, p. 179). Deste modo, o ponto de partida para o modelo de jogo é a ideia que o treinador tem para a sua equipa. Para isso, é importante que o treinador conheça o clube que vai treinar, pois

este, ao contratar um treinador, também tem em linha de consideração as suas ideias e a sua metodologia de treino que influencia o projeto desportivo (Daniel, 2016).

Cada treinador tem uma ideia de jogo, com a qual se identifica e vai influenciar o desempenho da sua equipa. Assim, ao desenvolver o seu trabalho cria condições para os seus jogadores desempenharem as suas funções de acordo com esse modelo de jogo, tal como refere Castelo (2009, p. 31):

i) *respeita* os vínculos que o ligam à instituição, ii) *promove* um caminho de desenvolvimento da equipa, iii) *focaliza* com maior precisão as funções táticas que irão ser atribuídas e cumpridos pelos jogadores, iv) *fomenta* uma melhor comunicação interna, isto é, uma linguagem comum entre jogadores e, entre estes e o treinador, v) *atende* à evolução do jogo de futebol em função do enquadramento competitivo em que estão inseridos, vi) *evita* que, determinado tipo de jogadores, devido às suas particularidades e competências, possam desvirtuar o próprio modelo, de forma, a valorizarem-se somente a eles próprios, vii) *potencia* um determinado tipo de atitudes, decisões e comportamentos que, reproduzem as características e particularidades do modelo de jogo, em que a criatividade e a improvisação das ações dos jogadores é uma trave mestra da sua construção, viii) *direciona* objetivamente a responsabilidade do incumprimento dos objetivos delineados, para a época desportiva, ix) *estabelece* a possibilidade de alteração pontual de pressupostos, que, não são compatíveis com a evolução do rendimento desportivo da equipa, x) *exige* que cada elemento da equipa cumpra as regras (normas) da vida coletiva previamente definidas (condições normativas) e, xi) *desenvolve* uma condição ética em que, os fins (objetivos), não podem justificar a utilização de um qualquer meio. Se este aspeto é unanimemente aceite para os escalões de formação, deve estender-se da mesma forma, para o alto rendimento.

Ainda que cada treinador tenha o seu modelo de jogo, este pode ser influenciado pelas características dos jogadores da sua equipa, ou seja, quando um treinador vai treinar uma equipa deve ter em consideração as características individuais de cada um dos intervenientes. Ainda assim, o treinador deve reforçar a ideia de que o coletivo se sobrepõe ao individual. No entanto, esta gestão, por parte do treinador, é complexa, uma vez que, cada jogador tem as suas próprias ambições e que podem, de alguma forma, influenciar positiva ou negativamente o desempenho da equipa (Castelo, 2009).

O modelo de jogo, por vezes, pode ser confundido com sistema tático ou esquema tático. No entanto, segundo Pinheiro e Baptista (2013, p. 2) “quando falamos em Modelo de jogo referimo-nos a um conjunto de princípios (comportamentos) que resultam na organização de uma equipa dentro do contexto de jogo, ou seja, um conjunto de pautas que ajudem os atletas a saberem o que devem fazer em cada um dos quatro momentos do

jogo de futebol (organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva e Transição Ofensiva)” (ver Figura XXX).

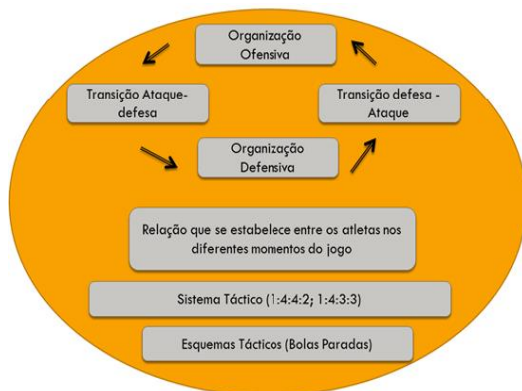


Figura 1 Modelo de Jogo (adaptado e Pinheiro & Baptista, 2013)

Assim, o modelo de jogo, tem como objetivo que os jogadores, num determinado momento, atuem em simultâneo tendo em conta o seu pensamento que deve deverá ser comum de forma a alcançarem o seu objetivo (Pinheiro & Baptista, 2013).

Por outro lado, “[o] Sistema Tático é a estrutura organizacional da equipa no campo, construção estática, normalmente identificável no início do jogo. O Sistema Tático faz parte do Modelo de Jogo, no entanto, não deve ser castrador do mesmo” (Pinheiro & Baptista, 2013, p. 4). Ou seja, o sistema tático não deve condicionar o modelo de jogo de uma equipa.

Numa equipa de futebol é necessária a existência de um grupo de jogadores organizado e ligado do ponto de vista tático com diferentes níveis de especialização. Assim, é necessária a existência de uma nomenclatura e as responsabilidades básicas dos jogadores denominada de: i) guarda-redes, ii) defesas, iii) médios e iv) os avançados (Castelo, 2009).

Relativamente ao guarda-redes este é um jogador que assume um estatuto diferente relativamente aos seus companheiros, pois a sua principal função é evitar o golo protegendo a sua baliza, podendo jogar a bola com as mãos. Além disso, também desempenha um papel importante no plano ofensivo, podendo influenciar o ritmo de jogo através das suas reposições de bola, rápidas ou lentas (Castelo, 2009).

No que diz respeito aos defesas, estes são jogadores que estão posicionados próximo da sua baliza. Normalmente, este setor pode ser constituído por três a cinco jogadores dividindo-se em defesas centrais e laterais (direito e esquerdo). A sua principal função é proteger a baliza através da marcação dos adversários mais adiantados no campo, mantendo-os o mais afastados possível da baliza. Estes jogadores também desempenham tarefas no plano ofensivo procurando criar situações de superioridade numérica e desequilíbrio da organização defensiva dos jogadores da equipa adversária (Castelo, 2009).

Quanto aos médios, estes foram um setor intermediário, ou seja, estão posicionados entre o setor ofensivo e defensivo. Geralmente, este setor é constituído por dois ou três médios centro, um médio direito e um médio esquerdo. A função destes jogadores é equilibrar o sistema de jogo da sua equipa, sobretudo na organização defensiva. No plano ofensivo desempenham funções de coordenação procurando ocupar e explorar os espaços proporcionados pelos avançados (Castelo, 2009).

Por fim, os avançados são os jogadores mais próximos da baliza adversária. Neste setor, normalmente existem um a três jogadores, podendo ser um ou dois pontas de lança ou um ponta de lança e dois extremos (direito e esquerdo). O principal objetivo destes jogadores é marcar golos, no entanto, também desempenham importantes funções na criação de espaços que podem ser ocupados por outros colegas e são também a primeira linha de pressão na organização defensiva da sua equipa (Castelo, 2009).

3.3.1. Contextualização do jogador de Futebol

O jogo de Futebol, sendo um jogo coletivo, apresenta-se como complexo e nele surgem diversas situações imprevistas que requerem, da parte do jogador de Futebol, uma constante adaptação de modo a que consiga solucionar esses imprevistos (Garganta, 1997).

Assim, será importante que o jogador de Futebol desenvolva conhecimentos específicos no sentido de encontrar soluções para a resolução de situações que ocorrem durante o jogo de Futebol. Além disso, é igualmente importante que o jogador de Futebol, consiga identificar as situações que requerem uma resposta rápida e eficiente da sua parte (Garganta, 1997).

Os jogadores desenvolvem as suas ações em função das especificidades do jogo de Futebol, sobretudo ao nível tático e estratégico, o que exige um vasto conhecimento aprofundado destes aspetos, por parte do jogador. O conhecimento destas especificidades assenta, sobretudo, em fatores como a “perceção, antecipação, memória, pensamento, inteligência, tomada de decisão, entre outros aspetos” (Williams & Davids, 1995 citados por Almeida, 2016, p. 23). É por isso importante que, no decorrer do jogo, o jogador de Futebol saiba o que fazer, como fazer e quando fazer, perante uma situação, de forma a que esta seja executada com eficácia (Almeida, 2016).

Tendo em conta a informação referida anteriormente, podemos caracterizar o jogador segundo quatro componentes: i) componente técnica, ii) componente tática, iii) componente física e iv) componente psicológica.

3.3.2. Componente Tática

Garganta (1997, p.11) refere que “a edificação de uma qualquer matriz que vise dilucidar um “olhar” sobre o jogo de Futebol, deverá necessariamente ter como núcleo director a dimensão tática do jogo, porque é nela, e através dela, que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem ao longo de uma partida”.

Assim, a componente tática deve orientar as ações e decisões que os jogadores devem adotar em contexto de jogo. Esta componente apresenta-se como complexa, pois é evidenciada pela relação estabelecida entre as diferentes dimensões do jogo. A tática pode definir-se como o comportamento adotado pelos jogadores e pelas equipas, de modo a solucionar de forma eficaz as contrariedades que ocorrem durante o jogo de futebol (Almeida, 2016).

O processo de treino apresenta-se como determinante na preparação das ações e decisões que os jogadores devem adotar durante um jogo de Futebol, pois é possível colocar os jogadores perante um determinado problema, para que estes desenvolvam as competências, técnicas e táticas, de modo a conseguirem resolver o mesmo. Ainda assim, tendo em conta que um jogo de Futebol é o confronto entre dois sistemas dinâmicos, podem ocorrer situações imprevistas, que não são contempladas durante o processo de treino (Almeida, 2016).

O desempenho da equipa (performance) pode ser condicionado pela componente tática, pois as diferentes relações estabelecidas, jogador-jogador e jogador-bola, são fundamentais para que a equipa mantenha a posse de bolo, no momento em que ataca ou consiga a sua recuperação, no momento em que defende. A manutenção da bola, o posicionamento, o número de passes e a recuperação da posse de bola, são indicadores importantes que permitem caracterizar o comportamento coletivo e individual da equipa (Ric, Torrenta, Gonçalves, Torres-Ronda, Sampaio & Hristovski, 2017).

Como referido anteriormente, o processo de treino é importante para que a equipa adquira comportamentos táticos e funcione como um todo. Assim, será importante que os treinadores contemplem, no treino, diferentes possibilidades de ação (affordances) para os jogadores assimilarem os comportamentos em situações semelhantes (Ric et al., 2017).

Vários estudos realizados permitiram verificar que a capacidade de alterar os exercícios como, por exemplo, diferente pontuação (de golos), manutenção da posse de bola durante um determinado tempo consecutivo ou jogos reduzidos, altera a dinâmica tática habitual e, desta forma, permite que a equipa adote novos comportamentos e adaptações, otimizando os comportamentos coletivos e o rigor posicional da equipa perante diversas situações. Estes estudos, demonstraram também que a utilização de jogos reduzidos permite uma adaptação diferente da equipa tendo em conta o espaço de jogo, pois quanto menor o número de jogadores, maior é a desorganização posicional. Consequentemente, se o espaço de ação aumenta, o comportamento posicional tende a ser mais regular (Ric et al, 2017).

O desempenho tático reflete-se na capacidade de trabalho de equipa, velocidade, movimento e coordenação, e direciona as forças e fraquezas dos comportamentos técnicos. O Futebol é um desporto coletivo onde a capacidade individual tem de se adaptar às situações que o jogo apresenta (Hughes & Bartlett, 2002).

3.3.3. Componente Técnica

A componente técnica relaciona-se diretamente com as capacidades táticas e a condição física, mais concretamente com a fadiga acumulada com o decorrer do jogo e, por isso, não pode ser analisada individualmente (Rampinini, Impellizzeri, Castagna, Coutts & Wisløff, 2009). Pois, como refere Castelo (2009, p. 357)

[a] ação técnica é, para a generalidade das modalidades desportivas, fator importante da sua estrutura de rendimento e, para algumas, é mesmo o elemento determinante desse rendimento (...). Esta importância deriva essencialmente, da complexidade das habilidades motoras por ela exigida. Logo, a ação técnica tem para cada uma delas, uma implicação mais ou menos preponderante.

No Futebol o objetivo é marcar mais golos do que o adversário e vários autores verificaram que, no decorrer do jogo, a condição física sofre um decréscimo, mais concretamente, no decorrer da segunda parte (Russell, Rees & Kingsley, 2013).

Tendo em conta que a habilidade técnica pode determinar o sucesso no Futebol, seria expectável que existissem dados sobre as habilidades individuais durante um jogo de Futebol, no entanto, existem poucos registos acerca da habilidade técnica. Ainda assim, alguns estudos realizados mostraram que as habilidades técnicas como o passe, o drible e o remate reduzem a sua qualidade de execução (Russell, Rees & Kingsley, 2013).

Segundo alguns autores, foi possível verificar que as equipas que se encontram em vantagem durante o jogo, são aquelas que apresentam maior eficácia nas suas ações, como por exemplo as recuperações de bola, duelos aéreos, entre outras. Por outro lado, as equipas que se encontram em desvantagem apresentam menos eficácia na execução dessas ações (Sarmiento et al. citado por Filetti, Ruscello, D'Ottavio & Fanelli, 2017). Assim, as equipas que estão em vantagem apresentam um maior nível de trabalho físico quando têm a bola em sua posse (Rampinini et al, 2009).

Para alcançar o sucesso no Futebol de alta competição, além de ser necessária uma elevada intensidade ao longo do jogo, a capacidade de envolvimento com a bola, bem como a eficácia na execução das habilidades técnicas são fatores que contribuem para o sucesso (Rampinini et al, 2009).

Tendo em conta que a habilidade técnica influencia outras características é importante referir que “mesmo nas modalidades desportivas em que os procedimentos técnicos de base são determinados fundamentalmente por fatores táticos, estéticos ou, por aspetos energéticos (...), torna-se impossível atingir-se um elevado rendimento, sem uma ótima expressão técnica” (Castelo, 2009, p. 357). Desta forma, a execução eficaz de outros fatores depende da eficácia da execução do fator técnico (Castelo, 2009).

Assim, podemos afirmar que a habilidade técnica é uma característica fundamental do Futebol de alta competição, que deve ser tida em conta como um aspeto fundamental em conjunto com a componente tática e física, para alcançar o sucesso (Filetti, Ruscello, D'Ottavio & Fanelli, 2017).

3.3.4. Componente Física

Os jogadores de Futebol, durante um jogo alteram a sua atividade física a cada 3-5 segundos, estando essas alterações relacionadas com diferentes situações, tais como saltos, mudanças de direção, corrida de velocidade e sprints. (Rostgaard, Iaia, Simonsen & Bangsbo, 2008).

Atualmente, o Futebol é um desporto que exige uma elevada condição física, em que os jogadores apresentam um desempenho de alta intensidade no decorrer de um jogo, para além do conhecimento tático e das capacidades técnicas que devem possuir. Desta forma, o jogo de Futebol pode ser considerado como um exercício predominantemente aeróbio, com intervalos curtos de alta intensidade com uma componente anaeróbia (Boone, Vaeyens, Stevaert, Bossche & Bourgois, 2012).

Numa equipa de Futebol os jogadores ocupam diferentes posições em campo que exigem diferentes esforços físicos em função da posição que ocupam (Boone et al, 2012).

Durante um jogo de Futebol, os guarda-redes desempenham ações predominantemente anaeróbias, como saltos e sprints. São os jogadores mais altos, de maior envergadura e apresentam uma maior percentagem de massa gorda quando comparados com os jogadores das restantes posições (Boone et al, 2012).

Relativamente aos defesas centrais, estes são os que geralmente percorrem menores distâncias. São jogadores que apresentam uma elevada estatura física, sendo fortes no jogo aéreo. Ao longo do jogo, são aqueles que realizam menos sprints e os que têm menor participação ofensiva em bola corrida. No entanto, a sua participação ofensiva acontece quando ocorrem pontapés de canto ou pontapés livres (Boone et al, 2012).

Os médios e os defesas laterais, são os jogadores que percorrem as maiores distâncias ao longo de um jogo de Futebol. A média de distância percorrida por estas posições varia entre os 10 Km e os 11.5 Km. São jogadores que têm participação ofensiva e defensiva e, por isso, realizam movimentos frequentes de “subida” e “descida” no

campo. Os estudos realizados mostraram que os defesas laterais têm maior capacidade aeróbia e anaeróbia em relação aos jogadores das restantes posições. Necessitam de uma grande capacidade de explosão e velocidade de execução ao longo da linha lateral. Por sua vez, os médios têm capacidade de realizar mudanças de direção com diferentes acelerações, tendo também uma grande necessidade de disputar lances aéreos, à semelhança dos defesas centrais (Boone et al, 2012).

Os avançados apresentam maior capacidade aeróbia relativamente aos guarda-redes e defesas centrais e menor capacidade aeróbia relativamente aos médios e defesas laterais. São jogadores que necessitam de ser explosivos num curto período de tempo e, por isso, apresentam sprints mais rápidos para, desta forma, ultrapassar os adversários. Estes jogadores apresentam melhor desempenho nas ações de salto, pois é necessário que consigam controlar as bolas longas e também ter a capacidade para cabecear a bola para as costas da defesa adversária em busca das desmarcações dos seus colegas de equipa (Boone et al, 2012).

A informação detalhada acerca da posição é de elevada importância para os treinadores, pois permite identificar as necessidades individuais de cada posição, para conseguir potenciar os pontos fortes e diminuir as fragilidades. Desta forma, o treinador pode planificar e adaptar as sessões de treino para os seus jogadores (Boone et al, 2012).

3.3.5. Componente Psicológica

O rendimento desportivo dos jogadores profissionais pode ser influenciado pela componente psicológica e, por isso, esta deve ser tida em consideração, pois tem uma grande influência no desenvolvimento e na aprendizagem das características referidas, afetando positiva ou negativamente o seu desempenho (Olmedilla, García-Mas & Ortega, 2017).

A psicologia é uma componente sensível e específica das vivências de cada indivíduo, onde é possível criar situações favoráveis de intervenção psicológica que possam favorecer o rendimento desportivo. Assim, torna-se fundamental conhecer de forma aprofundada as características psicológicas dos jogadores, em conjunto com as características físicas, táticas e técnicas para que os treinadores possam tirar o melhor partido possível dos processos de treino (Olmedilla, García-Mas & Ortega, 2017).

Tendo em conta que o Futebol é um desporto coletivo, o compromisso de trabalho em grupo pode ser um fator que influencia psicologicamente a equipa e os seus jogadores (Olmedilla, García-Mas & Ortega, 2017).

Olmedilla, García-Mas e Ortega (2017) vão ao encontro das ideias de Filho, Gershgoren, Basevitch e Tenenbaum (2014) referindo que o rendimento da equipa depende da coesão da mesma, como se pode observar nas equipas profissionais, que têm os objetivos claramente definidos, consoante as suas capacidades.

Relativamente à coesão da equipa, existem vários fatores que contribuem para a mesma e que dependem das circunstâncias da competição, tal como o conhecimento que os jogadores têm em função do momento atual, as suas perspetivas individuais no presente e no futuro, o estatuto de titular ou suplente, entre outros (Carron, Brawley & Widmeyer, 1998 citados por Olmedilla, García-Mas & Ortega, 2017).

O perfil psicológico do jogador também pode ser influenciado pela posição que ocupa no campo e também pela sua idade, para além das circunstâncias em que a sua equipa se encontra (Olmedilla et al, 2015; You, 2005; Lorenzo, Gómez, Pujals & Lorenzo, 2012 citados por Olmedilla, García-Mas & Ortega, 2017).

Um estudo realizado demonstrou que os jogadores das posições de médio e avançado não apresentam grandes diferenças de autoestima, porém os jogadores avançados são aqueles que apresentam maior rivalidade dentro da equipa e os médios são aqueles que apresentam maior descontentamento com os erros causados pelos companheiros de equipa. Os guarda-redes são os jogadores que apresentam menor nível de descontentamento e de autoestima dentro da equipa (Csáki, Szakály, Fózer-Selmec, Kiss & Bognár, 2017).

Para além da coesão social que é necessária nos desportos coletivos, acontece que existem características e sentimentos individuais que podem alterar os comportamentos, e conseqüentemente destabilizar essa mesma coesão. A ansiedade, o autocontrolo e o pensamento positivo, são características que afetam individualmente os jogadores e que podem desencadear diferentes comportamentos.

Na psicologia do desporto, a ansiedade é o aspeto mais estudado, uma vez que é aquele que afeta de forma mais negativa o desempenho dos jogadores no decorrer de um jogo. Num estudo realizado, constatou-se que “that competitive anxiety is generally a

negative emotion, although for some athletes, it may be seen as helpful for performance in specific” (Hanin, 2007; Jones & Swain, 1992; Neil, Wilson, Mellalieu, Hanton, & Taylor, 2012 citados por Ronkainen & Nesti, 2017, p. 16).

A ansiedade está diretamente relacionada com o medo e com as consequências das ações que se têm de tomar. Assim, quando o jogador sabe que tem de tomar uma decisão e desconhece as consequências da mesma, desencadeia-se um sentimento de medo e nervosismo, uma vez que não é possível saber as consequências das decisões tomadas (Ronkainen & Nesti, 2017).

Na sociedade, torna-se fundamental que as pessoas consigam reagir perante diferentes situações mesmo que estas sejam desconfortáveis e que envolvam riscos, e o mesmo acontece no Futebol. Assim, uma das formas de ultrapassar a ansiedade passa por não ter medo de enfrentar as tomadas de decisão, o que se torna importante para o desenvolvimento dos jogadores (Ronkainen & Nesti, 2017).

O autocontrolo também influencia o comportamento do jogador, pois contribui para que este se adapte ao meio, sendo importante para alcançar os objetivos definidos (Schmeichel & Bausmeister, 2004 citados por Toering & Jordet, 2015).

Através da realização de um estudo verificou-se que o autocontrolo, as atividades diárias e o desempenho no Futebol profissional estão relacionados, sendo que o autocontrolo é mais importante para os jogadores profissionais do que para os jogadores amadores. Ou seja, os jogadores amadores apresentam menor capacidade de se controlarem emocionalmente, pois apresentam um estilo de vida menos profissional relacionado com a sua vida social e as atividades em que estão inseridos. Por outro lado, os jogadores profissionais, para conseguirem adquirir competências que lhes permita estarem em vantagem em relação aos outros jogadores, estão sujeitos a muitas horas de prática, para manterem e/ou potenciarem o seu desempenho desportivo (Toering & Jordet, 2015).

É essencial que os jogadores desenvolvam a capacidade de autocontrolo, uma vez que este reduz a ansiedade nos momentos mais importantes do jogo. Além disso, também contribui para que os atletas se sintam confortáveis em situações essenciais para o seu desempenho (Toering & Jordet, 2015).

As situações de erro devem ser consideradas como uma oportunidade de crescimento e melhoria para ajudar os jogadores a evoluírem no desporto, pois refletir sobre os erros cometidos é também um meio de aprendizagem que irá aumentar a confiança e o pensamento, contribuindo para um melhor desempenho desportivo (Crust & Clough, 2011 citados por Gilbert, Moore-Reed, & Clifton, 2016). Assim, as rotinas da competição são importantes para os jogadores, uma vez que os ajudam na sua preparação para a prática, desde os pensamentos até ao seu desempenho no jogo (Finn, 2009 citado por Gilbert, Moore-Reed, & Clifton, 2016).

Tal como referem Ronkainen e Nesti (2017) o jogador é um ser humano e, como tal, tem potencial e limitações devendo adaptar-se às mesmas para conseguir melhorar o seu desempenho.

A psicologia desportiva é reconhecida por diversos treinadores como uma ferramenta importante no processo de treino, que permite aos jogadores melhorar o seu desempenho desportivo (Gilbert, Moore-Reed, & Clifton, 2016). Gilbert, Moore-Reed, e Clifton (2016, p. 4) citam Gilbert e Montejano (2012) referindo que

“in a recent study where varsity high school coaches were interviewed regarding their perceptions of sport psychology, several coaches reported that they didn’t teach sport psychology in an explicit way to their athletes, but expected these skills to develop as a by-product of their coaching behaviors”.

Ou seja, a psicologia desportiva não se ensina explicitamente, mas de forma indireta através do comportamento adotado junto dos jogadores.

3.4. A influência dos jogos reduzidos no futebol.

De acordo com Castelo (2003) os Jogos Reduzidos e Condicionados permitem aos atletas vivenciar situações contextualizadas das fases ofensiva e defensiva, manipulando as condicionantes estruturais do exercício, permitindo ajustar a complexidade do jogo à medida da capacidade dos jogadores, Little (2009) reforça que este tipo de exercícios derivado a menor dimensão e número de jogadores, permite ao treinador otimizar o tempo de treino e proporcionar aos atletas um maior número de contatos com a bola e uma maior probabilidade de participação nas ações ofensivas e defensivas. Clemente (2016) salienta que são uma ferramenta importante no desenvolvimento das componentes técnicas,

táticas e físicas em simultâneo e muito utilizados no processo de ensino-aprendizagem do jogo de Futebol. O mesmo autor refere que podem ser utilizadas medidas e número inferiores, bem como ser imposta uma regra específica de forma a trabalhar um certo conteúdo definido pelo treinador.

3.4.1. As variáveis dos jogos reduzidos e condicionados.

3.4.1.1. Número de Jogadores

Com a diminuição do número de jogadores, surge como resposta fisiológica o aumento da FC, Concentração de Lactato e PSE, tal como é comprovado no estudo efetuado por Hill-Haas e colaboradores (2009)

3.4.1.2. Encorajamento do Treinador

De acordo com um estudo realizado por Rampinini e colaboradores (2007), em exercícios onde havia encorajamento por parte do treinador, mesmo em diferentes formatos, os valores da FC, PSE e Concentração de Lactato eram superiores em relação a exercícios realizados sem encorajamento.

3.4.1.3. Dimensões do Campo

De acordo com Rampinini e colaboradores (2007) os valores obtidos de %FCmáx, de concentração de Lactato e de PSE foram superiores em campos de dimensões superiores

3.4.1.4. Existência de GR

Em jogos reduzidos e condicionados com Guarda-Redes foi registada uma diminuição da %FCmáx, da distância total percorrida e do tempo gasto em alta intensidade comparativamente a jogos reduzidos onde não havia Guarda-Redes.

3.4.1.5. Número de Toques Consecutivos na Bola

Dellal, Hill-Hass, Lago e Chamari (2011, citado por Pinheiro, Belchior, Sousa, & Santos, 2018) concluíram que existe um aumento tanto da concentração de lactato como da FC quando os jogos são condicionados com um menor número de contactos com a bola.

3.5. O que é a Observação e Análise de Jogo?

O Futebol há muito tempo que deixou de ser apenas um jogo (Silva, Castelo & Santos, 2011). Por isso mesmo, atualmente esta modalidade apresenta o estatuto de atividade profissional altamente remunerada, com crescente interesse comercial, político e social (Ali, 1988 citado por Silva, Castelo & Santos, 2011). Estes fatores levam a que a obtenção de sucesso seja imprescindível (Silva, Castelo & Santos, 2011). A necessidade

de se jogar ao mais alto nível requer que as equipas técnicas e clubes se dotem dos melhores meios existentes para esse efeito (Carling, 2001). Um dos focos passa pela obtenção de informação objetiva e precisa sobre as performances dos atletas em competição (García, 2000), isto com a utilização dos mais diversos auxiliares de memória, que vão desde o papel e caneta até aos mais sofisticados softwares (Franks, McGarry & Hanvey, 1999 citados Silva, Castelo & Santos, 2011). Por outras palavras, a observação e análise do jogo de Futebol é uma etapa fundamental no processo preparação (treino - competição), à semelhança de outros jogos desportivos coletivos (Moutinho, 1991). Mas porquê? O Futebol apresenta como característica distintiva uma realidade complexa, onde os comportamentos individuais e coletivos da equipa necessitam de uma constante interpretação e análise (Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo & Mendes, 2014). Dito isto, a associação entre a observação e análise de jogo e o Futebol justifica-se pela importância e necessidade de se compreenderem os padrões comportamentais relativos à modalidade, assim como apetrechar os diferentes níveis de planeamento com informação, que vise o aumento do rendimento individual e coletivo da equipa (Hughes & Franks, 2005). Alguns autores diferenciam a análise do jogo de Futebol em duas parcelas distintas: a análise da equipa adversária e a análise de jogo da própria equipa (Silva, Castelo & Santos, 2011). A função dentro da equipa técnica correspondente à análise de jogo é o analista/observador/scouter (Wright, Atkins, Jones & Todd, 2013). Em termos específicos do Futebol, têm-se vindo a analisar diferentes aspetos do jogo, tais como: a transição defesa-ataque/forma de recuperação da bola (Barreira, Garganta, Guimarães, Machado & Anguera, 2014; Malta & Travassos, 2014; Santos, Moraes & Costa, 2015), a organização ofensiva (Castelão, Garganta, Afonso & Costa, 2015) e os pontapés de canto (Ardá, Maneiro, Rial, Lousada & Casal, 2014).

3.5.1. O que é um analista de Futebol?

O analista de Futebol é um profissional responsável pela análise da própria equipa e das equipas adversárias (Pedreño, 2014). Para Sánchez (2015) o analista de Futebol é o responsável pela dissociação entre os conceitos “ver” (“dirigir a vista/olhar para um determinado objeto”) e “observar e analisar” (“examinar algo com atenção e propósito”). O mesmo autor reforça ainda que, os analistas vivem, estudam e analisam o jogo de Futebol como nenhum outro profissional na área, daí a área da observação e análise ser o

seu domínio. Soares (2017) acrescenta que o analista também é responsável pela análise do ponto de vista individual (performance dos atletas).

3.6. Comportamento do Treinador em Treino e em Competição

A maioria dos estudos realizados até ao momento sobre o treinador de desporto Infante - Juvenil, centraram-se na sua conduta e eficácia técnica (Borras, Palou, Ponsetti & Cruz, 2003), no entanto, Pinheiro, Camerino, Costa, Baptista, e Sequeira, (2004) referem que, o desporto Infante-Juvenil tem um destacado papel na formação de cidadãos, devendo o treinador assumir-se como um educador de atitudes, comportamentos e valores, por isso, os objetivos do seu estudo foram analisar o comportamento do treinador de futebol dos escalões de formação na promoção do fair play e conhecer a opinião dos treinadores sobre a importância que assume a sua conduta na promoção do desportivismo.

Os meus autores concluem, entre outras coisas, que, o treinador tende a ser mais elogioso quando está a ganhar por uma margem confortável. O treinador “diz palavrões” com maior frequência quando está empatado do que quando está a ganhar por mais de dois golos. Parece que o fator resultado confortável assume aqui particular interesse, pois o maior número de palavrões ocorre quando o resultado não é uma vitória. Em relação ao comportamento “aplaudir o adversário” este ocorre mais quando o resultado é uma vitória por um golo do que quando é um empate. Entendemos ser merecedor de destaque o facto de este comportamento ocorrer, independentemente de ser mais frequente num ou noutro resultado, por se assumir como uma conduta educativa, reveladora de respeito para com o adversário.

Segundo Pinheiro, Belchior, Sousa e Santos (2018), a eficiência e eficácia do treino estão diretamente relacionados com diversos fatores, entre eles, o comportamento do treinador, neste sentido, Houllier e Crevoisier (1993), salientam que o treinador deve possuir uma boa capacidade para se relacionar com os seus jogadores e todos os restantes agentes desportivos, juntamente com competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas, de forma a ter capacidade de liderança para gerir a equipa e os conflitos.

4. Descrição do Contexto

4.1. História do Clube

4.1.1. Fundação

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado em 1904, mais precisamente a 28 de fevereiro, com o nome de “Sport Lisboa”. A sua fundação propriamente dita ocorreu após um treino matinal em Belém, onde 24 elementos, reunidos numa farmácia denominado por “Farmácia Franco”, formalizaram o procedimento. Esses mesmos 24 elementos são considerados os fundadores do clube. A ideia da formação de um clube já havia sido criada anteriormente através da junção de dois grupos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém. O grupo dos “Catataus” constituído pelos irmãos Rosa Rodrigues (moradores no prédio da “Farmácia Franco”), por Manuel Goullade e por Daniel dos Santos Brito (empregados da farmácia anteriormente mencionada). E a “Associação do Bem”. A 13 de Dezembro de 1903, o grupo dos “Catataus”, reforçado por alguns elementos da “Associação do Bem”, obteve uma inesperada vitória por 1-0 num jogo/desforra que os opôs ao “Grupo dos Pinto Basto” (atualmente conhecidos por “CIF” ou “Internacional”). Foi então que, durante o almoço de confraternização da equipa vitoriosa, no “Café do Gonçalves”, alguém sugeriu que os grupos unissem forças e efetivassem a ligação criada. A partir de aí, ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes e sustentação (formaram-se os símbolos do clube, nomeadamente, o nome, as cores e o emblema), até que a 28 de fevereiro de 1904 foi marcada uma reunião que oficializou o nascimento daquele que viria a ser o “Sport Lisboa e Benfica” (Sport Lisboa e Benfica, 2017).

4.1.2. Emblema/Símbolos

O emblema do Sport Lisboa e Benfica foi alvo de várias evoluções/transformações ao longo de tempo. O mesmo representa as características que sempre identificaram e engrandeceram o clube, onde quer que este fosse apresentado. Os símbolos escolhidos para caracterizar o Sport Lisboa e Benfica foram: a cor vermelha (pelo tom, vivacidade e alegria que transparece), a águia (como símbolo de independência, autoridade e nobreza), a roda de uma bicicleta (representativa do Ciclismo como uma das primeiras modalidades do clube), a bola de Futebol e a legenda de união e força conjunta: “*E Pluribus Unum*” (de todos um) (Sport Lisboa e Benfica, 2017). Na página seguinte encontram-se

representados cronologicamente os emblemas que foram constituídos ao longo da história do clube.



Figura 2 Emblema do Sport Lisboa

A figura anterior representa o emblema utilizado pelo “Sport Lisboa” fundado em 1904 que, juntamente com o “Grupo Sport Benfica”, deu origem ao Sport Lisboa e Benfica.



Figura 3 Emblema do Grupo Sport Benfica

A figura anterior representa o emblema utilizado pelo “Grupo Sport Benfica” fundado em 1906 que, juntamente com o “Sport Lisboa”, deu origem ao Sport Lisboa e Benfica.



Figura 4 Emblema do Sport Lisboa e Benfica em 1908



Figura 5 Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica

4.1.3. Presidentes

O Sport Lisboa e Benfica conta na sua história com a atuação, até hoje, de 33 presidentes. Nomes nem sempre consensuais, e auxiliados por muitas outras figuras, que contribuíram para o crescimento exponencial do clube enquanto entidade nacional e

internacional. Exemplos como o Sr. José Rosa Rodrigues, o Sr. Januário Barreto, o Sr. Ferreira Bogalho, até ao atual presidente, o Sr. Luís Filipe Vieira, foram alguns dos autores dos principais feitos, obras e títulos ganhos pelo clube (Sport Lisboa e Benfica, 2017).

4.1.4. Estádios anteriores

Na sua história o Sport Lisboa e Benfica conta com 8 estádios, os quais tiveram, individualmente, um papel fundamental no crescimento/desenvolvimento do clube. Nos primeiros anos de vida o clube nem sempre conseguiu obter e manter campos atléticos, ou seja, o Benfica nem sempre utilizou recintos próprios (que fosse proprietário). Isto levou a que se tenham verificado várias utilizações a título de aluguer, de campos de outros clubes, ou até mesmo à realização de jogos na condição de visitado no campo do adversário da ocasião (num total de 98 ocasiões durante um período acumulado de 6 anos). Um dos primeiros palcos do Sport Lisboa e Benfica foram as “Terras do Desembargador” (1904/1905 e 1905/1906). Foi neste local que se desenrolou o jogo, que viria a dar origem à fundação do clube. Foi um local onde eram tipicamente realizados os jogos de Futebol da capital. Face às dificuldades existentes (falta de condições principalmente) o clube rapidamente procurou outras alternativas. Entre 1907/1908 e 1910/1911 o Benfica mudou-se para o “Campo da Feiteira”. Nesse local os atletas da época puderam beneficiar de uma maior privacidade para praticar Futebol, o que não se verificava no local anterior (uma vez que era um campo de acesso público). Foi neste local que o Benfica realizou em 1911 o seu primeiro jogo internacional contra a equipa francesa do “*Stade Bordelais Université Club*”. A busca por melhores condições por parte dos dirigentes do clube era incansável. Por isso mesmo, entre 1913/1914 e 1916/1917, o clube mudou-se para o “Campo de Sete Rios”. A ida para este local provocou um aumento da massa associativa ligada ao Benfica (adeptos), no entanto, o dinheiro escasseava para a manutenção das condições do espaço. Neste período, o apoio financeiro (voluntário e dentro das posses de cada um) e/ou de mão de obra dos adeptos teve um papel crucial para a vida do clube. Foi aqui que foram implementadas as primeiras bancadas, que visavam o conforto de quem assistia aos jogos. Infelizmente, em 1917 as novas condições impostas pelo senhorio dos terrenos levaram a que os diretores do Benfica optassem pelo abandono do local. Entre 1916 e 1926, o Benfica mudou-se para o “Campo de Benfica”,

que foi inaugurado com o jogo contra a equipa do Sporting Clube de Portugal para a então denominada “Taça Cosme Damião”. Foi neste local que se realizou o primeiro jogo noturno em Portugal com o auxílio de 18 refletores de 1000 velas. Em 1923, o Benfica foi obrigado a abandonar o local, porque na época, por ação de forças maiores, entendeu-se que se deveria construir uma rua de ligação entre a “Estrada de Benfica” e a “Estrada Nacional”, o que acabaria por resultar numa sobreposição (incrivelmente essa estrada só foi construída em 1997, ou seja, 74 anos depois). A ida para o “Estádio das Amoreiras” foi a concretização de um sonho de 20 anos, isto porque o clube finalmente conseguiu concretizar o sonho de ter umas instalações próprias para as suas atividades. Sonho esse que sofreu um golpe em 1939 com a informação de que o ministro Eng.º Duarte Pacheco não prescindia da construção de uma autoestrada (que implicava a inutilização de uma das bancadas), e do propósito de os campos desportivos serem deslocados para fora do perímetro interno da cidade. Após 15 anos de morada fixa, o Benfica vê-se novamente obrigado a regressar a um campo provisório (arrendado à Câmara Municipal de Lisboa). A nova casa do Benfica, entre 1941 e 1954, foi o “Estádio do Campo Grande”. Foi neste local que o Benfica conquistou um dos trofeus mais emblemáticos da sua história, nomeadamente a “Taça Latina”. Um dos factos curiosos deste local foi o facto de afluência de adeptos ser tão grande em dias de treinos e de jogos, que alguns atletas se viam obrigados a utilizar transportes públicos para chegar aos seus compromissos, sendo que algumas das vezes já em cima da hora. Mais uma vez, o clube viu-se obrigado a procurar um novo espaço para as suas atividades, sob o pretexto de que era necessário abrir uma avenida de acesso ao campo do Sporting (mais tarde veio a verificar-se que se tratava de uma “manobra engenhosa”, uma vez que o local passou a ser a casa do clube rival). Posteriormente, o dia 1 de dezembro de 1954 ficou marcado pela inauguração do “Estádio do Sport Lisboa e Benfica”, mais conhecido por “Estádio da Luz” (figura 5). Um feito histórico, que foi o produto final de inúmeras iniciativas e esforços a nível nacional. Foi neste estádio que o clube dispôs pela primeira vez de um relvado natural para a prática de Futebol, e onde surgiu o “efeito luz” (capacidade de a equipa golear frequentemente quaisquer adversários que surgissem no seu reduto, tendo no total sido contabilizadas 846 vitórias em 1075 jogos disputados). Além disso, foi neste local que o Benfica assinalou mais um número considerável de conquistas (Campeonatos Nacionais (2 “bis” e 4 “tris”), Taças de Portugal, entre outras). Foi um estádio que ficou profundamente marcado na história do clube, pelo que jamais será esquecido pelos seus

associados (exemplo disso é o recorde de assistência do estádio: 135.000 adeptos) (Sport Lisboa e Benfica, 2017).



Figura 6 Estádio do Sport Lisboa e Benfica (1954)

4.1.5. Figuras míticas

Um dos aspetos que considero essenciais para a integração e consciencialização da dimensão de qualquer entidade/clube é o conhecimento das pessoas (figuras míticas) que contribuíram para o seu desenvolvimento sociocultural, desportivo, financeiro, entre outras. Por outras palavras, considero fundamental conhecer quais foram as pessoas (algumas) que marcaram a história do clube positivamente (face às dimensões do clube não poderei fazer referência a todas).

4.1.6. Cosme Damião

Cosme Damião (1885 - 1947) é considerado o “homem que sonhou o Sport Lisboa e Benfica”. Foi a partir do sonho deste senhor que o Benfica nasceu, e que foram moldados, à sua imagem, os valores do clube, nomeadamente, um clube do povo, que subiu por mérito próprio, que vingou, venceu e assumiu-se (e assume-se) como uma referência a nível mundial. Além disso, Cosme Damião foi mentor, atleta, capitão, treinador, dirigente, entre tantas outras tarefas/funções, sendo por isso mesmo considerado uma das maiores figuras portuguesas do século XX, e um dos hinos máximos

da família benfiquista (exemplo disso é a perpetuação da sua imagem e nome através da rotunda “Cosme Damião” junto ao atual estádio) (Sport Lisboa e Benfica, 2017).



Figura 7 Cosme Damião

4.1.7. José Torres

José Torres (1938 - 2010) foi um dos mais carismáticos avançados (pontas de lança) da história do Sport Lisboa e Benfica e da seleção portuguesa. Tendo como principal característica a sua elevada estatura, rapidamente ficou conhecido por o “Bom Gigante”. Durante a sua carreira atuou juntamente com outras figuras míticas, tais como, Eusébio, Mário Coluna, António Simões e José Augusto, tendo conquistado 9 vezes o título de Campeão Nacional e 6 Taças de Portugal. Ao serviço do clube apontou 151 golos em 171 jogos, e ao serviço da seleção nacional apontou 14 golos em 33 jogos. Ao longo da sua vida recebeu várias condecorações, destacando-se a recebida em 1991 (“Ordem de Mérito”) (“José Torres”, 2017).

4.1.8. Eusébio da Silva Ferreira

Eusébio da Silva Ferreira (1942 - 2014), ou “Pantera Negra”, como é (era) apelidado no mundo do Futebol, é considerado um dos melhores atletas/futebolistas da história da modalidade. Para além, dos infindáveis feitos e conquistas que o ligarão eternamente à história do Futebol português e mundial, tais como, 11 Campeonatos

Nacionais, 5 Taças de Portugal, 2 Taça dos Campeões Europeus (tendo ajudado o clube a atingir mais 3 finais da competição) conquistada ao serviço do Benfica, Eusébio conduziu a seleção, em 1966, à sua melhor classificação de sempre num Campeonato do Mundo de Futebol (3º lugar). Em termos individuais, Eusébio conquistou uma “Bola de Ouro” (1965), a primeira “Bota de Ouro” da história do Futebol (1966, tendo repetido esse mesmo feito em 1973), atingiu a marca dos 638 golos ao serviço do Benfica (em 614 jogos), e dos 41 golos ao serviço da seleção nacional (em 64 jogos), tendo na totalidade marcado por 733 vezes ao longo da sua carreira. A sua morte em 2014 causou um grande impacto emocional no clube, assim como, a nível nacional, tendo sido, inclusive, declarados 3 dias de luto nacional. A onda de tristeza pela sua perda estendeu-se a todo mundo, tendo sido prestadas várias homenagens. Para reforçar, ainda mais, a importância dos seus feitos, em 2015, foi oficialmente autorizada a transladação dos seus restos mortais para o Panteão Nacional (local onde se encontram sepultadas a maioria das grandes personalidades portuguesas) (“Eusébio”, 2017).

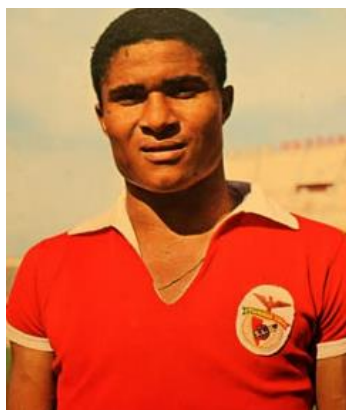


Figura 8 Eusébio da Silva Ferreira

4.1.9. Palmarés futebolístico

Para além do enorme palmarés desportivo que o Sport Lisboa e Benfica tem em termos de outras modalidades, que não o Futebol, neste caso em particular, apenas farei referência ao palmarés da minha área de intervenção (Futebol). Em termos do Futebol profissional (equipa principal), o Benfica conta com 37 títulos de Campeão Nacional da 1ª Divisão/1ª Liga, 26 Taças de Portugal, 6 Supertaças “Cândido de Oliveira”, 7 Taças da Liga, 2 Taças dos Campeões Europeus (equiparada à atual Liga dos Campeões da UEFA),

5 vezes vice-campeão da Europa, 3 vezes vice-campeão da Taça UEFA/Liga Europa, 1 Taça Latina, 1 Taça Ibérica, 1 galardão (“*France Football*” - melhor equipa europeia), entre tantas outras conquistas, igualmente dignas de registo (Sport Lisboa e Benfica, 2017).

4.2. Caracterização do Estágio

Este documento surge no âmbito da realização do Estágio do segundo ano do Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE), tendo como último objetivo a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo. O Estágio foi realizado na época desportiva 2019/2020 com início a 25 de julho de 2018 e fima a 22 de março (devido à pandemia do Coronavírus, no entanto, durante a quarenta os trabalhos continuaram até final de março) na instituição Sport Lisboa e Benfica ao abrigo do protocolo entre esta instituição e o ISCE.

O Estágio decorreu no Estádio da Luz, situado em Lisboa, no entanto, os treinos e jogos eram realizados no Estádio da Tapadinha “casa” do Atlético Clube de Portugal, situado em Alcântara.

Como referido anteriormente, o clube onde foi realizado o estágio foi o Sport Lisboa e Benfica, uma instituição eclética, com um grande número de adeptos e simpatizantes em Portugal e no resto do mundo, com um rico historial, fazendo deste um dos maiores clubes a nível mundial. No futebol sénior é o clube mais titulado em Portugal, contando com 36 vitórias em Campeonatos Nacionais, 26 Taças de Portugal, 7 Taças da Liga e 7 Supertaças. A nível internacional conta ainda com 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus e 1 Taça Latina.

Ainda no âmbito do protocolo entre as duas instituições, fui alocado ao recém-criado projeto de Futebol Feminino do clube, e por isso, o estágio foi realizado na Equipa Profissional de Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica.



Figura 9 Plantel Principal Futebol Feminino 2019/2020

4.3. Caracterização dos quadros competitivos

Na época 2019/2020 a equipa Profissional de Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica disputou 4 competições, Supertaça, Liga BPI, Taça da Liga e Taça de Portugal. A Supertaça foi disputada pelo Sport Lisboa e Benfica (vencedor da Taça de Portugal em 2018/2019) e Sporting Clube de Braga (Vencedor da Liga BPI em 2018/2019), sendo que, este trofeu foi ganho pela equipa na qual levo a cabo o meu estágio.

A Liga BPI, é composta por 12 equipas, sendo elas: SL Benfica, Sporting CP, SC Braga, Estoril Praia, Futebol Benfica, Marítimo, Valadares Gaia, Clube de Albergaria, Atlético Ouriense, Ovarense, Cadima e A-dos-Francos.

A Taça de Portugal é composta por todas as equipas que compõem a Liga BPI e a II Divisão Nacional Feminino e é disputada em 7 fases: 1ª eliminatória, 2ª eliminatória, 3ª eliminatória, oitavos-de-final, quartos-de-final, meias-finais e final.

A Taça da Liga é composta pelas quatro primeiras equipas classificadas na Liga BPI que jogam entre si até à final disputada em março.

4.4. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica da equipa Feminina de Futebol do Sport Lisboa e Benfica era composta por uma equipa multidisciplinar, liderada pelo Treinador Principal Luís

Andrade, ex. profissional de Futebol deste clube e da Seleção Nacional, o Treinador Adjunto Valter Pinheiro com passagens por diversos clubes profissionais, Treinador de Guarda-Redes Paulo Silva. O Team Leader era o Luís Batista que transitou da Equipa B do clube para o projeto do futebol feminino, projeto este liderado pelo Vice-Presidente Fernando Tavares.

5. Análise inicial do Contexto

5.1. Avaliação da Equipa

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<p>Atletas do ponto de vista individual, bastante acima da média</p> <p>Forte reação coletiva à perda da posse da bola</p> <p>Equipa mais concretizadora do campeonato no momento da Transição ofensiva</p> <p>Atletas muito pré dispostas a aprender e a treinar</p> <p>Excelente pressão ao pontapé de baliza do adversário</p> <p>Boa compreensão dos momentos da bola coberta/descoberta</p>	<p>Dificuldade em explorar a profundidade do adversário em alguns momentos</p> <p>Alguma dificuldade demonstrada na primeira fase de construção</p>

5.2. Avaliação individual da equipa

ATLETA	DIMENSÃO TÉCNICA	DIMENSÃO TÁTICA	DIMENSÃO FÍSICA	DIMENSÃO PSICOLÓGICA
GR 1	Atleta dotada tecnicamente, sobretudo, entre os postes. Alguma dificuldade na defesa do cruzamento e no jogo com os pés.	Boa compreensão da importância do GR no momento ofensivo da equipa.	Atleta alta, surpreendente nas manifestações de força explosiva.	Resiliente e espírito de grupo.
GR 2	Atleta forte nos bloqueios baixos e nas saídas no 1x1.	Boas coberturas ofensivas na primeira fase de construção.	Atleta ágil e rápida. Precisa de ganhar massa muscular e trabalhar a força explosiva.	Atleta confiante e determinada.
GR 3	Dificuldade ao nível técnico, sobretudo, em situações de 1x1.	Boa capacidade de distribuição curta com mãos e pés.	Necessita de perder peso.	Atleta confiante.
DEFESA 1	Tecnicamente evoluída, no passe curto e longo nas costas da defesa contrária.	Boa compreensão da dinâmica lateral-ala. Forte no 1x1 defensivo.	Atleta baixa e rápida.	Atleta confiante e serena, profissional e sempre disposta a aprender.
DEFESA 2	Evoluída tecnicamente. Mas quando está pressionada, mostra dificuldade na execução.	Alguma dificuldade na compreensão do momento da bola descoberta. Apesar disso, atleta jovem com bastante margem de progressão.	Atleta muito forte fisicamente.	Enorme vontade de aprender. Profissional e dedicada.
DEFESA 3	Dificuldade no passe longo com o é menos forte. Muito forte no 1x1 defensivo e no duelo aéreo.	Atleta muito experiente, excelente compreensão dos momentos da bola coberta/descoberta ofensiva e defensiva.	Atleta alta	Atleta com perfil de líder.

DEFESA 4	Forte no 1x1 defensivo, mas dificuldade no passe curto quando pressionada.	Atleta experiente, mas, com dificuldade na colocação dos apoios nos momentos de transição defensiva (1x1)	Atleta alta e forte fisicamente	Profissional e resiliente.
DEFESA 5	Algumas dificuldades técnicas sobretudo quando pressionada.	Dificuldades na compreensão da linha defensiva. Forte no 1x1 e no passe longo.	Atleta veloz	Experiente, resiliente e humilde.
DEFESA 6	Boa reação à perda da bola	Atleta jovem com margem para evoluir, no entanto, revela dificuldade na dinâmica lateral-ala	Atleta veloz	Vontade de aprender e muito profissional
DEFESA 7	Boa qualidade de desarme e no 1x1	Boa cobertura defensiva	Atleta bastante veloz	Humilde e determinada.
DEFESA 8	Boa qualidade no passe curto	Dificuldade na compreensão do momento de defender a profundidade.	Atleta veloz, embora deva ganhar massa muscular.	Profissional.
DEFESA 9	Excelente qualidade técnica, sobretudo, a bater os esquemas táticos.	Boa interpretação da dinâmica lateral-ala	Atleta veloz, embora, baixa.	Serena e resiliente.
MÉDIA 1	Enorme qualidade técnica sobretudo no passe longo para explorar as costas do adversário	Boa interpretação da dinâmica dos médios interiores.	Atleta forte, embora tenha margem para evoluir do ponto de vista físico	Muito profissional e humilde.
MÉDIA 2	Boa qualidade no passe curto	Excelente mobilidade e cobertura ofensiva	Atleta baixa	Humilde e determinada
MÉDIA 3	Boa qualidade de passe longo e jogo entrelinhas	Importante nas coberturas à ponta de lança	Atleta alta e veloz, muito forte no choque e equilíbrio	Determinada
MÉDIA 4	Muito forte tecnicamente	Excelente interpretação da dinâmica no meio campo e excelente reação à perda da posse.	Atleta resistente	Muito determinada humilde e profissional
MÉDIA 5	Boa no 1x1 ofensivo	Atleta jovem com margem para evoluir nos comportamentos táticos, sobretudo na dinâmica dos médios interiores. Boa cobertura ofensiva.	Atleta baixa	Determinada e resiliente.
AVANÇADA 1	Muito evoluída tecnicamente muito forte no 1x1 ou 1x2. excelente tomada de decisão. Atleta com atributos técnicos de nível mundial.	Excelente a jogar entrelinhas e a procurar a profundidade entre as defesas contrárias	Atleta veloz	Determinada e perfil de líder
AVANÇADA 2	Atleta muito evoluída tecnicamente a todos os níveis.	Excelente no momento de transição ofensiva, revela um conhecimento do jogo muito acima da média.	Atleta muito veloz, talvez a mais veloz de todo o campeonato.	Muito determinada e assertiva.
AVANÇADA 3	Atleta forte tecnicamente, mas com dificuldade na receção orientada	Boa compreensão da dinâmica lateral-ala	Atleta muito rápida	Determinada
AVANÇADA 4	Atleta jovem com margem para evoluir, mas, revela dificuldades no passe e na condução	Dificuldade na compreensão do momento de forçar o 1x1 no corredor lateral.	Atleta veloz	Confiante
AVANÇADA 5	Excelente tecnicamente	Forte no movimento de fora para dentro no corredor lateral e no remate cruzado	Atleta com uma capacidade de drible muito acima da média	Humilde

5.3. Pontos Fortes e Fracos do Estagiário

Pontos Fortes	Pontos Fracos
Motivação para integrar projeto profissional Experiência na tarefa a desempenhar Metódico e Organizado Boa gestão de conflitos Bom conhecimento do jogo e suas fases Comunicação Capacidade de síntese Motivação e vontade de evoluir	Liderança Nunca ter tido experiência no futebol profissional Estágio bastante exigente Evoluir nas questões relacionadas com as relações interpessoais Alargar o conhecimento no planeamento do treino e da época

5.4. Análise Inicial do Contexto

Visto que este estágio foi realizado numa equipa profissional, algumas informações e detalhes não podem ser explícitos por indicação da estrutura diretiva e técnica do clube.

5.4.1. Microciclos do período preparatório

Microciclo - 1 de 22 a 28 de Julho						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
EXAMES MÉDICOS	TESTES FÍSICOS	TREINO + GINÁSIO	TREINO BIDIÁRIO	TREINO + GINÁSIO	TREINO BIDIÁRIO	FOLGA
No 1º microciclo os dois grandes objetivos passaram por iniciar uma readaptação ao esforço, sendo a grande característica dos microciclos do período preparatório, mas, também perceber o estado das atletas, sobretudo, do ponto de vista técnico-tático, perceber como é que a equipa se comporta nos diferentes momentos do jogo, quer do ponto de vista individual, quer coletivo, e por isso, foram utilizados exercícios em espaços curtos que promovem a relação com bola, mas também, o jogo formal com pouco feedback, precisamente para a equipa técnica perceber o entendimento tanto individual como coletivo da equipa em relação ao jogo.						

Tabela 3 Microciclo - 1 de 22 a 28 de julho

Microciclo - 2 De 29 de Julho a 4 de Agosto																																																						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo																																																
TREINO BIDIÁRIO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO BIDIÁRIO	JOGO TREINO	FOLGA																																																
<p>O microciclo 2, teve como objetivo a continuação do anterior, ou seja, readaptação ao esforço e continuação da avaliação do plantel, sobretudo, das atletas mais novas e também trabalho tático mais "macro", ou seja, começar a introduzir as ideias do modelo de jogo com e sem bola. Este microciclo terminou no sábado com um jogo treino frente ao FC Alverca (masculinos sub-15). Porquê masculinos? Por um lado, nesta fase da época é difícil encontrar equipas sénior femininas que estejam disponíveis para jogos treino, por outro, frente a atletas masculinos (ainda que sub-15) é possível jogar com uma intensidade mais elevada, intensidade essa que se assemelha muito á intensidade que a equipa irá encontrar no campeonato (e em alguns casos, até intensidade superior). Após o jogo foram feitas algumas correções relativas ao posicionamento defensivo, nomeadamente, à colocação dos apoios na bola descoberta.</p>																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Organização Ofensiva</th> <th>5 x 0 + GR / 7 x 0 + GR</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3"> </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Objetivos do exercício Dinâmicas ofensivas coletivas </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Descrição do exercício Bola sai de um MI para o Ala do seu lado. Este conduz para dentro e faz passe alto para Ala do CLC </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Variantes do exercício 1 - O Ala faz passe de rotura para o PL 2 - DL joga com o Ala do seu lado, conduz para dentro e passa para o MI do seu lado. Este faz passe longo para Ala do CLC que conduz para dentro e joga na linha de fundo para o costado do DL. Acaba com cruzamento. 3 - Ala passa para MI mais longe, este passa ao Ala do CLC que vem buscar jogo interior e faz passe de rotura para o PL. </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> Material necessário: Marcadores, bolas, baliza. </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Dinâmica de carga</th> <th colspan="3">Intensidade</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Duração</td> <td>8 min</td> <td>Repetições</td> <td>50-60%</td> <td>MÁXIMA</td> <td>70-80%</td> <td>MÉDIA/BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Séries</td> <td>3 x 3'</td> <td>Pausa/Repetições</td> <td>60-70%</td> <td>ALTA</td> <td>CFM</td> <td>BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Pausa/Intervalo</td> <td>1'</td> <td>Duração total</td> <td>50-60%</td> <td>MÉDIA/ALTA</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </td> </tr> </tbody> </table>							Organização Ofensiva	5 x 0 + GR / 7 x 0 + GR					Objetivos do exercício Dinâmicas ofensivas coletivas			Descrição do exercício Bola sai de um MI para o Ala do seu lado. Este conduz para dentro e faz passe alto para Ala do CLC			Variantes do exercício 1 - O Ala faz passe de rotura para o PL 2 - DL joga com o Ala do seu lado, conduz para dentro e passa para o MI do seu lado. Este faz passe longo para Ala do CLC que conduz para dentro e joga na linha de fundo para o costado do DL. Acaba com cruzamento. 3 - Ala passa para MI mais longe, este passa ao Ala do CLC que vem buscar jogo interior e faz passe de rotura para o PL.			Material necessário: Marcadores, bolas, baliza.			<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Dinâmica de carga</th> <th colspan="3">Intensidade</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Duração</td> <td>8 min</td> <td>Repetições</td> <td>50-60%</td> <td>MÁXIMA</td> <td>70-80%</td> <td>MÉDIA/BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Séries</td> <td>3 x 3'</td> <td>Pausa/Repetições</td> <td>60-70%</td> <td>ALTA</td> <td>CFM</td> <td>BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Pausa/Intervalo</td> <td>1'</td> <td>Duração total</td> <td>50-60%</td> <td>MÉDIA/ALTA</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Dinâmica de carga			Intensidade			Duração	8 min	Repetições	50-60%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA	Séries	3 x 3'	Pausa/Repetições	60-70%	ALTA	CFM	BAIXA	Pausa/Intervalo	1'	Duração total	50-60%	MÉDIA/ALTA		
Organização Ofensiva	5 x 0 + GR / 7 x 0 + GR																																																					
Objetivos do exercício Dinâmicas ofensivas coletivas																																																						
Descrição do exercício Bola sai de um MI para o Ala do seu lado. Este conduz para dentro e faz passe alto para Ala do CLC																																																						
Variantes do exercício 1 - O Ala faz passe de rotura para o PL 2 - DL joga com o Ala do seu lado, conduz para dentro e passa para o MI do seu lado. Este faz passe longo para Ala do CLC que conduz para dentro e joga na linha de fundo para o costado do DL. Acaba com cruzamento. 3 - Ala passa para MI mais longe, este passa ao Ala do CLC que vem buscar jogo interior e faz passe de rotura para o PL.																																																						
Material necessário: Marcadores, bolas, baliza.																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Dinâmica de carga</th> <th colspan="3">Intensidade</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Duração</td> <td>8 min</td> <td>Repetições</td> <td>50-60%</td> <td>MÁXIMA</td> <td>70-80%</td> <td>MÉDIA/BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Séries</td> <td>3 x 3'</td> <td>Pausa/Repetições</td> <td>60-70%</td> <td>ALTA</td> <td>CFM</td> <td>BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Pausa/Intervalo</td> <td>1'</td> <td>Duração total</td> <td>50-60%</td> <td>MÉDIA/ALTA</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Dinâmica de carga			Intensidade			Duração	8 min	Repetições	50-60%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA	Séries	3 x 3'	Pausa/Repetições	60-70%	ALTA	CFM	BAIXA	Pausa/Intervalo	1'	Duração total	50-60%	MÉDIA/ALTA																											
Dinâmica de carga			Intensidade																																																			
Duração	8 min	Repetições	50-60%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA																																																
Séries	3 x 3'	Pausa/Repetições	60-70%	ALTA	CFM	BAIXA																																																
Pausa/Intervalo	1'	Duração total	50-60%	MÉDIA/ALTA																																																		

Tabela 4 Microciclo - 2 De 29 de Julho a 4 de agosto

Microciclo - 3 De 5 a 9 Agosto (Estágio no Luso)						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO BIDIÁRIO	JOGO TREINO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA	FOLGA
<p>No microciclo 3 a equipa teve a oportunidade de estagiar na região do luso, com o objetivo de aumentar o foco no período preparatório, e começar para além de elevar índices físicos, introduzir também alguns conteúdos táticos, nomeadamente, posicionamento coletivo com e sem bola e começar a explorar um momento do jogo em específico em função das características individual de algumas atletas, a transição ofensiva. Este microciclo foi ainda caracterizado por dois jogos treino à 3ª e 5ª UT do mesmo. O 1º jogo frente aos iniciados A do Tondela FC e o 2º frente ao Cadima, futuro adversário na Liga BPI. Este microciclo foi também importante noutro sentido, o adversário da supertaça começou a sua caminhada na liga dos campeões, o que quer dizer que iniciaram os seus trabalhos algumas semanas antes, e por isso, a equipa técnica procura intensidades e estímulos elevados nos jogos treino.</p>						

Tabela 5 Microciclo - 3 De 5 a 9 agosto (Estágio no Luso)

Microciclo - 4 de 12 a 18 de Agosto						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO BIDIÁRIO	TREINO	JOGO TREINO	TREINO	JOGO TREINO	TREINO	JOGO TREINO

O microciclo 4 foi caracterizado pela existência de 3 jogos treino contra equipas masculinas da formação (sub-14 e sub-15), nomeadamente, Real SC, CF Os Belenenses e AC Santarém. Estas equipas de iniciados são equipas que normalmente disputam o campeonato nacional do seu escalão, e por isso, equipas muito competitivas. A escolha destas equipas recai sobretudo no estímulo quer físico, quer tático que proporcionam à nossa equipa e como tal, aproximam-se no que à exigência diz respeito, aos adversários que vamos encontrar no campeonato e na competição que se aproxima, Supertaça. Estas equipas são equipas que gostam de sair a jogar na 1ª fase, gostam de manter a posse de bola, têm atletas velozes e individualmente diferenciados, e claro, do ponto de vista físico criam dificuldades que uma equipa feminina não cria.

Tabela 6 Microciclo 4 - de 12 a 18 de agosto

Microciclo - 5 de 19 a 25 de Agosto						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA

O microciclo 5 assemelha-se àquilo que será o microciclo padrão, com 4 ou 5 UT's e jogo ao sábado ou domingo. Neste microciclo foram os processos técnico-táticos que solicitaram maior atenção por parte da equipa técnica, pois o microciclo terminou com um jogo de apresentação do Valadares FC, equipa exigente que será também ela adversária na Liga BPI. Apesar de, nesta fase, não haver qualquer adaptação tática ao adversário (em função de ser um jogo treino), este adversário já requer uma atenção/concentração muito elevada.

Tabela 7 Microciclo - 5 de 19 a 25 de agosto

Microciclo - 6 De 26 de Agosto a 1 de Setembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	JOGO TREINO	FOLGA

No microciclo 6, (microciclo que antecede o microciclo da supertaça), o objetivo principal foi cimentar os aspetos defensivos coletivos bem como os comportamentos individuais inerentes a este processo, foi ainda dada continuidade à introdução do modelo de jogo da equipa, mais uma vez, com especial dedicação aos aspetos defensivos do mesmo. O microciclo terminou com um jogo frente ao GD Estoril Praia, equipa adversária na Liga BPI que terminou com um resultado de 11-0. Jogo no qual a equipa mostrou uma eficácia ofensiva acima da média, bem como coesão das linhas defensivas e bons comportamentos Intra e entre setoriais sem bola.

Tabela 8 Microciclo - 6 De 26 de Agosto a 1 de setembro

5.5. Período Competitivo

5.5.1. Rotina semanal padrão

Segunda-Feira

- (Folga da equipa) elaboração do vídeo (coletivo e individual) de bons/maus momentos da equipa no jogo passado, a ser apresentado à equipa no dia seguinte na sessão de vídeo dedicada à própria equipa.

Terça-Feira

- Pequeno-almoço 8h00
- Sessão de vídeo própria equipa (Estádio da Luz) 9h00
- Reunião com equipa-técnica pré-treino (Estádio da Luz) 9h20
- Treino (Estádio da Tapadinha) 10h30
- Almoço (Estádio da Luz) 13h00
- Reunião com equipa-técnica pós-treino (Estádio da Luz) 14h30

Quarta-Feira

- Pequeno-almoço 8h00
- Sessão de vídeo Adversário (Estádio da Luz) 9h00
- Reunião com equipa-técnica pré-treino (Estádio da Luz) 9h20
- Treino (Estádio da Tapadinha) 10h30
- Almoço (Estádio da Luz) 13h00
- Reunião com equipa-técnica pós-treino (Estádio da Luz) 14h30

Quinta-Feira

- Pequeno-almoço 8h00
- Sessão de vídeo Adversário (Estádio da Luz) 9h00
- Reunião com equipa-técnica pré-treino (Estádio da Luz) 9h20
- Treino (Estádio da Tapadinha) 10h30
- Almoço (Estádio da Luz) 13h00
- Reunião com equipa-técnica pós-treino (Estádio da Luz) 14h30

Sexta-Feira

- Pequeno-almoço 8h00
- Reunião com equipa-técnica pré-treino (Estádio da Luz) 9h20
- Treino (Estádio da Tapadinha) 10h30
- Almoço (Estádio da Luz) 13h00
- Reunião com equipa-técnica pós-treino (Estádio da Luz) 14h30

Sábado

- Pequeno-almoço 8h00
- Reunião com equipa-técnica pré-treino (Estádio da Luz) 9h20

- Treino (Estádio da Tapadinha) 10h30
- Almoço (Estádio da Luz) 13h00

Domingo

- Jogo

5.5.2. Rotina em dia de jogo

Antes do Jogo

- Chegada ao estádio 1h30 antes do início da partida
- Montagem do “setup” de filmagem e catalogação do jogo
- Teste do intercomunicador para contacto com treinador adjunto no banco de suplentes

Durante o Jogo

- Filmagem em plano aberto
- Codificação do jogo em tempo real (corte dos momentos)
- Comunicação técnico-tática com o Treinador Adjunto no banco de suplentes
- Envio de imagens (lances chave) em tempo real para o banco de suplentes (Tablet)

Intervalo

- Descida ao balneário para em conjunto com a equipa técnica, falar dos aspetos a melhorar na segunda parte
- Durante a palestra do Treinador Principal, traduzo a informação para as atletas de língua estrangeira

Final do Jogo

- Reflexão final do jogo com a equipa técnica



Figura 10 Setup de Jogo

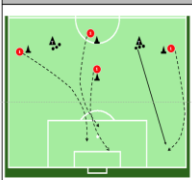
5.5.3. Microciclos do período competitivo

Microciclo - 7 De 2 a 8 de Setembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	TREINO	FINAL SUPERTAÇA

O microciclo 7 termina com a 1ª final da época, a final da supertaça feminina que após o SL Benfica ao SC Braga. Neste microciclo procurou-se potenciar as virtudes das nossa equipa, em função de algumas debilidades do adversário, por isso, para além das UT's se debruçarem no momento defensivo, ou seja, posicionamento defensivo, basculações defensivas (horizontais e verticais), articulação Intra e inter setorial, tentou-se também potenciar a transição ofensiva, aproveitando algumas características individuais das atletas do setor ofensivo. Um dos pontos fortes do adversário são os esquemas táticos e por isso a última UT foi dedicada única e exclusivamente a esse momento do jogo. No jogo da Supertaça Feminina foi possível identificar alguns problemas, sobretudo a nível físico, visto que defrontámos uma equipa com mais 3 semanas de preparação ao mais alto nível. Ainda assim no jogo ficou bem marcada a eficácia na nossa organização ofensiva, bem como um equilíbrio defensivo bastante consolidado, dado que, o golo da vitória nasce de um lance de transição ofensiva em que uma das MC (em equilíbrio defensivo) está posicionada para uma eventual perda da posse da bola.

Finalização Coletiva sem Oposição

Dimensões:



Objetivos do exercício
Finalização em velocidade.

Descrição do exercício
O treinador coloca bolas nos Alas/defesas laterais, estes em velocidade têm de atacar a bola e realizar um cruzamento. Na zona de finalização aparecem os restantes jogadores que realizam movimentações específicas para poderem atar a bola que será cruzada.

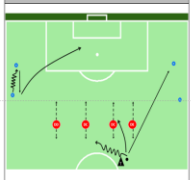
Variantes do exercício
Cada finalização tem um tempo máximo de 10 segundos.

Material necessário: Marcadores, bolas e dois conjuntos de coletes.

Dinâmica da carga			Intensidade			
Duração	15 min	Repetições	25-30%	MODERADA	75-80%	MÉDIA/BAIXA
Séries	-	Pausa/Repetições	10-15%	ALTA	45%	BAIXA
Pausa/Séries	-	Duração total	15-20%	MÉDIA/ALTA	-	-

Organização Setorial Defensiva

Dimensões: mais campo



Objetivos do exercício
Organização defensiva setorial

Descrição do exercício
Trabalhar apenas posicionamento e decisões dos 4 defesas conforme os locais da bola. A bola é responsabilidade do treinador que vai fazendo certas ações e a defesa tem de agir conforme isso.

Variantes do exercício
1 - Bola aérea / cobertura
2 - Reorganização da linha (cobertura/apoio)
3 - Reorganização em 2 linhas CL (DL contenção, linha pela 1ª cobertura)
4 - Cruzamento - "SAIT" - Cruzamento

Material necessário: Marcadores, bolas, balizas e dois conjuntos de coletes.

Dinâmica da carga			Intensidade			
Duração	8 min	Repetições	25-30%	MODERADA	75-80%	MÉDIA/BAIXA
Séries	2 x 4'	Pausa/Repetições	10-15%	ALTA	45%	BAIXA
Pausa/Séries	3 min	Duração total	15-20%	MÉDIA/ALTA	-	-

Tabela 9 Microciclo - 7 De 2 a 8 de setembro



Figura 11 Final da Supertaça

Microciclo - 8 De 9 a 15 de Setembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	FOLGA	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO	1ª JORNADA LIGA BPI

No microciclo 8, ficou marcado pelo início do campeonato, LIGA BPI, e os conteúdos deste microciclo andaram sobretudo em torno no modelo de jogo, cimentar processos ofensivos, dinâmicas inter e intra setoriais, e sobretudo finalização. Após análise do adversário pudemos concluir que havia muitas dificuldades na organização defensiva, e que era uma equipa que nos daria a iniciativa do jogo. A 1ª Jornada terminou com o resultado de 24-0.

Tabela 10 Microciclo - 8 De 9 a 15 de setembro

Microciclo - 9 de 16 a 22 de Setembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO	FOLGA	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	TREINO	2ª JORNADA LIGA BPI

Este microciclo envolvia a 1ª deslocação fora num campo e adversário tradicionalmente difícil, uma equipa compacta que defendia em 4-1-4-1 com as linhas muito juntas e baixas, que procuravam sobretudo a construção longa e a transição ofensiva. Por isto mesmo, este neste microciclo deu-se particular ênfase à dinâmica das MC sobretudo na variação do centro de jogo (VCJ), uma vez que são peças fundamentais quando jogamos contra equipas que defendem com bloco baixo, pois a VCJ realizada por dentro do adversário através dos MC é mais rápida e eficaz, pois aproveita o espaço no corredor lateral contrário e obriga a erros na basculação horizontal. Conseguimos colocar em jogo alguns dos aspetos treinados e o resultado final ficou em 0-7.

Tabela 11 Microciclo - 9 de 16 a 22 de setembro

Microciclo - 10 de 23 a 29 de Setembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	JOGO TREINO

No microciclo 10 coincidiu com uma paragem na Liga BPI e atletas que prestaram o seu serviço às respetivas seleções, e por isso, os conteúdos das UT incidiram muito em cimentar ideias mais micro, e comportamentos de carácter individual, como a identificação dos momentos da bola coberta e descoberta e os comportamentos inerentes a estes momentos. No final do microciclo houve um jogo treino frente ao FFC Condeixa, que permitiu colocar em prática alguns destes momentos, bem como dar minutos a atletas menos utilizadas com vista à coesão grupal.

Tabela 12 Microciclo - 10 de 23 a 29 de setembro

Microciclo - 11 de 30 de Setembro a 6 de Outubro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + GINÁSIO	JOGO TREINO	FOLGA	TREINO + GINÁSIO	TREINO	FOLGA

No microciclo 11 demos continuidade aos conteúdos do microciclo anterior, no entanto, a equipa teve a possibilidade de disputar um jogo treino frente aos Iniciados B(sub-14). Por vezes notámos que estes jogos treino, com elevadas intensidades e adversários taticamente evoluídos é onde a equipa revela todo o seu potencial. A jogar contra os Iniciados B do clube, e dando minutos a atletas com menos tempo de jogo, foi possível observar algumas dinâmicas ofensivas que têm vindo a ser trabalhadas nos microciclos anteriores, sobretudo o momentos mais forte da equipa, a transição defensiva. Estes jogos são muito benéficos, pois colocam a equipa com dificuldades que não sentem contra outros adversários como por exemplo, estar a perder.

Tabela 13 Microciclo - 11 de 30 de setembro a 6 de outubro

Microciclo - 12 de 7 a 13 de Outubro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	3ª JORNADA LIGA BPI	FOLGA

O microciclo 12 foi marcado pela 3ª Jornada, mais uma vez envolvia deslocação ao campo do adversário, que por sinal foi variável importante na abordagem ao jogo e consequentemente ao microciclo, pois iríamos jogar num relvado sintético com dimensões inferiores às que estamos habituados. Após esta análise em relação ao campo e de perceber que o adversário procura muito a construção longa através de uma DC que tem no passe longo a sua maior arma, os exercícios deste microciclo procuraram muito aquilo que é um jogo mais vertical e menos horizontal em função da largura do campo. Exercícios que motivavam a que as Médios Alas permaneçam sempre em largura e raramente venho procurar espaços interiores, pois em campos estreitos precisamos de largura máxima. Esta objetividade no processo ofensivo revelou ser eficaz pois 4 dos 7 golos resultaram de ataques-rápidos ou transições ofensivas.

Tabela 14 Microciclo - 12 de 7 a 13 de outubro

Microciclo 13 - de 13 a 20 de Outubro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	4ª JORNADA LIGA BPI	FOLGA

No microciclo 13 e após análise de um dos adversários diretos, que tem na sua organização ofensiva o seu ponto mais forte, procuramos trabalhar o nosso modelo de jogo, mas também, alguns momentos em função do adversário. A pressão ao pontapé de baíza adversário foi um momento bastante trabalhado durante esta semana, pois a 1ª fase de construção do adversário consiste numa construção curta e baixa, com solução nos corredores laterais dadas pelas laterais e no corredor central com uma dinâmica das MC a oferecer solução. Nas primeiras UT's são dedicadas ao modelo de jogo da própria equipa, sobretudo, nas circulações táticas e ataque à profundidade pelos corredores laterais, sendo que, as últimas já têm presentes algumas nuances do adversário e forma como podíamos contrariar o mesmo. Uma das preocupações era a construção longa da DCE do adversário, e para isso era importante que os comportamentos de reação a este momento estivessem bem cimentados, nomeadamente o controlo da profundidade, quer da linha defensiva, quer da guarda-redes. O jogo terminou com um 3-0, no entanto defensivamente tivemos algumas dificuldades na construção curta do adversário.

Organização Ofensiva	10 x 0 + GR																														
	<p>Objetivos do exercício Dinâmicas ofensivas coletivas</p> <p>Descrição do exercício Dinâmicas ofensivas no setor ofensivo. A – Ala por fora (vem fazer jogo interior) e faz passe de rotação para PL ou ML, ou joga em profundidade para o DL cruzar. B – Ala por dentro com jogo interior ou apoio do ML, procurar cruzamento do DL ou rotação do Ala contrário. C – Com o Ala fora, ficar pelos médios para o CLC.</p> <p>Variantes do exercício</p>																														
Material necessário: Marcadores, bolas, baliza.																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Dinâmica de carga</th> <th colspan="4">Intensidade</th> </tr> <tr> <th>Duração</th> <th>Repetições</th> <th>81-90%</th> <th>MÁXIMA</th> <th>70-80%</th> <th>MÉDIA/BAIXA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 min</td> <td>1 x F</td> <td>88-91%</td> <td>ALTA</td> <td>50%</td> <td>BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Pausa/Séries</td> <td>7</td> <td>81-87%</td> <td>MÉDIA/ALTA</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Duração total</td> <td colspan="4">13 min</td> </tr> </tbody> </table>		Dinâmica de carga		Intensidade				Duração	Repetições	81-90%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA	10 min	1 x F	88-91%	ALTA	50%	BAIXA	Pausa/Séries	7	81-87%	MÉDIA/ALTA			Duração total		13 min			
Dinâmica de carga		Intensidade																													
Duração	Repetições	81-90%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA																										
10 min	1 x F	88-91%	ALTA	50%	BAIXA																										
Pausa/Séries	7	81-87%	MÉDIA/ALTA																												
Duração total		13 min																													

Finalização Coletiva s/ Oposição	1+2+1 x 0 + Gr																														
	<p>Objetivos do exercício Finalização a partir de passe longo dos Defesas Centrais.</p> <p>Descrição do exercício A bola começa no jogador 1 que efetua um passe para a o jogador 2, que realiza um passe longo para o jogador 4, que recebe orientado e realiza uma combinação com o jogador 5 para posteriormente efetuar um cruzamento para finalização.</p> <p>Variantes do exercício</p>																														
Material necessário: Marcadores, bolas e dois conjuntos de coletes.																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Dinâmica de carga</th> <th colspan="4">Intensidade</th> </tr> <tr> <th>Duração</th> <th>Repetições</th> <th>81-90%</th> <th>MÁXIMA</th> <th>70-80%</th> <th>MÉDIA/BAIXA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18 min</td> <td>1 x F</td> <td>88-91%</td> <td>ALTA</td> <td>50%</td> <td>BAIXA</td> </tr> <tr> <td>Pausa/Séries</td> <td>1</td> <td>81-87%</td> <td>MÉDIA/ALTA</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Duração total</td> <td colspan="4">18 min</td> </tr> </tbody> </table>		Dinâmica de carga		Intensidade				Duração	Repetições	81-90%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA	18 min	1 x F	88-91%	ALTA	50%	BAIXA	Pausa/Séries	1	81-87%	MÉDIA/ALTA			Duração total		18 min			
Dinâmica de carga		Intensidade																													
Duração	Repetições	81-90%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/BAIXA																										
18 min	1 x F	88-91%	ALTA	50%	BAIXA																										
Pausa/Séries	1	81-87%	MÉDIA/ALTA																												
Duração total		18 min																													

Tabela 15 Microciclo 13 - de 13 a 20 de outubro

Microciclo - 14 de 21 a 27 de Outubro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO + ANÁLISE PE + GINÁSIO	TREINO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	VIAGEM	5ª JORNADA LIGA BPI

O microciclo 14 envolvia uma deslocação longa (à Madeira), e novamente a um campo de relvado sintético e de dimensões reduzidas. A preparação para este jogo começou na adaptação de algumas dinâmicas, sobretudo, ofensivas em função do campo de jogo. No início do microciclo começou-se por identificar e tentar corrigir alguns momentos menos positivos do jogo passado, como a pressão alta e a reação à perda. no resto do microciclo procurou-se trabalhar aspetos relacionados com a finalização após recuperação da posse da bola (reação ao ganho da posse da bola), ficando a última UT para os esquemas táticos ofensivos e defensivos. O jogo terminou 0-5 onde se pôde salientar um golo obtido após esquema tático defensivo (reação ao ganho da posse da bola).

Tabela 16 Microciclo - 14 de 21 a 27 de outubro

Microciclo - 15 de 28 de Outubro a 3 de Novembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE + GINÁSIO	TREINO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	6ª JORNADA LIGA BPI	FOLGA

No microciclo 15, a equipa técnica optou por cimentar conteúdos que se prendem com o modelo de jogo. Consistência defensiva e posicionamento defensivo em função da posição da bola foram os conteúdos onde mais se insistiu, como por exemplo trabalho setorial com a linha defensiva com basculação horizontal e vertical em função da bola coberta ou descoberta. O microciclo terminou com o jogo frente ao Cadima, adversário que já havíamos enfrentado no período preparatório, um adversário que revelou muitas dificuldades jogando no nosso campo. concederam muito espaço entrelinhas, espaço esse aproveitado estrategicamente pelas nossas MC.

Organização Defensiva Setorial 1 x 4 (linha defensiva)

Objetivos do exercício
Linha defensiva com velocidade de reação

Descrição do exercício
Num 1º momento um jogador progride com bola pelo CL e efetua cruzamento para a área. Os 4 defesas têm de se posicionar e aliviar a bola. Após o alívio há um passe atrasado para outro jogador, no mesmo CL, e cruzamento de uma zona mais atrasada. A defesa tem de subir e posicionar-se à entrada da área. Em ambos os cruzamentos há apenas um PL a tentar marcar golo.

Variantes do exercício
Fazer para os dois corredores laterais

Material necessário: Marcadores, bolas, balizas e dois conjuntos de coletes.

Dinâmica da carga		Intensidade	
Duração	15 min	80-90%	ALTA
Caricamento	Repetições	70-80%	MÉDIA/BAIXA
Parada/desparada	Parada/Repetições	60-70%	BAIXA
Parada/desparada	Duração total	60-80%	MÉDIA/ALTA

Tabela 17 Microciclo - 15 de 28 de outubro a 3 de novembro

Microciclo - 17 de 11 a 17 de Novembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	FOLGA	7ª JORNADA LIGA BPI

O microciclo 17 foi marcado pela deslocação ao campo do CF Benfica, um adversário que depois de analisado, revelou ser bastante consistente do ponto de vista defensivo, defendendo em 4-1-4-1 que por vezes se transforma num 5-4-1 muito agressivas e experientes, procuram a transição ofensiva sempre após recuperação da posse da bola. A parte inicial do microciclo foi dedicada ao modelo de jogo, depois os conteúdos debruçaram-se no nosso modelo de jogo e nas adaptações ao mesmo em função do adversário, nomeadamente a VCJ contra bloco baixo, criação de situações de cruzamento com trajetória aberta e fechada, e ocupação das zonas de finalização. O jogo terminou 1-2, e portanto com o primeiro golo sofrido. Tivemos algumas dificuldades em replicar os conteúdos treinados, nomeadamente a criação de situações de cruzamento.

Tabela 18 Microciclo - 17 de 11 a 17 de novembro

Microciclo - 18 de 18 a 24 de Novembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE + GINÁSIO	TREINO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	TREINO	8ª JORNADA LIGA BPI

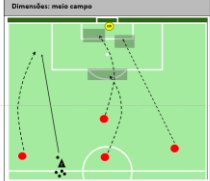
Depois de identificados os pontos fortes e fracos do adversário, no microciclo 18 começámos por corrigir alguns momentos menos positivos do jogo anterior como a transição defensiva e criação de momentos do cruzamento. Apesar de reforçar estes momentos neste microciclo, a equipa atravessa um momento menos positivo coletivamente. Pouco coesa e organizada defensivamente, com uma reação à perda da posse de bola muito lenta e pouco agressiva. No jogo ficou revelado isso mesmo, o adversário, C Albergaria chegou e criou perigo várias vezes em transição ofensiva. o resultado final foi 4-0.

Tabela 19 Microciclo - 18 de 18 a 24 de novembro

Microciclo - 19 de 25 de Novembro a 5 de Dezembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO + VIAGEM	9ª JORNADA LIGA BPI	FOLGA

Neste microciclo procurou-se trabalhar os momentos de reação à perda da posse de bola e ataque à profundidade após recuperação da posse, bem como equilíbrio defensivo no sentido de preparar a perda e posicionar as jogadoras nesse sentido. O jogo deste microciclo envolveu uma deslocação a Valadares, para defrontar o Valadares Gaia, equipa com muita história no futebol feminino, sendo finalista da taça de Portugal o ano passado. Conseguimos colocar em prática os conteúdos treinados, sendo que 2 dos 6 golos foram após transição e cruzamento, e 1 golo após recuperação da posse da bola no meio campo ofensivo. O jogo ficou ainda marcado por uma lesão grave de uma atleta que ficará de fora para o resto da temporada.

Finalização Coletiva sem Oposição 1 + 3 x 0 + GR



Dimensão: meio campo

Objetivos do exercício
Finalização em velocidade (zonas de finalização)

Descrição do exercício
A bola inicia sempre com um passe do treinador para o CT, onde vai aparecer um jogador para cruzar. Depois para finalizar aparece um jogador ao 1º poste, um ao 2º poste e outro à entrada da área. Procurar e atacar a bola e o espaço. Cada jogada tem apenas 10" para se finalizar.

Variantes do exercício

Material necessário: Marcadores, bolas, balizas e dois conjuntos de coletes.

Dinâmica da carga		Intensidade			
Duração	Repetições	10-15%	MÁXIMA	70-80%	MÉDIA/Baixa
Séculos	Passos/Repetições	10-15%	ALTA	70%	Baixa
Passos/Séculos	Duração total	10-15%	MÉDIA/ALTA		

Tabela 20 Microciclo - 19 de 25 de novembro a 5 de dezembro

Microciclo - 20 de 2 a 8 de Dezembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	10ª JORNADA LIGA BPI	FOLGA

Neste microciclo demos continuidade ao trabalho desenvolvido em relação ao modelo de jogo. O microciclo terminou com um jogo frente ao A. Ouriense que terminou com uma vitória por 4-0. A equipa adversária optou por subir as linhas expondo a profundidade, aspeto esse, bastante bem explorado pela nossa equipa, uma vez que conseguimos identificar bem o momento certo para o ataque à profundidade. Outro aspeto positivo no jogo, a zona de pressão e a forma como pressionámos o pontapé de baliza do adversário, resultando algumas vezes em recuperação da posse da bola. Contudo, cometemos alguns erros individuais na primeira fase de construção, que originou a perda da posse da bola e consequente transição defensiva.

Tabela 21 Microciclo - 20 de 2 a 8 de dezembro

Microciclo - 21 de 9 a 15 de Dezembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV	TREINO	TREINO + VIAGEM	11ª JORNADA LIGA BPI

Neste microciclo Jogou-se uma jornada importante contra um adversário direto, e após análise do mesmo, percebemos que podia utilizar um de dois sistemas, 4-3-3 ou 4-4-2 losango, sabíamos do jogo exterior muito competente e de uma dinâmica nos corredores laterais que lhes permitiam chegar à fase de criação e depois cruzar e aproveitar a elevada estatura das avançadas. Por isso, do ponto de vista defensivo foram trabalhadas dinâmicas para forçar a perda da posse de bola, nomeadamente nas defesas laterais (jogadoras influentes na organização ofensiva do adversário). Continuámos a trabalhar os movimentos verticais e objetivos na transição ofensiva, garantindo sempre linhas de passe à derrota e à esquerda do portador da bola. E este momento acabou por ser a chave deste jogo, contra um adversário direto e difícil. 0-2 foi o resultado final.

Organização Setorial Defensiva		4 + 1 + 4	
Objetivos do exercício Linha defensiva			
Descrição do exercício 4 jogadores trocam a bola no meio campo juntamente com o Treinador. Através de várias ações (passe, drible, progressão, bola coberta/descoberta) a linha defensiva tem de se posicionar constantemente, sempre com atenção para os apoios. A defesa é sempre passiva.			
Variantes do exercício 1 - Na 2ª parte do exercício, sai o Treinador e entrou um PL.			
Material necessário: Marcadores, bolas, balizas e dois conjuntos de coletes.			
Dimensão da carga		Intensidade	
Duração	4 min	80-90%	ALTA
Séries	2 x 4'	80-90%	ALTA
Descanso/Séries	1 min	80-90%	MÉDIA/ALTA
Duração total		12 min	

Finalização Coletiva sem Oposição			
Objetivos do exercício Finalização específica.			
Descrição do exercício Diferentes tipos de movimentação dos jogadores, com diferentes formas de finalização. Movimentação de aproximação e rutura de diferentes posições.			
Variantes do exercício 1- DC-DI- rotura do médio interior 2- DI-DC- Ala Dentro- Rotura do PL 3- DC-DC- Rotura do Ala contrário			
Material necessário: Marcadores, bolas e dois conjuntos de coletes.			
Dimensão da carga		Intensidade	
Duração	10 min	80-90%	MÉDIA
Séries	2 x 5'	80-90%	ALTA
Descanso/Séries	4 min	80-90%	MÉDIA/ALTA
Duração total		22 min	

Tabela 22 Microciclo - 21 de 9 a 15 de dezembro

Microciclo - 22 de 16 a 22 de Dezembro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE+ GINÁSIO	TREINO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO + VIAGEM	TAÇA DE PORTUGAL 3º ELIM.	FÉRIAS
<p>No microciclo 22 era tempo de preparação para uma nova competição esta época, a Taça de Portugal. Contra um adversário do norte do País. Nestas UT's foram trabalhadas sobretudo a coesão grupal e o modelo de jogo. O jogo terminou 1-6 contra o Fiãs FC. Num campo extremamente difícil de praticar futebol, e a equipa revelou um imenso espírito de sacrifício, união e compromisso.</p>						

Tabela 23 Microciclo - 22 de 16 a 22 de dezembro

Microciclo - 23 de 30 de Dezembro a 5 de Janeiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	TREINO	TREINO	12ª JORNADA LIGA BPI
<p>Neste microciclo foi feita uma reavaliação das atletas após férias, e continuar a trabalhar aspetos do modelo de jogo. O adversário A-dos-Francos permitiu ainda gerir os minutos de jogo de algumas atletas, terminou ainda assim 0-14.</p>						

Tabela 24 Microciclo - 23 de 30 de dezembro a 5 de janeiro

Microciclo - 24 de 6 a 12 de Janeiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO	TACA DA LIGA 1ª JORNADA
<p>Neste microciclo disputámos uma nova competição, Taça da Liga, no primeiro jogo enfrentámos o Sporting CP, como analisado já anteriormente, é uma equipa tem uma 1ª fase de construção com muito boas dinâmicas e que nos causou algumas dificuldades no 1ª jogo. Nesse sentido, neste microciclo iniciámos com trabalhos sobretudo de construção curta com apoios por dentro tentando ultrapassar a 1ª linha de pressão do SCP, a partir daí com a velocidade das nossas Alas podíamos causar perigo. Portanto reforçámos a dinâmica entre lateral-ala, pois sabíamos que conseguíssemos ter jogadoras dentro, para ganhar a superioridade numérica, mais rapidamente chegaríamos a zonas de finalização. Trabalhámos ainda a pressão ao pontapé de baliza adversário no sentido de corrigir os erros do primeiro jogo. Foi um jogo difícil com um adversário muito competente e terminou 2-2, sobretudo devido a uma falta de agressividade e paciências na posse de bola e criar situações de finalização.</p>						

Tabela 25 Microciclo - 25 de 13 a 19 de janeiro

Microciclo - 25 de 13 a 19 de Janeiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	JOGO TREINO + ANÁLISE PE	TREINO	TREINO + GINÁSIO	TREINO	TREINO	13ª JORNADA LIGA BPI
<p>No microciclo 25, jogámos frente à equipa da Ovarense e pudemos realizar este jogo no Benfica Campus (centro de estágio do clube), após análise do adversário foi possível perceber que houve uma melhoria significativa do adversário em relação ao jogo da 1ª volta, inclusive, em sua casa conseguiu "roubar" pontos a um dos nossos adversários diretos. Para este jogo procurámos introduzir duas novas dinâmicas (obviamente treinadas durante este microciclo), uma nova dinâmica lateral-ala, e uma marcação rápida de um livre na tentativa de apanhar o adversário desposicionado, uma vez que foi identificado uma recuperação defensiva algo lenta. Ora, se por um lado a nova dinâmica lateral-ala não surtiu grande efeito, uma vez que consistia numa troca posicional sem acrescentar quase nenhuma hipótese de progressão no corredor lateral (isto se o adversário defende-se à zona), por outro a marcação do livre rapidamente resultou num golo que desde o início à sua conclusão demorou 7 segundos. O resultado final terminou em 6-0. Durante o microciclo foi possível ainda realizar um jogo treino frente a uma equipa feminina holandesa, um jogo bastante exigente, que permitiu sobretudo testar os novos reforços e perceber o nível destes em relação ao conhecimento tático do jogo e das suas fases</p>						

Tabela 26 Microciclo - 25 de 13 a 19 de janeiro

Microciclo - 26 de 20 a 26 de Janeiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE + GINÁSIO	JOGO TREINO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	TREINO	TAÇA DE PORTUGAL 1/8 FINAL
<p>O microciclo 26 ficou caracterizado novamente pela competição Taça de Portugal e por um jogo treino na segunda UT do microciclo frente a um adversário da liga holandesa bastante experimentado, inclusive, em competições internacionais, Twente. Estes jogos são de extrema importância, pois permite-nos testar as atletas num contexto competitivo bastante elevado que por vezes no campeonato não existe. Este jogo marcou sobretudo o teste de uma nova dupla de DC, bem como aprender a gerir o controlo emocional de algumas atletas mais efusivas. No jogo para a Taça de Portugal, enfrentámos uma equipa da 2ª Liga, mas muito bem organizada, com a clara ambição de ascender à Liga BPI. Neste jogo voltámos a perceber que a dinâmica lateral-ala recentemente utilizada não era proveitosa para a progressão no corredor lateral e perdemos jogadoras "dentro", visto que estão na mesma linha no corredor lateral. O jogo acabou 0-5, e foi possível iniciar com a nova dupla de DC e uma DE adaptada, e perceber que se ganhou novas soluções, pois deram essas garantias.</p>						

Tabela 27 Microciclo - 26 de 20 a 26 de janeiro

Microciclo - 28 de 27 de janeiro a 2 de Fevereiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
FOLGA	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	TREINO + VIAGEM	TACA DA LIGA 2ª JORNADA
<p>Neste microciclo jogámos o 2º jogo da Taça da Liga, e precisávamos de uma vitória para dependermos só de nós nesta competição. Voltámos a enfrentar o SC Braga, e após análise do adversário foi possível perceber que havia uma possibilidade forte deste alterar a sua forma de abordar o jogo do ponto de vista estratégico, pois já tinham usado a mesma estratégia frente ao SCP, com sucesso. Portanto iam dar-nos a iniciativa do jogo e jogar na transição ofensiva e fazer uso dos corredores laterais em velocidade e profundidade. Neste sentido, este microciclo incidiu muito na gestão da posse de bola com paciência, VCJ através das MC seguida de ataque à profundidade, do ponto de vista defensivo, dedicou-se vários exercícios de posicionamento defensivo, em função da posição da bola em organização e transição defensivas. O jogo correu tal como esperado, felizmente, foi talvez o jogo do ponto de vista técnico-tático, mais bem conseguido da época. Controlámos o jogo através da posse, construção sempre a partir da 1ª fase, procurar atrair o adversário a um corredor, seguido de um rápida VCJ. Durante a semana foi ainda feita em sala uma sessão destinada à organização setorial defensiva (linha defensiva) coletiva e individual, onde se abordaram temas como a linha defensiva, bola coberta e descoberta, colocação dos apoios e controlo da profundidade. E neste âmbito a nossa defesa esteve absolutamente irrepreensível. O resultado final ficou em 1-3, e passamos a depender só de nós para chegar à final nesta competição.</p>						

Tabela 28 Microciclo - 28 de 27 de janeiro a 2 de fevereiro

Microciclo - 29 de 03 a 09 de Fevereiro						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
TREINO + GINÁSIO	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + ANÁLISE PE	TREINO + ANÁLISE ADV + GINÁSIO	TREINO	TREINO	14ª JORNADA LIGA BPI
<p>No microciclo 29 voltámos a disputar a Liga BPI na 14ª jornada e enfrentámos o GD Estoril Praia. Após observação do adversário, foi possível perceber que houve uma evolução significativa do adversário em relação ao jogo da primeira volta (0-7) sobretudo ao nível da organização defensiva e basculação horizontal. Tendo em conta esta informação, durante a semana focámos o trabalho tático-estratégico em exercícios de posse em meio campo onde as chaves para o exercício seriam a variação rápida do centro do jogo e de imediato procurando a profundidade do corredor lateral contrário no sentido chegar ao cruzamento e explorar o poste contrário, dado que, foi identificada uma vulnerabilidade na defesa do cruzamento ao segundo poste. Durante o decorrer do jogo inicial, surgiram algumas dificuldades em conseguir fazer a bola chegar ao último terço, uma vez que o adversário defendia em 4-4-2 ou mesmo em 5-4-1. Após identificadas as dificuldades conseguimos corrigir e o jogo terminou 5-0. A entrada de uma ALA que procura muito a largura e profundidade, trouxe algo novo ao jogo que dificultou a organização defensiva do adversário.</p>						

Tabela 29 Microciclo - 29 de 03 a 09 de fevereiro

5.6. Período de quarentena (Covid-19)

A época 2019/2020 foi assolada por uma conjuntura nunca antes vivenciada no futebol e na vida quotidiana de todos nós. A 16 de março de 2020 os trabalhos “normais” foram interrompidos. No entanto, e com a indefinição sobre o reatar do campeonato, os trabalhos continuaram, foram desde logo marcadas reuniões multidisciplinares semanalmente, bem como reuniões com o departamento de Análise e Observação do clube (DAO). Durante este período deu-se início a uma tarefa “macro” em jeito de balanço da época, e realizei uma análise macro, em formato vídeo, com todos os momentos positivos e negativos, aspetos a melhorar e aspetos a consolidar, quer coletivos, quer individuais. O vídeo final tinha cerca de 30 min (figura 9) e foi enviado para a equipa/coordenação técnica e estrutura diretiva do clube, e serviu como base e ponto de partida para a preparação da época seguinte.



Figura 12 Macro Análise 2019/2020

Durante este período, foi ainda possível fazer formações internas junto do DAO, formações essas que tinham como objetivo o alinhamento estratégico Intra departamental com o trabalho que é realizado na equipa de futebol profissional do clube, e de forma contextualizada, replicar esse mesmo trabalho na equipa feminina de futebol. Foram ainda realizadas formações ao nível de softwares e plataformas usadas na observação e análise de jogo como o *Sportscod*e e *Taticpro*.

5.7. Tarefas/Recursos complementares

5.7.1. Técnicas de filmagem em plano aberto

A transmissão televisiva é um meio pelo qual a maioria das pessoas assiste a um jogo de futebol. No entanto, a filmagem realizada pelos canais televisivos apresenta planos muito diferentes daqueles que são utilizados na filmagem através de uma câmara técnica, pois as filmagens televisivas, ao utilizarem muitos planos fechados, impedem a percepção do que acontece à volta desse plano, condicionando a captação de informação (ver figura 11).

Para que uma equipa técnica de analistas de jogo possa ter toda a informação necessária à realização de um relatório de jogo, é muito frequente que o jogo seja filmado por uma câmara técnica, que tem planos mais abertos e onde se pode ter acesso a mais informação acerca da prestação da equipa, bem como perceber alguns comportamentos adotados pelos jogadores (ver figura 10).



Figura 13 Filmagem Técnica



Figura 14 Filmagem Televisiva

A filmagem técnica, tal como já foi referido anteriormente, tem como principal objetivo obter o máximo de informação possível numa observação indireta ou mista e,

para isso, é necessário adotar algumas medidas para que a filmagem possa ser aquela que se pretende: i) procurar um local alto e o mais central possível, para que seja mais fácil perceber as distâncias entre os jogadores/setores e também para captar o maior número de jogadores; ii) utilizar as funcionalidades da câmara com a maior suavidade possível, nomeadamente o *Zoom In* e o *Zoom Out*, para que não haja uma distorção ou movimentos muitos bruscos da imagem caso seja necessário obter um *frame*. Sempre que se quer reduzir o plano da imagem, essa começa a ser cortada a partir do setor mais recuado da equipa em posse de bola; iii) procura-se usar o *Zoom In* quando a bola se encontra do lado oposto da zona de filmagem para que, quando se quiser fazer uma análise, se perceba que jogadores estão envolvidos; iv) em momentos mais específicos do jogo, como é o caso dos cantos, livres e penalties, em particular nos cantos, há uma filmagem específica que começa primeiro por se filmar os jogadores que ficam a defender, depois há uma aproximação ao jogador que irá executar o pontapé de canto e depois existe um *Zoom Out* suave em que se pretende captar o jogador que executa o canto, bem como todos os jogadores que se encontram na grande área e na sua periferia.

5.7.2. Softwares, plataformas utilizados no decorrer do estágio

5.7.2.1. Adobe Premiere Pro

O Adobe Premiere Pro, que é um software de edição de vídeo. Este software é bastante utilizado na Área de Observação e Análise e como tal, a formação básica da sua utilização foi muito útil. Uma das vantagens da utilização deste programa tinha que ver como facto de ser possível editar o vídeo de modo a poder-se realçar os detalhes das ações/momentos com o auxílio de texto, marcações, sombras, capas, etc. Era o programa utilizado para a criação de auditórios, vídeos motivacionais e análise dos momentos de guarda-redes.

5.7.2.2. Longomatch

O Longo Match é um software gratuito que permite a criação de Dashboards de sistemas de observação. Esta diversidade de funções, permite ter diferentes sistemas de observação: para jogo, treino, momentos individuais, adversários, etc. Este software era essencial para a catalogação do jogo in loco, uma vez que, após o término do jogo, apenas

era necessário sincronizar a filmagem de jogo com o ficheiro do Longo Match. A formação deste software incidiu na criação de sistemas de observação com diferente categorias, a diversidade de ‘botões’ e ainda da sincronização do jogo com a informação catalogada.

5.7.2.3. Adobe Photoshop

O Adobe Photoshop Pro é um software de edição de imagem que está diretamente ligado ao Adobe Première Pro uma vez que, tratando-se de dois programas da Adobe, estes podem ser trabalhados em simultâneo. Isto é, ao utilizar-se uma imagem no Adobe Première Pro e havendo necessidade de a modificar no Adobe Photoshop Pro, esta fica automaticamente alterada no programa de edição de vídeo (Adobe Première Pro).

5.7.2.4. Wyscout e InStat Scout

São duas plataformas online que permitem o acesso a filmagens de todas as equipas, dos diferentes campeonatos e competições e era através delas que obtínhamos os jogos dos nosso adversários.

5.7.2.5. TaticPro

Este software, adquirido na presente época pelo clube, vem dar um enorme aporte ilustrativo às análises vídeo, sobretudo, quando expostas ao plantel. É uma ferramenta que permite ilustrar vídeo de forma profissional, fazer o tagging dos jogadores em movimento, medir distâncias e velocidades de deslocamento, entre muitas outras funcionalidades. Como referido anteriormente, um vídeo ilustrado com o TaticPro, permite realçar a informação que se quer transmitir às atletas e transmiti-la de forma clara.



Figura 15 TaticPro

5.7.2.6. Jogadoras Target

Foi-me solicitado pela estrutura diretiva do clube durante o período de estágio, que elaborasse relatórios escritos e vídeo das chamadas “jogadoras target”, estes relatórios tinham como objetivo formar uma opinião técnica de uma eventual jogadora que pudesse ser contratualizada pelo clube. Atletas nacionais ou internacionais. O relatório continha informação estatística retirada das plataformas Wyscout e Instat Scout, bem como cortes específicos dos jogos retirados das mesmas plataformas

5.7.2.7. Palestras própria equipa/adversários

A pedido do Treinador Principal, eu apresentava os vídeos da própria equipa e adversários ao plantel. Todos os dias antes de cada sessão de vídeo, havia uma reunião com a equipa técnica com o objetivo de decidir a informação a passar às jogadoras, quer da própria equipa, quer do adversário. Era uma tarefa de enorme responsabilidade, uma vez que, expôr informação a 25/26 atletas de uma equipa profissional não pode haver erros, pois uma informação errada ou mal transmitida podia induzir em erro a atleta ou setor, e consequentemente isso refletir-se no seu/seus rendimento(s) em jogo.

5.7.2.8. Análise de Adversários

Esta tarefa, de enorme responsabilidade, era parte fundamental do meu trabalho junto da equipa técnica. A análise de adversários, consistia em analisar as equipas adversárias nos seus cinco momentos do jogo (organizações ofensivas e defensivas,

transições ofensivas e defensivas e esquemas táticos). Era uma tarefa que tinha de ser concluída sempre pelo menos uma semana e meia antes do jogo em frente esse adversário, no sentido de, em conjunto com a equipa técnica, trabalhar os aspetos tático-estratégicos em função desse adversário. A análise ao adversário foi realizada tendo em conta os três tipos de observação, direta, indireta e mista, ou seja, por 5 vezes o Treinador Principal achou necessário eu realizar uma observação “in Loco” ao adversário e isso implicou uma deslocação ao campo do adversário. Uma dessas vezes o clube disponibilizou meio de transporte (carro) e estadia de 1 noite num hotel em Braga, no sentido de eu poder observar o SC Braga x Sporting CP a contar para a liga BPI. A observação direta permite-nos constatar a nossa observação através do vídeo e verificar se algum aspeto técnico-tático do adversário se alterou, entretanto. Estimo cerca de 150 horas de trabalho, dedicado ao visionamento de jogos, elaboração de relatórios escritos/vídeo, reuniões técnicas para expor a análise à equipa técnica e elaboração de vídeos para mostrar ao plantel, isto só relacionado com os adversários.



Figura 16 Observação direta Liga BPI (SC Braga x Sporting CP)

5.7.2.9. Análise de Treinos

Em todos os treinos, era feita uma análise qualitativa e quantitativa no sentido de perceber o sucesso/insucesso do exercício face ao planeado na reunião pré-treino. Esta análise era exposta à equipa técnica após o almoço, onde eram revistos os momentos chave do treino e discutidos os aspetos a melhorar na próxima sessão. Os exercícios eram cortados segundo as categorias definidas pela equipa técnica e era quantificado o tempo

de pausa, bem como, a sua natureza, ou seja, pausa para hidratação, transição entre exercícios, feedback/instrução ou descanso.



Figura 17 Análise de Treino

5.8. Balanço final quantitativo

Jogos Filmados – 35

Treinos – 147

Auditórios própria equipa – 16

Auditórios adversários – 18

Relatórios escritos 26

6. Investigação – Análise do Golo da Seleção dos EUA no Campeonato do Mundo de Futebol Feminino FIFA France 2019

6.1. Introdução

O presente estudo tem como objetivo analisar os golos marcados pela seleção dos Estados Unidos da América no no *World. Women`s World Cup France 2019*, desde o momento da recuperação da posse de bola até ao momento da obtenção do golo (Santos et al., 2016), através de análise notacional (Hughes & James, 2008).

O estudo do golo, tendo em conta os padrões para a obtenção do mesmo é uma das questões mais pertinentes na observação e análise de futebol (Pratas, Volossovitch, & Carita, 2018). Esta linha de investigação tem sido seguida por diversos autores (Araújo & Navarro, 2015; Armatas, Yiannakos, & Sileoglou, 2017; Clemente, Martins, & Mendes, 2016; Durlík & Bieniek, 2014; Sánchez-Flores et al., 2016; Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr, 2010) com o pressuposto de identificar a forma como o mesmo é obtido.

6.2. Método

6.2.1. Amostra

A amostra é constituída por 26 golos obtidos pela seleção dos Estados Unidos da América, que participou no *World. Women`s World Cup France 2019*. Foram observados todos os golos marcados nesta competição. A análise da sequência desde o momento da recuperação da posse de bola até à finalização foi garantida para a totalidade da amostra.

6.2.2. Instrumento

O instrumento observacional utilizado foi o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), apresentado na tabela 3, desenvolvido e validado por Santos et al. (2016).

Critério	Categorias	Código
Formas de Recuperação da Bola	Guarda-Redes	GR
	Interceção	INT
	Duelo Aéreo	DA
	Desarme	DES
	Bola Perdida	BP
	Falta	FALTA
	Saída de Bola pelas Linhas Finais do campo	SBLF
	Saída de Bola pelas Linhas Laterais do campo	SBLL
	Saída de Bola no Meio Campo	SBMC
	Comportamento Fair-Play	CF-P
Zona de Recuperação da Bola	Zona de Recuperação Defensiva Esquerda	ZRDE
	Zona de Recuperação Defensiva Central	ZRDC
	Zona de Recuperação Defensiva Direita	ZRDD
	Zona de Recuperação Média Defensiva	ZRMDE
	Zona de Recuperação Média Defensiva Central	ZRMDC
	Zona de Recuperação Média Defensiva Direita	ZRMDD
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Esquerda	ZRMOE
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Central	ZRMOC
	Zona de Recuperação Média Ofensiva Direita	ZRMOD
	Zona de Recuperação Ofensiva Esquerda	ZROE
	Zona de Recuperação Ofensiva Central	ZROC
	Zona de Recuperação Ofensiva Direita	ZROD
	Linha Lateral	LL
Linha Final	LF	
Zona do Último Passe para Finalização	Zona Defensiva Esquerda	ZDE
	Zona Defensiva Central	ZDC
	Zona Defensiva Direita	ZDD
	Zona Média Defensiva Esquerda	ZMDE
	Zona Média Defensiva Central	ZMDC
	Zona Média Defensiva Direita	ZMDD
	Zona Média Ofensiva Esquerda	ZMOE
	Zona Média Ofensiva Central	ZMOC
	Zona Média Ofensiva Direita	ZMOD
	Zona Ofensiva Esquerda	ZOE
	Zona Ofensiva Central	ZOC
	Zona Ofensiva Direita	ZOD
	Linha Lateral	LL
Linha Final	LF	
Método para Obtenção do Golo	Contra-Ataque	CA
	Ataque Rápido	AR
	Ataque Posicional	AP
	Penáti	PEN
	Livre Direto	LD
	Livre Indireto	LI
	Lançamento Linha Lateral	LLL
	Canto Longo	CL
	Canto Curto	CC
	Pontapé de Baliza	PB
	Bola de Saída	BS
	Forma de Obtenção da Finalização	Pé Direito
Pé Esquerdo		PE
Cabeca		CAB
Peito		P
Outro		OUT
Autogolo		AG
Zona de Finalização	Zona A	A
	Zona B	B
	Zona C	C
	Zona D	D

Zona E	E
Zona F	F
Zona G	G
Zona H	H
Zona I	I
Zona J	J

Tabela 30 Sistema de Observação do Golo no Futebol (Santos et al., 2016).

A divisão do campo nas zonas de recuperação da bola e na zona do último passe para finalização estão representadas na figura 18. As zonas de finalização aparecem demonstradas na figura 19.



Figura 18 Zonas do terreno de jogo



Figura 19 Zonas de Finalização

6.2.3. Procedimentos

Os vídeos dos golos foram obtidos através da plataforma InStat®, sendo posteriormente observados e codificados com recurso ao software informático LINCE®. Este programa informático permite a exportação dos dados para o software Microsoft Excel® (.csv).

6.3. Resultados

A forma de recuperação da bola (figura 20) ocorreu maioritariamente após as equipas terem sofrido falta (23,1%), esta forma de recuperação da bola foi a mais observada. A interceção da bola aparece como a segunda forma de recuperação da bola com 19,2%.

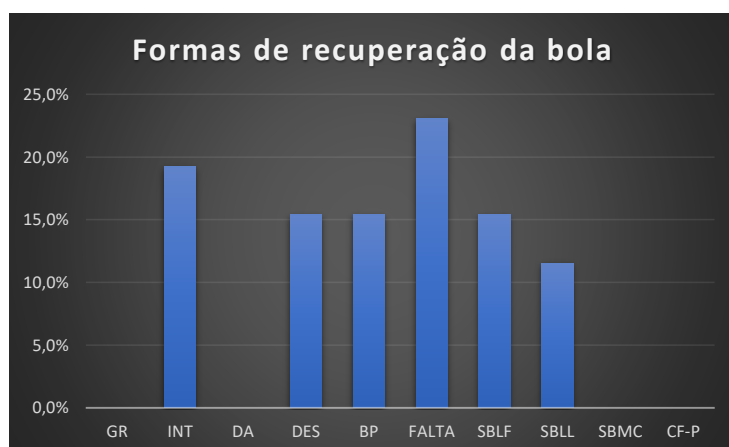


Figura 20 Formas de recuperação da bola

A zona média ofensiva esquerda foi a zona de recuperação da bola (figura 21) que obteve maior percentagem de ocorrência (23,1%) seguida da zona de recuperação ofensiva direita com 15,4%, com 11,5% das jogadas a bola foi recuperada na zona média ofensiva direita e zona ofensiva central.

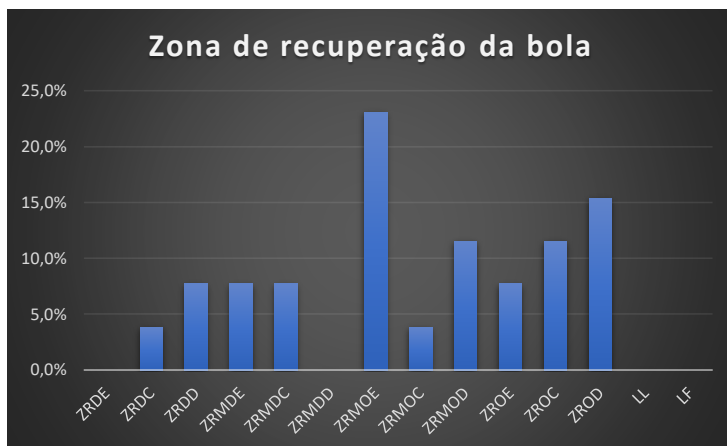


Figura 21 Zona de recuperação da bola

No critério zona do último passe para finalização, como podemos observar na figura 22, a categoria mais observada foi sem passe/finalização com 30,8%, esta categoria verifica-se quando a recuperação da bola resulta em finalização ou na sequência de uma jogada em que não se observa o passe de um colega para o jogador que finaliza.

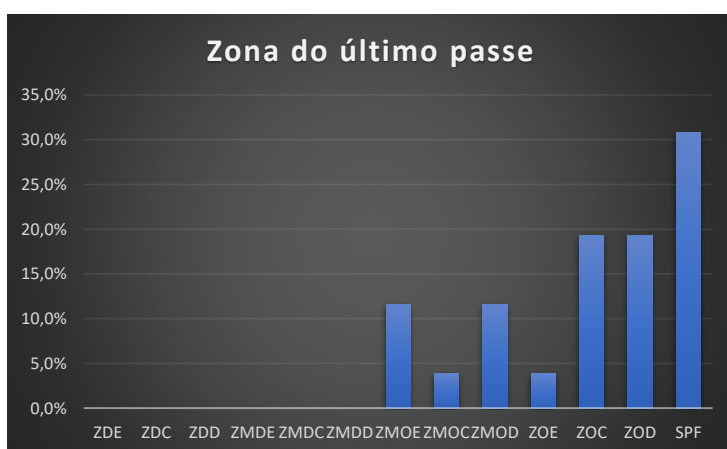


Figura 22 Zona do último passe

O método preferencial para a obtenção do golo (figura 23) foi o ataque posicional com 38,5%. O ataque rápido foi o segundo método mais utilizado com 19,2%, seguiram-se o penalti e o canto longo, ambos com 11,5%.

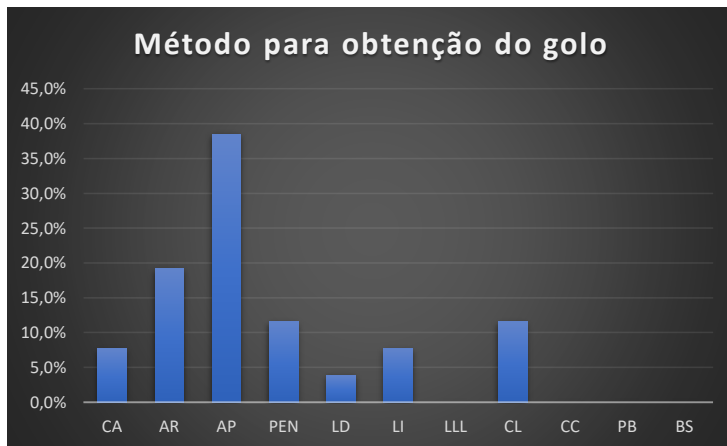


Figura 23 Método para obtenção do golo

O pé direito destaca-se na forma de obtenção da finalização 46,2%, seguido do pé esquerdo 34,6% e da finalização de cabeça 19,2%.

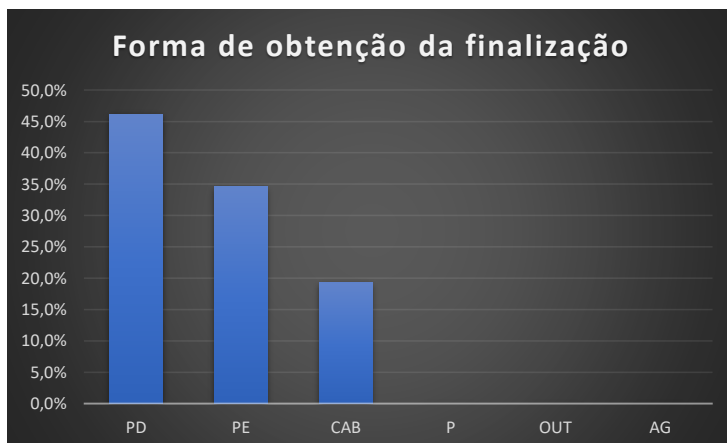


Figura 24 Forma de obtenção da finalização

A zona de finalização preferencial é a zona F, na qual foram marcados 38,5% dos golos. De seguida aparece a zona D com 15,4% e as zonas A e G que representam 11,5% dos golos marcados durante a competição.



Figura 25 Zona de finalização

6.4. Conclusões

O presente estudo procurou analisar os golos marcados pela seleção dos Estados Unidos da América no *World Women's World Cup France 2019*. E foi possível concluir que o método de jogo ofensivo preferencial para a obtenção do golo foi o ataque posicional seguido do ataque rápido. A zona para a finalização mais verificada foi dentro da área e a forma da finalização, foi o pé direito. De salientar ainda que o último passe para finalização mais verificado foi sem passe para finalização. Estas conclusões vão ao encontro de outros estudos realizados no futebol masculino. Este tipo de estudos constituem informação importante para a prática do jogo de futebol, contribuindo, para a reflexão do jogo, e por isso, para a reflexão do treino por parte dos treinadores, equipas técnicas e departamentos de observação e análise.

7. Discussão

O Futebol apresenta como característica distintiva uma realidade complexa, onde os comportamentos individuais e coletivos da equipa necessitam de uma constante interpretação e análise (Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo & Mendes, 2014). Estes autores corroboram a ideia de que a introdução de técnicos especializados em áreas específicas é cada vez mais visto como algo essencial para o sucesso desportivo, quer ao nível da formação, quer profissional. A minha experiência foi justamente neste sentido, acrescentar à equipa uma ferramenta que contribuí para o desenvolvimento do atleta e por extensão da equipa. Esta ferramenta é a análise e observação de jogo, dados qualitativos e quantitativos. Alguns autores diferenciam a análise do jogo de Futebol em duas parcelas distintas: a análise da equipa adversária e a análise de jogo da própria equipa (Silva, Castelo & Santos, 2011).

Garganta (1993) refere que a periodização consiste na divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um com características e objetivos específicos em função da duração e características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do jogador aos estímulos a que é sujeito. Pude vivenciar esta divisão no contexto de estágio no Sport Lisboa e Benfica, pois a época foi dividida em períodos: Pré-competitivo; Competitivo e Transitório. No pré-competitivo procurou-se elevar os índices físicos e implementar o modelo de jogo do treinador principal, com o objetivo de chegar ao momento competitivo com as atletas preparadas para lidar com os constrangimentos da competição. No entanto, o período transitório foi diferente do vivenciado até à data no futebol mundial devido à pandemia do Coronavírus.

Para Castelo (2006), o microciclo é representado por um conjunto de unidades de treino repartidas por diferentes dias, destinados na sua globalidade ao desenvolvimento do modelo de jogo adaptado que derivam da observação e análise da competição. Dadas as vivências competitivas de um contexto profissional, tive a ocasião de vivenciar diferentes microciclos com diferentes objetivos, como são os microciclos de choque e readaptação ao esforço, e também microciclos uni e pluri competitivos.

Na implementação do modelo de jogo surgiram algumas dificuldades devido a atletas estarem em diferentes patamares na compreensão e interpretação do jogo, ou seja, atletas muito experientes partilhavam o balneário com atletas recém chegadas dos

escalões de formação do clube, e esta dificuldade vai ao encontro de Castelo (2009), a gestão, por parte do treinador, é complexa, uma vez que, cada jogador tem as suas próprias ambições e que podem, de alguma forma, influenciar positiva ou negativamente o desempenho da equipa, refere o autor.

Para a implementação do modelo de jogo o treinador principal recorreu muitas vezes à utilização de jogos reduzidos e condicionados. Clemente (2016) salienta que são uma ferramenta importante no desenvolvimento das componentes técnicas, táticas e físicas em simultâneo e muito utilizados no processo de ensino-aprendizagem do jogo de Futebol. E manipulando as variáveis do exercício pude experienciar a sua influência na intensidade do mesmo.

Ao longo do estágio curricular realizei inúmeras análises, recorrendo para isso, a diferentes formas de as executar. De acordo com Sampaio (1997), pode afirmar-se que normalmente a observação é sistematizada em três vertentes predominantes, sendo que cada uma destas apresenta características distintas, com vantagens evidentes para quem observa. Estas vertentes dividem-se em (1) Observação direta, (2) Observação indireta e (3) Observação mista. Tive a oportunidade de realizar análises com recurso a estes diferentes tipos de observação, sobretudo quando analisei adversários em jogos a contar para o campeonato, bem como, nos torneios.

No entanto, e quando falamos essencialmente de análise à própria equipa, devemos fazê-la segundo aquilo que é o modelo de jogo do treinador, ou seja, as ideias inerentes aquilo que é a nossa forma de jogar, e apesar do Sport Lisboa e Benfica ter um modelo de jogo, uma ideia comum, para a sua formação, há diferenças que se prendem com a forma como cada treinador aborda o jogo e o processo de treino. Por isto, a construção de um Modelo de Jogo é uma tarefa complexa que exige conhecimentos teóricos e práticos. Por isso, na hora de abordar a sua elaboração, os treinadores deverão ter em atenção os seguintes aspetos: a sua Ideia de Jogo, os jogadores disponíveis, a cultura do clube e a opinião da equipa técnica (Pinheiro & Batista, 2013).

O sucesso no futebol é multifatorial, e esta época foi-me permitido vivenciar precisamente isso, o sucesso só é possível com uma visão multidisciplinar e interdepartamental.

8. Conclusão

No dia 25 de julho de 2019 teve início o estágio curricular ao abrigo do protocolo entre o ISCE e a instituição Sport Lisboa e Benfica. Tive novamente a hipótese de estagiar num dos clubes mais titulado em Portugal e por isso aprender e evoluir enquanto profissional do desporto em geral e em particular no futebol. Integrei a estrutura técnica do clube no recente projeto de Futebol feminino, desempenhando entre outras funções, análise à própria equipa e equipas adversárias. Foi um ano de extrema evolução a nível pessoal e profissional, pois de facto, o futebol profissional vive do rendimento desportivo, e por isso, está associado a enormes “pressões” competitivas que nos obrigam a estar ao nosso melhor nível para fazer face à exigência da competição e dos padrões de um clube como o Sport Lisboa e Benfica.

Penso ter ido ao encontro dos objetivos pessoais propostos do ponto de vista técnico e tecnológico, como por exemplo:

1. Possuir a capacidade de estruturar e argumentar estratégias de planificação.
2. Desenvolver a capacidade de se adaptar ao compromisso constante entre celeridade e garantia de qualidade no trabalho desenvolvido.
3. Conseguir criar documentos próprios de suporte às tarefas de operacionalização
4. Desenvolver a capacidade de inovação e desenvolvimento, suportada com argumentação sólida e válida
5. Ter conhecimentos para a utilização de softwares de suporte às tarefas de análise.

No entanto, o trabalho integrado numa equipa multidisciplinar requer de nós uma capacidade eximia das questões relacionadas com as relações interpessoais, a gestão de conflitos e a gestão de expectativas. Por isso, neste domínio, e apesar desta época ter sido muito rica nesse sentido, pretendo continuar a evoluir neste âmbito, pois no futebol profissional estas questões ganham uma importância acrescida, e é imperativo saber lidar com elas. No que à operacionalização do processo de treino diz respeito, entendo que este estágio se constituiu insuficiente e por isso quero continuar a cimentar este aspeto da minha formação enquanto profissional do futebol.

Foi uma época bastante cansativa, pois uma equipa e projeto desta grandeza exige muito de nós, no entanto, foi uma época de muitas alegrias e crescimento pessoal. Enquanto grupo tivemos o privilégio de erguer um título nacional (supertaça) e, até à paragem devido à pandemia, estivemos sempre em primeiro na Liga BPI e conquistámos

Comentado [v1]: O que fez não está mal, mas nas conclusões eu gostaria que indicassem se cumpriram ou não os objetivos previamente definidos. Se cumpriu, deve mostrar evidências, se não cumpriu explicar o porquê...

o acesso à final da Taça da Liga. Proporcionou também momentos únicos, como a subida ao relvado do Estádio da Luz perante 60 mil adeptos durante o intervalo de um jogo da equipa principal masculina, e também disputar o jogo da 4ª Jornada SL Benfica x Sporting CP no mesmo estádio.

Foi ainda com enorme alegria que recebi a notícia de continuar na época seguinte com uma maior responsabilidade, o Diretor do Departamento de Análise e Observação (DAO) Professor Nuno Maurício, endereçou-me um convite para ser responsável pela área de Observação e Análise do Futebol Feminino na época 2020/2021, prevendo a entrada de novos elementos, o que vai possibilitar estender o trabalho de observação e análise à equipa “B” do projeto do futebol Feminino do clube.

Termino esta etapa curricular orgulhoso do trabalho alcançado, e satisfeito por conseguir pôr em prática muito daquilo que o ISCE me transmitiu, e mais do que isso, a vontade de querer sempre aliar a prática à teoria, procurando estar sempre atualizado do ponto de vista científico, pois, o sucesso, reside no casamento perfeito entre a teoria e a prática.

9. Referências Bibliográficas

- Almeida, C. (2016). Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP).
- Araújo, J., & Navarro, A. C. (2015). Análise quantitativa dos gols realizados durante a Copa do Mundo 2014 em relação à posição do jogador (Defensor, meio-campista e atacante). *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(25), 338–341.
- Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2017). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(2), 48–58.
- Baptista, B & Pinheiro, V. (2013). O Modelo de Jogo: Eixo Nuclear do processo de Treino em Futebol. *Redaf – Revista de Desporto e Atividade Física* 2 (6)
- Bompa, T., & Claro, F. (2015). *Periodization in Rugby*. Meyer & Meyer Verlag.;
- Bompa, T.O. (2002). *Periodização, Teoria e Metodologia do Treino*. São Paulo: Phorte editora.
- Boone, J., Vaeyens, R., Steyaert, A., Bossche, L. & Bourgois, J. (2012). Physical Fitness of Elite Belgian Soccer Players by Player Position. *Physical Profile of Elite Belgian Soccer Players* (vol. 26, pp. 2051-2057). *Journal of Strength and Conditioning Association*.
- Borras, P., Palou, P., Ponseti, F. & Cruz, J. (2003). Promoción de la deportividad en el fútbol en edad escolar. Evaluación de los comportamientos relacionados con el fairplay. En S. Márquez (Ed.), *Psicología de la actividad física y el deporte: Perspectiva latina* (pp. 207-218). León: Universidad de León.
- Castelão, D., Garganta, J., Afonso, J. & Costa, I. (2015) - “Análise Sequencial de comportamentos ofensivos desempenhados por seleções nacionais de futebol de alto rendimento”. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37 (3), 230-236;
- Castelo, J. (2000). A estrutura do processo de treino (parte VI). In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves,
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (2ª ed). Lisboa: Visão e Contextos
- Castelo, J., (20014). *Futebol. Organização dinâmica do jogo* (3ª ed). Lisboa: Edições universitárias Lusófonas.
- Castelo. (2006). *Futebol - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. . Edição Visão e Contextos. Lisboa.
- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., Martins, F. M., Figueiredo, A. J., & Mendes, R. S. (2014). Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. *Motricidade*, 10(1), 14–26.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2016). Analysis of scored and

- conceded goals by a football team throughout a season: A network analysis. *Kinesiology*, 48(1), 103–114.
- Clemente, F.; Couceiro, M.; Martins, F.; Figueiredo, A. & Mendes, R. (2014) - “Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo”. *Motricidade*, 10 (1), 1426;
- Durlik, K., & Bieniek, P. (2014). Analysis of goals and assists diversity in English Premier League. *Journal of Health Sciences*, 04(05), 47–56.
- Filetti, C., Ruscello, B., D’Ottavio, S. & Fanelli, V. (2017). A Study of Relationships Among Technical, Tactical, Physical Parameters and Final Outcomes in Elite Soccer Matches as Analyzed by a Semiautomatic Video Tracking System. *Perceptual and Motor Skills* (pp. 1-20). SAGE. Disponível em www.journals.sagepub.com
- Finn, J. (2009). Using mental skills to improve golfing performance: A theory-based case study for golf coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching* (vol. 4, pp. 223-242). UK.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o homem*: 259-270. Porto: FCDEF-UP
- Garganta, J. (1997). *Modelação da dimensão táctica do Jogo de Futebol*. Porto: Tese de Doutoramento, FCDEF - UP.
- Gilbert, J., Moore-Reed, S. & Clifton, A. (2016). Teaching Sport Psychology for Now and the Future? The Psychological UNIFORM With High School Varsity Athletes. *The Sport Psychologist*. Human Kinetics.
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In Tenenbaum, G. & Eklund, R. *Handbook of sport psychology* (pp. 31-58). NJ: John Wiley & Sons.
- Jones, G., Swain, A. & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences* (vol. 11, pp. 525-532). UK.
- Houllier, G., & Crevoisier, J. (1993). *Entraîneur: compétence et passion: les détails qui font gagner*. França: Canal.
- Hughes, M. & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis (20:10, pp. 739-754). *Journal of Sports Sciences*.
- Hughes, M. & Franks, I. (2005) - “Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer”. *Journal of Sports Science* 23(5), 509-514;
- Hughes, M., & James, N. (2008). Notational analysis of soccer. Em 5th International Scientific Conference on Kinesiology (pp. 644–660). Zagreb: Kinesiology.
- Manso, J.; Valdivielso, M. E Caballero, J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios e aplicaciones*. España: Gymnos Editorial.

- Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (Vol. 10, pp. 96- 111).
- Olmedilla, A., García-Mas, A. & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica* (vol. 14, n.º 1, pp. 7-16). Disponível em <http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/19249>
- P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira (Eds.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 523 – 568). Lisboa: FMH.
- Pedreño, J. M. (2014) - “Scouting en Fútbol - Del Fútbol base al alto rendimiento”. Vigo (Espanha): MCSports (Moreno & Conde, S. L.). Colección: Preparación futbolística;
- Pinheiro, V. (2013). O comportamento do treinador em competição na promoção do *fair play*. Um estudo nos escalões de Futebol de Formação. Lleida: V. Pinheiro, Tese de doutoramento apresentada ao Instituto Nacional de Educação Física da Universidade de Lleida.
- Pinheiro, V., Camerino, O., Costa, A., Baptista, B., & Sequeira, P. (2004). O COMPORTAMENTO PEDAGÓGICO DO TREINADOR DE FUTEBOL. (1993), 89–118
- Pratas, J. M., Volossovitch, A., & Carita, A. I. (2018). Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 218–230.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, C., Cutts, A. & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. *Journal of Science and Medicine in Sport* (vol. 12, pp. 227-233). Elsevier. Disponível em www.sciencedirect.com
- Ric, A., Torrents, C., Gonçalves, B., Torres-Ronda, L., Sampaio, J. & Hristovski, R. (2017). Dynamics of tactical behaviour in association football when manipulating players’ space of interaction. *PLOS ONE*. Disponível em <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180773>
- Sánchez-Flores, J., Martín-González, J. M., García-Manso, J. M., Saa, Y. de, Arriaza-Ardiles, E. J., & Silva-Griglotto, M. E. Da. (2016). Análisis de los goles conseguidos en 13 temporadas (2000/01-2012/13) correspondientes a la Primera División de la Liga Española de Fútbol Profesional. *Rev. Andal. Med Deporte*, 9(2), 55–61.
- Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., & Pinheiro, V. (2016). Estudo original análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013-2014. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 8(1), 11–22.
- Santos, F., Sarmento, H., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Malico Sousa, P., &

- Pinheiro, V. (2017). Análise complementar do golo no futebol através de análise notacional, análise sequencial e deteção de T-patterns. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 238–249.
- Silva, P. M., Castelo, J. & Santos, P. (2011) - “Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa de Futebol na época 2005/2006”. *Revista brasileira de Educação Física - Esporte*, São Paulo, v. 25, nº 3, p. 441-53;
- Soares, R. (2017) - “Observação e análise de Futebol - Certificação “Beginner” LongoMatch”. Formação certificada e organizada por: Sapienta Sports: Lisboa (Portugal);
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237–244.
- Toering, T. & Jordet, G. (2015). Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal of Applied Sport Psychology* (vol. 27, pp. 335-350). Routledge Taylor & Francis Group.
- Williams, M. & Davids, K. (1995). Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport & Exercise Psychology* (vol. 17, pp. 259-275). North American Society.
- Zatsiorsky, V, M. (1999). *Ciência e prática do treinamento de força*. São Paulo: Phorte