



Um Pequeno entre os Grandes:

Idealização e operacionalização do Modelo de Jogo numa equipa Feminina de Futebol

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Pedro Ribeiro Oliveira Santos
Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Santos, P. (2020). Um Pequeno entre os Grandes: Idealização e operacionalização do Modelo de Jogo numa equipa Feminina de Futebol. Porto: P. Santos. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, com especialização em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL, FUTEBOL FEMININO, MODELO DE JOGO, PROCESSO TREINO, ESTÁGIO

Dedicatória

Aos meus avôs e às minhas avós que sempre ajudaram os meus pais a que não faltasse nada na sua ausência, sendo eles um exemplo para mim.

Uma dedicatória especial ao meu avô Pedro que sempre foi um exemplo de respeito, amizade e tranquilidade fazendo de mim muito daquilo que sou hoje e que não teve tempo para me ver iniciar este percurso em que me encontro.

Agradecimentos

Após a realização deste relatório sinto o dever de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram e me apoiaram ao longo deste meu percurso.

Aos meus pais que são a base de tudo e sempre estiveram disponíveis e presentes nos melhores e nos piores momentos. Obrigado pelo apoio desde o primeiro momento em que decidi dar início a este percurso, que sempre suportaram as dificuldades das mudanças.

À minha irmã, que apesar de longe e das muitas discussões que temos esteve e está sempre disponível para ajudar e apoiar, podendo contar sempre, pelo menos, com a sua boa disposição.

Aos meus tios Rui e Virgínia, pelos cafés da manhã, peãs brincadeiras e pelo apoio que foram dando ao longo destes anos sobretudo no último ano.

A todos os familiares, que de uma forma ou de outra me apoiam nos momentos em que é necessário um esforço extra.

À Liliana e ao Sérgio os melhores diretores e amigos que poderia ter tido nesta longa caminhada que começou há quatro anos. Pela paciência que foram tendo comigo, pelos ensinamentos, pelos telefonemas e pelas caminhadas (algumas delas virtuais). A distância para a família tornou-os num ponto de equilíbrio e ajuda em todo este percurso.

Aos amigos que já vêm longe Pedro Lisboa, Guilherme e Rafael Sousa por serem fundamentais em muitas das aprendizagens que fui tendo, sobretudo ao longo deste último ano, que viveram de “perto” alguns dos momentos e duvidas desta aprendizagem.

Ao melhor grupo que podia ter tido na faculdade João Cunha, José Peixoto, João Pinto, Luís Braga, Palmeiro, Francisco Miranda, Francisco Teixeira, Rúben, Vitorino, Nélson, Luís Peixoto, Martinho, Nuno, Ivo, Filipe e Luciano que de alguma forma me foram ajudando nestes últimos seis anos, pelos momentos vividos e, principalmente, porque nos dois primeiros anos de faculdade ajudaram na adaptação à nova fase da minha vida.

Ao meu orientador de estágio, Professor Filipe Casanova pela ajuda prestada ao longo deste ano, pelos ensinamentos e conselhos que foi prestando, sendo ele também um elemento importante para o desenvolvimento deste relatório.

Ao Professor André Seabra que me ajudou e impulsionou para esta aventura do futebol feminino, iniciada há uns anos e ainda a disponibilidade que tem mostrado sempre para ajudar neste meu percurso.

Ao Professor Daniel Barreira, orientador do meu estágio de licenciatura e professor de Metodologia de Futebol, também muito importante no meu desenvolvimento profissional e pessoal nos meus primeiros anos de faculdade no que diz respeito ao futebol.

Ao professor José Paisana, à Mariana Cabral, à professora Marisa Gomes, ao Professor Nuno Cristóvão e à Professora Susana pela disponibilidade que mostraram desde o primeiro momento em que os contactei para os entrevistar, pela ajuda e pelo contributo que deram para a valorização deste Relatório.

Ao clube Sport Clube Castelo da Maia pelos últimos dois anos que me permitiu desenvolver o meu trabalho aprendendo e ensinando o melhor que sabia e que consegui.

Ao Rafael e ao Tomás que aceitaram este desafio e que desde o início desta caminhada se mostraram disponíveis e interessados em ajudar e fazer o melhor em prol da equipa.

Aos grandes colegas e amigos de mestrado pelas conversas de bar, ajuda e paciência nestes dois anos de mestrado.

Aos amigos de sempre Bruno, Rafaela e Margarida com quem se pode contar, seja para aquilo que for ainda que grande parte do tempo estejamos distantes.

Aos meus ex-treinadores e colegas de natação, professores, colegas de escola e amigos que fizeram com que agora “metesse menos água” e ajudassem a chegar onde agora estou.

E claro que não podia deixar de agradecer a todas aquelas atletas e treinadores com quem trabalhei nestes últimos quatro anos, destacando a equipa com quem estive nesta última época no S.C. Castelo da Maia e com a qual fiz o meu estágio. Pessoas que me ajudaram a crescer, a ser melhor treinador, a melhorar o discurso, o treino e a liderança, a lidar com os “porquês” delas, permitindo-me passar pelos diversos contextos do futebol feminino

ÍNDICE

ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	XIII
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
ÍNDICE DE ANEXOS	XXIII
RESUMO.....	XXV
ABSTRACT	XXVII
CAPÍTULO I	1
1 Introdução.....	1
1.1 Enquadramento do Estágio	2
1.2 Valorizar e enriquecer o trabalho desenvolvido	3
1.3 Problematização da Prática.....	4
1.4 Finalidade e Estrutura do Relatório.....	6
CAPÍTULO II	9
2 Contextualização da Prática	9
2.1 Contexto Institucional	10
2.1.1 O Clube: Sport Club Castelo da Maia	10
2.1.2 Estrutura.....	12
2.1.3 Recursos Humanos	12
2.1.4 Recursos Materiais.....	14
2.1.5 Recursos Económicos	15
2.1.6 Apoio Logístico.....	15
2.1.7 Cultura Desportiva.....	16
2.1.8 Objetivos	17
2.1.8.1 Objetivos de Formação	17
2.1.8.2 Objetivos de Preparação.....	17
2.1.8.3 Objetivos de Competição	18
2.2 Contexto de Natureza Funcional	18
2.2.1 Caraterização do Contexto de Realização	18
2.3 Enquadramento do Futebol Feminino	19
2.3.1 Caraterização e evolução do Futebol Feminino	19

2.3.2	Futebol Feminino em Portugal.....	21
2.3.2.1	Quadro Competitivo Nacional.....	24
2.3.3	Futebol Feminino no Distrito do Porto	27
2.3.3.1	Quadro Competitivo Distrital.....	27
2.3.4	Condicionantes do Futebol Feminino	28
2.3.5	Liga de Juniores Feminina – Futebol de 11	31
2.3.6	Histórico do Escalão no Clube.....	32
2.3.7	Constituição das equipas de Futebol feminino	32
2.3.8	Caraterização da Equipa Técnica.....	34
CAPÍTULO III		37
3	Desenvolvimento da Prática	37
3.1	Conceção e expetativas iniciais individuais.....	38
3.2	Modelo de Jogo	41
3.2.1	Modelo de Jogo Adotado para a equipa feminina de Futebol (SCCM)	
	46	
3.2.1.1	Organização Ofensiva	47
3.2.1.2	Transição Defensiva	58
3.2.1.3	Organização Defensiva	61
3.2.1.4	Transição Ofensiva	69
3.2.1.5	Esquemas Táticos.....	73
3.3	O Treinador	78
3.4	Modelo de Treino	81
3.4.1	Periodização Tática.....	84
3.4.2	Planeamento e Operacionalização	85
3.4.3	Macro ciclo	86
3.4.4	Mesociclo	89
3.4.5	Morfociclo Padrão	91
3.4.5.1	Morfociclo (11-18/01/2020)	96
3.5	Análise da época desportiva	120
3.5.1	Chegar onde poucos acreditavam chegar.....	120
3.5.2	O Valor da idade	125

CAPÍTULO IV	129
4 Desenvolvimento Profissional.....	129
4.1 Fortalecer uma identidade através da mudança.....	130
CAPÍTULO V	141
5 Conclusões e Perspetivas para o futuro	141
5.1 Conclusões.....	142
5.2 Perspetivas para o futuro.....	146
CAPÍTULO VI	147
6 Referências Bibliográficas	147
CAPÍTULO VII	XXIX
7 Anexos.....	XXIX

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

A	Avançada
AC	Avançada Centro
BP	Bolas Paradas
BPD	Bolas Paradas Defensivas
BPO	Bolas Paradas Ofensivas
CA	Clube Albergaria
CFB	Clube Futebol Benfica
CSM	Club Sport Marítimo
DC	Defesa Central
DCD	Defesa Central Direito
DCE	Defesa Central Esquerdo
DD	Defesa Direito
DE	Defesa Esquerdo
DL	Defesa Lateral
E	Extremo
ED	Extremo Direito
EE	Extremo Esquerdo
FIFA	Fédération Internationale de Football Association
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GDEP	Grupo Desportivo Estoril Praia
GR	Guarda- Redes
LL	Lançamentos Laterais
MA	Médio Ala
MC	Mécio Centro
MD	Médio Direito
MDF	Médio Defensivo
ME	Médio Esquerdo
MI	Médio Interior
MJ	Modelo de Jogo
OD	Organização Defensiva

OO	Organização Ofensiva
PL	Ponta de Lança
SCB	Sporting Clube de Braga
SCCM	Sport Club Castêlo da Maia
SCP	Sporting Clube de Portugal
SJPF	Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol
SLB	Sport Lisboa e Benfica
TD	Transição Defensiva
TO	Transição Ofensiva
UEFA	Union of European Football Associations
UT	Unidade de Treino

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma Diretivo do SCCM.....	12
Figura 2 - Organograma da Estrutura do Futebol Feminino do SCCM.....	12
Figura 3 - Estádio Dr. Costa Lima (Castêlo da Maia)	14
Figura 4 - Representação do Enquadramento do Futebol Feminino	19
Figura 5 - Logótipo Oficial da Liga de Juniores Feminina.....	31
Figura 6 - Estrutura Base da equipa.....	46
Figura 7 - Subprincípios do 1º Sub-momento de Organização Ofensiva.....	47
Figura 8 - Subprincípio: Equipa aberta e profunda	48
Figura 9 - Subprincípio: Equipa aberta e profunda	48
Figura 10 - Saída de bola da GR em construção curta	49
Figura 11 - Saída de bola da GR em construção longa.....	49
Figura 12 - Saída de bola da GR em construção longa.....	49
Figura 13 - Subprincípio: Jogo interior.....	50
Figura 14 - Subprincípio: Jogo interior.....	50
Figura 15 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade perto da bola.....	51
Figura 16 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade perto da bola.....	51
Figura 17 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	51
Figura 18 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	51
Figura 19 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	51
Figura 20 - Subprincípios do 2º Sub-momento de Organização Ofensiva.....	52
Figura 21 - Subprincípio: Subir a linha defensiva	52
Figura 22 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade no lado da bola ...	53
Figura 23 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação	53
Figura 24 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação	53

Figura 25 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação	53
Figura 26 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	54
Figura 27 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	54
Figura 28 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	54
Figura 29 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços.....	54
Figura 30 - Subprincípios do 3º Sub-momento de Organização Ofensiva.....	55
Figura 31 - Subprincípio: Subir linha defensiva	55
Figura 32 - Subprincípio: Aproveitar espaços para finalizar em frente à baliza	56
Figura 33 - Subprincípio: Aproveitar espaços para finalizar em frente à baliza	56
Figura 34 - Subprincípio: Aproveitar possíveis situações de cruzamento	56
Figura 35 - Subprincípio: Aproveitar possíveis situações de cruzamento	56
Figura 36 - Subprincípio: Ocupar e atacar as zonas de finalização.....	57
Figura 37 - Subprincípio: Reação às 2 ^{as} bolas	57
Figura 38 - Subprincípio: Reação às 2 ^{as} bolas	57
Figura 39 - Subprincípios de Transição Defensiva.....	58
Figura 40 - Subprincípio: Pressionar a portadora da bola e fechar as linhas de passe mais próximas (corredor lateral)	59
Figura 41 - Subprincípio: Pressionar a portadora da bola e fechar as linhas de passe mais próximas (corredor central)	59
Figura 42 - Subprincípio: Procurar equilibrar a equipa, fechando espaços interiores (corredor lateral)	59
Figura 43 - Subprincípio: Procurar equilibrar a equipa, fechando espaços interiores (corredor central)	59
Figura 44 - Subprincípio: Definir zona de pressão (Corredor Lateral)	60
Figura 45 - Subprincípio: Definir zona de pressão (corredor central)	60
Figura 46 - Subprincípios do 1º Sub-momento de Organização Defensiva (Equilíbrio Defensivo)	61

Figura 47 - Subprincípio: Tentar impedir a saída de bola, da GR adversária, em construção curta.....	62
Figura 48 - Subprincípio: Bloco defensivo Alto	62
Figura 49 - Subprincípio: Equipa Compacta (Espaço entre linhas e corredores fechados).....	63
Figura 50 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais ..	63
Figura 51 - Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão	64
Figura 52 - Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta.....	64
Figura 53 - Subprincípios do 2º Sub-momento de Organização Defensiva (Recuperação Defensiva).....	65
Figura 54 - Subprincípio: Bloco Defensivo Médio-Alto	65
Figura 55 - Subprincípio: Bloco Defensivo Médio-Alto	65
Figura 56 - Subprincípio: Equipa Compacta (Espaço entre linhas e corredores fechados).....	66
Figura 57 - Subprincípio: Equipa Compacta (Espaço entre linhas e corredores fechados).....	66
Figura 58 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais ..	66
Figura 59 - Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão	67
Figura 60 - Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta.....	67
Figura 61 - Subprincípios da 3ª fase de pressão	67
Figura 62 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais ..	68
Figura 63 - Subprincípio: Procurar a superioridade ou igualdade numérica dentro da área	68
Figura 64 - Subprincípio: Evitar bola descoberta em zonas frontais à nossa baliza	69
Figura 65 - Subprincípios da Transição Ofensiva.....	70
Figura 66 - Subprincípio: Sair rapidamente da “zona de pressão” (Nosso meio campo)	70
Figura 67 - Subprincípio: Sair rapidamente da “zona de pressão” (Meio campo adversário - corredor lateral)	70

Figura 68 - Subprincípio: Sair rapidamente da “zona de pressão” (Meio campo adversário - corredor central)	71
Figura 69 - Subprincípio: Abrir a equipa em largura e dar profundidade, criando linhas de passe	71
Figura 70 - Subprincípio: Abrir a equipa em largura e dar profundidade, criando linhas de passe	71
Figura 71 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor lateral; nosso meio campo)	72
Figura 72 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor lateral; nosso meio campo)	72
Figura 73 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor central; nosso meio campo)	72
Figura 74 - Canto curto ofensivo (lado esquerdo)	73
Figura 75 - Canto curto ofensivo (lado direito)	73
Figura 76 - Canto Longo (lado esquerdo)	73
Figura 77 – Canto Longo (lado direito)	73
Figura 78 - Canto Longo - entrada da área (lado esquerdo)	74
Figura 79 - Canto Longo - entrada da área (lado direito)	74
Figura 80 - Livre Frontal (lado esquerdo)	74
Figura 81 - Livre Frontal (lado direito)	74
Figura 82 - Lançamento Lateral (lado direito)	75
Figura 83 - Lançamento Lateral (lado esquerdo)	75
Figura 84 - Pontapé de Canto Defensivo (lado esquerdo)	75
Figura 85 - Pontapé de Canto Defensivo (lado direito)	75
Figura 86 - Pontapé Livre Lateral Defensivo (esquerda)	76
Figura 87 - Pontapé Livre Lateral Defensivo (direita)	76
Figura 88 - Pontapé Livre Lateral Longo (esquerda)	76
Figura 89 - Pontapé Livre Lateral Longo (esquerda)	76
Figura 90 - Pontapé Livre Frontal	77
Figura 91 - Fatores base para a preparação do morfociclo semanal	92
Figura 92 - Organização do espaço de treino (segunda-feira)	94
Figura 93 - Organização do espaço de treino (quarta-feira)	94

Figura 94 - Organização do espaço de treino (sexta-feira)	95
Figura 95 - Relatório do jogo S.L. Benfica vs. SCCM (parte 1/2)	98
Figura 96 - Relatório do jogo S.L. Benfica vs. SCCM (parte 2/2)	99
Figura 97 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa	100
Figura 98 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Organização Ofensiva)	101
Figura 99 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Organização Defensiva)	101
Figura 100 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Transição Ofensiva)	102
Figura 101 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Transição Defensiva)	102
Figura 102 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	107
Figura 103 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	107
Figura 104 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	108
Figura 105 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	108
Figura 106 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	108
Figura 107 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	109
Figura 108 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	109
Figura 109 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	109
Figura 110 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	110
Figura 111 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	110

Figura 112 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	110
Figura 113 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	111
Figura 114 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	111
Figura 115 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	111
Figura 116 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	112
Figura 117 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	112
Figura 118 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	112
Figura 119 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	113
Figura 120 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)	113
Figura 121 - Convocatória jogo SCCM vs. Clube Albergaria.....	116
Figura 122 - Programa do Dia de Jogo	117
Figura 123 - Imagens apresentadas às atletas com as informações necessárias ao jogo	118
Figura 124 - Imagens apresentadas às atletas com as informações necessárias ao jogo	119
Figura 125 - Classificação da Liga de Juniores Feminina (2019/2020)	122
Figura 126 - Valores estatísticos da equipa do SLB.....	126
Figura 127 - Valores estatísticos da equipa do SCB	126
Figura 128 - Valores estatísticos da equipa do SCP	126
Figura 129 - Valores estatísticos da equipa do GDEP	126
Figura 130 - Valores estatísticos da equipa do CA.....	127
Figura 131 - Valores estatísticos da equipa do CSM.....	127
Figura 132 - Valores estatísticos da equipa do CFB	127

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Instalações do Estádio Dr. Costa Lima (SCCM)	14
Tabela 2 - Material disponível para os treinos	14
Tabela 3 - Número de Jogadoras Praticantes na Época 2016-2017	21
Tabela 4 - Evolução do Nº de praticantes femininas desde 2014-2015.....	22
Tabela 5 - Perfil das Jogadoras da Liga Allianz 2017-2018.....	23
Tabela 6 - Razões para o abandono das jogadoras de Futebol	24
Tabela 7 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 11) – parte 1/2	25
Tabela 8 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 11) – parte 2/2	25
Tabela 9 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 9)	25
Tabela 10 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 7)	26
Tabela 11 - Equipas participantes na Liga BPI 2019-2020	26
Tabela 12 - Número de jogadoras praticantes de Futebol	27
Tabela 13 - Número de equipas por quadro competitivo distrital	28
Tabela 14 - Número de jogadoras inscritas em cada Associação Distrital de Futebol	29
Tabela 15 - Número de clubes de Futebol feminino filiados em cada Associação Distrital de Futebol	30
Tabela 16 - Equipas participantes na Liga de Júniores Feminina.....	31
Tabela 17 - Atletas da equipa de Júniores - Futebol de 11 (Época 2019/2020)	33
Tabela 18 - Macro ciclo (Época 2019-2020)	88
Tabela 19 - Número de treinos e jogos realizados na época 2019-2020.....	89
Tabela 20 - Mesociclo 1 (Época 2019-2020)	90
Tabela 21 - Mesociclo 2 (Época 2019-2020)	90
Tabela 22 - Morfociclo Padrão	93
Tabela 23 - Morfociclo padrão (exemplo)	97

Tabela 24 - Unidade de Treino 59	104
Tabela 25 - Unidade de Treino 60	106
Tabela 26 - Unidade de Treino 61	114
Tabela 27 - Calendário, Resultados e classificações da 1ª Fase da Liga de Juniores Feminina	121
Tabela 28 – Calendário da 2ª Fase da Liga de Juniores Feminina.....	122
Tabela 29 - Resultados do SCCM na Fase Regular da Liga	123
Tabela 30 - Resultados do SCCM nos jogos contra os três primeiros classificados da Fase Regular da Liga.....	124
Tabela 31 - Resultados do SCCM nos jogos contra os quatro últimos classificados da Fase Regular da Liga.....	124

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Ficha Individual da jogadora (parte 1/2)	XXX
Anexo 2 - Ficha Individual da jogadora (parte 2/2)	XXXI
Anexo 3 - Ficha de Observação Individual da (Guarda-Redes)	XXXII
Anexo 4 - Ficha de Observação Individual da (Jogadora de Campo)	XXXIII
Anexo 5 - Ficha Individual de Testes Físicos	XXXIV
Anexo 6 - Convocatória	XXXV
Anexo 7 - Unidade de Treino	XXXVI
Anexo 8 - Relatório de Jogo (parte 1/2)	XXXVII
Anexo 9 - Relatório de Jogo (parte 2/2)	XXXVIII
Anexo 10 - Tabela da Assiduidade Mensal	XXXIX
Anexo 11 - Entrevista José Paisana	XL
Anexo 12 - Entrevista Mariana Cabral	XLV
Anexo 13 - Entrevista Marisa Gomes	L
Anexo 14 - Entrevista Nuno Cristóvão	LXXXII
Anexo 15 - Entrevista Susana Cova	LXXXVIII

RESUMO

Dentro daquilo que é o jogo de Futebol e o treino, o Planeamento de uma época desportiva e o desenvolvimento do Modelo e respetiva Ideia de Jogo são temas fundamentais para a construção, evolução e desenvolvimento de uma equipa.

Como tal, o presente relatório de estágio profissionalizante tem em vista a conclusão do 2º ciclo do Mestrado de Treino Desportivo, Ramo de Alto Rendimento realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), bem como dar a conhecer algumas das vivências passadas ao longo do estágio realizado na equipa Sub.19 Feminina do Sport Club Castelo da Maia que participou na Liga de Sub.19 Feminina, competição que se realizou pela primeira vez nesta época desportiva 2019/2020.

Através deste documento pretende-se mostrar como foi planeada a época desportiva, mais especificamente como foi desenvolvido o Modelo de Jogo idealizado para a equipa. Para tal, inicia-se com uma caracterização do contexto em volta da equipa onde se pretende elucidar a informação apresentada posteriormente. Após essa caracterização o relatório procura clarificar as decisões que foram sendo adotadas com respetiva justificação.

Com o objetivo de valorizar a aprendizagem e os temas tratados no relatório realizei uma entrevista semiestruturada a cinco treinadores, já com vasta experiência no futebol onde mostram muito daquelas que são as suas ideias, baseadas na experiência na prática que foram adquirindo.

Neste sentido, o processo de treino, bem como as condições do contexto que rodeiam a equipa mostraram ser elementos complexos, mas cruciais para a implementação do Modelo de Jogo para a equipa, condicionada pela mudança do Futebol de 9 para o Futebol de 11. Enquanto que o Modelo de Jogo Adotado pretende dar um rumo e servir de guia à equipa, o processo de treino pretende colocar tudo isso em prática aliando todas as variáveis que podem condicionar o desempenho das jogadoras.

Um aspeto que considero importante no desenvolvimento da equipa foi o meu discurso que, influenciado pelos contextos anteriores, a capacidade de

persuasão e a simplicidade do mesmo para captar a atenção de quem se encontrava à minha volta, fez com que se tornasse mais complicado.

Contudo, abriu-me os olhos para a importância que é ter-se uma equipa técnica competente e capaz de conduzir o grupo à melhor performance possível tanto a nível coletivo como individual.

PALAVRAS CHAVE: FUTEBOL, FUTEBOL FEMININO, MODELO DE JOGO, PROCESSO TREINO, ESTÁGIO

ABSTRACT

Within the scope of football practice and its game, season planning and the construction of a model and idea for the game are key to the setup, evolution and development of a team.

As such, this professional internship report is not only a requirement for the conclusion of the Masters in Sports Coaching, specialization in Elite Training, at the Faculty of Sports from Porto University (FADEUP), but also wishes to provide visibility on past experiences during the time spent with Under-19 female team of Sport Club Castelo da Maia. During the stay, the team participated in the Female Under-19 National League, which took place for the first time in 19/20 season.

With this report we aim to show how the season was planned, and more specifically, how was the developed game model constructed for the team. To do that, we start by characterizing the context surrounding the team with goal of clarifying information presented after. Following this, the report aims to make clear and present the arguments that supported the decisions made.

With a goal of enhancing learning and the topics covered in the report, we conducted a semi-structured interview of five coaches with extensive experience in football, where they are able to show a lot of what their ideas are, based on the practical experience they have acquired.

In that sense, the coaching process, as well as the conditions provided by context surrounding the team, proved to be complex, but crucial elements for the implementation of the game model. Furthermore, the implementation was conditioned by the change from Football of 9 to Football of 11. While that the adopted game model aims to give a direction and serve as a guide to the team, the training process aims to put all of this into practice, combining all the variables that can condition the performance of players.

One aspect seen as key for the development of the team was the coach's speech which was influenced by previous context, the ability to persuade, and the simplicity of it, in order to capture the attention of those around, which made it more even complicated.

However, it showed the importance of having a qualified technical team capable of leading the group to the best possible performance, both collectively and individually.

KEYWORDS: FOOTBALL, WOMEN'S FOOTBALL, GAME MODEL, TRAINING PROCESS, PROFESSIONAL INTERNSHIP

CAPÍTULO I

1 Introdução

1.1 Enquadramento do Estágio

“Eu tenho um sonho”

Martin Luther King (1963)

Este relatório está inserido no 2º Ciclo do Mestrado de Treino Desportivo, no Ramo de Alto Rendimento, tendo em vista a conclusão do mesmo que me confere o respetivo título académico. Além disso, a conclusão deste ciclo de estudos, permite-me a obtenção do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD), sendo a homologação realizada em conformidade com o regulamento de reconhecimento prévio da formação académica (IDP, 2019).

Assim, com a conclusão do Mestrado, no qual inclui a Metodologia de Desporto de Futebol e o respetivo estágio profissionalizante, tenho a formação requerida para o acesso à cédula de TPTD Grau II - UEFA B, que é considerado o primeiro nível em que o Treinador é considerado capaz de exercer autonomamente a profissão em qualquer etapa de formação desportiva.

Neste mesmo sentido, e tendo como mote a frase de Martin Luther King em 1963, no seu discurso, decidi, após ter realizado a licenciatura na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), dar continuidade ao meu processo de formação nesta instituição para alargar as minhas bases de conhecimento no que ao desporto diz respeito, mas mais particularmente em relação ao Futebol. A sua complexidade e o facto de ser o desporto mais popular em todo o mundo, exige ainda mais de cada treinador, obrigando a que estejam em constante formação e aprendizagem. Então, e de forma a poder aplicar aquilo que fui aprendendo ao longo do tempo, decidi realizar o estágio profissionalizante na equipa de Juniores feminino (Sub.19) de Futebol de 11, do Sport Club Castelo da Maia (SCCM).

No entanto, para além das razões referidas anteriormente, a escolha do estágio surgiu, também, após um ano de ligação à mesma equipa e para o qual fui convidado a dar continuidade a este trabalho, aliando as minhas necessidades àqueles que são os requisitos do estágio académico-desportivo e

à oportunidade de crescimento pessoal e profissional. O facto de a equipa competir num campeonato nacional de Futebol de 11, onde apenas estão as oito melhores equipas de sub.19 femininas portuguesas e, ainda, o facto de ser a primeira vez que estarei a treinar uma equipa de Futebol de 11, tornou este desafio ainda mais aliciante.

No que respeita à opção de ser no Futebol feminino, o interesse já vem de há uns anos atrás, visto que, na zona geográfica de onde sou natural e morei até vir para a FADEUP há uma equipa de futebol feminino, que me foi despertando o interesse e me levou, na altura do estágio de licenciatura a escolher o Futebol feminino. O crescimento exponencial que esta modalidade tem tido ao longo destes últimos anos em Portugal, com o interesse e investimento por parte de outras áreas naquilo que é o Futebol feminino também foi outra das razões que me levou a continuar numa equipa feminina.

1.2 Valorizar e enriquecer o trabalho desenvolvido

Ao realizar este relatório decidi elaborar um conjunto de entrevistas semiestruturadas relacionadas com o tema do relatório: o Modelo de Jogo.

A idealização e operacionalização de um Modelo de Jogo, bem como as jogadoras(es) disponíveis para desenvolver esse mesmo modelo e todo o contexto em que o treinador se encontra são fundamentais para o sucesso desportivo de uma equipa. No entanto, definir um Modelo de Jogo e implementá-lo não é tarefa fácil, ainda para mais na fase inicial da sua carreira.

Vi a realização destas entrevistas e posterior análise como uma oportunidade de aprendizagem e aperfeiçoamento, sustentando ou “colocando em causa” as minhas ideias e com isto levando-me a pensar e refletir naquela que poderia ser a melhor forma de potenciar o “Meu Jogo”.

A escolha dos entrevistados foi realizada com base na sua experiência enquanto treinadores(as). Como tal, procurei que fossem treinadores com alguns anos de experiência e com reconhecimento naquilo que era o seu trabalho, procurei também que tivessem trabalhado em equipas de formação e ainda em equipas de Futebol feminino. Com isto tentar que estes cinco treinadores(as)

entrevistados(as) pudessem ter diferentes visões, diferentes ideias, podendo obter uma maior e melhor base de informação com vista ao meu desenvolvimento.

1.3 Problematização da Prática

O Futebol, de acordo com (Garganta & Pinto, 1994), pertence a um grupo de modalidades com características comuns e que são designadas de jogos desportivos coletivos (JDC). Como JDC, o Futebol consubstancia uma relação de adversidade típica não hostil (Sarmiento, 2012) em que as equipas em confronto disputam objetivos comuns (Garganta, 1997) e lutam para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, pelo que realizam, em cada momento, ações de ataque e de defesa, alicerçadas em relações de oposição/cooperação (Garganta, 1997). Desse modo, o jogo de Futebol é um fenómeno de grande implicação situacional no qual a predominância dos constrangimentos de natureza tática acontece devido: i) ao tipo e relação de forças (conflitualidade) entre as equipas que se defrontam; ii) à variabilidade e aleatoriedade do contexto em que as ações do jogo decorrem e iii) às características das habilidades motoras específicas para os jogadores intervirem em contextos situacionais.

Os problemas e os contextos em que os treinadores têm de atuar são, então, muito complexos, que exigem ao treinador uma base diversificada de competências para enfrentar essas questões. No entanto, as exigências e o tipo de problemas que o Futebol apresenta vão sendo diferentes ao longo do processo, ou seja, quando os atletas são mais jovens os problemas que existem são uns (por exemplo: mais técnicos), mas quando são mais velhos e são atletas com vista ao alto rendimento desportivo os problemas já serão outros (por exemplo: mais táticos).

Posto isto, a compreensão do desenvolvimento do jogo e da conflitualidade produzida passa pela identificação de comportamentos que certifiquem a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas, sendo que o problema essencial do jogo de Futebol será a complexidade que faz com que a análise de um nível do sistema tenha de ter em conta as articulações e

interações que ligam os diferentes níveis (Garganta & Silva, 2000). A complexidade é o conjunto de interações que um Sistema pode promover entre os seus elementos e estes com o seu meio envolvente. Tal como refere Guilherme (2016a), *“A complexidade não é simplificável, mas esta pode ser evidenciada em diferentes níveis”*, ou seja, diferentes em escalas de jogo. Essas mesmas escalas *“... representam o todo (Fratal)”*.

Durante o jogos, os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade que não têm soluções únicas ou predefinidas dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes) (Davids et al., 2008; Newell, 1985), cit por Quina & Graça (2011).

Todos estes aspetos são fundamentais para entendermos o jogo de Futebol, no entanto para melhor percebermos a sua complexidade e diversidade é, também, importante falar sobre o jogador, um dos intervenientes mais influente deste desporto. Um jogador é considerado talentoso quando consegue em vários momentos ter uma performance acima da média (Garganta, 2006), sendo importante acumular vivências relevantes, para se tornar um jogador de excelência, o que leva a que o jogador só desponte verdadeiramente depois de ser exposto ao processo de treino e à competição (Garganta, 2009). Assim *“Justifica-se uma cada vez maior sensibilização para o entendimento do processo de ensino e treino, na sua íntima relação com a competição, de modo a propiciar a exploração de cenários que permitam perceber a influência de certas competências e circunstâncias na otimização do desempenho e na formação pessoal dos praticantes”* (Garganta et al., 2015).

Além do mais, o Futebol já deixou de ser apenas um jogo. Atualmente, reúne o estatuto de atividade profissional altamente remunerada altamente dependente da obtenção de sucesso. A necessidade de jogar ao mais alto nível requer que os treinadores e clubes sejam melhores, necessitando de meios exigentes para melhorar esse mesmo desempenho.

É então que se torna importante falar do treinador, visto que este tem um papel fundamental na evolução do jogador. Para Leite et al. (2016), cada

treinador tem a sua própria maneira de trabalhar, que vai sendo definida ao longo dos anos através da experiência adquirida e/ou por influência de outros treinadores.

O treinador deve então tomar partido, elegendo a sua visão, o seu método, o seu caminho, tomando consciência de que os métodos são os ideais quando os seus utilizadores reconhecem o respetivo alcance e limites. Todos os métodos encerram prós e contras e, portanto, a opção por uns ou por outros deve obedecer a razões pensadas e ponderadas. Neste contexto, o treinador assume-se como figura nuclear, pois a ele compete gerar e gerir todo o processo de preparação desportiva (Garganta, 2004).

1.4 Finalidade e Estrutura do Relatório

Desta forma, o que se pretende neste relatório é mostrar aquilo que foi idealizado e concretizado, nomeadamente sobre a adaptação a todo o contexto envolvente, mais concretamente a forma como reagi e as barreiras que foram surgindo no decorrer do processo. Aliado a isto, procuro apresentar a forma como foram resolvidas essas mesmas situações.

De uma forma mais concreta, os objetivos deste estágio profissionalizante e do respetivo relatório são:

- Aplicar em contexto real, os conhecimentos e metodologias adquiridas no contexto académico;
- Idealizar e desenvolver aquele que considero o Modelo de jogo ideal para a equipa e as jogadoras;
- Desenvolver a capacidade de planeamento, orientação e reflexão das sessões de treino;
- Aprimorar a capacidade de promover métodos e estratégias que potencializem e otimizem as capacidades dos atletas.

Naquilo que diz respeito à estrutura do relatório, esta divide-se em sete capítulos.

O primeiro capítulo é onde enquadro o relatório e ainda como se desenrola a formação de treinadores e a organização do seu quadro legal e também a problematização desta área profissional que é o Futebol e o treinador. Ainda neste capítulo, apresento os objetivos e a estrutura do relatório.

No segundo capítulo é descrito todo o contexto institucional e funcional envolvente e ligado às atividades de estágio. Aqui estão incluídas temáticas que têm maior influência no desenrolar das atividades e ainda temáticas macro onde se insere a equipa e que podem ter uma menor influência, mas que foram ou poderão ser capazes de mudar o rumo dos acontecimentos.

No capítulo três descreve-se aquilo que foi realizado no estágio. É nesta parte que transcrevo as atividades realizadas e ainda um pouco daquilo que foram os resultados do trabalho desenvolvido.

Já o quarto capítulo fala da minha experiência e desenvolvimento ao longo do estágio e da reflexão realizada no final do mesmo, que aborda nomeadamente as aprendizagens adquiridas e a influência que a elaboração deste relatório e respetivo estágio tiveram no meu crescimento profissional e pessoal.

No quinto capítulo são apresentadas as conclusões mais importantes retiradas da experiência que teve ao longo do estágio, complementando com uma pequena reflexão daqueles que são os objetivos para o futuro.

O capítulo seis abarca as “Referências Bibliográficas”.

Por último o capítulo sete é composto pelos “Anexos”. Neste são apresentados todos os documentos essenciais para cada atividade que foi desenvolvida ao longo do estágio, bem como as entrevistas que foram realizadas.

CAPÍTULO II

2 Contextualização da Prática

2.1 Contexto Institucional

2.1.1 O Clube: Sport Club Castêlo da Maia

O SCCM, dada a sua rica e longa história é a coletividade mais antiga da vila do Castêlo da Maia e uma das mais antigas do concelho da Maia, pelo que é muito relevante e marcante a sua importância no contexto concelhio. O clube tem a sua sede social na freguesia do Castêlo da Maia e recintos desportivos e demais instalações, no concelho da Maia.

O SCCM, foi fundado no ano de 1938, tendo os seus estatutos sido discutidos e aprovados em assembleia-geral de 16 de janeiro de 1938. A ideia de constituição de uma coletividade surgiu, porque os jovens castelenses, aproveitavam as tardes de sábado e as manhãs de domingo, para se reunirem e disputar renhidos e animados jogos de futebol. Tais jogos eram efetuados no parque de “Santo Ovídeo”, onde algumas árvores “estrategicamente colocadas” serviam para delimitar as balizas, enquanto outras apenas serviam para atrapalhar. Pertenciam a este grupo, entre outros, Agostinho Faria, Francisco Duarte e Armando Nogueira. Era este quem assumia a organização dos jogos. Estes jovens, recebiam por vezes equipas vizinhas, ou deslocavam-se a outras paragens para os defrontar quase sempre, em campos de agricultores.

Sensibilizado para a viabilidade do dedicado grupo de “jogadores da bola” ser devidamente enquadrado numa associação, Manuel Pereira, que era jardineiro na “Quinta do Polónia”, lançou o repto da constituição de um clube desportivo. A ideia foi bem acolhida pelo Dr. Costa Lima, pessoa vivamente empenhada nos assuntos respeitantes ao Castêlo da Maia. Rapidamente se formou um núcleo de interessados na causa, os referidos e aos quais se junta Ricardo Guimarães, que além de participar ativamente nas atividades de campo, dava importante contributo no sector administrativo em virtude de ser guardalivros na empresa Algodoeira do Castêlo da Maia. A ele se juntou Joaquim Teixeira, seu colega na empresa, sendo-lhe atribuído o processamento da correspondência do clube. Em toda a sua história, o SCCM apenas conseguiu conquistar um título no setor masculino, na época de 1979/1980, a segunda divisão distrital da Associação de Futebol do Porto.

Entretanto e passados quase 80 anos desde a sua criação, o SCCM decidiu criar uma equipa feminina, de Sub.15, na época de 2017/2018. Esta nova página da história do clube não se deu ao acaso. O clube já vinha a registar um bom número de atletas femininas a competir nos escalões masculinos do clube. Assim, através da insistência e incentivo dos pais de algumas dessas atletas e tendo em conta o aumento no número de raparigas a querer praticar futebol o clube aceitou o desafio e criou esta equipa. O treinador escolhido já fazia parte das estruturas do clube, tornando mais fácil o início deste processo. No entanto, numa fase inicial, não foi fácil chamar mais atletas do que aquelas que tinham, mas com o tempo esse número aumentou e permitiu que a equipa participasse, nessa mesma época, no Campeonato Distrital de Futebol Feminino, da Associação de Futebol do Porto, conseguindo um excelente quinto lugar.

Na época seguinte (2018/2019), de uma forma mais complicada e atribulada, foi criada uma equipa de sub.19. Inicialmente, foi complicado no momento de chamar atletas aos treinos, mas aos poucos foram chegando algumas e permitiram que as duas equipas de futebol feminino (Sub.15 e Sub.19) prosseguissem o seu percurso desportivo. Ao final de duas épocas as equipas conseguiram alcançar excelentes resultados, culminando com a equipa Júnior a vencer a série B do Campeonato Nacional de Juniores, participando na fase de apuramento de Campeão e, conseqüentemente, no Campeonato Nacional de Futebol de 11 na época de 2019/2020.

2.1.2 Estrutura



Figura 1 - Organograma Diretivo do SCCM



Figura 2 - Organograma da Estrutura do Futebol Feminino do SCCM

2.1.3 Recursos Humanos

Os recursos humanos, tal como em grande parte dos clubes, são conseguidos e ocupados através da ajuda de alguns pais. Neste caso, os diretores de cada escalão são, na grande maioria pais de atletas referentes a esse escalão, que, em coordenação com a direção ajuda na organização logística de cada equipa.

A loja e o Bar do clube estão a cargo de uma e duas pessoas, respetivamente, pertencentes à direção do Clube.

A equipa sénior masculina tem ainda um técnico de equipamentos (a tempo inteiro) que organiza tudo aquilo que tem a ver com a equipa sénior.

O departamento médico é coordenado por um médico e um fisioterapeuta (este a tempo inteiro no clube) e fisioterapeutas estagiários(as) e não estagiários(as) que acompanham os diversos escalões, nos jogos que têm aos fins de semana.

No lado feminino, os diretores são os responsáveis por organizar tudo aquilo que tenha a ver com as respetivas equipas, fora do campo, mas sempre em coordenação com as equipas técnicas. Os diretores são pais ou mães de atletas das respetivas equipas, à exceção de uma das diretoras, que já acompanha algumas destas atletas desde o anterior clube.

No mesmo sentido, o clube tem tentado e, conseqüentemente, conseguido abrir a porta ao maior número de estagiários possíveis, não só treinadores, como também na parte do departamento médico, isto é, com fisioterapeutas, de forma a realizar parcerias, com três objetivos:

- Ajuda logística dentro do clube e entrada de novas ideias, conhecimentos e conceções que ajudem a desenvolver o mesmo, ou seja, partilha de conhecimento;
- Realização do estágio e perceção de uma realidade dura ao nível desportivo para o estagiário;
- E finalmente divulgação da modalidade (masculino e feminino) junto de pessoas que pretendem desenvolver a sua profissão na área desportiva e assim abrir futuramente algumas portas.

2.1.4 Recursos Materiais

Estádio Dr. Costa Lima

Localiza-se na freguesia do Castelo da Maia.

Tem capacidade para 4000 espetadores.



Figura 3 - Estádio Dr. Costa Lima (Castêlo da Maia)

Tabela 1 - Instalações do Estádio Dr. Costa Lima (SCCM)

ESTÁDIO DR. COSTA LIMA				
Gabinete da Direção	Secretaria	Loja do Clube	Sala de Reuniões	Sala de Convívio
4 Balneários atletas	1 Balneário treinadores	1 Balneário árbitros	Departamento Médico	Ginásio
Sala do Material	Lavandaria	Sala dos Equipamentos	Bar	Bancada

Tabela 2 - Material disponível para os treinos

MATERIAL			
8	Mini-balizas	3	Balizas – futebol 11
8	Garrafas de água	10	barreiras
4	Balizas intermédias	15	Bolas
40	Cones	8	Arcos
2	Balizas - futebol 5	40	Coletes
30	Estacas	5	Cordas
4	Balizas - futebol 7	40	Sinalizadores
4	Escadas	3	Redes futvolei

2.1.5 Recursos Económicos

Quanto aos recursos económicos para o Futebol Feminino do SCCM são os mesmos de todo o clube. O seu orçamento é elaborado com base nas mensalidades das equipas de formação e ainda em patrocínios, lucros de vendas no bar e na loja do clube. Com exceção da equipa Sénior masculina, todas as outras equipas pagam uma mensalidade definida pelo clube.

Esta secção é sem fins lucrativos, sendo que os seus principais objetivos económicos são, neste caso, manter uma equipa sénior, compensar os custos dos treinadores (i.e., são ressarcidos e não remunerados) e ainda tentar ajudar, dentro das suas possibilidades, as equipas de formação no que respeita a lanches para jogos e/ou almoços para deslocações de maior distância.

2.1.6 Apoio Logístico

Como é usual nos dias de hoje no futebol, o clube tem alguma dificuldade em agradar a todas as equipas, no que respeita a horas e locais de treino. Num total de 20 equipas, os espaços que o clube pode utilizar (Estádio Dr. Costa Lima e Academia da Bola) estão sempre sobrelotados para utilização de todas as equipas masculinas e femininas. Os escalões mais jovens até aos Sub.10 treinam todos no estádio, à mesma hora, dividindo o campo por todas elas. Já as equipas de futebol de 9 e futebol de 11 também treinam no estádio, sendo dividido o campo, sempre por duas equipas. No que respeita às equipas de Futebol de 7 (i.e., Sub.11 e Sub.12 masculino) treinam uma vez por semana no estádio e os restantes treinos são realizados na Academia da Bola

No que respeita aos jogos, todas as equipas do clube, que joguem Futebol de 9 ou Futebol de 11, jogam obrigatoriamente no estádio do clube, havendo sempre prioridade para as equipas do Campeonato Nacional em relação ao Distrital. No que respeita às restantes equipas da formação do SCCM, tanto podem jogar no estádio como nos campos da Academia da Bola, que se situa mesmo ao lado do Estádio, quando o estádio não está livre.

Passando para a parte do apoio logístico de transportes, em todos os escalões de formação, masculinos e femininos, as deslocações mais perto são realizadas com transportes próprios, com a ajuda dos pais, havendo uma carrinha de nove lugares para determinadas situações. No entanto, quando há a necessidade viagens mais longas, como é o caso da nossa equipa feminina de futebol de 11, será disponibilizado um autocarro para a equipa, habitualmente emprestado pela Câmara Municipal da Maia.

2.1.7 Cultura Desportiva

O SCCM sempre teve uma cultura muito virada para a formação masculina. Assim, com as mesmas ideias e alicerçada num crescimento sustentável, a aposta do clube no Futebol feminino foi iniciada na formação, com o objetivo de a cada um ou dois anos abrir equipas nos diferentes escalões, culminando com as seniores.

Esta ideia de formação é algo bastante natural no Futebol feminino, já que este, em Portugal, não tem sido uma aposta por parte dos clubes, ou seja, quase nenhum clube atribui alguma rubrica financeira orçamental para as atletas seniores e, menos clubes ainda, têm atletas profissionais. Isso tem levado a que devido ao trabalho ou à formação académica, as atletas desistam precocemente, levando a que a maioria das jogadoras femininas sejam jovens.

No entanto, com a mudança de paradigma, de ideias e perspetivas e ainda com a visibilidade que o Futebol feminino tem tido nos últimos anos, devido à entrada de equipas como Sporting C.P., S.C. Braga ou S.L. Benfica, o número de atletas e de equipas a mostrarem interesse no Futebol feminino e na prática deste desporto tem crescido de forma exponencial.

Assim, para se manter no panorama do Futebol feminino nacional, o clube tem como objetivo manter a aposta na formação, como qualquer outro clube que não possua recursos monetários para adquirir ou atrair jogadoras. O projeto do Futebol feminino no SCCM, passa por se desenvolver o mesmo com “cabeça, tronco e membros”, para que, a curto prazo, haja, também, a aposta numa equipa feminina sénior, mas que acima de tudo haja meios para sustentar e criar a mesma.

2.1.8 Objetivos

2.1.8.1 Objetivos de Formação

A nível formativo, o objetivo principal passa por fazer com que todas as suas atletas adquiram/mantenham valores, não só no que diz respeito ao Futebol em si, dentro do campo, não desrespeitando as colegas, as adversárias, as árbitras ou qualquer outro elemento com o qual interaja mas também, fazer com que esses princípios possam passar para fora de campo.

São também inculcados valores nas atletas para que possam amadurecer do ponto de vista pessoal e sejam um exemplo na sociedade, através da prática do Futebol, entendendo este como uma atividade complementar em relação às suas atividades escolares, com uma finalidade eminentemente formativa e social.

Neste nível, pretende-se que tudo isto possibilite a formação de um futuro futebolista de qualidade, aliada a uma adequada formação educativa permitindo, no futuro, a sua integração na sociedade.

2.1.8.2 Objetivos de Preparação

No que diz respeito à preparação das jogadoras, os objetivos devem ser impostos com vista a que as atletas evoluam e alcancem patamares de desempenho superiores, com um nível elevado, que lhes permita ser melhores e chegar longe.

Os objetivos de preparação passam por proporcionar uma adequada formação tático-técnica, motora, psicológica e cívica, ou seja, desenvolver capacidades e habilidades de carácter mais individual. Depois, preparar as jogadoras taticamente, no sentido de terem as noções gerais de posicionamento em campo, com e sem bola, quando e como se deve reagir, onde estão incluídas ações individuais e coletivas. Outro dos objetivos é aliar a adequada formação desportiva a boas prestações desportivas que permita às atletas ter acesso aos diversos escalões etários do Clube, a competições do mais alto nível competitivo e à transição para equipas seniores.

Os objetivos de preparação são dirigidos, essencialmente, para a melhoria da jogadora, tendo em conta os pressupostos definidos no Modelo de Jogo do Clube, com vista à formação de uma jogadora de qualidade, que lhe possibilite atingir um elevado patamar de rendimento.

2.1.8.3 Objetivos de Competição

O objetivo principal passa pela formação das atletas, ou seja, a sua preparação para que estas possam atingir planteis seniores e, consequentemente, integrar convocatórias das diversas seleções nacionais.

No que diz respeito às competições em que a equipa estará inserida, o objetivo passa por conquistar os três pontos, jogo a jogo, e atingir a melhor classificação possível. No entanto, este é um novo campeonato onde apenas tem as oito melhores equipas nacionais do escalão de Sub.19, sendo que a nossa equipa tem uma média de idades de apenas 15 anos. Sabendo de antemão estes factos, o objetivo classificativo da equipa é, em primeiro lugar, garantir a manutenção nesta Liga Feminina, o que implica ficar nos quatro primeiros classificados, na primeira fase, passando, consequentemente, à fase de apuramento de campeão.

2.2 Contexto de Natureza Funcional

2.2.1 Caraterização do Contexto de Realização

Após uma mudança na direção do clube, no final da época transata (2018-2019), a dinâmica de funcionamento alterou-se um pouco naquilo que são os quadros superiores do clube, havendo também alterações naquilo que era a dinâmica do futebol feminino, no clube. A partir deste momento, a nova direção decidiu dividir as tarefas por várias pessoas, dessa mesma direção, ao contrário daquilo que era antes. Isto levou a que agora haja um coordenador do Futebol de formação masculino, um vice-presidente para o Futebol feminino e que, apesar de tudo estar interligado e haver comunicação entre todos, estes são

autónomos, havendo diversos princípios comuns a todo o clube, mas com decisões e abordagens diferentes.

Quando falamos mais objetivamente do Futebol feminino, as alterações que surgiram foi o facto de neste momento se conseguir maior interligação entre as equipas femininas, isto é, uma dinâmica que consiste em possíveis permutas de jogadoras entre as duas equipas existentes no escalão, de forma pensada, ponderada e de acordo com os objetivos de cada uma das equipas. Esta abordagem, pretende aumentar os níveis motivacionais de todos os jogadores. Sendo possível que qualquer jogador pudesse representar a equipa do Campeonato Nacional, desde que se empenhasse e, obviamente, demonstrasse qualidade no trabalho realizado, quer nos jogos, bem como nos treinos.

2.3 Enquadramento do Futebol Feminino

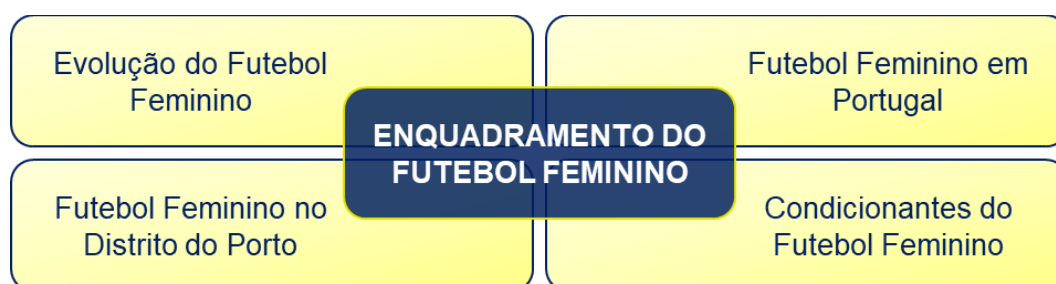


Figura 4 - Representação do Enquadramento do Futebol Feminino

2.3.1 Caracterização e evolução do Futebol Feminino

Nos últimos anos o Futebol feminino tem vindo a sofrer grandes alterações no panorama desportivo e social no sentido em que tem vindo a crescer em todos os aspetos que o envolvem.

No aspeto social, o Futebol feminino é cada vez mais divulgado e bem aceite pela sociedade, levando a que seja também mais praticado em todo o mundo, sendo que Portugal não é exceção.

“A visibilidade dos jogos, a exposição da jogadora, a divulgação das equipas e o crescimento organizado dos clubes tem promovido uma “imagem” mais forte e constante do futebol feminino. Hoje vemos jogadoras e equipas com

grandes marcas a fazer boas parcerias. O que resulta do mediatismo [...] pois há interesse nas jogadoras, e sobretudo, a intenção de explorar o mercado/negócio feminino, que pode ser mais rentável.” (Marisa Gomes, anexo 13).

Num trabalho realizado sobre o Campeonato do Mundo de Futebol Feminino de 2015, por Lagunas & Scott (2016), e publicado pela Fédération Internationale de Football Association (FIFA, 2016) os autores referem que “... a participação nos jogos foi consistente nos dois Campeonatos de Mundo mais recentes, com muitos jogos esgotados, mostrando o apoio e o interesse no Futebol feminino. Além disso, a FIFA e as diversas seleções relataram muitos registos digitais e de media durante este torneio, refletindo novamente a crescente popularidade do jogo feminino. Acrescenta-se também, o facto de atualmente existirem 30 milhões de jogadores no mundo todo, e a FIFA se comprometeu a aumentar para 45 milhões até 2019, mostrando que o futebol feminino continua a crescer e se desenvolver em todo o mundo...”. Isto, para além daquilo que foi referido inicialmente, vem também mostrar o trabalho que tem sido realizado pelas instituições que regem o Futebol feminino a nível mundial e nacional, em prol do mesmo, e que tem permitido um crescimento nos últimos anos no que aos apoios e divulgação diz respeito.

Por sua vez, a UEFA (2017) realizou um estudo sobre o Futebol feminino dos seus países membros, antes do último Campeonato da Europa de Futebol Feminino realizado na Holanda em 2017. A mesma entidade, UEFA (2019) publicou um novo relatório com as mesmas características, mas este respetivo ao ano de 2017. A partir destes trabalhos foi possível perceber que em 2016/2017 estavam registadas 1.270.481 jogadoras, enquanto que em 2017 o valor subiu para 1.365.524 raparigas inscritas divididas pelas respetivas federações nacionais. Dos mesmos estudos foi possível retirar que apenas seis dos 55 países registavam mais de 100.000 mulheres nas suas federações (Alemanha, Holanda, Inglaterra, França, Noruega e Suécia). Contudo, a acompanhar a subida do número de jogadoras inscritas está o número de jogadoras que são profissionais ou semiprofissionais, que teve um aumento de 2.853 para 3.572. Estes números refletem um pouco daquilo que tem sido o crescimento do futebol feminino europeu.

2.3.2 Futebol Feminino em Portugal

Já a nível nacional, a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) pretende ir pelo mesmo caminho e o trabalho que tem sido desenvolvido nos últimos anos tem sido fundamental para que haja uma evolução do Futebol feminino português não sendo, no entanto, possível sem a ajuda dos clubes.

O Professor e Selecionador Nacional Feminino José Paisana, na entrevista que me concedeu no decorrer da época referiu isso mesmo, dizendo que *“...O facto de no início (2011) ser um projeto prioritário para a FPF mudou totalmente o paradigma do feminino. A FPF com o Plano Estratégico Desenvolvimento Futebol Feminino criou todas as condições para que a oferta às jogadoras fosse máxima...”*.

Contudo, Portugal é ainda um país com um número reduzido de praticantes femininas, principalmente quando se compara com o futebol feminino de outros países. A Holanda é a atual campeã europeia da modalidade, como tal, deve-se ter este país como uma das referências do futebol feminino.

No que respeita ao número de praticantes, num estudo realizado pela (UEFA, 2017) o número era muito superior nos Países Baixos, quando comparado com Portugal.

Tabela 3 - Número de Jogadoras Praticantes na Época 2016-2017

PORTUGAL		HOLANDA	
Nº Praticantes (2016-2017)	8,497	Nº Praticantes (2016-2017)	153,001

No entanto, o paradigma tem sido modificado ao longo dos últimos tempo e isso tem levado ao aumento do número de atletas federadas. E através de dados no site da (FPF, 2020b), podemos verificar que o número de jogadoras federadas teve um crescimento mais significativo a partir da época 2015/2016, crescimento esse de cerca de 20% da época 2014/2015 para a época seguinte.

Tabela 4 - Evolução do Nº de praticantes femininas desde 2014-2015

PORTUGAL			
FUTEBOL / FUTSAL / FUT. PRAIA		FUTEBOL	
Época	Nº Praticantes	Época	Nº Praticantes
2014-2015	5,786	2014-2015	2,138
2015-2016	7,188	2015-2016	3,034
2016-2017	8,497	2016-2017	4,132
2019-2020	11,324	2019-2020	6,819

Neste momento, o número total de atletas registadas a jogar Futebol em Portugal já é superior em relação ao que se verificava há cinco anos, no conjunto de todas as vertentes do Futebol.

Outro fator que poderá mostrar o crescimento e o maior interesse no Futebol feminino, é o facto de ao longo dos últimos quatro anos, clubes das Ligas Profissionais e Não Profissionais de Futebol (entre os quais o S.L. Benfica, o Sporting C.P. e o S.C. Braga) terem criado equipas femininas, permitindo que algumas das suas atletas se tornassem profissionais ou semiprofissionais. Apesar deste fator se dever ao maior interesse na vertente feminina, na minha opinião também podemos considerar que a entrada destes grandes clubes veio dar uma maior visibilidade, maior divulgação e um consequente crescimento nos diversos aspetos.

Na entrevista que realizei ao professor e treinador de Futebol Nuno Cristóvão, o mesmo refere “(...) *Depois, durante muitos anos, o número de praticantes manteve-se estável, até que com a entrada do Sporting C.P., S.C. Braga, C.F. Os Belenenses e G.D. Estoril Praia na primeira divisão se deu um grande crescimento, no que respeita ao número de praticantes e inclusivamente à possibilidade das jogadoras passarem a ter condições de jogadoras profissionais (...).*”

Estes são fatores que têm levado ao crescimento quantitativo e qualitativo do Futebol feminino mundialmente, sendo que o nosso país não tem fugido à “regra”. No entanto, a verdade é que ainda há muito por realizar, muito por fazer, sendo necessário que, tal como no Futebol, todas as partes (Federação, Associações, Clubes, Jogadoras, Treinadores, ...) se ajudem e sejam apenas uma remando no mesmo sentido.

Por outro lado, no decorrer da época 2017/2018 foi realizado um trabalho pelo SJPF (2018) com o objetivo de conhecer melhor o perfil da jogadora que atuava na primeira divisão feminina, do qual se salientam os seguintes dados:

Tabela 5 - Perfil das Jogadoras da Liga Allianz 2017-2018



Da Tabela 5 pode-se retirar o facto de a grande maioria das jogadoras serem amadoras (70,1%) e apenas cerca de 7% ser profissional, bem como o de 66% das jogadoras não receberem qualquer vencimento.

Isto implica que em Portugal, seja praticamente impossível fazer carreira como jogadora de futebol, pelo menos para já. Apesar da entrada de clubes como aqueles que já foram referidos anteriormente, o número de jogadoras profissionais em Portugal ainda é baixo, sendo que mesmo muitas dessas jogadoras profissionais não recebem salários que lhes permitam viver apenas do futebol.

As consequências destes factos talvez expliquem os valores da média de idades das atletas (65% têm 23 anos ou menos) e que 91,7% das jogadoras a atuar no campeonato nacional sejam portuguesas.

Este último valor pode ser explicado por os clubes não pagarem às jogadoras, o que possibilitava e continua a possibilitar que apenas conseguissem ter jogadoras portuguesas em grande parte formadas no clube ou em clubes localizados perto.

Por outro lado, o facto de não serem profissionais impede que as jogadoras se dediquem apenas ao futebol obrigando-as, a partir de um certo momento, a trabalhar o que muitas vezes, não lhes permite conciliar ambas as atividades, tal como mostra a Tabela 6.

Tabela 6 - Razões para o abandono das jogadoras de Futebol



2.3.2.1 Quadro Competitivo Nacional

A nível nacional a Federação organiza um total de 11 competições nacionais de Futebol feminino e uma de Futebol misto, tal como se pode observar nas tabelas 7, 8, 9 e 10. Através das mesmas, pode verificar-se que, destas provas, seis são de Futebol de 11, sendo cinco delas no escalão sénior e apenas uma no Futebol de formação, em sub.19. Depois duas das 12 competições de Futebol de 9, ambas no escalão de sub.19, e três que se jogam em Futebol de 7, para os escalões de sub.15, sub.14 e sub.13. Ou seja, de todas estas competições, cinco delas são direccionadas ao futebol sénior e apenas sete são direccionadas ao Futebol de formação.

Tabela 7 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 11) – parte 1/2

FUTEBOL DE 11			
<i>Seniores</i>			
 LIGA BPI	 TACA DE PORTUGAL FEMININA	 SUPERTAÇA FUTEBOL FEMININO	 TAÇA DA LIGA FEMININA
Liga BPI (1ª Divisão Feminina)	Taça de Portugal de Futebol Feminino	Supertaça de Futebol Feminino	Taça da Liga de Futebol Feminino
12 equipas	12 equipas (Liga BPI) 57 equipas (2ª divisão)	2 equipas	4 equipas

Tabela 8 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 11) – parte 2/2

Seniores		Juniores (Sub.19)
 FPF CAMPEONATO NACIONAL FUTEBOL FEMININO II DIVISÃO	 FPF TACA DE PROMOÇÃO FEMININA	 FPF LIGA JUNIORES FEMININO · SUB-19
Campeonato Nacional 2ª Divisão Futebol Feminino	Taça Nacional de Promoção Futebol Feminino	Liga de Juniores Feminina
61 equipas (5 séries de 8 equipas + 3 séries de 7 equipas)	45 equipas (5 séries de 6 equipas + 3 séries de 5 equipas)	8 equipas

Tabela 9 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 9)

FUTEBOL DE 9	
<i>Juniores</i>	
 CAMPEONATO NACIONAL JUNIORES FEMININO	
Campeonato Nacional de Juniores Feminino	Taça Nacional de Juniores Feminino
66 equipas (4 séries de 8 equipas + 3 séries de 7 equipas + 1 série de 6 equipas)	ÚLTIMA EDIÇÃO: 47 equipas (7 séries de 6 equipas + 1 série de 5 equipas)

Tabela 10 - Número de equipas por quadro competitivo nacional (Futebol de 7)

FUTEBOL DE 7		
<i>Sub.15</i>	<i>Sub.14</i>	<i>Sub.13</i>
 FPF TAÇA NACIONAL FUTEBOL FEMININO JUVENIL	 FPF TAÇA NACIONAL SUB-14 · FUTEBOL MISTA	 FPF TAÇA NACIONAL FUTEBOL FEMININO
Taça Nacional Feminina Sub.15	Taça Nacional Mista Sub.14	Taça Nacional Feminina Sub.13
ÚLTIMA EDIÇÃO: 12 equipas (3 grupos de 3 equipas)	ÚLTIMA EDIÇÃO: 5 equipas	ÚLTIMA EDIÇÃO: 8 equipas (2 grupos de 4 equipas)

Quando se observa o quadro das competições seniores, verifica-se a presença de clubes como Benfica, Braga, Sporting, Marítimo e Estoril, que militam também na primeira divisão sénior masculina de Futebol (ver Tabela 11).

Tabela 11 - Equipas participantes na Liga BPI 2019-2020

LIGA BPI (Época 2019-2020)					
	Associação Desportiva Ovarense		Clube Albergaria		Clube Atlético Ouriense
	Clube Futebol Benfica		Clube Sport Marítimo		Grupo Desportivo e Cultural A-Dos-Francos
	Grupo Desportivo Estoril Praia		Sport Lisboa e Benfica		Sporting Clube de Braga
	Sporting Clube de Portugal		União Recreativa de Cadima		Valadares Gaia Futebol Clube

2.3.3 Futebol Feminino no Distrito do Porto

A nível distrital, neste caso na Associação de Futebol do Porto, e segundo dados retirados da página da Federação Portuguesa de Futebol, estão registadas o seguinte número de equipas:

Tabela 12 - Número de jogadoras praticantes de Futebol

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DO PORTO (Época 2019-2020)			
Modalidade	Seniores	Sub-19	Sub17/15
Futebol	13 clubes	14 clubes	13 clubes
Futsal	17 clubes	-	-

De todas estas equipas, as que competem no escalão de sub.19 e seniores são equipas que participam nos campeonatos nacionais, organizados pela Federação Portuguesa de Futebol, sendo que as equipas do escalão sub.17/15 participam no campeonato distrital organizado pela Associação de Futebol do Porto.

Nos escalões de formação de Futsal não encontrei dados que me permitissem dizer se havia equipas inscritas e, em caso afirmativo, quantas estavam registadas nesta associação.

2.3.3.1 Quadro Competitivo Distrital

Segundo as informações recolhidas nas páginas do Zerozero (2020a) e da (FPF, 2020a) as competições existentes em cada associação distrital, organizada e planeada pelas mesmas são:

Tabela 13 - Número de equipas por quadro competitivo distrital

Associação de Futebol de Angra do Heroísmo	Associação de Futebol de Aveiro
• São Jorge (Seniores - futebol de 7) – 3 equipas: ○ Torneio de Abertura de São Jorge ○ Campeonato de São Jorge ○ Taça da Ilha de São Jorge • Graciosa (Seniores - futebol de 7) – 3 equipas: ○ Campeonato da Ilha de Graciosa ○ Taça da Ilha de Graciosa	• Campeonato Distrital de: ○ Sub.19 (futebol de 9) - 14 equipas ○ Sub.15 (futebol de 7) - 7 equipas • Taça Distrital de: ○ Sub.19 (futebol de 9) - 12 equipas
Associação de Futebol de Braga	Associação de Futebol de Lisboa
• Campeonato Distrital de: ○ Sub.17 (futebol de 7) – 10 equipas ○ Sub.15 (futebol de 7) – 10 equipas ○ Sub.13 (futebol de 7) – 7 equipas	• Campeonato Distrital de: ○ Juniores C (futebol de 7) – 11 equipas
Associação de Futebol da Madeira	Associação de Futebol do Porto
• Campeonato Distrital de: ○ Juniores (futebol de 9) – 6 equipas	• Campeonato Distrital de: ○ Sub.15/17 (futebol de 9) – 15 equipas
Associação de Futebol de Santarém	Associação de Futebol de Setúbal
• Campeonato Distrital de: ○ Iniciados (futebol de 7) – 5 equipas • Taça de Abertura de: ○ Iniciados (futebol de 7) – 5 equipas	• Campeonato Distrital de: ○ Juvenil (futebol de 7) – 9 equipas

2.3.4 Condicionantes do Futebol Feminino

Um fator importante que também condiciona o desenvolvimento do Futebol feminino é a formação. A formação tem um papel fundamental visto que será através das jogadoras jovens, das novas gerações de jogadoras que o Futebol poderá crescer. No entanto, para que isso aconteça é necessário que exista uma aposta deliberada e profunda no desenvolvimento da jogadora.

Por outro lado, as questões sociais foram e são, respetivamente, agentes de limitação e desenvolvimento do Futebol feminino. A influência dos pais e/ou familiares é determinante para que as raparigas iniciem ou não a prática do futebol o que, até aos dias de hoje, apesar de acontecer em menor quantidade, é um tema conflituoso no seio familiar. Estas decisões são muitas vezes influenciadas pela sociedade em geral, devido à forma como se olha para uma

mulher futebolista, acabando por limitar as escolhas e tomadas de decisões das raparigas.

Ainda assim, este paradigma é cada vez menos visível na sociedade atual, notando-se cada vez maior abertura na prática do Futebol por parte das mulheres.

Por outro lado, esta adesão da mulher à prática do Futebol condiciona a criação de mais competições e o tipo de competições. Isto é, apesar do aumento do número de praticantes de Futebol em Portugal, este número ainda é insuficiente para a elaboração e desenvolvimento de mais competições femininas ainda para mais tendo em conta que o número de atletas e equipas inscritas é desproporcional nas diversas zonas do país, como mostra a seguinte tabela:

Tabela 14 - Número de jogadoras inscritas em cada Associação Distrital de Futebol

Número de atletas federadas (Época 2019-2020)					
Associação Distrital	Número de Jogadoras		Associação Distrital	Número de Jogadoras	
A.F. Porto	1037	15,2%	A.F. Madeira	276	4,0%
A.F. Lisboa	926	13,6%	A.F. Viseu	230	3,4%
A.F. Braga	749	11,0%	A.F. Viana do Castelo	206	3,0%
A.F. Aveiro	674	9,9%	A.F. Algarve	174	2,6%
A.F. Setúbal	533	7,8%	A.F. Guarda	157	2,3%
A.F. Leiria	363	5,3%	A.F. Évora	149	2,2%
A.F. Santarém	353	5,2%	A.F. Angra do Heroísmo	129	1,9%
A.F. Coimbra	319	4,7%			
			TOTAL		6,819 jogadoras

Como podemos observar a partir da Tabela 14, 75% das jogadoras inscritas pertencem às associações de Lisboa, Porto, Braga, Aveiro, Setúbal, Leiria, Santarém, Coimbra e Viana do Castelo, todas elas situadas na zona litoral portuguesa. No entanto, muitas destas atletas competem em equipas masculinas porque não há clube perto da sua zona de residência.

Por sua vez, os dados da Tabela 15 revela-nos o número de clubes com Futebol feminino que estão filiados em cada associação distrital e que competem nas competições nacionais. Estes números, apesar de serem ligeiramente diferentes evidenciam uma concordância com o número de atletas em cada associação.

Tabela 15 - Número de clubes de Futebol feminino filiados em cada Associação Distrital de Futebol

Número de equipas filiadas (Época 2019-2020)					
Associação Distrital	Número de equipas		Associação Distrital	Número de equipas	
A.F. Porto	21	21%	A.F. Viana do Castelo	3	3%
A.F. Lisboa	16	16%	A.F. Viseu	3	3%
A.F. Braga	12	12%	A.F. Beja	2	2%
A.F. Leiria	9	9%	A.F. Guarda	2	2%
A.F. Aveiro	8	8%	A.F. Santarém	2	2%
A.F. Setúbal	8	8%	A.F. Bragança	1	1%
A.F. Coimbra	6	6%	A.F. Castelo Branco	1	1%
A.F. Algarve	3	3%			
			TOTAL		100 clubes

Desta forma deve-se olhar para estes dados com alguma preocupação e tentando perceber como se pode mudar, apesar de serem também um reflexo da organização da população portuguesa.

Contudo, nos últimos anos a FPF tem criado novas competições, novas formas para que as melhores equipas e as melhores jogadoras tenham mais competitividade, tal como a Liga de Juniores feminina, que é a primeira competição nacional de Futebol feminino de formação a jogar-se em Futebol de 11, algo que até aqui era apenas possível em escalões mistos e/ou nas seleções nacionais, onde muitas jogadoras não chegavam preparadas devido ao facto de não jogarem esta variante.

2.3.5 Liga de Juniores Feminina – Futebol de 11

A Liga de Juniores Feminina foi a competição de Futebol feminino que a FPF criou mais recentemente, de forma a colmatar a falta de competições de Futebol de 11 nos escalões mais jovens.

Para esta nova competição foram apuradas as oito melhores equipas do Campeonato Nacional de Juniores feminino do ano anterior, sendo elas as que passaram à fase de apuramento de campeão.

Foi desta forma, e após um ano de existência, que a equipa de juniores do SCCM conseguiu conquistar o direito em participar nesta competição que contou com as seguintes equipas:



Figura 5 - Logótipo Oficial da Liga de Juniores Feminina

Tabela 16 - Equipas participantes na Liga de Juniores Feminina

LIGA DE JUNIORES FEMININA					
	Clube Albergaria		Clube Futebol Benfica		Clube Sport Marítimo
	Grupo Desportivo Estoril Praia		Sport Club Castelo da Maia		Sport Lisboa e Benfica
	Sporting Clube de Braga		Sporting Clube de Portugal		

As oito melhores equipas da época anterior, constituem então este novo formato da competição, que será uma Primeira Divisão de Juniores feminina. No entanto, a partir de agora, a Liga Feminina Sub.19 será composta por oito clubes, apurados da seguinte forma: os quatro clubes apurados para a segunda fase – Apuramento de campeão, na época transata; os dois primeiros classificados no final da segunda fase – Manutenção/Descida, na época anterior; os dois clubes que sobem do Campeonato Nacional Feminino de Sub.19.

Naquilo que diz respeito à organização da prova, esta é constituída por duas fases. Na Primeira Fase os oito Clubes participantes jogam entre si duas

vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

No final dessa primeira fase, os quatro primeiros classificados na primeira fase da competição, qualificam-se para a segunda fase – Apuramento de Campeão, na qual os clubes qualificados jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, sendo que o primeiro classificado será o Campeão. Já os restantes quatro clubes qualificam-se para a segunda fase – Manutenção/Descida, onde jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra de visitado. As duas últimas equipas descem de divisão. Nesta segunda fase da competição, a pontuação volta a iniciar-se do zero.

2.3.6 Histórico do Escalão no Clube

A equipa de Juniores feminina do SCCM é muito recente, tendo sido criada no ano de 2018, iniciando nesse mesmo ano a participação em competições oficiais. A equipa conquistou o primeiro lugar na série B do Campeonato Nacional de Juniores, que levou a equipa a disputar a fase de campeão, ficando no terceiro lugar do grupo da Zona Norte. A entrada nas oito melhores equipas, na época 2018-2019 permitiu que o clube ficasse classificado para esta nova competição, a Liga de Juniores Feminina, disputada, apenas, com essas oito equipas.

2.3.7 Constituição das equipas de Futebol feminino

O clube, no que respeita ao Futebol feminino é constituído por duas equipas sub.19, uma de Futebol de 9 e outra de 11. Além disso, nos quadros do clube estão também diversas atletas femininas, mais jovens, que ainda não têm idade para jogar nestas duas equipas, e que jogam nos escalões masculinos das respetivas idades. Assim, contamos com cinco atletas inseridas nos escalões de formação masculinos, com idades entre os nove e os 11 anos.

A equipa de juniores de Futebol de 9, é constituída por 20 atletas com uma média de idades de 14,7 anos. Todas as atletas desta equipa, que já estavam no clube na época passada, estavam naquela que era a antiga equipa de sub.15.

No entanto, o clube decidiu avançar para uma equipa sub.19 de Futebol de 9, por duas razões principais: a primeira porque a equipa “original” de sub.19 passou para a nova Liga de Juniores Feminina, ou seja, no campeonato de Futebol de 9 não tínhamos nenhuma equipa; segundo porque achou que era o melhor para a evolução e competitividade das atletas, visto que os campeonatos inferiores são distritais. Assim, o clube acredita que o elevar do nível ajudará a melhorar a qualidade das atletas.

Tabela 17 - Atletas da equipa de Juniores - Futebol de 11 (Época 2019/2020)

Atleta	Pé Preferido	Idade	Posição	Clube Anterior	Anos Prática
1	Direito	15	GR	SCCM (Sub.19)	5
21	Direito	13	GR	SCCM (Sub.15)	5
2	Direito	14	DC	SCCM (Sub.19)	8
5	Direito	15	DC	SCCM (Sub.19)	3
15	Direito	14	DC	BFC (Sub.15)	9
16	Direito	14	DC	ACA (Sub.15 M)	9
19	Direito	19	DC	BFC (Sub.19)	2
8	Esquerdo	15	DE	SCCM (Sub.19)	2
12	Esquerdo	16	DE	BFC (Sub.19)	7
18	Direito	16	DD	SCCM (Sub.15)	1
3	Direito	15	MC	SCCM (Sub.15)	5
4	Direito	15	MC	SCCM (Sub.19)	3
9	Direito	15	MC	SCCM (Sub.19)	5
11	Direito	16	MC	SCCM (Sub.19)	11
13	Direito	15	MC	SCCM (Sub.19)	6
10	Direito	16	E	SCCM (Sub.19)	7
14	Direito	16	E	SCCM (Sub.19)	2
17	Direito	17	E	BFC (Sub.19)	6
20	Esquerdo	16	E	SCB (Sub.19)	3
6	Direito	15	PL	SCCM (Sub.19)	8
7	Direito	17	PL	SCCM (Sub.19)	2

No que respeita à equipa de Juniores de Futebol de 11 do SCCM, era constituída por 21 atletas para a época 2019/2020. Pelo que se pode constatar, 14 destas atletas já faziam parte da equipa que transita do ano passado, três vêm do escalão de Sub.15 e quatro são atletas novas na equipa (ver Tabela 17).

Devido ao facto da maioria das atletas transitarem da época passada, bem como o seu treinador, a equipa poderá mais facilmente adaptar-se ao Futebol de 11 e responder aos desafios propostos, visto que já conhecem a ideia de jogo, o método de treino e a forma de preparar os jogos. No entanto, a meio da época, uma das atletas mudou-se para outro clube, ficando, assim, com apenas 20 atletas para o que restava da época.

Ainda através da tabela 17 é possível verificar que a média de idades da equipa é de 15,4 anos, sendo então uma média de idades baixa para o escalão em que competem.

2.3.8 Caraterização da Equipa Técnica

A nossa equipa técnica era, inicialmente, constituída por sete elementos: dois treinadores, uma preparadora-física, um treinador de Guarda-Redes (GR), um fisioterapeuta e três diretores.

Nós (os dois treinadores) vamos dividindo as nossas funções um pelo outro, sendo que comunicamos todos os dias de forma a estarmos presentes e a par de tudo aquilo que vamos fazendo. Essas funções passam pelo planeamento, preparação e organização dos treinos, operacionalização dos treinos, preparação e aquecimentos nos jogos e observação dos jogos. Também promovemos muito o diálogo e a discussão multitemática de forma a melhorarmos aquilo que pretendemos para os treinos. No que à observação diz respeito, a análise da nossa própria equipa foi realizada por mim, enquanto que a das equipas adversárias foi efetuada pelo treinador adjunto. Antes de apresentarmos as nossas considerações metodológicas às atletas falamos sempre um com o outro.

No que à organização dos treinos diz respeito, nós também dividimos as tarefas, tendo um plano geral, em que o treinador adjunto orientava o

aquecimento, o momento de retorno à calma e alguns exercícios da parte principal, enquanto eu, como treinador principal, orientei aquilo que são os exercícios que considerávamos mais importantes e principais do treino.

A preparadora-física apenas podia estar connosco nos treinos uma vez por semana, ou seja, à segunda-feira, já que ela é preparadora-física/treinadora adjunta da equipa de Futebol de 9, impedindo-a de estar nos restantes treinos. Então, ela é responsável pelo aquecimento da equipa quando está presente.

No que respeita ao treinador das GRs, este não esteve com a equipa, visto que dava treino aos diversos GR do clube, o que implicava que ele não pudesse estar nos nossos treinos. Assim sendo, este apenas treinava com as nossas GRs, uma vez por semana (quinta-feira) entre as 19h e as 20h.

A operacionalização e organização dos jogos e dos treinos foi muito similar. Para prepararmos um jogo, eu e o treinador adjunto reuníamos sempre antes de forma a tomarmos as decisões necessárias e estarmos em sintonia. Já na operacionalização dos aquecimentos de jogo, o treinador adjunto foi responsável pelo aquecimento às jogadoras de campo, enquanto que eu, fui responsável pelo aquecimento das GRs.

Quando falo da questão da operacionalização do treino e da forma de como nos organizávamos dentro de campo para orientar o treino fazíamos-lo com base naquilo que sentíamos que as atletas retivessem e pudessem tirar daquilo que nós dávamos ou da forma como comunicávamos. Isto é, este foi o terceiro ano que estava a treinar a maioria destas jogadoras, acrescentando o facto de eu estar sozinho a dar os treinos nesses mesmos anos, levou a que algumas atletas, em certos momentos, ficassem um pouco cansadas de ouvir a mesma pessoa, já que era eu que orientava os aquecimentos, a parte principal, o momento de recuperação, as palestras. Assim, por essa mesma razão, este ano, o facto de ter alguém que me ajudasse, levaria a que isso não acontecesse, ou seja, tentávamos organizarmo-nos de maneira a que, para já, numa fase inicial as atletas o ouvissem mais do que a mim, para que as informações mais importantes fosse eu a transmitir, mas que elas as conseguissem reter de forma diferente, com mais atenção.

Também será importante referir, que os nossos jogos foram filmados sempre por um dos pais das nossas atletas de forma a permitir que os dois treinadores pudessem estar no banco de suplentes. Uma dinâmica que vem da época passada, visto que estava sozinho como treinador e tive de pedir sempre a um pai para realizar essa tarefa.

Depois, o fisioterapeuta apenas podia de estar presente nos jogos, ainda assim, em horário de treinos, o clube tem um gabinete médico no qual está um fisioterapeuta para dar apoio a todas as equipas.

Por último, temos três diretores de forma que haja pelo menos um com a equipa, ou seja, são três pessoas que trabalham fora do clube (dois deles são pais de atletas e uma diretora que é amiga) criando, por vezes indisponibilidade para estar presente num treino ou num jogo. Assim, com os três, asseguramos a presença de, pelo menos, um elemento para dar o apoio necessário à equipa.

No entanto, no decorrer da época, o Treinador-Adjunto que iniciou a época, não pôde continuar. Vieram, então, dois treinadores que estavam e continuaram numa equipa masculina do clube, para me ajudar e apoiar no processo. A partir deste momento, as divisões de tarefas foram praticamente as mesmas, mudando apenas o facto de os dois ficarem responsáveis pela análise da nossa equipa no pós-jogo, enquanto que eu, como treinador principal analisava a equipa adversária com quem jogávamos. Quanto aos aquecimentos dos jogos, um dos treinadores orientava o aquecimento das jogadoras de campo e outro o aquecimento das GRs, enquanto eu ia observando ambos. Além do Treinador-Adjunto, saiu, também, um dos diretores da equipa, visto que era pai de uma das nossas atletas e essa atleta mudou de clube.

CAPÍTULO III

3 Desenvolvimento da Prática

3.1 Conceção e expetativas iniciais individuais

“.... No entanto, todos nós somos assombrados pelo fracasso. Alguns são paralisados por ele, enquanto outros se sentem motivados. Foi a minha determinação de evitar o fracasso que sempre me deu um incentivo extra de ser bem-sucedido...”

Ferguson (2016)

Tal como é referido pelo IDP (2019), no Programa Nacional de Formação de Treinadores, as principais competências que deve ter o treinador de Grau II são “(...) as de *planear, organizar, implementar e avaliar autonomamente a atividade dos praticantes no contexto de treino e de competição, tanto na perspetiva “micro”, situada na sessão de treino ou de unidade de competição, como na perspetiva “macro”, ao nível do planeamento anual (...)*”.

As funções do treinador definem-se com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, produção e uso de diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da ação concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional (Rosado & Mesquita, 2007).

Assim, quando tomei a decisão de continuar como treinador desta equipa, desde logo tive consciência de que seria um processo complexo, pois tudo aquilo que vivenciei anteriormente agora teria de ser adaptado a um contexto diferente, o de Futebol de 11 que estou a viver pela primeira vez. No entanto senti que seria um desafio grande e difícil, mas, ao mesmo tempo, motivante, visto que ia ter uma equipa com atletas muito novas e com média de idades baixa.

Devido a estas condicionantes achei extremamente necessário ter comigo mais elementos na equipa técnica quer para o meu desenvolvimento pessoal,

quer para o desenvolvimento das atletas e, claro, para me facilitar a tarefa no que concerne ao planejamento, organização e orientação dos treinos e jogos.

As expectativas seriam as de encontrar muitos desafios, certamente variados, com graus de dificuldade diferentes, que deveria superar refletindo, falando e discutindo com a equipa técnica, de forma a conseguir ser melhor treinador.

Para tal, foi fundamental estar o mais atualizado e informado possível, definir ideias e desenvolvê-las, melhorar a forma de comunicar com as atletas, aperfeiçoar o poder de observação, aprender novos conceitos, práticas, experiências e competências, que são considerados essenciais para um treinador.

Por outro lado, também era essencial assimilar, consolidar e aplicar todos os conhecimentos já adquiridos, o que constituiu alguns dos objetivos para o ano de estágio que se adivinhou.

Assim, como treinador principal da equipa e tendo em conta que apenas tive um treinador adjunto (sempre comigo), tentei ser parte ativa em tudo aquilo que tinha a ver com a equipa, sendo as minhas principais funções:

- Idealizar, aplicar e avaliar o modelo de jogo da equipa, ou seja, eu ser parte ativa em tudo aquilo que tenha a ver com a forma de jogar da equipa, tudo aquilo que envolva a equipa dentro de campo: processos, ideias, dinâmicas, entre outros;
- Planear e estruturar o processo de treino, isto é, planear e organizar o macrociclo, os mesociclos, morfociclos e as unidades de treino;
- Observar e analisar os jogos da nossa equipa para perceber se existe transferência das dinâmicas e dos comportamentos dos treinos para os jogos, bem como aquilo em que falhamos, e tudo aquilo que já conseguimos que seja natural, tendo sempre em conta o que é a nossa ideia de jogo ou estratégia para um determinado jogo;
- Observar e analisar os jogos de equipas adversárias de forma a conseguirmos, dentro daquilo que são as nossas ideias de jogo, adaptar a melhor estratégia para o jogo;

- Analisar e refletir sobre tudo aquilo que é feito nos jogos e nos treinos, mas também o que apresento nas palestras a fim de que consiga melhorar a cada dia que passa a minha forma de ser como treinador, a maneira com lido e falo com as atletas.

Posto isto, pretendo com este relatório mostrar aquilo que, ao longo do estágio, fui conseguindo idealizar e concretizar, nomeadamente sobre a implementação da nossa ideia e forma de jogar e como se lidou, reagiu e resolveu superar os obstáculos e barreiras que surgiram ao longo do tempo.

3.2 Modelo de Jogo

“O treinador é um criador, ele e a sua equipa técnica, devem dar uma filosofia à equipa, ideias à equipa, criar métodos de treino, ter objetivos de treino e a ciência no treino, que também ajuda e contribui para as ideias da equipa: o sistema de jogo, o modelo de jogo e o modelo de jogador.”

Jorge Jesus (s.d.)

O jogo de Futebol foi evoluindo ao longo dos tempos, desde a sua institucionalização até aos dias de hoje. Com a sua evolução o jogo foi-se tornando mais complexo, intenso, ritmado, instável, para além de outras características. A evolução do jogo teve um carácter sistémico, ou seja, quando um elemento do jogo muda, o desempenho de todos os outros elementos do jogo de Futebol também muda, influenciando radicalmente o sistema (Castelo, 2003).

Além deste aspeto, no decorrer do jogo, a mudança de um pequeno fator do jogo poderá alterar todos os outros fatores envolvidos na dinâmica e complexidade do sistema. Como referem (Teoldo et al., 2015), *“(...) ténues diferenças nas condições iniciais poderão em certas circunstâncias, levar a mudanças maiores no comportamento do sistema, ou seja, um microfacto pode ter macroconsequências ao nível do decurso do jogo e do seu resultado (...)”*

É perante esta complexidade que se torna importante organizar o jogo e tudo aquilo que o envolve, de forma a permitir que os(as) jogadores(as) se organizem e relacionem em campo em prol de um objetivo e de ideias comuns, a que chamamos Modelo de Jogo.

Tal como diz Le Moigne (1990; cit. por (Alves, 2019)), *“(...) um modelo é um raciocínio, que tenta prever as consequências das suas ações, ou seja, algo que é pensado, tentando perceber qual o impacto poderão ter determinadas ações aplicando-as na realidade (...)”*.

Castelo (1996a) define Modelo como “(...) *uma representação simplificada sob a forma mais ou menos abstrata (se possível matematizada), de uma ou várias relações que reúne os elementos de um sistema (...)*”.

No mesmo sentido, Guilherme (2016a) diz que o objetivo do Modelo de Jogo é “*Criar um conjunto de referências/intencionalidades coletivas e individuais que permitam orientar a equipa e os respetivos jogadores durante os diferentes momentos do jogo.*”.

Desta forma, pode-se dizer que o Modelo de Jogo procura desenvolver um conjunto de determinadas ideias, de forma estruturada, através de padrões de comportamento coletivos e individuais, capazes de tornar o jogo de Futebol menos complexo e capaz de fazer pensar uniformemente todos os elementos da equipa. Este serve como ponto de partida para planejar e operacionalizar aquilo que pretendemos para a nossa equipa.

“*O modelo de jogo é saber para onde se quer ir, tornando o processo específico e sendo um modelo de qualidade, isso vai trazer qualidade à equipa e aos/às jogadores(as).*” (Marisa Gomes, anexo 13).

No entanto, a idealização e organização do Modelo de Jogo não pode ser realizada através de, apenas, um fator isolado. É através das articulações do sistema que o treinador tece a sua identidade, e é também nelas, e por meio delas, que cria condições para a manter ou alterar, em função das circunstâncias (Garganta, 2005). Como tal, a sua construção deve-se à interação entre diversos fatores que temos de ter em conta, tais como: a ideia de jogo do treinador, os princípios e subprincípios, a organização estrutural, a organização funcional, as jogadoras e o contexto do clube. É a forma como estes fatores se relacionam em sinergia que fará emergir um determinado padrão de comportamentos, previamente pensado.

No que respeita à Ideia de Jogo, por vezes confunde-se com Modelo de Jogo. A Ideia de Jogo tem a ver com as ideias que o treinador tem para a equipa, a forma como o treinador quer que a equipa jogue enquanto que o Modelo é, como já referi, a interação entre muitos fatores (Teoldo et al., 2015). No mesmo sentido, Vítor Severino numa entrevista Marques (2020) “... *um treinador tem de ter sempre uma Ideia de Jogo base assente nos seus valores e princípios, isto*

é, algo definido que o vai identificar a ele e à sua equipa.”. O mesmo autor defende que a ideia de jogo é “(...) a base é sempre a mesma, nós levamos a base para todos os clubes e depois as peças podem ser montadas de maneira diferente, às vezes construímos uma casa só com um andar, às vezes construímos com dois, mas o padrão, digamos assim, é o caso um bocadinho aquilo que nos faz olhar para quadros diferentes e saber que são do mesmo artista (...)”.

Também, e concorrentemente, os princípios de jogo são um conjunto de regras e comportamentos que sustentam as ideias do treinador e que orientam os jogadores. Quando são articulados e organizados permitem que se evidencie a identidade da equipa.

De acordo com Garganta & Pinto (1994), os princípios táticos são um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem soluções táticas para os problemas que o jogo vai colocando.

Para Queiroz (1983; cit. por (Cardoso, 2006)) os princípios de jogo são *“(...) as regras base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade – consideradas em individualmente e em coletivo. (...)”.*

Já Guilherme (2016b) entende como princípios de jogo *“... os padrões de ação táticos, de intencionalidades e regularidades, que a equipa e os seus jogadores devem manifestar nas diferentes Escalas, durante os diferentes Momentos de Jogo.”.*

O mesmo autor define três tipos de princípios: os fundamentais, os específicos/culturais e os específicos da equipa.

Assim, no que diz respeito aos princípios fundamentais do jogo estes são três: recusar a inferioridade numérica; evitar a igualdade numérica; e criar superioridade numérica.

Já os princípios de específicos/culturais são relacionados com as duas fases/momentos do jogo – a ofensiva e a defensiva - sendo que para cada uma dessas fases do jogo existem quatro princípios. Ofensivamente pretende-se que exista penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Na fase defensiva pede-se que haja contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração.

Estes princípios podem ser conseguidos de diversas formas, como por exemplo, realizar contenção com a equipa a jogar com o bloco defensivo alto ou com o bloco defensivo baixo, o que nos leva aos princípios específicos da equipa.

Os princípios específicos da equipa são aqueles que definem a identidade da equipa e os comportamentos que o treinador pretende quer a nível coletivo, quer a nível individual. Teoldo et al. (2015) definem estes últimos princípios como sendo características singulares de um determinado modelo de jogo e que estabelecem a forma de uma equipa jogar. Já, Silva (2014) afirmou que “... estes grandes princípios do jogo são concebidos pela articulação entre subprincípios e sub subprincípio.”.

Não obstante, ao definirmos os princípios de jogo para a nossa equipa devemos ter em consideração as diversas fases e/ou momentos do jogo. O desenvolvimento da forma como uma equipa joga alberga uma relação entre os princípios dos vários momentos de jogo e, conseqüentemente, com os subprincípios e os sub-subprincípios, nas diversas escalas de organização do jogo (Silva, 2014).

Deste modo considera-se que o jogo se pode dividir em duas fases e quatro momentos. Castelo (2003; cit. por (Gomes, 2016)) afirmou que o jogo se desenvolve segundo a luta permanente pela posse de bola, materializada por “(...) duas fases fundamentais do jogo: o ataque (processo ofensivo), que é determinado pela posse de bola, e a defesa (processo defensivo), que corresponde à procura da sua posse (...)”.

Já segundo Frade (2006; cit. por (Margarido, 2015)) “o jogo de deve ser pensado através de momentos e não por fases, ou seja, para além de defender e atacar, é imprescindível ligar estes dois momentos para obter um maior rendimento. Desse modo, são considerados os momentos de organização ofensiva e defensiva e os momentos de transição defesa-ataque (ou ofensiva) e ataque-defesa (ou defensiva)”.

Todas estas relações e articulações entre os jogadores, no fundo toda a dinâmica existente entre os jogadores, os princípios, subprincípios e sub-subprincípios, nos diversos momentos do jogo define aquilo que é a organização funcional da equipa.

A organização estrutural da equipa prende-se com a forma como as jogadoras se encontram posicionadas em campo (como por exemplo 1+4+3+3 ou 1+4+4+2) em que, com as diferentes dinâmicas da equipa pode ser alterada. Não se pode dizer apenas que se joga em 4-4-2, nós podemos fazê-lo e, ao mesmo tempo, termos princípios na abordagem a esta estrutura (Queiroz, 2003).

Como tenho vindo a referir, cada jogadora tem um papel fundamental, porque cada uma tem as suas próprias particularidades, as suas características específicas, que até podem ser idênticas às de outra/s.

Assim, ao idealizarmos o nosso modelo de jogo, torna-se fundamental percebermos o que cada jogadora nos pode dar, de forma a conciliar essas características com as nossas ideias de jogo e a nossa forma de olhar para o jogo. Guilherme (2006, p.III; cit. por (Azevedo, 2009)) afirmou que *“(...) os treinadores transmitem determinado tipo de ideias que querem que os jogadores assumam em termos de jogo, os jogadores vão receber essas ideias e vão reconstruir essas ideias”*.

O contexto em que o treinador se insere é um fator importante para o desenvolvimento das suas ideias visto que em muitos clubes existem ideias e conceções pré-definidas que têm de ser respeitadas. Daí ser muito importante o treinador perceber o contexto de forma a que possa conciliar as suas ideias com as ideias que o clube tem, permitindo um melhor desenvolvimento do jogo.

Porém, Marisa Gomes (anexo 13) defende que *“... ter uma organização de jogo faz com que as interações dos jogadores sejam organizadas e sejam “construídas” por aquilo que a equipa experiencia, ao comando do treinador. A capacidade de entender isto leva-nos a pensar que o Modelo é o reconhecimento de que não há só uma forma de jogar.”*

Ou seja, não existe apenas um modelo jogo, já que este difere de treinador para treinador, de clube para clube, que o desenham de acordo com as suas ideias. São as características específicas de cada modelo de jogo que definem a forma de jogar de cada equipa como própria.

Não se pode dizer que existem modelos corretos ou incorretos, cada treinador tem as suas ideias, a sua maneira de trabalhar, a sua forma de olhar para o jogo o que dá ao mesmo uma imprevisibilidade grande.

3.2.1 Modelo de Jogo Adotado para a equipa feminina de Futebol (SCCM)

Ao estruturar o modelo de jogo foi importante conciliar a minha ideia de jogo, com as características das jogadoras do plantel, mas também com as ideias do clube. O propósito foi adotar um modelo de jogo que privilegiava a qualidade do mesmo, através de um coletivo forte, sustentado pela qualidade individual e que promovesse um carácter agressivo na luta pelos objetivos definidos.

Tendo em conta tudo o anteriormente descrito, entendi que o 1+4+3(1+2)+3, era a estrutura ideal para implementar (ver Figura 6). A primeira razão tinha a ver com a sua complexidade, ou seja, dentro da complexidade que o jogo exige, esta seria a menos complexa para que as jogadoras se organizassem em campo e conseguissem entender o jogo mais facilmente. Além disso, no nosso ponto de vista esta seria a estrutura mais simples, já que os espaços, tanto em largura como em profundidade seriam preenchidos de forma mais equilibrada.

A equipa organizou-se, como já referi, numa estrutura de 1+4+3(1+2)+3, com uma linha defensiva de duas Defesas Centrais (DC) e duas Defesas Laterais (DL), o triângulo do meio campo é composto com uma Média Defensiva (MDF) e duas Médias Interiores (MI) e na linha mais avançada duas Extremos e uma Ponta de lança (PL).



Figura 6 - Estrutura Base da equipa

3.2.1.1 Organização Ofensiva

No momento de Organização Ofensiva (OO) da equipa, o grande princípio de jogo passava por ganhar espaço e aproveitá-lo para progredir e finalizar, através de um jogo apoiado e objetivo, com as jogadoras a darem constantes linhas de passe.

A nossa ideia de jogo passava por um jogo apoiado e de posse, evidenciando a preocupação com a rápida circulação de bola de forma a tentar desequilibrar a equipa adversária e aproveitar os espaços que nos eram concedidos. Contudo, um fator fundamental para o desenvolvimento do jogo era saber circular a bola, através de linhas de passe curtas, enquanto não tivéssemos espaço para progredir no campo.

Grandes Princípios de Jogo Ofensivos:

- Jogo apoiado;
- Circulação Objetiva da Bola;
- Ocupação Racional do Espaço privilegiando sobretudo o corredor em que a bola se encontra

1º Sub-momento de OO – Construção das ações ofensivas

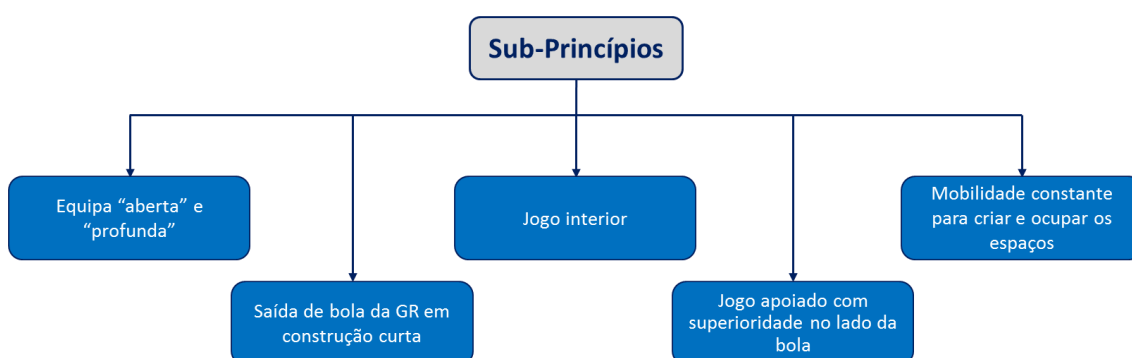


Figura 7 - Subprincípios do 1º Sub-momento de Organização Ofensiva

Subprincípio: Equipa aberta e profunda

Quando o pontapé de baliza vai ser batido, o posicionamento da equipa deve ser o mesmo em qualquer situação, ou seja, equipa a dar largura e profundidade, de forma a tentar abrir o máximo de espaços possíveis na equipa adversária, sendo diferente consoante a saída de jogo realizada (ver Figuras 8 e 9).

Em jogo, a equipa deve manter este subprincípio, com o mesmo intuito, adaptando, no entanto, o posicionamento das jogadoras ao local onde se encontra a bola. Assim, as jogadoras devem criar linhas de passe curtas perto da bola.

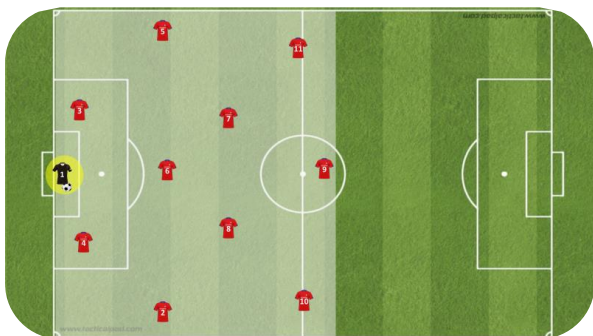


Figura 8 - Subprincípio: Equipa aberta e profunda

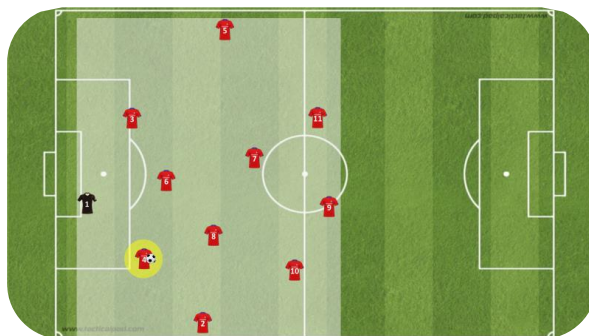


Figura 9 - Subprincípio: Equipa aberta e profunda

Subprincípio: Saída de bola da GR em construção curta

Neste sub-momento do jogo, desenvolvemos três formas de sair a jogar através da GR. No entanto, demos sempre prioridade à saída curta, primeiro porque era aquela que considerávamos mais adequada para a nossa ideia de jogo, mas também devido ao facto de ambas as GR terem dificuldades de bater os pontapés de baliza longos.

Na saída curta (ver Figura 10), o objetivo era sair a jogar através de uma das DC, através de um jogo curto e apoiado, ficando depois ao critério da mesma se passava ou progredia no terreno com bola.

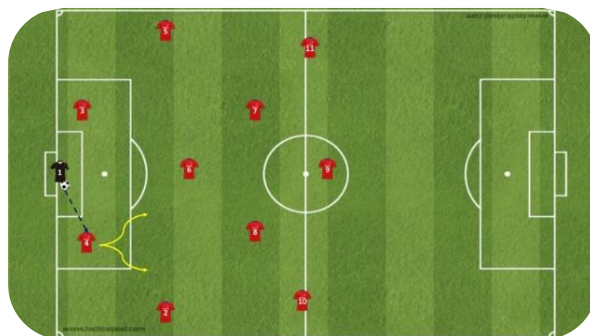


Figura 10 - Saída de bola da GR em construção curta

No segundo caso (ver Figura 11), a GR passa a bola a uma das DC, que vai devolver à GR, para que esta, de frente para o jogo, coloque numa das DL por cima da primeira linha de pressão adversária, permitindo ganhar tempo e espaço para a equipa progredir no campo.



Figura 11 - Saída de bola da GR em construção longa

Por último (ver Figura 12), temos ainda uma saída de bola longa, onde pretendemos ganhar bola através das Médios ou das DL, dependendo de onde a GR coloca a bola. A partir desse momento, os objetivos passam por colocar bola para uma jogadora de frente para o jogo.

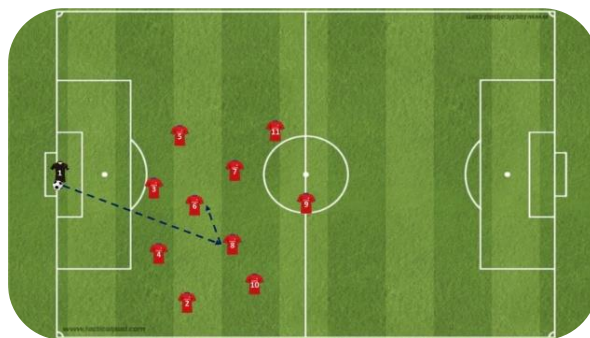


Figura 12 - Saída de bola da GR em construção longa

Subprincípio: Jogo interior

Neste sub-momento de construção, a MDF desce para entre as DC para formar uma linha de três, permitindo a subida das DL junto à linha e a aproximação da MI do lado da bola para ser uma linha de passe viável. As extremos ocupam os espaços interiores, sendo que do lado da bola dão uma linha de passe viável.

Com esta linha de três pretende-se que as MI pudessem participar ativamente nos processos de construção e, subsequentemente, de criação, atraindo ao meio as adversárias e libertando espaços nas linhas. Além disso, daria equilíbrio à equipa neste momento, prevenindo uma eventual perda de bola e fazia com que houvesse uma linha de passe mais curta, quando uma das MI recebesse a bola de costas para a baliza adversária. A partir do momento que passássemos a primeira linha de pressão adversária, a MDF subia para a frente da linha das DC (ver Figuras 13 e 14).

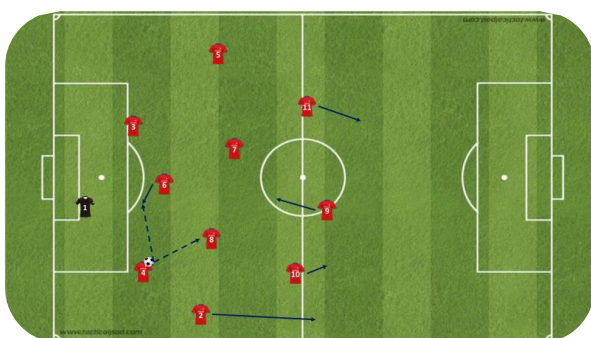


Figura 13 - Subprincípio: Jogo interior

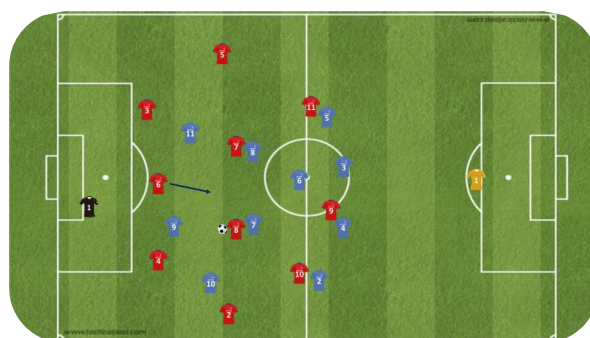


Figura 14 - Subprincípio: Jogo interior

Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade perto da bola

No corredor onde se encontra a bola e a portadora da mesma tinham de ser dadas pelo menos duas linhas de passe curtas. No entanto, o objetivo seria criar superioridade numérica nessa zona (ver Figuras 15 e 16).

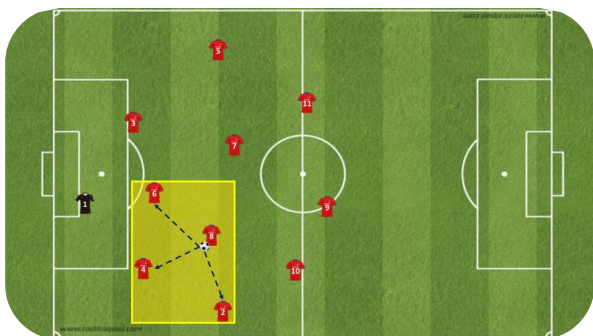


Figura 15 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade perto da bola

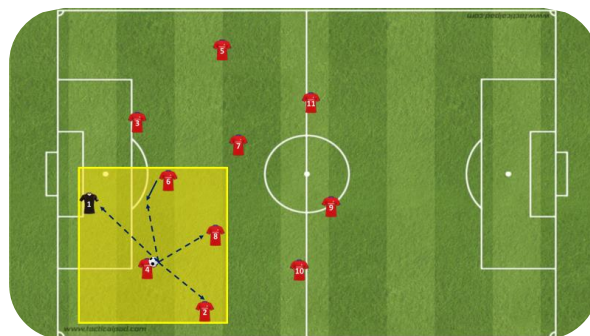


Figura 16 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade perto da bola

Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

Com isto pretendemos que, principalmente, as jogadoras do setor avançado, mas também todas as outras estejam em constante mobilidade, de forma organizada, tentando abrir espaços na equipa adversária (ver Figuras 17, 18 e 19).

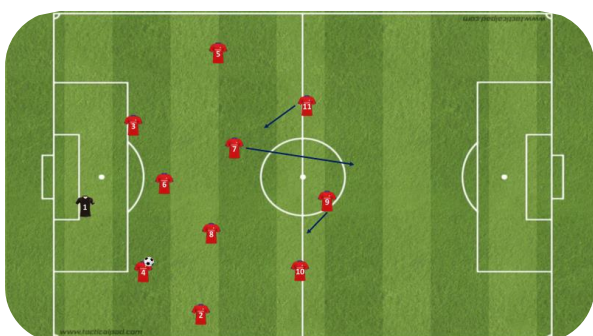


Figura 17 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

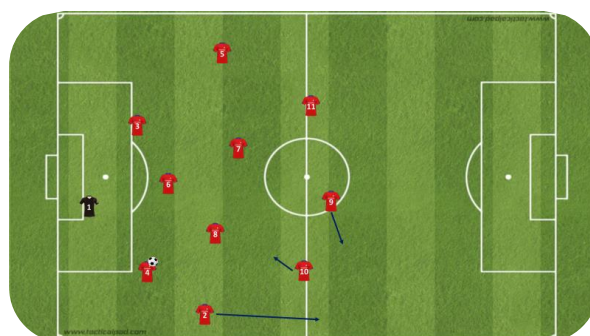


Figura 18 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

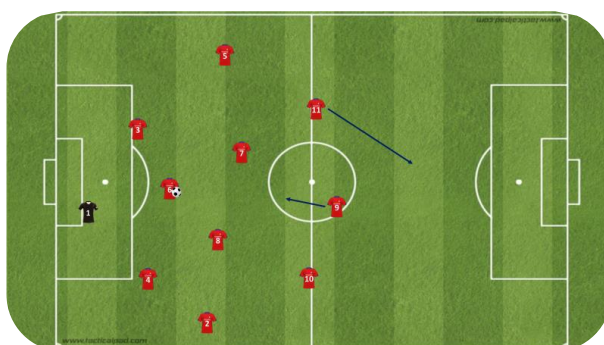


Figura 19 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

2º Sub-momento de OO – Criação das ações de finalização

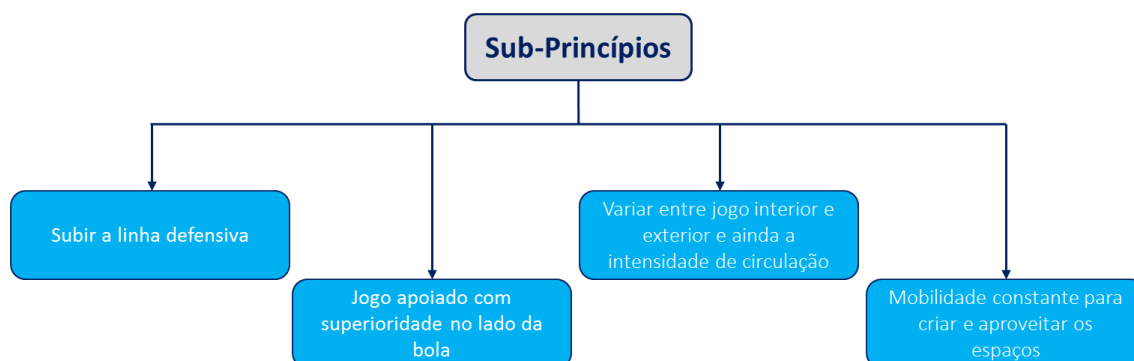


Figura 20 - Subprincípios do 2º Sub-momento de Organização Ofensiva

Subprincípio: Subir a linha defensiva

A linha defensiva, juntamente com a GR, tinha como principal preocupação subir o bloco, ou seja, à medida que a bola se afastava da baliza, a equipa ia subindo e acompanhado a mesma (ver Figura 21).

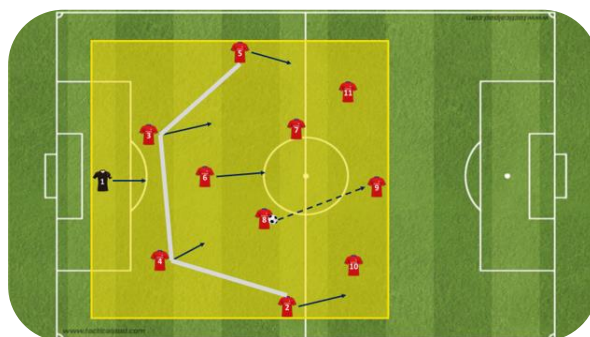


Figura 21 - Subprincípio: Subir a linha defensiva

Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade no lado da bola

Outro comportamento que queríamos que estivesse presente na equipa era o jogo apoiado, criando constantes linhas de passe viáveis e, com isso, tentar criar superioridade numérica perto da bola (ver Figura 22).

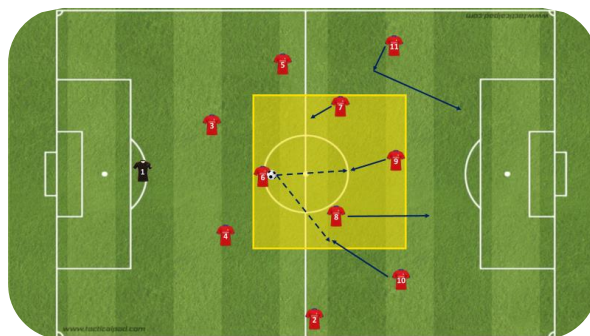


Figura 22 - Subprincípio: Jogo apoiado com superioridade no lado da bola

Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação

Neste sub-momento do jogo, um dos comportamentos que se considerou mais importante foi o da equipa conseguir variar o centro de jogo, abrir espaços e aproveitar os espaços entre linhas. Com a variação entre o jogo interior e exterior pretendíamos atrair a equipa adversária à zona central do terreno, criando superioridade com a PL, as MI e a MDF, abrindo espaço nas linhas e/ou nas costas da defesa adversária (ver Figuras 23, 24 e 25).

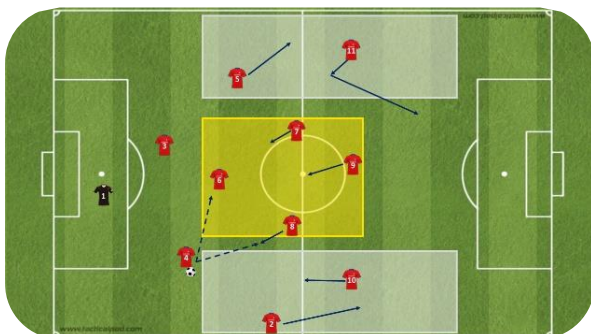


Figura 23 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação

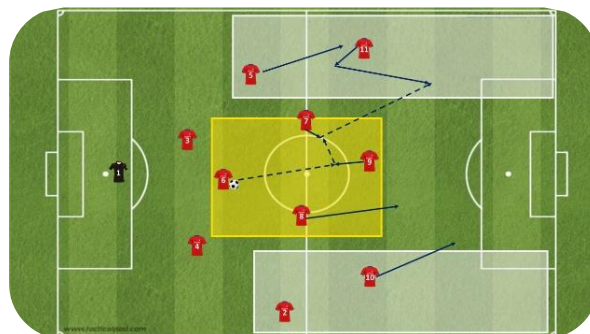


Figura 24 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação

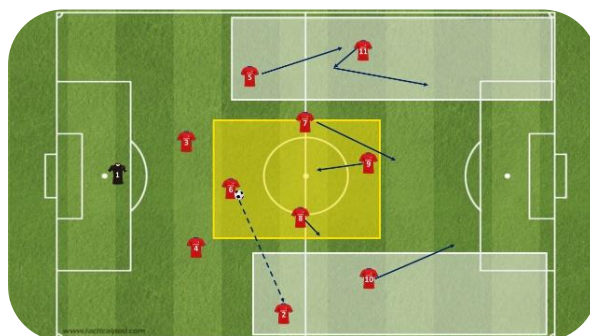


Figura 25 - Subprincípio: Variar entre o jogo interior e exterior e na intensidade de circulação

Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

Constante mobilidade entre DL e Extremos, entre PL, Extremos e MI, com o objetivo de criar espaços entre linhas ou entre corredores. Sempre que era ultrapassada uma linha de pressão, prevê-se progredir no terreno, através do passe ou da condução (ver Figuras 26, 27, 28 e 29).

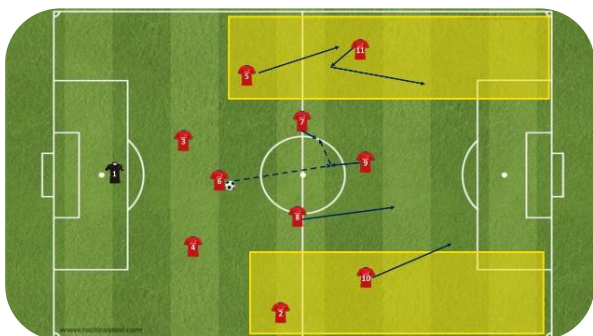


Figura 26 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

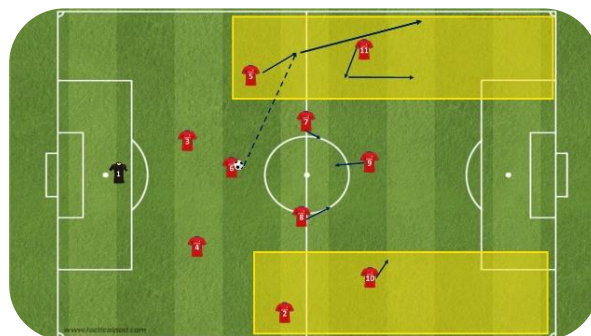


Figura 27 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

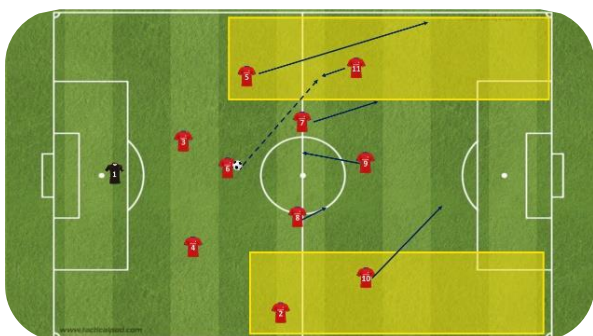


Figura 28 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

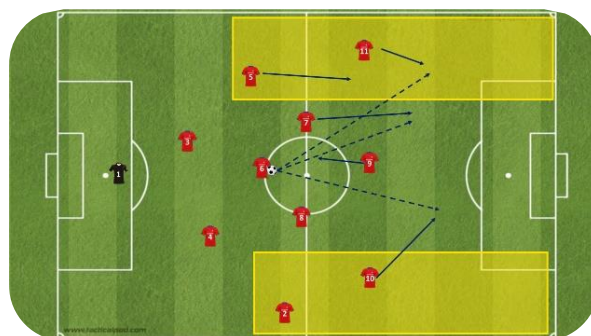


Figura 29 - Subprincípio: Mobilidade constante para criar e aproveitar os espaços

3º Sub-momento de OO – Finalização

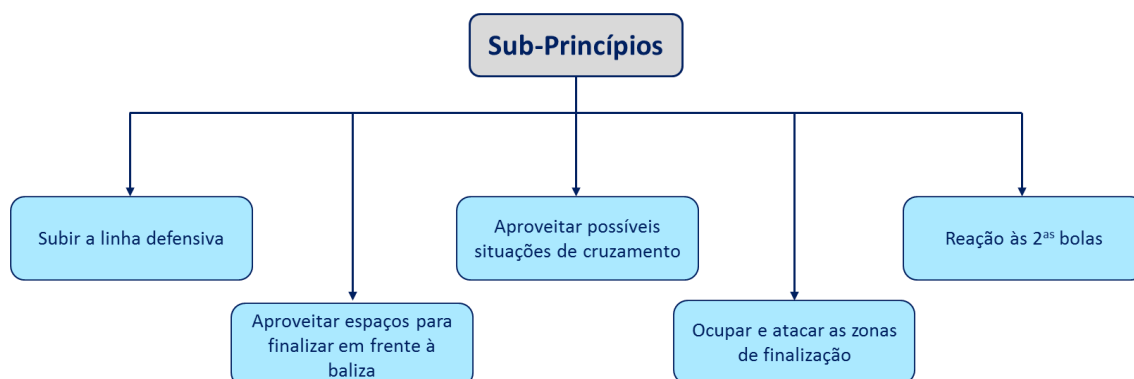


Figura 30 - Subprincípios do 3º Sub-momento de Organização Ofensiva

Subprincípio: Subir a linha defensiva

A linha defensiva, juntamente com a GR, tinha como principal preocupação subir o bloco, ou seja, à medida que a bola se afastava da baliza, a equipa ia subindo e acompanhado a mesma (ver Figura 31).

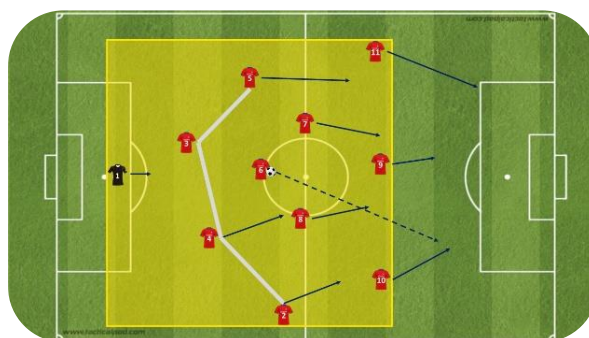


Figura 31 - Subprincípio: Subir linha defensiva

Subprincípio: Aproveitar espaços para finalizar em frente à baliza

Em frente à baliza e quando surgisse espaço para tal, o objetivo será com que a jogadora com bola, ao mínimo espaço aproveitasse para finalizar e tentar causar uma situação de perigo ou de golo (ver Figuras 32 e 33).

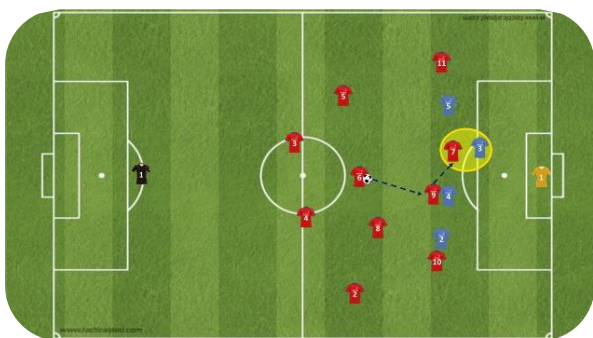


Figura 32 - Subprincípio: Aproveitar espaços para finalizar em frente à baliza

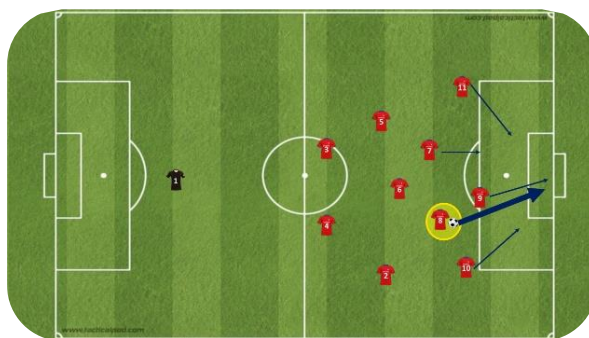


Figura 33 - Subprincípio: Aproveitar espaços para finalizar em frente à baliza

Subprincípio: Aproveitar possíveis situações de cruzamento

Quando conseguíamos colocar a bola nos corredores laterais, pretende-se rapidamente através de 1vs.1 ou com superioridade, ganhar espaço para fazer cruzamento para a área e finalizar. Normalmente as jogadoras que poderiam ter estas situações seriam as MI, DL e Extremo do lado da bola (ver Figuras 34 e 35).

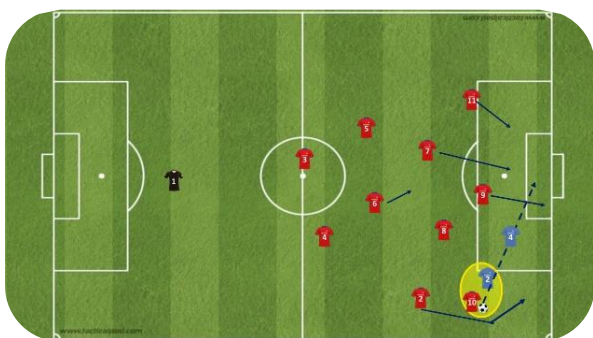


Figura 34 - Subprincípio: Aproveitar possíveis situações de cruzamento

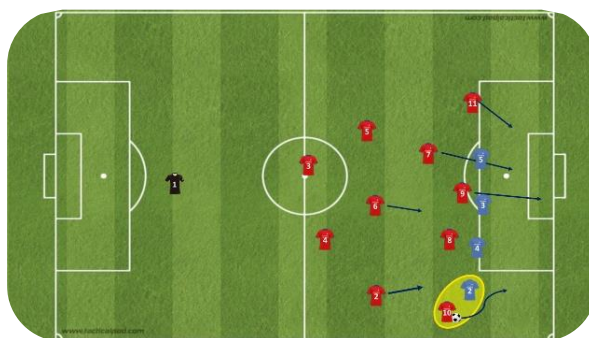


Figura 35 - Subprincípio: Aproveitar possíveis situações de cruzamento

Subprincípio: Ocupar e atacar as zonas de finalização

No momento de finalizar, previa-se situações ideais para corresponder aos cruzamentos, nomeadamente com a entrada de, pelo menos, três jogadoras (normalmente PL, MI e Extremo contrárias à bola), de forma a criar-se algum perigo ou situações de golo (ver Figura 36).

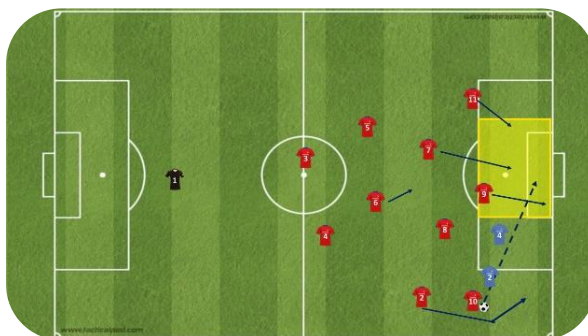


Figura 36 - Subprincípio: Ocupar e atacar as zonas de finalização

Subprincípio: Reação às 2^{as} bolas

Na entrada da área deveriam estar a MDF e a MI do lado da bola (após o cruzamento), para reagir a uma possível bola cortada da área ou para corresponder a um possível cruzamento atrasado. Da mesma forma que num possível remate à baliza deveriam estar atentas para uma eventual recarga (ver Figuras 37 e 38).

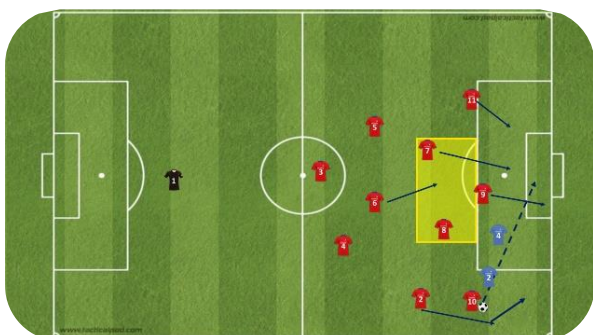


Figura 37 - Subprincípio: Reação às 2^{as} bolas

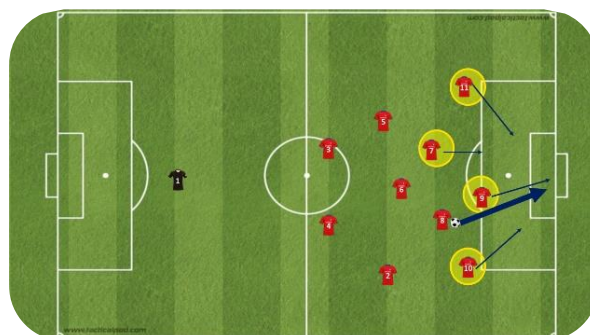


Figura 38 - Subprincípio: Reação às 2^{as} bolas

3.2.1.2 Transição Defensiva

A perda da posse de bola e os momentos que se seguem são momentos importantes e que podem ser decisivos no rumo do jogo. O facto da equipa que perde bola ser apanhada desprevenida faz com que esta tenha de reagir rapidamente de forma coletiva. Cada jogadora tem a sua função e deve, rapidamente, fechar os espaços mais perigosos para condicionar o ataque da equipa adversária.

Assim, a nossa ideia principal será tentar ganhar bola ou travar o ataque adversário fazendo-as jogar mal. De forma a que consigamos ter bola novamente e consigamos controlar o jogo ou que possamos reorganizar a equipa passando ao momento de organização defensiva.

Grande Princípio de Transição:

- Recuperar rapidamente a posse de bola



Figura 39 - Subprincípios de Transição Defensiva

Subprincípio: Pressionar a portadora da bola e fechar as linhas de passe mais próximas

Pretendíamos que a(s) jogadora(s) mais perto da bola mudasse(m) rapidamente de atitude (ofensiva→defensiva), pressionando de forma agressiva e ainda que fosse(m) fechadas as linhas de passe mais próximas não permitindo passes verticais, nas costas da ou entre linhas, de acordo com o corredor de jogo (ver Figuras 40 e 41).

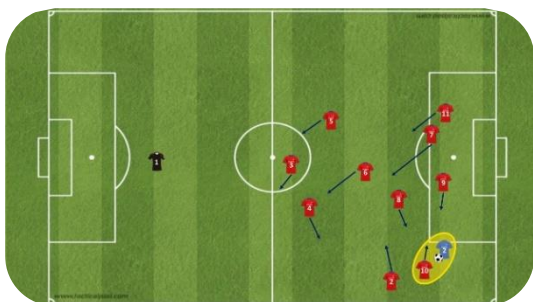


Figura 40 - Subprincípio: Pressionar a portadora da bola e fechar as linhas de passe mais próximas (corredor lateral)

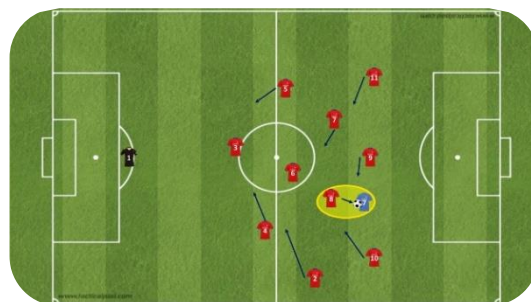


Figura 41 - Subprincípio: Pressionar a portadora da bola e fechar as linhas de passe mais próximas (corredor central)

Subprincípio: Procurar equilibrar a equipa, fechando espaços interiores

Ao fechar-se os espaços, cada jogadora sabia o que tinha de fazer, mas era importante que as duas DC, a DL oposta à bola e a MDF dessem equilíbrio à equipa no momento de perda, tal como as atletas mais perto da bola, ao fazerem *pressing* (ver Figuras 42 e 43).

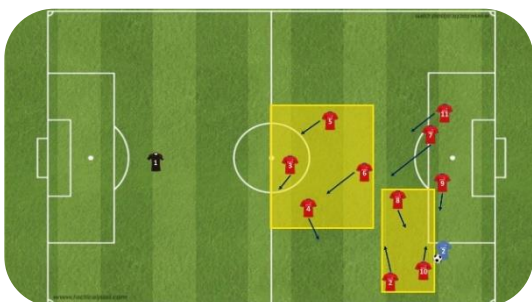


Figura 42 - Subprincípio: Procurar equilibrar a equipa, fechando espaços interiores (corredor lateral)



Figura 43 - Subprincípio: Procurar equilibrar a equipa, fechando espaços interiores (corredor central)

Subprincípio: Definir zona de pressão

Também se definiu zonas de pressão, neste caso os corredores laterais, para onde se tentará orientar a bola e em função dos quais as jogadoras definiam o seu posicionamento e zona de intervenção (ver Figuras 44 e 45).

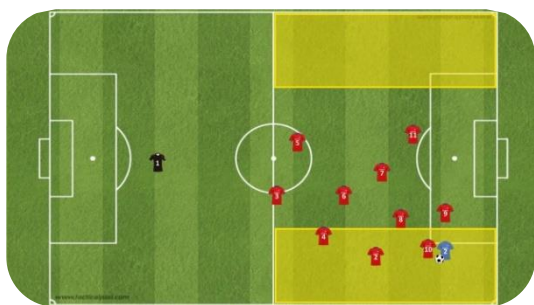


Figura 44 - Subprincípio: Definir zona de pressão
(Corredor Lateral)

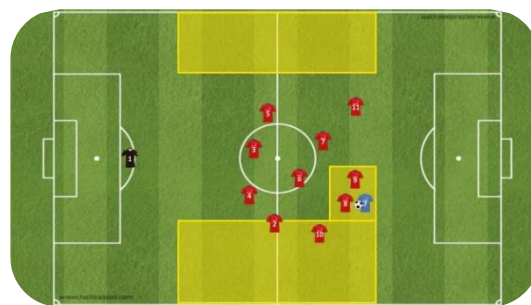


Figura 45 - Subprincípio: Definir zona de pressão
(corredor central)

3.2.1.3 Organização Defensiva

No que respeita ao momento de Organização Defensiva (OD) acredito que é um momento muito importante no que respeita ao desenrolar do jogo, visto que é um dos momentos em que a equipa pode ter menos controlo sobre o objeto de jogo e, portanto, será fundamental que a equipa tenha uma boa organização e seja consistente, de forma a evitar o aparecimento de espaços. É importante que as jogadoras saibam como, quando e onde pressionar, ou seja, como defender.

Naquilo que era a minha ideia de jogo, pretendeu-se que a equipa se organizasse em defesa à zona pressionante, com algumas alterações estruturais, em relação ao momento ofensivo, que se prendia com a organização do nosso meio campo. Pretendíamos que, estruturalmente, as jogadoras do meio campo se organizassem consoante a organização estrutural adversária, sendo que a partir do momento em que isso estava definido, as três jogadoras sabiam o que fazer. Além disso, pretendíamos que a equipa defendesse com bloco alto.

Grandes Princípios de Jogo Defensivos:

- Recuperar rapidamente a bola
- Equipa compacta
- Defesa à Zona Pressionante

1º Sub-momento de Organização Defensiva – Equilíbrio Defensivo

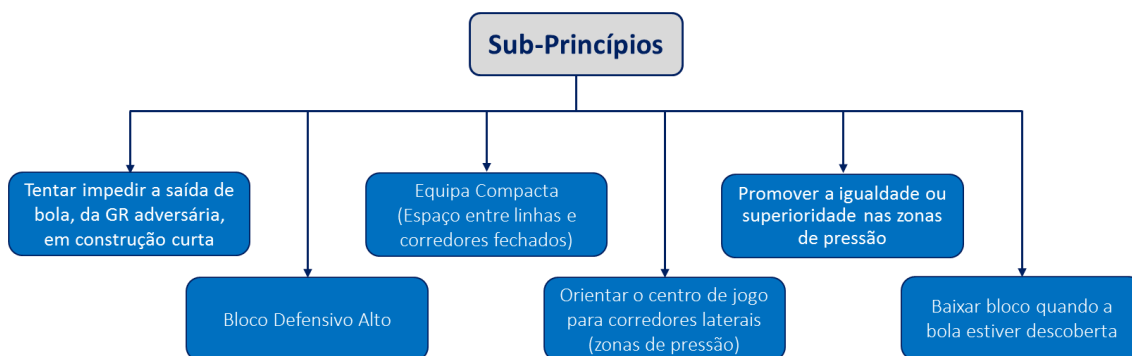


Figura 46 - Subprincípios do 1º Sub-momento de Organização Defensiva (Equilíbrio Defensivo)

Subprincípio: Tentar impedir a saída de bola, da GR adversária, em construção curta

Subida de uma das MI para o lado da PL, com o objetivo levar a que a GR não saísse a jogar curto, ou caso o fizesse, as jogadoras estarem mais próximas para realizar pressão nas DC adversárias (ver Figura 47).

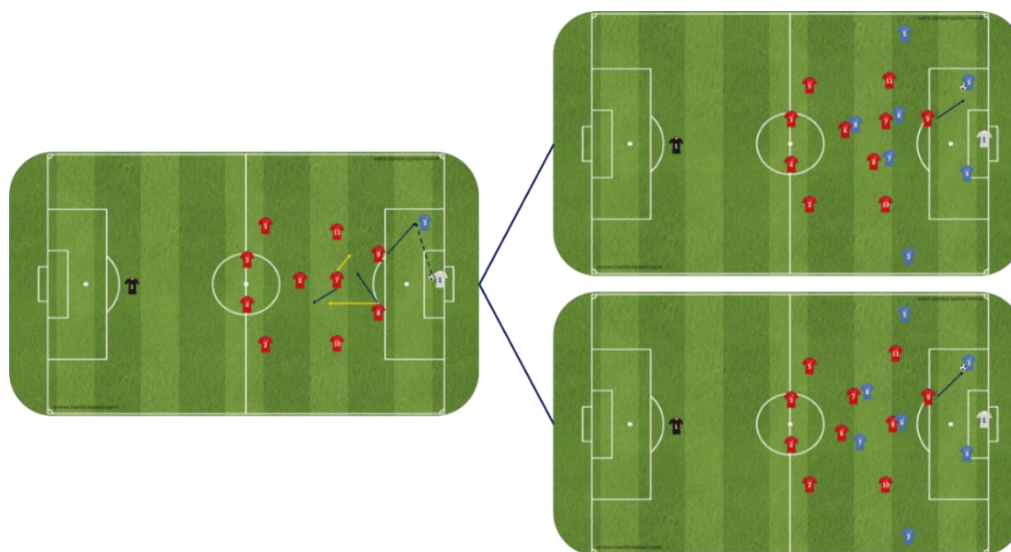


Figura 47 - Subprincípio: Tentar impedir a saída de bola, da GR adversária, em construção curta

Subprincípio: Bloco defensivo Alto

Pretendíamos que a equipa mantivesse o bloco alto, de forma a condicionar o máximo possível a saída de bola adversária. Era também fundamental que a GR subisse no campo, para encurtar o espaço nas costas da defesa, dando maior segurança à equipa (ver Figura 48).

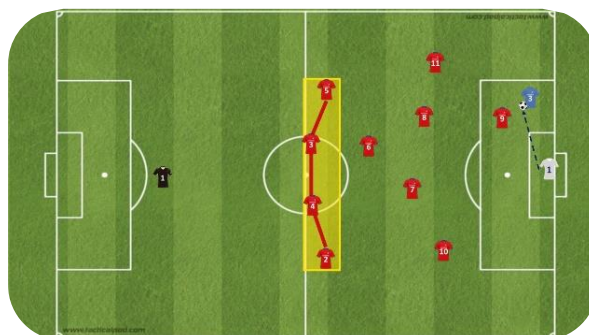


Figura 48 - Subprincípio: Bloco defensivo Alto

Subprincípio: Equipa Compacta - Espaço entre linhas e corredores fechados

O facto de realizarmos pressão logo na saída de bola adversária, era importante que a linha defensiva encurtasse os espaços entre linhas, de forma a evitar criar e abrir espaços para a equipa adversária explorar e criar desequilíbrios no nosso momento defensivo (ver Figura 49).

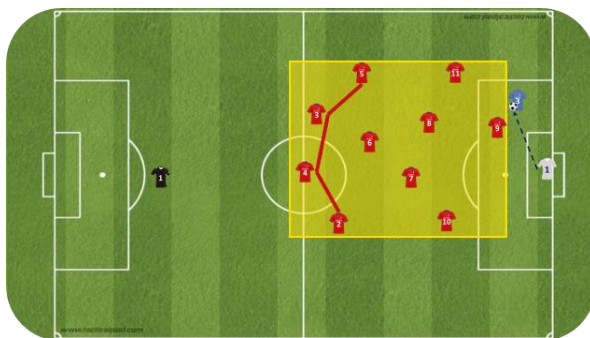


Figura 49 - Subprincípio: Equipa Compacta (Espaço entre linhas e corredores fechados)

Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais

Definimos os corredores laterais como zonas de pressão, ou seja, tentámos fazer com que as equipas adversárias jogassem para os corredores laterais, visto que eram zonas onde considerávamos que havia menos soluções para jogar, aliando depois ao facto de criarmos superioridade (ver Figura 50).



Figura 50 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais

Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão

No local do centro de jogo pretendíamos criar superioridade ou igualdade numérica, de forma atentarmos ter mais vantagens e capacidade para recuperar a bola, sendo que este subprincípio tinha maior importância quando a bola se encontrava nos corredores laterais, zonas que definimos como zonas de pressão (ver Figura 51).

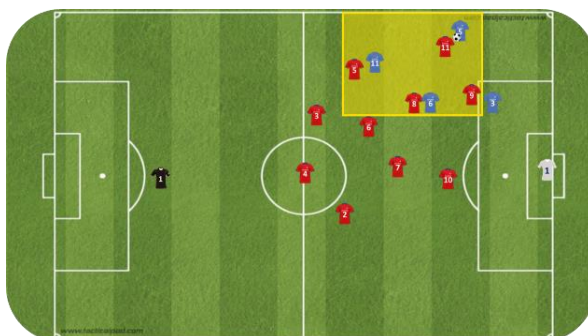


Figura 51 - Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão

Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta

Quando a bola estava descoberta era importante que a defesa baixasse a sua linha de forma a não ser apanhada desprevenida. Era ainda fundamental que as jogadoras mais próximas da portadora da bola realizassem pressão imediata (ver Figura 52).

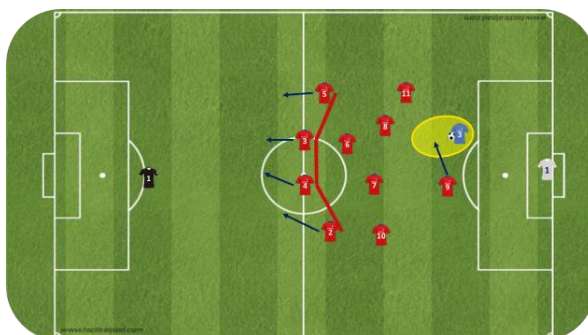


Figura 52 - Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta

2º Sub-momento de Organização Defensiva – Recuperação Defensiva

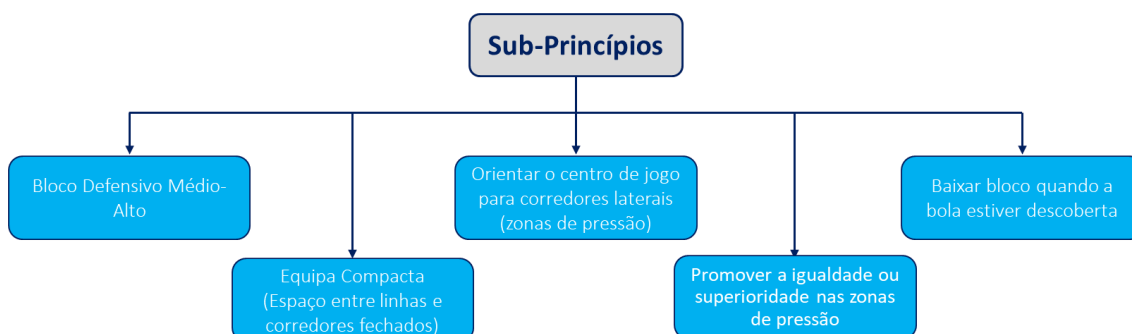


Figura 53 - Subprincípios do 2º Sub-momento de Organização Defensiva (Recuperação Defensiva)

Subprincípio: Bloco Defensivo Médio-Alto

Quando a bola entrava no espaço entre linhas, a linha defensiva tinha de ter em atenção ao posicionamento do bloco defensivo, ajustando o seu posicionamento, se necessário. Neste processo era também fundamental que a GR subisse no terreno, para encurtar o espaço nas costas da defesa, dando à equipa maior segurança para se manter subida (ver Figuras 54 e 55).

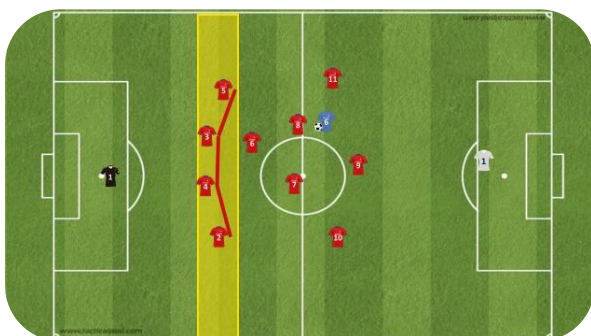


Figura 54 - Subprincípio: Bloco Defensivo Médio-Alto

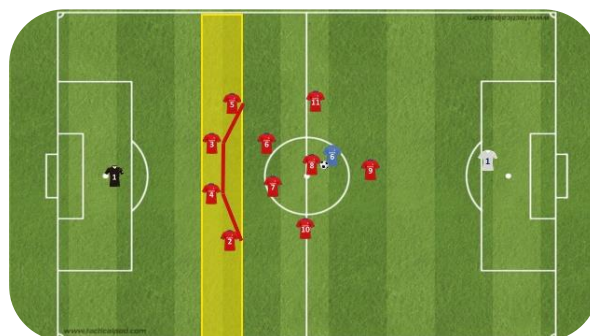


Figura 55 - Subprincípio: Bloco Defensivo Médio-Alto

Subprincípio: Equipa Compacta - Espaço entre linhas e corredores fechados

Ainda que pudéssemos baixar a linha defensiva, era importante que a equipa se e quando descesse, o fizesse em bloco, de forma a evitar criar e abrir espaços para a equipa adversária explorar e criar desequilíbrios no nosso momento defensivo (ver Figuras 56 e 57).



Figura 56 - Subprincípio: Equipa Compacta
(Espaço entre linhas e corredores fechados)



Figura 57 - Subprincípio: Equipa Compacta
(Espaço entre linhas e corredores fechados)

Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais

Definimos os corredores laterais como zonas de pressão, ou seja, tentámos fazer com que as equipas adversárias jogassem para os corredores laterais, visto que eram zonas onde considerávamos que havia menos soluções para jogar, aliando depois ao facto de criarmos superioridade (ver Figura 58).

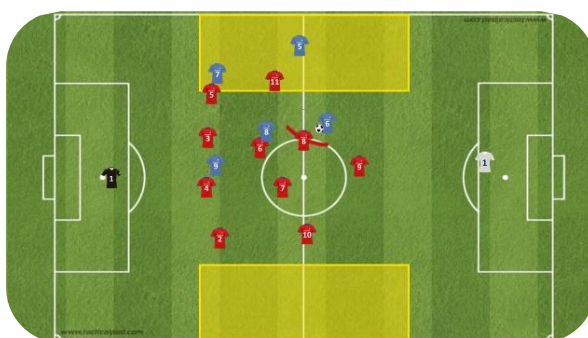


Figura 58 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais

Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão

No local do centro de jogo pretendíamos criar superioridade ou igualdade numérica, de forma a tentarmos ter mais vantagens e capacidade para recuperar a bola, sendo que este subprincípio tinha maior importância quando a bola se encontrava nos corredores laterais, zonas que definimos como zonas de pressing (ver Figura 59).

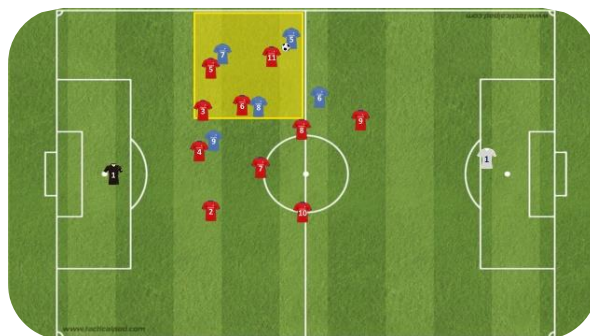


Figura 59 - Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão

Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta

Quando a bola se encontrava descoberta era importante que a defesa baixasse a sua linha de forma a não ser apanhada desprevenida. No entanto, era importante que as jogadoras mais próximas da jogadora com bola realizassem pressão imediata (ver Figura 60).

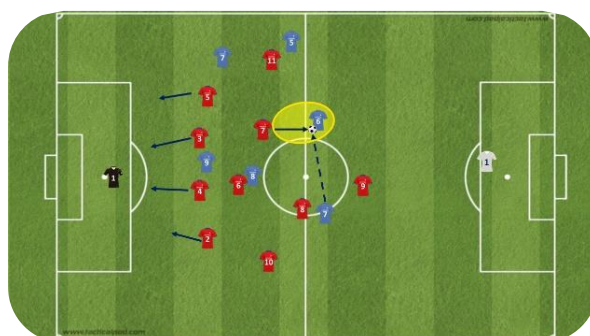


Figura 60 - Subprincípio: Baixar bloco quando a bola estiver descoberta

3º Sub-momento de Organização Defensiva – Defesa propriamente dita

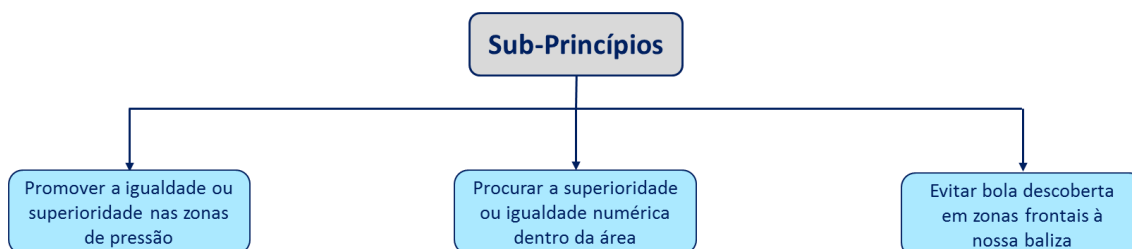


Figura 61 - Subprincípios da 3ª fase de pressão

Subprincípio: Promover a igualdade ou superioridade nas zonas de pressão

De forma a criarmos superioridade ou igualdade numérica junto da bola, em momentos de cruzamento, a MI do lado da bola deveria dar cobertura defensiva às colegas de equipa. Caso a DC saísse no seu lugar, a MDF fechava a zona da DC e a MI ocupava a zona da MDF (ver Figura 62).

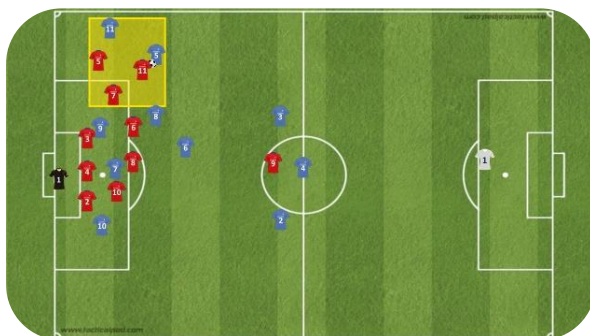


Figura 62 - Subprincípio: Orientar o centro de jogo para corredores laterais

Subprincípio: Procurar a superioridade ou igualdade numérica dentro da área

Este subprincípio era visto como fundamental, já que, mesmo que alguma das jogadoras falhasse o corte, havia outra que conseguia retificar a falha, numa zona critica como é esta, frontal à baliza (ver Figura 63).

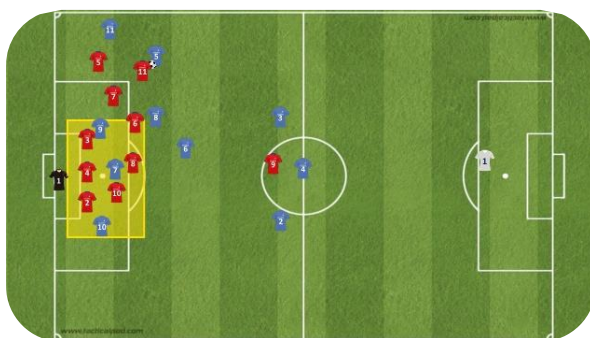


Figura 63 - Subprincípio: Procurar a superioridade ou igualdade numérica dentro da área

Subprincípio: Evitar bola descoberta em zonas frontais à nossa baliza

Subprincípio que também considerávamos importante, visto que, para além de ser uma zona frontal e próxima à nossa baliza, o que a torna só por si perigosa, as nossas GR eram muito novas e, neste caso, baixas e com pouca capacidade de impulsão. Isto levava a que elas não conseguissem chegar à barra. Como tal era importante evitar que as adversárias tivessem espaço para poder rematar nesta zona (ver Figura 64).

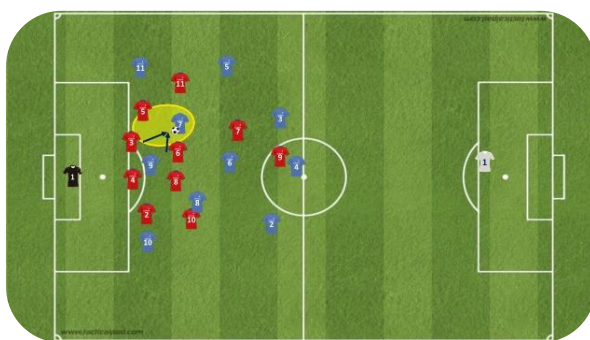


Figura 64 - Subprincípio: Evitar bola descoberta em zonas frontais à nossa baliza

3.2.1.4 Transição Ofensiva

Os momentos de transição são muitas vezes decisivos para aquilo que é o decorrer e o resultado final do jogo, devido ao facto de serem momentos em que as equipas estão desorganizadas, podendo haver mais espaços para explorar ou debilidades que podem ser aproveitadas.

No entanto, aquilo que a equipa conseguirá fazer, depende de alguns fatores “controlados” por nós e outros em função do adversário, tais como a mudança de atitude de defensiva para ofensiva, reagindo rápido à conquista da posse de bola, atacando os espaços, abrindo o jogo, ajustando posições, mas mantendo o equilíbrio defensivo. A rapidez deste processo irá dificultar mais o reorganização defensiva da equipa adversária.

Então, o objetivo principal após recuperar bola será explorar os espaços deixados pelas adversárias, preferencialmente, através de um jogo mais vertical. Caso não seja possível e nos sejam fechados os espaços e caminhos para a

baliza adversária, o principal objetivo passará por sair da zona de pressão, em segurança, com bola controlada, passando para OO.

Grande Princípio de Transição:

- Tirar a bola da zona de pressão, tentando aproveitar os espaços e desequilíbrios adversários.

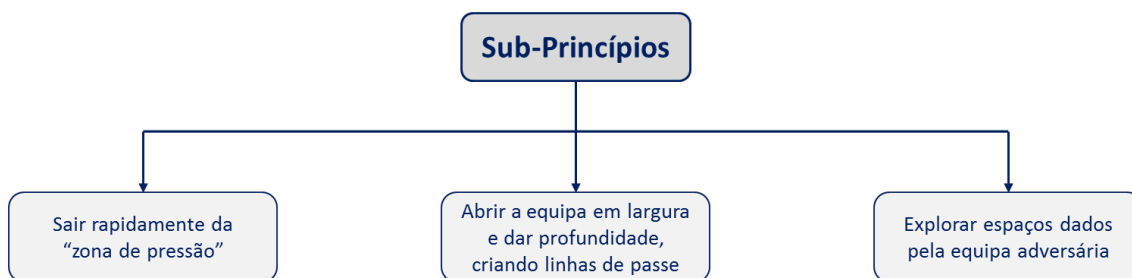


Figura 65 - Subprincípios da Transição Ofensiva

Subprincípio: Sair rapidamente da "zona de pressão"

O após recuperarmos bola aquilo que pretendíamos era mudar o centro de jogo, de forma a ganhar mais espaço e termos mais liberdade para atacar em contra-ataque ou passarmos para Organização Ofensiva (ver Figuras 66, 67 e 68).

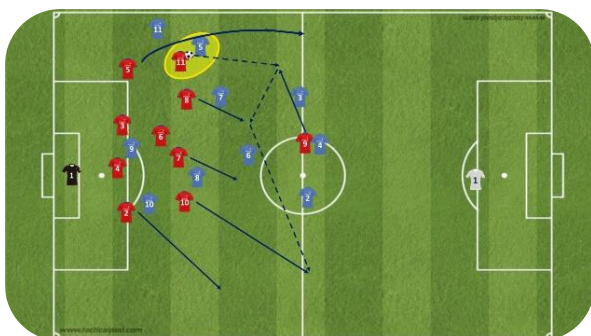


Figura 66 - Subprincípio: Sair rapidamente da "zona de pressão" (Nosso meio campo)

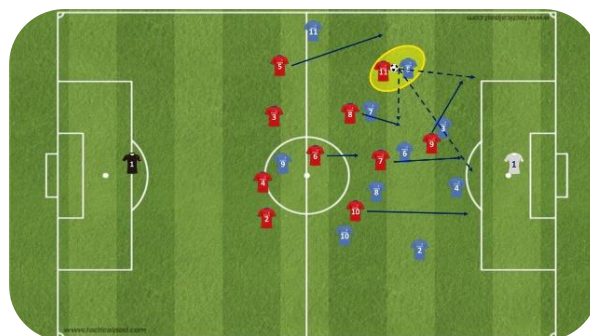


Figura 67 - Subprincípio: Sair rapidamente da "zona de pressão" (Meio campo adversário - corredor lateral)

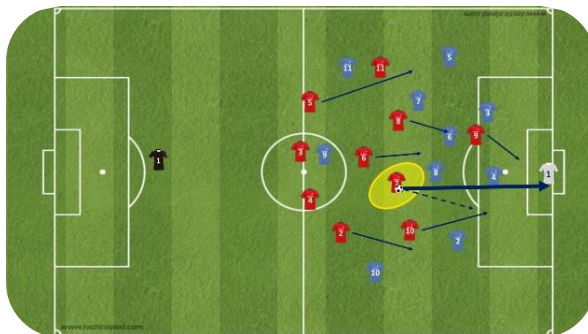


Figura 68 - Subprincípio: Sair rapidamente da “zona de pressão” (Meio campo adversário - corredor central)

Subprincípio: Abrir a equipa em largura e dar profundidade, criando linhas de passe

Sempre que recuperávamos bola era importante que as jogadoras abrissem junto à linha lateral (largura) e esticassem ao máximo a linha defensiva adversária, de forma a criar mais espaços e instabilidade na sua organização (ver Figuras 69 e 70).

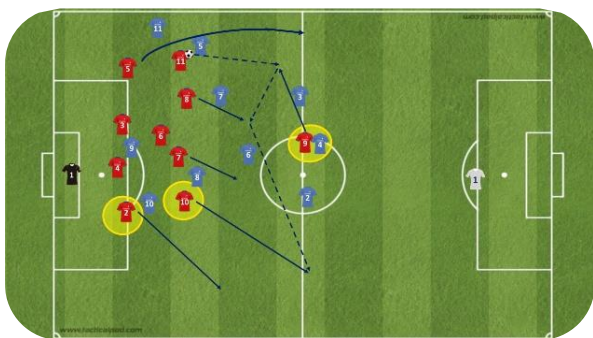


Figura 69 - Subprincípio: Abrir a equipa em largura e dar profundidade, criando linhas de passe

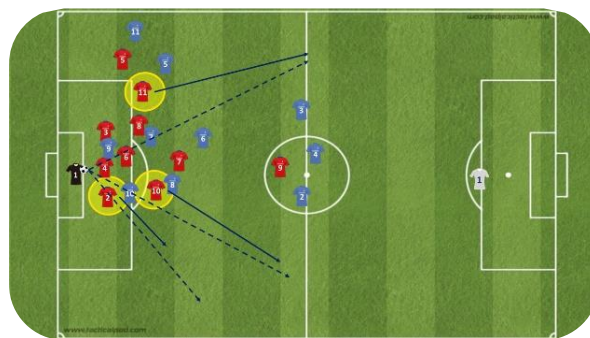


Figura 70 - Subprincípio: Abrir a equipa em largura e dar profundidade, criando linhas de passe

Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária

As primeiras opções após recuperação era atacar os espaços mais diretos para a baliza adversária, aproveitando a desorganização adversária. Caso não fosse possível o lado oposto à bola era o principal objetivo, visto que era a zona que teria menos jogadoras adversárias e mais espaço para progredir no campo. Em zonas já próximas da baliza adversária a primeira opção era tentar finalizar (ver Figuras 71, 72 e 73).

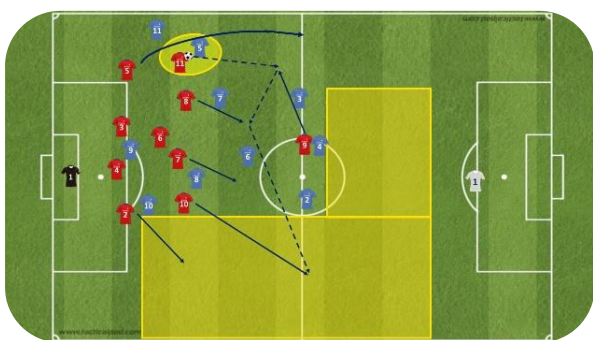


Figura 71 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor lateral; nosso meio campo)

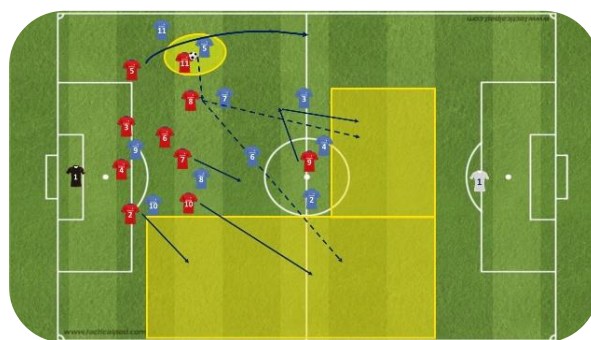


Figura 72 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor lateral; nosso meio campo)

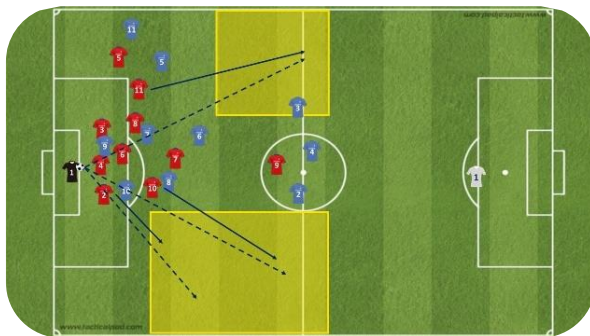


Figura 73 - Subprincípio: Explorar espaços dados pela equipa adversária (recuperação - corredor central; nosso meio campo)

3.2.1.5 Esquemas Táticos

ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

Canto Curto: 1 jogadora a bater o canto; 1 jogadora junto ao 1º poste; 1 jogadora à frente da Guarda-Redes adversária; 3 jogadoras na linha da pequena área; 2 jogadoras à entrada da área; 2 jogadoras junto ao ½ campo (ver Figuras 74 e 75).

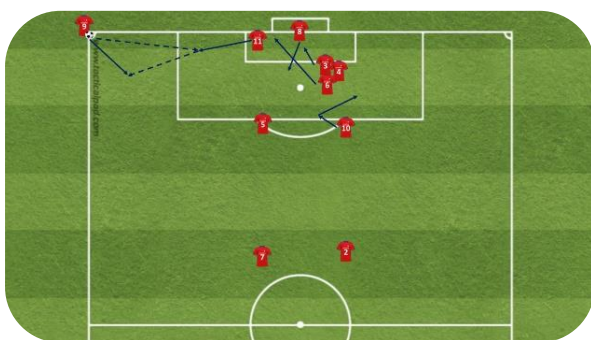


Figura 74 - Canto curto ofensivo (lado esquerdo)

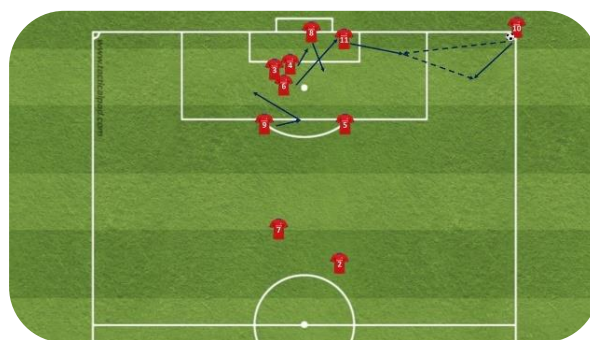


Figura 75 - Canto curto ofensivo (lado direito)

Canto Longo: 1 jogadora a bater o canto (centro da área); jogadora junto ao 1º poste; 1 jogadora à frente da Guarda-Redes adversária; 3 jogadoras na linha da pequena área; 2 jogadoras à entrada da área; 2 jogadoras junto ao ½ campo. (ver Figuras 76 e 77)

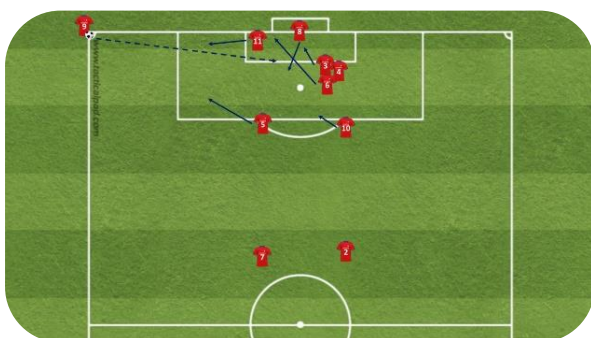


Figura 76 - Canto Longo (lado esquerdo)

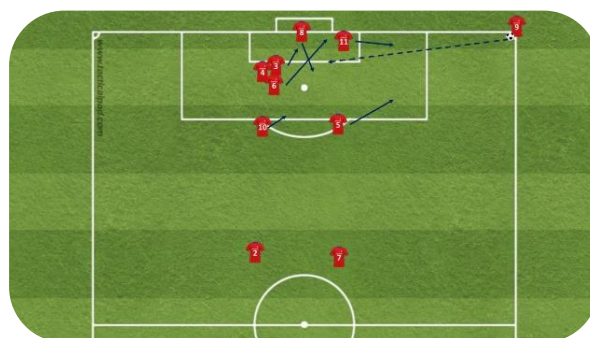


Figura 77 – Canto Longo (lado direito)

Canto Longo (entrada da área): 1 jogadora a bater o canto (entrada da área); 1 jogadora junto ao 1º poste; 1 jogadora à frente da Guarda-Redes adversária; 3 jogadoras na linha da pequena área; 2 jogadoras à entrada da área; 2 jogadoras junto ao ½ campo (ver Figuras 78 e 79).

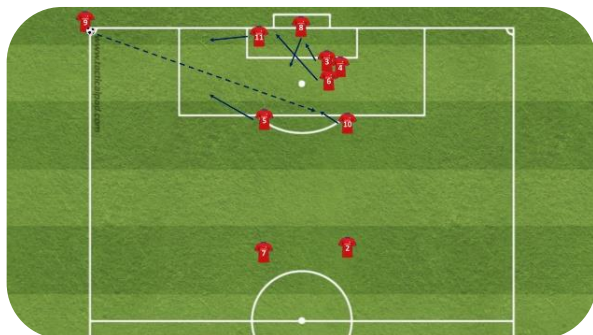


Figura 78 - Canto Longo - entrada da área (lado esquerdo)

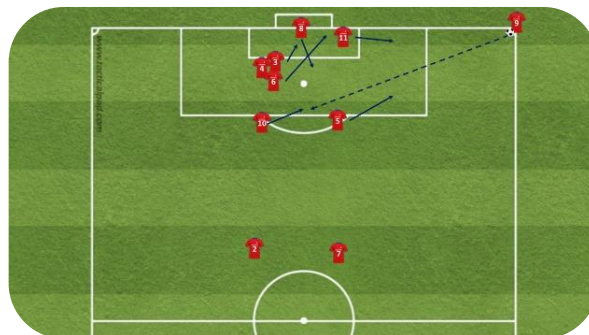


Figura 79 - Canto Longo - entrada da área (lado direito)

Livre Frontal: 1 jogadora junto à bola; 1 jogadora na lateral mais perto da bola; 1 jogadora à frente da barreira que faz o movimento para as costas para finalizar; 5 jogadoras na linha da barreira (1 vem fazer o passe; 2 atacam a baliza; 2 fazem obstrução); 2 jogadoras junto ao ½ campo (ver Figuras 80 e 81).



Figura 80 - Livre Frontal (lado esquerdo)

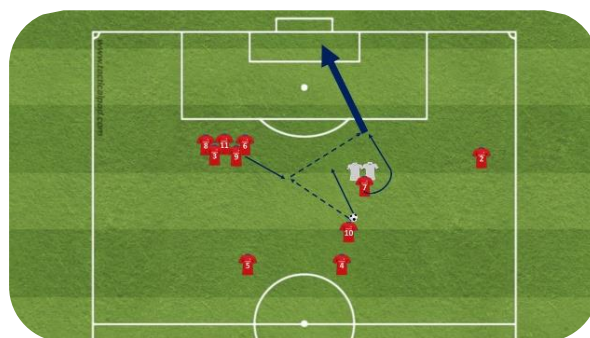


Figura 81 - Livre Frontal (lado direito)

Lançamento Lateral: 1 jogadora no lançamento; 5 jogadoras prontas para dar linha de passe viável ao lançamento; 2 jogadoras na entrada da área; 2 jogadoras na linha do meio campo (ver Figuras 82 e 83).

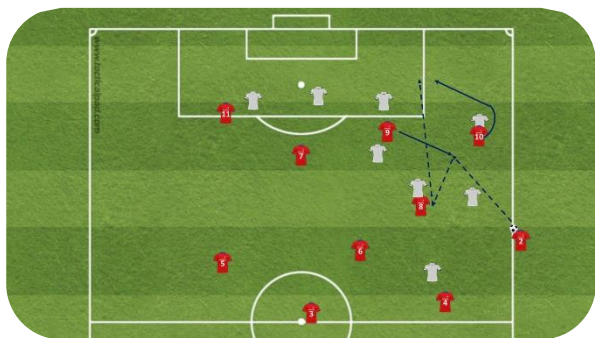


Figura 82 - Lançamento Lateral (lado direito)

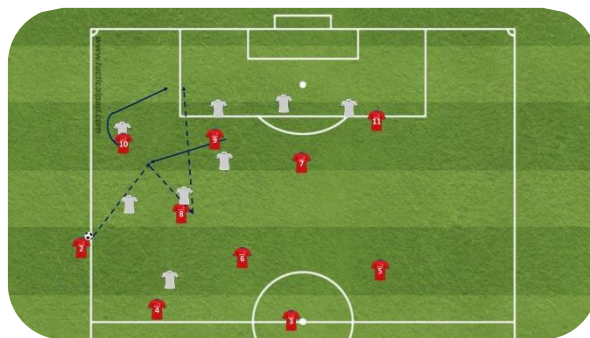


Figura 83 - Lançamento Lateral (lado esquerdo)

ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

Pontapé de Canto: Linha de 4 jogadoras na entrada da pequena área; Linha de 2 jogadoras na marca de penáلتi; 1 jogadora à entrada da área; 1 jogadora sai aos cantos curtos, entre as linhas de 2 e de 4; 1 jogadora junto ao ½ campo (ver Figuras 84 e 85).



Figura 84 - Pontapé de Canto Defensivo (lado esquerdo)



Figura 85 - Pontapé de Canto Defensivo (lado direito)

Pontapé Livre Lateral: Linha de 4 jogadoras na entrada da pequena área; Linha de 2 jogadoras na marca de penáلتi; 1 jogadora à entrada da área; 1 jogadora sai aos cantos curtos, entre as linhas de 2 e de 4; 1 jogadora junto ao ½ campo (ver Figuras 86 e 87).

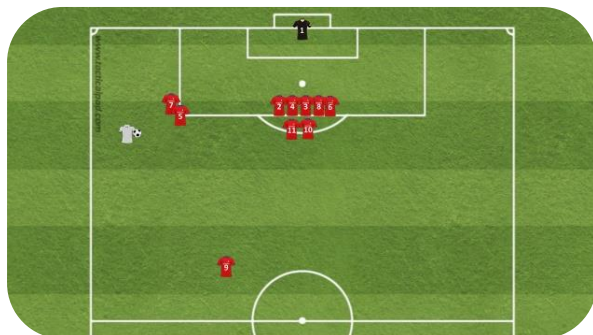


Figura 86 - Pontapé Livre Lateral Defensivo (esquerda)

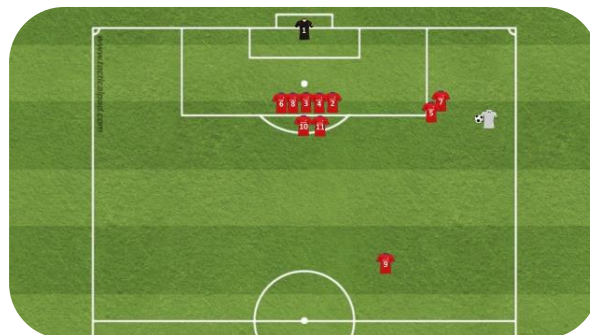


Figura 87 - Pontapé Livre Lateral Defensivo (direita)

Pontapé Livre Lateral Longo: Linha de 5 jogadoras atrás da barreira (o espaço depende da distância da bola à baliza); 3 jogadoras à frente da linha de 5 para marcar uma adversária que possa receber bola; 1 jogadora na barreira; 1 jogadora junto ao ½ campo (ver Figuras 88 e 89).



Figura 88 - Pontapé Livre Lateral Longo (esquerda)



Figura 89 - Pontapé Livre Lateral Longo (esquerda)

Pontapé Livre Frontal: Linha de 5/6 jogadoras atrás da barreira; 3/4 jogadoras na barreira; 1 jogadora no $\frac{1}{2}$ campo (ver Figura 90).



Figura 90 - Pontapé Livre Frontal

3.3 O Treinador

“... De entre o conjunto de responsabilidades e exigências que se devem colocar aos treinadores, uma das mais significativas passa por eles próprios gostarem de Futebol, gostarem do jogo e participarem ativamente na sua construção, enquanto arquitetos de um espetáculo que emocione os aficionados, e que, simultaneamente, valorize o significado do Desporto, enquanto património cultural da humanidade....”

(Garganta, 2004)

Atualmente os treinadores assumem um dos papeis mais relevantes no desporto, obrigando a que estes tenham maior responsabilidade em tudo aquilo que fazem, mas, acima de tudo, no desenvolvimento desportivo de um atleta ou de uma equipa. Como consequência, é-lhes solicitado que tenham maior conhecimento sobre as funções que vão exercer.

Ser treinador implica ter paixão pelo jogo, mas não apenas isso: implica ser competente, ser conhecedor das diversas dimensões e aspetos, como a parte técnica (ex.: treino e competição, a parte psicológica, a gestão do grupo ou parte logística). O treinador deve, então, estar capacitado de uma grande diversidade de conhecimentos.

As competências que são exigidas aos treinadores são diferentes dependendo do contexto em que estes se encontram. O clube, o escalão ou o campeonato em que se encontram são contextos que fazem com que aquilo que seja pedido aos treinadores seja diferente com a mudança de cada um deles. Ainda assim, existem diversos aspetos que são comuns a qualquer treinador.

Na entrevista que me concedeu, a professora Marisa Gomes (anexo 13) refere que *“Quando estamos num processo e queremos contribuir positivamente para o desenvolvimento dos/as jogadores/as, para o crescimento de boas equipas e assim sermos cada vez melhores, não interessa se estás no feminino*

ou no masculino. Tudo está relacionado com a tua competência, com a tua natureza e com o teu brio.”.

Neste sentido, o treinador deve ser capaz de liderar e orientar a equipa com vista num objetivo comum e com vista nos objetivos individuais dos jogadores, conciliando ambos. Isso obriga a que essa capacidade de liderança seja de grande qualidade.

“O papel do treinador de Futebol não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do “técnico”, do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo. (...)” (Garganta, 2004).

Costa (2006) referiu que *“... a comunicação pode ter dois sentidos, mas que vai ser o treinador a definir e a criar a conjuntura ideal para que a comunicação seja boa, sendo um elemento facilitador das relações interpessoais e do processo de ensino.”.*

Assim, a comunicação revela-se como uma característica fundamental para melhor aplicar e desenvolver as suas ideias, comunicando e transmitindo-as de forma simples, clara e com a informação necessária. Só assim vai conseguir atrair os jogadores e todos os elementos que o rodeiam para remarem no mesmo sentido. Concomitantemente, o treinador deve procurar não apenas transmitir aquilo que pretende, mas também aplicar, ou seja, deve passar aquela que é a sua identidade. Quanto mais as ações se afastam daquilo que transmite, menos credibilidade e menos capacidade de liderança vai ter.

No entanto, a principal função do treinador é fazer evoluir o jogador e a pessoa que há em si, fazer com que ele se transforme para melhor ao longo do tempo. Deve ser capaz de planejar e organizar o treino e as atividades, deve ser capaz de entender a sua complexidade e diversidade, de forma a conseguir escolher o que melhor se adequa ao desenvolvimento do grupo e dos atletas.

O treinador deve ser capaz de conduzir o processo de treino com base nos seus conhecimentos e competências, alicerçado nos seus saberes, tais como científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, entre outros,

organizados convenientemente, consoante a situação e a sua complexidade (Rosado & Mesquita, 2007).

Para que um jogador evolua não existe apenas uma maneira de o fazer, uma fórmula mágica, porque cada jogador tem características próprias que fazem com que determinadas ações, comportamentos ou características de um exercício incidam em cada um deles de diferentes formas. Deste modo, o treinador deve orientar-se para as tarefas de fomentar a criatividade individual dos jogadores conciliando-as sempre com aquilo que o Modelo de Jogo pretende e potenciando os princípios e subprincípios do jogo e deve, ainda, lidar com os(as) jogadores(as) de diferentes formas, visto que cada um(a) tem uma personalidade diferente.

O treinador deve ter alguns comportamentos diferentes quando falamos de formação e sénior. Enquanto que no Futebol sénior o resultado na maioria dos casos se torna o objetivo fundamental para o desenvolvimento do processo, no Futebol de formação de rendimento isso já não é assim. A ideia do treinador de Futebol de formação para o rendimento deve ser a de querer ganhar, mas sempre tendo em vista que os jogadores inseridos nessa equipa possam evoluir de forma a que, quando forem mais velhos, consigam integrar as respetivas equipas seniores e consigam competir num alto nível.

Isto leva à necessidade de se ter um cuidado especial com o desenvolvimento do atleta, sendo alguém preocupado com o jogador, mas também com a pessoa levando-o a perceber a complexidade de comportamentos, capacidades e conhecimentos que exige a profissão de treinador de desporto e a exigência que esta reflete. Como referiu Mesquita (2010) “... a atividade do treinador requer o domínio de diversas competências e conhecimentos ajustados às condições que o meio lhe impõe”.

No mesmo sentido, deve olhar-se para o Futebol feminino e para o masculino como sendo diferentes na forma de liderança, isto é, a forma como se lida e fala com as mulheres e com as raparigas por vezes tem de ser diferente, visto que a forma de ser é também ela diferente. Estas diferenças podem também ser causadas pela natural razão da grande maioria das jogadoras ser

amadora, ou seja, joga por gosto, prazer e, muitas vezes, como complemento à sua vida, como trabalho ou os estudos.

Como tal, o treinador deve ser especializado e conhecedor do contexto que o envolve compreendendo quais as forças e as vulnerabilidades que aí existem, com o objetivo de preparar e tirar o maior rendimento possível de cada jogador.

3.4 Modelo de Treino

“Não ensino meus alunos. Crio as condições para que eles aprendam.”

Albert Einstein (s.d.)

Para muitos há a ideia de que basta ter talento para ser um grande jogador ou um grande atleta. Inerente a isso está a sensação de que para quem tem talento não é necessário trabalhar arduamente para obter resultados e evoluir. No entanto, isto não é totalmente verdade. Se é verdade que o talento pode nascer com a pessoa e ajudar a progredir mais facilmente, não é verdade que este não tenha de ser trabalhado. É importante estimular física e psicologicamente o nosso corpo de forma a conseguirmos progredir.

A performance de um atleta e de uma equipa depende da perfeição com que se conseguem concretizar as ações e utilizar os aspetos necessários à prestação. Como tal, para além do talento que um atleta pode ter, é fundamental que exista um trabalho de aperfeiçoamento realizado para todas as necessidades que o corpo do indivíduo e a equipa têm. É aqui que surge o treino.

Segundo Castelo (1996b), *“O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.”*

Mais recentemente, o treino foi definido como um processo estruturado e sistematizado, através do qual se transmitem e desenvolvem ideias, conhecimentos, capacidades e competências fundamentais para o jogo (Teoldo et al., 2015).

Então, pode-se dizer que o treinador tem um papel essencial no planeamento e operacionalização do processo de treino e, conseqüentemente, naquele que é o desenvolvimento cognitivo e motor dos atletas, bem como no desenvolvimento do jogar de uma equipa.

O processo de treino tem como principal finalidade obter o rendimento máximo de um atleta ou de uma equipa. Por outras palavras, o treino pretende preparar o melhor possível cada atleta em cada uma das componentes que o jogo exige ao jogador e à equipa, sendo que é por meio do treino que se pretende atingir um determinado resultado através do rendimento máximo de um atleta ou de uma equipa, conseguidos com uma grande economia de esforço e resistência à fadiga.

A construção do método de treino deve também ter em conta a correta racionalização e orientação dos meios de aprendizagem, o aperfeiçoamento e o desenvolvimento dos jogadores.

Assim, o objetivo do treino passará pela melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual, assumindo grande preponderância na sua preparação e no seu desenvolvimento, sabendo que os jogadores e as equipas devem conseguir vivenciar, no treino, as diversas variantes do contexto do jogo (Teoldo et al. (2015).

No seu livro sobre liderança, Ferguson (2016) refere que “... *o aspeto mais importante do seu sistema era o treino, visto que tudo o que acontecia nos jogos já tinha ocorrido durante o treino*”.

No que respeita a escalões de formação, o treinador deve conseguir desenvolver competências para que os seus jogadores sejam capazes de jogar (Lage, 2019).

Desta forma, o treino deverá representar o máximo possível o jogo, a competição. Como tal, é importante que neste processo o treinador consiga aplicar e desenvolver tarefas que provoquem constantes problemas criados pelo

jogo para os jogadores resolverem, de forma a conseguir prepará-los da melhor forma possível.

O modelo de treino é um elemento guia para a organização do processo de treino, processo esse que visa melhorar, preparar e aperfeiçoar as diversas dimensões do jogo e do contexto que o envolve.

Portanto, como forma de controlar o processo de treino realiza-se o seu planeamento e periodização, conceitos que têm significados diferentes.

Para Seirul-lo Vargas & Solé i Fortó (2017) o planear assenta num conjunto de pressupostos teóricos que incluem a descrição, previsão e organização de cada treino, dispondo ainda de meios de análise e controlo necessários para poder otimizar o treino e, consequentemente, a otimização do jogador.

Já, segundo Garganta (1991) planear significa “... *expor antecipadamente as condições de treino, definir os objetivos a atingir e organizar os meios e métodos de treino*”.

Por outro lado, periodizar consiste em “*dividir o processo de treino em períodos mais ou menos alargados com objetivos específicos que facilitem a construção e a evolução do treino, do jogo e do jogador, e, simultaneamente, permita um controle desse processo.*” (Teoldo et al., 2015).

Para Marques (2015) periodizar é “... *definir limites temporais precisos e mais reduzidos, que permitam a estruturação objetiva dos conteúdos e a carga de treino em cada momento da preparação, controlando o desenvolvimento da capacidade de prestação desportiva, por forma a atingir o estado de treino desejado e os resultados planeados*”.

Ou seja: planear tem a ver com a organização de toda a época desportiva, onde se incluem todos os elementos necessários ao desenvolvimento da mesma. É a partir deste planeamento anual que vai ser feita a periodização, que pretende dividir este plano em vários períodos facilitando a sua organização.

A imprevisibilidade e complexidade das ações do jogo, orientadas por princípios e ideias da equipa, levam a que a observação e análise do jogo e do jogador seja um meio para entender os fatores que atuam no desenvolvimento e no rendimento das equipas (Mesquita, 1996).

Neste sentido, quando se pretende periodizar o treino, a melhor forma de o fazer é através da competição, neste caso através dos jogos. Além do mais, é através dos jogos que se vê o que se pode e deve melhorar.

No final de um jogo o treinador e os jogadores começam logo a pensar no jogo seguinte, o que leva a que se observe o que de bem e de errado se fez no último jogo e os aspetos mais importantes a treinar, seja para corrigir ou para assimilar.

Depois existe também o lado estratégico, a partir do qual se pretende conhecer a equipa adversária do próximo jogo tentando conhecer quais os seus pontos fortes e as suas fragilidades. Isto dá ao jogo um papel essencial para o treinador se orientar no processo de treino, processo esse que é fundamental para a construção e desenvolvimento da nossa forma de jogar.

3.4.1 Periodização Tática

No seguimento das ideias anteriormente apresentadas, a Periodização Tática é uma conceção de treino criada pelo professor Vítor Frade a qual pretende desenvolver um modelo de jogo em função dos momentos de jogo, através da introdução dos princípios, subprincípios e sub dos subprincípios, que são estruturados ao longo do morfociclo.

O seu nome resulta da necessidade de definir um espaço temporal - Periodização - durante o qual se pretende construir a forma de jogar de uma equipa - Tática - (Maciel, 2011). No entanto, o conceito da palavra Tática não se refere apenas à questão de organização da equipa em campo, mas também a todos os fatores que têm interferência no jogador, na equipa e no jogo.

Na mesma direção, qualquer capacidade deve ser treinada em contexto de jogo, contexto este que pode ir desde comportamentos considerados chave no modelo de jogo do treinador, até às ações reais que reproduzem de forma mais fiel o que é o jogo (Gouveia, 2019).

Esta conceção defende um processo de treino onde se englobam todas essas dimensões do jogo sem as desconectar umas das outras e, tal como preconizam Castagna et al. (2009), a planificação do treino nos desportos

coletivos tem um cariz complexo tendo em consideração as diferentes dimensões envolvidas: técnica, tática, psicológica e física.

Apesar de poderem ser reconhecidas separadamente, as dimensões referidas anteriormente interagem umas com as outras fazendo com que sejam abordadas de forma integrada, levando a que o conceito de especificidade manifeste uma maior importância.

Deste modo, existe a necessidade de se fazer emergir uma forma de jogar através da construção de um processo de treino. Este processo será elaborado e executado em função do modelo de jogo, processo esse caracterizado como complexo, dinâmico e não linear, tornando o modelo de jogo como guia para construção e orientação do mesmo.

Será a partir daqui, através da congregação de todas as dimensões, princípios e subprincípios que o treino será planeado e consequentemente os jogadores estarão preparados para resolver os problemas que o jogo lhes coloca, através da prática que o treino lhes dá.

Um processo que deve ser específico e representativo, permitindo que o jogador vivencie e adquira competências e experiências que o tornem capaz de criar soluções para os problemas que vão aparecendo. Ou seja, existe uma intenção de gerar no jogador uma forma de pensar e executar utilizando as suas melhores qualidades, sem perder o foco da “identidade coletiva” (Guilherme, 2016a).

3.4.2 Planeamento e Operacionalização

Nos dias de hoje o jogo de Futebol é, muitas das vezes, decidido por detalhes que podem dar uma vitória ou uma derrota à equipa. Desta forma, a preparação, elaboração e operacionalização do processo de treino são vistas como um ponto fundamental no desenvolvimento da qualidade da equipa com o objetivo de diminuir a imprevisibilidade do jogo. Isto leva a que todo este processo seja preparado e desenvolvido ao pormenor por parte do treinador e de toda a sua equipa técnica.

No entanto, da mesma maneira que não existe um modelo de jogo único, também não existe uma única forma de treinar. Cada treinador tem a sua forma de ver o jogo, tem as suas próprias ideias e, conseqüentemente, a maneira que considera ideal para preparar o processo de treino.

Na nossa forma de ver, este processo que pretende melhorar o jogar da equipa deve ter em conta a ideia de jogo, os seus princípios e subprincípios de jogo, entre outros fatores que condicionam ou podem condicionar a sua organização, tais como: calendário competitivo da equipa, as suas paragens e mudanças de fases, paragens para as seleções nacionais, o número de treinos semanais e, claro, o que acontecia em cada jogo.

Assim, a preparação da época foi realizada inicialmente através de plano anual, o macrociclo, que serviu de guia para a periodização, ou seja, a divisão da época em diversos períodos que considerávamos importantes, tendo em conta o calendário competitivo da equipa. Esta divisão foi feita, também, a nível mensal (Mesociclo) e a nível semanal (morfociclo), onde incluímos os fatores anteriormente referidos.

Como equipa técnica tivemos contacto todos os dias, com o objetivo de perceber como estavam a ser desenvolvidos as tarefas designadas para cada um de nós. Ainda assim, antes de cada treino reuníamos sempre de forma a discutir o que tinha sido preparado para o treino de forma a confirmar, ajustar ou modificar algum aspeto e para que cada um de nós estivesse totalmente inteirado das tarefas que tinha para cada treino.

3.4.3 Macrociclo

Antes do início da temporada criámos um macrociclo onde organizámos todos os treinos e jogos de treino que pretendíamos fazer e onde também estavam incluídos todos os jogos das competições oficiais e de torneios.

Em certos momentos realizámos diversas alterações devido ao facto de termos várias jogadoras nas convocatórias das seleções nacionais ou das seleções distritais, por causa de jogos que foram alterados ou devido ao espaço de campo que tínhamos para treinar. São fatores como estes que fazem desta

divisão macro o nosso guia, muito permeável e facilmente passível de alterações na sua organização.

Assim, dividimos o plano anual em dois períodos: período pré-competitivo e período competitivo. O período preparatório é aquele onde se pretende criar as condições necessárias para a aquisição de forma física e onde se pretende criar e implementar rotinas nos jogadores, capazes de os levar a eles e à equipa ao sucesso (Alvarado, 2017).

Já o período competitivo é referido pelo mesmo autor como sendo uma fase em que os treinos são encaminhados para a obtenção e manutenção do melhor rendimento desportivo, sendo que a preparação do treino é focada no trabalho específico.

No entanto, para mais fácil organização do macrociclo e tendo em conta o nosso calendário competitivo, dividimos o período pré competitivo em duas fases: a primeira fase que foi desde o início da época até ao primeiro jogo oficial, neste caso da Liga Feminina (única competição oficial em que competimos esta época); a segunda fase decorreu entre o primeiro e o segundo jogos do campeonato.

Optámos por dividir a pré-época desta forma visto que entre o primeiro e o segundo jogo do campeonato existiu um espaço temporal relativamente grande (três semanas), devido ao calendário das seleções nacionais. Esta segunda parte não foi uma pré-época completa, mas foi um espaço temporal que nos permitiu trabalhar de uma forma diferente daquela que trabalharíamos se tivéssemos jogo semana a semana.

Na tabela 18 é possível observar que no primeiro Período Pré-Competitivo (PPC) foram realizadas 19 Unidades de Treino (UT), quatro Jogos Pré-Competitivos (JPC) e um Jogo Competitivo (JC).

No segundo PPC foram realizadas sete UT mas nenhum jogo foi realizado visto que as equipas seniores da Segunda Divisão Feminina já estavam em competição e não foi possível marcar mais nenhum JPC.

Por último, e já no Período Competitivo realizámos 56 UT e 14 JC, em que 13 desses mesmos jogos diziam respeito à primeira fase da Liga e o último já

pertencia à segunda fase da Liga, que acabou por terminar devido à pandemia do Covid-19.

Tabela 18 - Macro ciclo (Época 2019-2020)

	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Sábado							1					
Domingo		1			1		2	1				
2ª feira		2			2		3	2			1	
3ª feira		3	1		3		4	3			2	
4ª feira		4	2		4	1	5	4	1		3	1
5ª feira	1	5	3		5	2	6	5	2		4	2
6ª feira	2	6	4	1	6	3	7	6	3	1	5	3
Sábado	3	7	5	2	7	4	8	7	4	2	6	4
Domingo	4	8	6	3	8	5	9	8	5	3	7	5
2ª feira	5	9	7	4	9	6	10	9	6	4	8	6
3ª feira	6	10	8	5	10	7	11	10	7	5	9	7
4ª feira	7	11	9	6	11	8	12	11	8	6	10	8
5ª feira	8	12	10	7	12	9	13	12	9	7	11	9
6ª feira	9	13	11	8	13	10	14	13	10	8	12	10
Sábado	10	14	12	9	14	11	15	14	11	9	13	11
Domingo	11	15	13	10	15	12	16	15	12	10	14	12
2ª feira	12	16	14	11	16	13	17	16	13	11	15	13
3ª feira	13	17	15	12	17	14	18	17	14	12	16	14
4ª feira	14	18	16	13	18	15	19	18	15	13	17	15
5ª feira	15	19	17	14	19	16	20	19	16	14	18	16
6ª feira	16	20	18	15	20	17	21	20	17	15	19	17
Sábado	17	21	19	16	21	18	22	21	18	16	20	18
Domingo	18	22	20	17	22	19	23	22	19	17	21	19
2ª feira	19	23	21	18	23	20	24	23	20	18	22	20
3ª feira	20	24	22	19	24	21	25	24	21	19	23	21
4ª feira	21	25	23	20	25	22	26	25	22	20	24	22
5ª feira	22	26	24	21	26	23	27	26	23	21	25	23
6ª feira	23	27	25	22	27	24	28	27	24	22	26	24
Sábado	24	28	26	23	28	25	29	28	25	23	27	25
Domingo	25	29	27	24	29	26		29	26	24	28	26
2ª feira	26	30	28	25	30	27		30	27	25	29	27
3ª feira	27		29	26	31	28		31	28	26	30	28
4ª feira	28		30	27		29			29	27		29
5ª feira	29		31	28		30			30	28		30
6ª feira	30			29		31				29		31
Sábado	31			30						30		
Domingo										31		

Legenda			
T	JT	JO	AV
Treino	Jogo Treino	Jogo Oficial	Avaliações Físicas

Tabela 19 - Número de treinos e jogos realizados na época 2019-2020

Número de treinos e jogos realizados (Época 2019-2020)			
PERÍODO	Unidades de Treino	Jogos Pré-Competitivos	Jogos Competitivos
Pré-Competitivo 1 (PPC1)	22	4	1
Pré-Competitivo 2 (PPC2)	7	0	0
Competitivo (PC)	56	0	14

3.4.4 Mesociclo

Uma outra forma de organização e operacionalização do processo de treino é o mesociclo.

Esta forma de organização do processo de treino apenas foi utilizada no período pré-competitivo. Aqui o objetivo passou por delinear os conteúdos que pretendíamos abordar até ao início da competição.

O facto de não termos competição oficial foi aquilo que nos levou a definir os conteúdos através de um mesociclo. Ou seja, sabíamos que tínhamos sete semanas desde o início dos treinos até ao início da competição e, desta forma, optámos por delinear metas para desenvolver as ideias que pretendíamos com intervalos de tempo maiores do que um morfociclo. Isto fazia com que, apesar de termos os jogos de treino em conta para o planeamento dos treinos em cada semana, o foco seria o mesmo consoante aquilo que tinha sido planeado.

Tabela 20 - Mesociclo 1 (Época 2019-2020)

	MESOCICLO 1						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Morfociclo 1	26 T1 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	27	28 T2 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	29 T3 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	30	31 JOGO DE TREINO 1	1 FOLGA
Morfociclo 2	2 T4 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	3 FOLGA	4 T5 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	5 T6 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	6 FOLGA	7 JOGO DE TREINO 2	8 FOLGA
Morfociclo 3	9 T7 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	10 FOLGA	11 T8 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	12 T9 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	13 FOLGA	14 JOGO DE TREINO 3	15 FOLGA
Morfociclo 4	16 T10 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	17 FOLGA	18 T11 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	19 T12 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	20 FOLGA	21 T13 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	22 FOLGA
Morfociclo 5	23 T14 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	24 FOLGA	25 T15 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	26 T16 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	27 FOLGA	28 JOGO DE TREINO 4	29 FOLGA
LEGENDA	Sub-Dinâmica Tensão	Sub-Dinâmica Duração	Sub-Dinâmica Velocidade	Treino de Recuperação	Jogo Treino	Jogo Oficial	Testes Físicos

Tabela 21 - Mesociclo 2 (Época 2019-2020)

	MESOCICLO 2						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Morfociclo 6	30 T17 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	1 FOLGA	2 T18 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	3 T19 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	4 FOLGA	5 JOGO DE TREINO 5	6 FOLGA
Morfociclo 7	7 T20 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	8 FOLGA	9 T21 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	10 T22 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	11 FOLGA	12 Liga Sub-19 Feminina 1ª Jornada	13 FOLGA
Morfociclo 8	14 T23 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	15 FOLGA	16 T24 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	17 T25 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Defensiva - Trabalho Técnico	18 FOLGA	19 FOLGA	20 FOLGA
Morfociclo 9	21 T26 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	22 FOLGA	23 T27 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	24 T28 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	25 FOLGA	26 T29 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	27 FOLGA
Morfociclo 10	28 T30 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	29 FOLGA	30 T31 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	31 T32 <i>Objetivos Principais:</i> - Org. Ofensiva - Trabalho Técnico	1 FOLGA	2 Liga Sub-19 Feminina 2ª Jornada	3 FOLGA
LEGENDA	Sub-Dinâmica Tensão	Sub-Dinâmica Duração	Sub-Dinâmica Velocidade	Treino de Recuperação	Jogo Treino	Jogo Oficial	Testes Físicos

Isto já não aconteceu no decorrer da época e mais especificamente da competição, porque aquilo que fazíamos em cada jogo era fundamental para percebermos aquilo em que nos deveríamos focar. Assim, durante a época o processo de treino era organizado semanalmente, através do morfociclo padrão que estabelecemos.

3.4.5 Morfociclo Padrão

Os jogadores e as jogadoras são organismos responsivos e com grande capacidade de adaptação, o que leva a que os mesmos sejam preparados e treinados através de um sistema com as mesmas características.

Enquanto que na periodização tradicional a componente física era o principal fator de idealização e elaboração do processo de treino, com o passar do tempo a componente tática tem-se vindo a assumir como fator principal, adquirindo um papel fundamental no planeamento do treino (Guilherme, 2004).

Apesar de se dividir a época desportiva através de mesociclos, de maneira a facilitar a escolha e avaliação do trabalho que se pretende desenvolver, a estruturação semanal, isto é, através de morfociclos é uma maneira de simplificar ainda mais este processo.

Este método de organização é designado de morfociclo, visto que pode ser alterado e adaptado conforme as necessidades da equipa e com base em toda a informação possível que a equipa técnica dispõe em cada momento (Connolly & White, 2017).

O Futebol é um desporto no qual não se pode pensar em criar picos de forma, visto que há jogos regularmente, obrigando as equipas a procurar a melhor forma física possível, criando patamares de performance. Assim, para melhor idealizar, planejar e organizar existe o morfociclo padrão (Tamarit, 2013).

O morfociclo padrão trata-se da organização das diversas unidades de treino semanais através de características que permitem desenvolver a forma específica de jogar específica do treinador.

Assim, a organização dos treinos é feita segundo as unidades de treino e dos princípios inerentes ao processo e em função do jogo anterior e do seguinte

(Tamarit, 2013). Desta forma, cada unidade de treino é delineada tendo em conta o enquadramento semanal e o seguinte quarteto:



Figura 91 - Fatores base para a preparação do morfociclo semanal

Tendo como base estes fatores projetou-se cada microciclo e cada unidade de treino, sendo que o morfociclo padrão foi organizado de sábado a sábado que era o dia de jogo da nossa equipa. Como tal, o nosso morfociclo semanal foi definido por três treinos e três dias de folga e um jogo, ao sábado.

Apesar de a nossa equipa técnica pretender o aumento do número de treinos semanais para quatro, esta vontade tornou-se impossível de concretizar devido ao facto de haver diversas atletas que viviam longe do clube.

Desta forma os treinos foram à segunda, quarta e quinta-feira, sendo que tentámos por diversas ocasiões mudar o segundo treino da semana de quarta para terça-feira, pois a partir do mês de outubro tiveram início os treinos da seleção distrital que coincidiam com os nossos treinos à quarta-feira.

Tendo em conta que tivemos sempre entre cinco e oito atletas convocadas para os mesmos, procurámos alterar o horário dos treinos de maneira a que o clube, a associação distrital e a atletas não ficassem prejudicados. Os restantes dias eram de folga, à exceção de sábado que era dia de jogo.

Posto isto, a organização dos três treinos foi realizada conforme demonstra a seguinte tabela:

Tabela 22 - Morfociclo Padrão

Sábado	Domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
Jogo	Folga	Treino Aquisitivo	Folga	Treino Aquisitivo		Folga	Jogo
		Análise de vídeo do último jogo		Foco nas ideias de jogo da equipa	Trabalho tático estratégico para o jogo seguinte		
		Foco nas ideias de jogo da equipa		Sub-dinâmica de Duração	Sub-dinâmica de Velocidade		
		Sub-dinâmica de Tensão		Complexidade alta e espaços de maior dimensão	Complexidade reduzida e espaços reduzidos		
		Complexidade reduzida e espaços reduzidos		Princípios e Subprincípios	Subprincípios		
		Subprincípios					

Nós tivemos sempre uma hora e meia para todos os treinos ao longo da época, mas apenas tínhamos uma hora de treino no campo. Como a zona lateral ao campo é relativamente espaçosa conseguíamos utilizá-la meia hora antes do treino. Apesar de ter algum espaço, não permitia ter muita variedade de exercícios, nomeadamente exercícios que implicassem um espaço muito grande.

Desta forma, neste espaço realizávamos o aquecimento e, habitualmente, exercícios de cariz individual ou em grupos reduzidos e que fossem o início de uma sequência de trabalho que passaria para o campo.

A partir da Tabela 20, pode-se verificar que no primeiro treino da semana, à segunda-feira, trabalhámos a sub-dinâmica de tensão (cor azul), através de jogos em campo reduzido, com maior intensidade e um elevado número de contrações. Neste dia tínhamos disponível meio campo para treinar e, como tal demos, primazia às relações individuais, setoriais, grupais e intersetoriais.

Conjugámos com a nossa forma de pensar o dia-a-dia de cada atleta e sentimos que neste primeiro treino elas ainda se sentiam fatigadas do jogo de sábado, pelo que aquilo que realizávamos em campo não podia ser- sempre ou em todos os treinos muito desgastante.

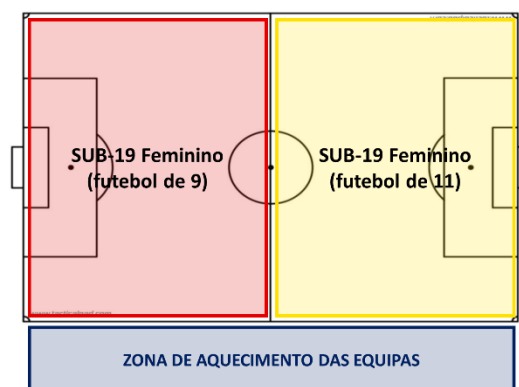


Figura 92 - Organização do espaço de treino (segunda-feira)

No segundo treino da semana, habitualmente à quarta-feira (mas por vezes alterado para terça-feira), a sub-dinâmica sob a qual incidia o treino era a de duração (cor verde escuro). Neste dia, não tivemos o campo inteiro para treinar e, por vezes, na última meia hora de treino apenas tivemos disponível um quarto de campo. Apesar destes constrangimentos, adaptámo-nos a eles, mantendo aquela que considerámos como modelo de treino e realizámos exercícios que privilegiassem as relações intersetoriais e coletivas. Em determinados treinos fomos buscar atletas à equipa de futebol de 9 e/ou incluímos os treinadores quando necessário.

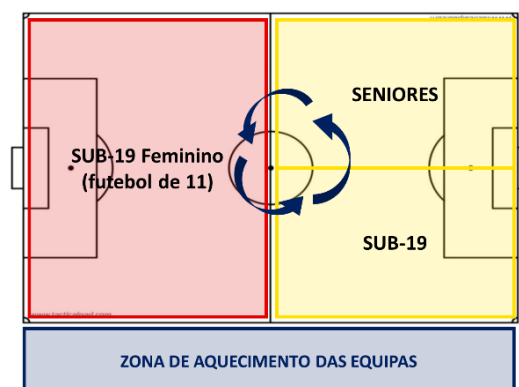


Figura 93 - Organização do espaço de treino (quarta-feira)

No último treino da semana incidimos, à exceção de quando não havia jogo, na sub-dinâmica de velocidade (cor amarela). Mais uma vez, tínhamos meio campo para treinar, sendo que os espaços que necessitávamos para o treino eram de dimensões reduzidas, com os subprincípios a serem consolidados através de trabalho individual, grupal e intersectorial.

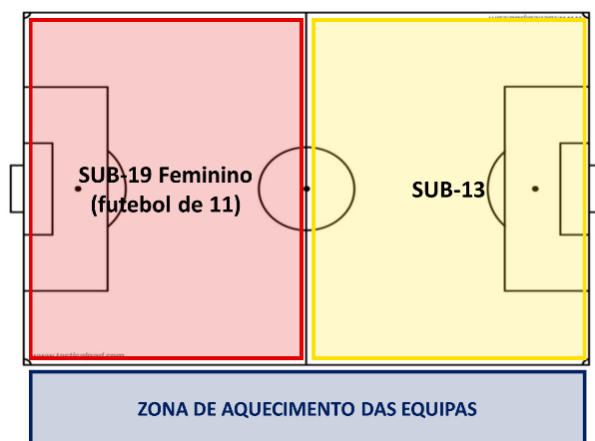


Figura 94 - Organização do espaço de treino (sexta-feira)

3.4.5.1 Morfociclo (11-18/01/2020)

Neste subcapítulo vou fazer a apresentação daquele que foi um dos morfociclos realizados no decorrer da época. Como tal, o morfociclo aqui apresentado será o 21º morfociclo da época, que decorreu entre os dias 11 e 18 de janeiro.

Esta apresentação expõe tudo aquilo que foi feito para planejar e concretizar as diversas unidades de treino, para preparar o jogo em atraso da nona Jornada do campeonato.

Esta foi a segunda semana de treinos após uma pequena paragem para as férias de Natal e de fim de ano. No entanto, apesar ser uma curta paragem era uma altura que tínhamos de realizar para tentar melhorar ao máximo a forma física das atletas e ainda como uma época para trabalhar alguns dos princípios, adaptando-nos às saídas e lesões de algumas das atletas pertencentes à equipa.

Acrescentando às razões anteriormente apresentadas sublinha-se o facto de, nesta fase, estarmos a pouco mais de meio da primeira fase da Liga e em sétimo lugar com 12 pontos de atraso para o Estoril Praia, quarto classificado e último a passar à fase de campeão.

Neste sentido, a responsabilidade era ainda maior. Havia que tentar levar o grupo a pensar em cada um dos cinco jogos que ainda faltavam como finais e que as tínhamos de vencer para conquistar o nosso objetivo.

Daí que a escolha desta semana para aqui apresentar se baseou na importância que teve para a equipa, mas mostrando aquilo que era realizado habitualmente com o intuito de preparar o melhor possível a equipa para cada jogo.

Tabela 23 - Morfociclo padrão (exemplo)

Morfociclo	21	Nº treinos/semana		3 + Jogo	Semana	11-01-2020 a 18-01-2020		Período	Competitivo			
DIA	Sábado	Domingo	2ª feira		3ª feira	4ª feira		5ª feira		6ª feira	Sábado	
Nº Treino	-	F O L G A	59		F O L G A	60		61		F O L G A	-	
Hora	15h00		20h30-22h00			19h30-21h00		15h00				
Local	Cacém, Lisboa		Estádio SCCM			Estádio SCCM		Estádio SCCM				
Dinâmica	JOGO		Tensão			Duração		Velocidade			JOGO	
Objetivos	10ª JORNADA S.L. Benfica vs. SC Castelo da Maia		Organização Ofensiva: - SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; - SM finalização – SP: Mobilidade Ext.-PL			Organização Ofensiva: - SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; - SM finalização – SP: Mobilidade Ext.-PL Organização Defensiva: - SP: Equipa compacta; - SP: Orientar jogo adversário para os corredores laterais		Organização Ofensiva: - SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; - SM finalização – SP: Mobilidade MI-Ext.-PL Organização Defensiva: - SP: Posicionamento da linha defensiva; - SP: equipa compacta			9ª JORNADA SC Castelo da Maia vs. Clube Albergaria	

Dia de Jogo: Jornada 10 - S.L. Benfica vs. SCCM (Sábado):

Dia de Jogo marcado por ser o primeiro após saída de uma das nossas atletas para outro clube e pelas lesões de duas atletas que jogavam com frequência na nossa equipa. Como tal, tentámos ao máximo adaptar a equipa às condições e ao ambiente que prevíamos ter, minimizando as “surpresas”.

A competição ao fim de semana, ou seja, os jogos foram o nosso principal elemento guia. Apesar de em condições normais já o serem, para nós revelava-se ainda mais importante visto que durante a semana é impossível realizarmos em treino ou jogo de treino, o jogo formal 11vs.11. Primeiro, porque não temos atletas suficientes para o fazer e segundo porque não temos condições para o fazer.

Neste sentido, após o término do jogo, analisámos o vídeo do mesmo de forma a perceber aquilo que fizemos ou não, de maneira a conseguirmos planear e desenvolver a semana de treinos seguinte (análise exemplificada nas imagens 95 e 96). Além disso, esta análise realizada após os jogos serviu para nós retirarmos excertos de vídeos para apresentar às atletas no primeiro treino da semana.

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA

FUTEBOL FEMININO

RELATÓRIO DE JOGO

10ª Jornada

SPORT LISBOA E
BENFICA

5

0

SPORT CLUBE
CASTÊLO DA MAIA

EQUIPA TITULAR

Nº	Nome	Min	Cartões			Golos		Ass
			A	A	V	M	S	
1	Jogadora 1	90						
2	Jogadora 2	90						
3	Jogadora 3	90						
4	Jogadora 4	75						
5	Jogadora 5	90						
6	Jogadora 6	62						
7	Jogadora 7	90						
8	Jogadora 8	90				1		
9	Jogadora 9	62				1		
10	Jogadora 10	62				2		
11	Jogadora 11	90				1		

SUPLENTE

Nº	Nome	Min	Cartões			Golos		Ass
			A	A	V	M	S	
12	Jogadora 12	0						
13	Jogadora 13	15						
14	Jogadora 14	0						
15	Jogadora 15	0						
16	Jogadora 16	28						
17	Jogadora 17	28						
18	Jogadora 18	28						

EQUIPA TITULAR

Nº	Nome	Min	Cartões			Golos		Ass
			A	A	V	M	S	
99	Jogadora 99	90				5		
8	Jogadora 8	90						
13	Jogadora 13	70						
15	Jogadora 15	35						
19	Jogadora 19	90						
20	Jogadora 20	80						
24	Jogadora 24	90						
27	Jogadora 27	90						
31	Jogadora 31	90						
35	Jogadora 35	90						
77	Jogadora 77	90						

SUPLENTE

Nº	Nome	Min	Cartões			Golos		Ass
			A	A	V	M	S	
1	Jogadora 1	0						
7	Jogadora 7	10						
18	Jogadora 18	0						
28	Jogadora 28	20						
33	Jogadora 33	0						
70	Jogadora 70	55						
79	Jogadora 79	0						

EQUIPA TÉCNICA

Treinador/Est.	Pedro	Diretor(a)	Liliana
T. Adjunto	Rafael	Diretor(a)	Sérgio
T. Adjunto	Tomás	Médico	-
Treinador GR	-	Fisioterapeuta	Vinícius

RESULTADO

Intervalo	4	-	0
Final	5	-	0

CAPITÃS

Capitã	Jogadora 2
Sub-capitã	Jogadora 7

Relatório de Jogo

Época 2019-2020

Figura 95 - Relatório do jogo S.L. Benfica vs. SCCM (parte 1/2)



SUBSTITUIÇÕES

SAI	ENTRA	MIN	SAI	ENTRA	MIN
Jogadora 6	Jogadora 16	62	Jogadora 15	Jogadora 70	35
Jogadora 9	Jogadora 17	62	Jogadora 13	Jogadora 28	70
Jogadora 10	Jogadora 18	62	Jogadora 20	Jogadora 7	80
Jogadora 4	Jogadora 13	75			

GOLOS

NOME	EQUIPA	MIN	C - F	NOME	EQUIPA	MIN	C - F
Jogadora 9	SLB	23	1 - 0	Jogadora 10	SLB	43	4 - 0
Jogadora 11	SLB	35	2 - 0	Jogadora 8	SLB	80	5 - 0
Jogadora 10	SLB	37	3 - 0				-

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- 1ª parte com maiores dificuldades no SM de construção. A nossa MDF não se estava a mostrar para ser uma linha de passe viável e sair a jogar. As MI também não estavam a conseguir dar mobilidade fazendo com que nos faltasse o elo de ligação entre setores, muito importante na nossa forma de jogar.
- Nas poucas vezes que a MDF conseguia ter bola e conseguíamos atrair à zona central, tínhamos dificuldade em sair dali, afunilando o jogo para o meio e perdendo bola. Quando conseguimos sair melhor era para o corredor direito, visto que no esquerdo a extremo não se mostrava e a DE ficava muito atrás.
- Ao intervalo falámos com a equipa, o que fez com que melhorássemos estes aspetos, sendo que com a entrada da outra MDF conseguimos uma melhoria substancial na construção, tendo tido mais oportunidades para chegar ao último terço e finalizar.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- Bloco compacto, dando pouco espaço entre linhas, conseguindo uma boa e rápida basculação.
- Na 1ª parte as extremos, estavam a fechar por fora (contrário ao que foi pedido) abrindo espaço para uma das PL ou uma das MC adversárias receberem bola, muitas vezes sem qualquer pressão. Depois eram atraídas ao meio e abríamos espaço porque não chegavam a tempo. Através daqui concedemos espaços fundamentais para elas marcarem alguns dos golos. Na 2ª parte conseguimos fechar esses espaços dificultando a entrada da bola entre as nossas linhas.
- Alguma confusão na organização das nossas médias, dificultando uma pressão mais efetiva à equipa contrária.
- GR com muito receio de sair dos postes para fechar espaço nas costas da defesa

TRANSIÇÕES OFENSIVAS

- Dificuldades neste momento devido às condições do relvado. Dificuldades no passe e na receção.
- Pouco espaço dado pela equipa adversária, poucas linhas de passe dadas à jogadora com bola e lentidão a dar essas linhas de passe. Estes fatores levaram a que perdéssemos rapidamente a bola e com que tivéssemos poucas oportunidades de ataque.
- Aliámos a isto a pressa (#rapidez) em executar. Ou seja, passes curtos e longos sem critério, levava à rápida perda de bola.

TRANSIÇÕES DEFENSIVAS

- Inicialmente estávamos a reagir bem à perda de bola evitando os ataques rápidos do adversário e, noutros momentos, recuperando novamente a bola.
- Apesar dos bons momentos, temos de fazê-lo com maior frequência.
- Na última meia hora tivemos maiores dificuldades devido ao cansaço acumulado.
- Desorganização no ½ campo, devido ao facto de ser o primeiro em que jogaram as 3 juntas.



Figura 96 - Relatório do jogo S.L. Benfica vs. SCCM (parte 2/2)

Treino 59: Dia +2 (Segunda-feira):

Antes do início do primeiro treino da semana realizávamos uma pequena palestra, com apresentação de vídeos com algumas das ações mais importantes do jogo anterior. As palestras realizadas neste dia, habitualmente, tinham uma duração de 15 a 30 minutos, dependendo daquilo que pretendíamos mostrar.

Neste caso, esta apresentação teve como intuito mostrar às atletas aquilo que a nossa equipa conseguiu ou não fazer, tanto positiva como negativamente.

Estas informações foram essenciais para indicar às atletas aquilo que pretendíamos trabalhar durante as unidades de treino desse morfociclo. Considerámos a opção de analisar por vídeo o jogo anterior, visto que captava mais a atenção das jogadoras e porque, visualmente, seria mais perceptível do que conversar ou desenhar.

Consequentemente, apresento uma imagem de cada momento do jogo incluído no vídeo:



Figura 97 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa



Figura 98 - Exemplo de apresentação da análise da nossa equipa (Organização Ofensiva)



Figura 99 - Exemplo de apresentação da análise da nossa equipa (Organização Defensiva)



Figura 100 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Transição Ofensiva)



Figura 101 - Exemplar de apresentação da análise da nossa equipa (Transição Defensiva)

Desta forma, no primeiro treino da semana o foco incidu na melhoria do processo ofensivo, inicialmente através de exercícios reduzidos e setoriais para que a compreensão daquilo que era pedido fosse facilitada em certos aspetos. No entanto, ao realizar os exercícios planeados, acrescentando aos feedbacks sobre o momento ofensivo, um dos treinadores adjuntos dava feedback defensivo quando cada equipa defendia, apesar de não ser com tanta veemência.

Apesar da derrota e do cansaço do último jogo, este foi um treino bem conseguido em termos de intensidade.

No aquecimento realizámos uns exercícios de mobilidade aos quais juntámos as escadas de coordenação para realizar esse tipo de trabalho.

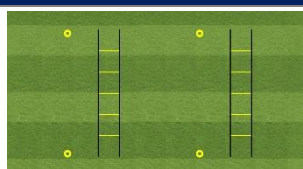
Na parte principal do treino, a incidência recaiu sobre o processo ofensivo, tal como referi anteriormente, com maior ênfase em dois subprincípios: variação de jogo exterior/interior e mobilidade entre MI-Extremos-PL.

Esta decisão teve a ver com o facto de neste último jogo as médias não saberem o momento certo para jogar por dentro ou soltar para as linhas. Conseguimos diversas vezes o primeiro aspeto que era atrair ao espaço central, mas não conseguimos soltar bola nos corredores laterais como era pretendido. Isto deveu-se a circunstâncias várias como a rápida pressão das jogadoras do Benfica, as dificuldades de receção da bola ou a demora em decidir o que havia de fazer com bola.

Aquilo que pretendíamos que as jogadoras tirassem do treino não foi conseguido na totalidade, mas com o passar dos exercícios elas foram entendendo e conseguindo melhorar e definir tempos e dinâmicas.

Tabela 24 - Unidade de Treino 59

Morfociclo	Dia	Data	Local	Horário	Ausências	
21	2ª feira	13-01-2020	Estádio Dr. Costa Lima	19h30-21h00		
Objetivos	Melhorar a Organização Ofensiva: SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; SM finalização – SP: Mobilidade extremos-PL Melhorar a Organização Defensiva: Fechar espaços interiores Princípio de esforço: Tensão			Presenças		LESÃO: 2 Jogadoras SNACIONAL: 2 Jogadoras OUTRO: 1 Jogadora
				GR	2	
				J. CAMPO	12	

Aquecimento		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		- Ativação/ Coordenação/ Técnica de corrida Exercícios de Mobilidade articular Trabalho técnico de corrida Exercícios de coordenação		2 grupos (7 jogadoras)
Tempo	Espaço			
5' + 5'	10m x 15m			

Aquecimento		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Meinho de 3vs.1. 3 atletas ficam à volta do quadrado e têm de circular bola. Os espaços ao lado da jogadora com bola têm de estar ocupados. A jogadora do meio tem de contar as recuperações de bola no tempo que está no meio. A cada minuto a jogadora que está no centro sai e entra outra até chegarem aos 8'.	- Mobilidade com bola - Criar linhas de passe próximas da bola	3 grupos (4 jogadoras)
Tempo	Espaço			
2x(4x1')	5m x 5m			

Exercício 1		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Jogo 4vs.4 ou 3vs.3+2. Cada equipa para marcar golo tem de fazer com que a bola vá a ambos os corredores laterais ou a ambos os apoios, dependendo do campo em que se encontram.	- Ganhar espaço no momento de circulação de bola, através da variação entre jogo interior/exterior - Mobilidade entre PL e Extremos, percebendo o momento para atacar espaço/bola	CAMPO 1 2 equipas (4 jogadoras) CAMPO 2 2 equipas (3 jogadoras) Apoios (2 treinadores)
Tempo	Espaço			
5x3' (I=1'30")	16m x 30m 16m x 40m			

Exercício 2		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Jogo 6vs.6+2. Cada equipa para marcar golo tem de fazer com que a bola vá a ambos os apoios.	- Ganhar espaço no momento de circulação de bola, através da variação entre jogo interior/exterior - Mobilidade entre PL e Extremos, percebendo o momento para atacar espaço/bola	EQUIPA 1 (GR+5) EQUIPA 2 (6 jogadoras) APOIOS (2 jogadoras)
Tempo	Espaço			
4x4' (I=1'30")	25m x 40m			

Reforço Muscular		3x30" Prancha Normal (I=30") 3x30" Prancha Cruzada (I=30")	3x30" Prancha H.A. (I=30")
------------------	--	---	----------------------------

Alongamentos			Realização de alguns alongamentos para diminuir a tensão muscular	Tempo	5'
--------------	--	--	---	-------	----

Treino 60: Dia -3 (Quarta-feira):

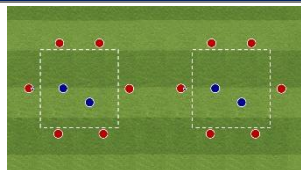
Neste segundo treino semanal os objetivos seguiram em concordância com os do treino anterior, sendo que agora realizados em diferentes escalas.

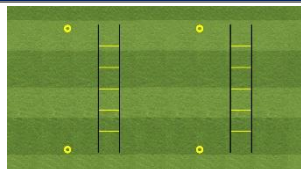
Quatro dias após o último jogo, a recuperação já tinha sido realizada, desta forma a nossa ideia era realizar um trabalho intervalado e ao mesmo tempo com bola, de maneira a conseguirmos promover nas jogadoras a capacidade de organização, pensamento, concentração e execução sob cansaço. Este tipo de trabalho teve em vista a melhoria da forma física das atletas, tendo em conta os esforços inconstantes muitas vezes imprevisíveis que elas têm no decorrer dos jogos.

Conseguimos verificar nelas a diminuição na rapidez de execução de diversas ações como os passes ou as receções e ainda na rapidez de pensamento, com o decorrer do tempo, algo que seria normal com o avançar do exercício. Ainda assim, no jogo formal já se viram melhorias nos aspetos táticos apesar do cansaço, com os princípios e subprincípios definidos como principais a serem bem executados e alguns com maior frequência como o caso da variação entre jogo interior e exterior.

Tabela 25 - Unidade de Treino 60

Morfociclo	Dia	Data	Local	Horário	Ausências	
21	4ª feira	15-01-2020	Estádio Dr. Costa Lima	20h30-22h00		
Objetivos	Melhorar a Organização Ofensiva: SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; SM finalização – SP: Mobilidade extremos-PL Melhorar a Organização Defensiva: SP: Equipa compacta; SP: Orientar jogo adversário para os corredores laterais Princípio de esforço: Duração			Presenças		LESÃO: 1 Jogadora SNACIONAL: 2 Jogadoras OUTRO: 1 Jogadora
				GR	2	
				J. CAMPO	14	

Aquecimento		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Meinhos 6vs.2. As jogadoras apenas podem dar 2 toques na primeira série e 1 toque na segunda série.	- Ativação - Passe - Receção - Orientação dos apoios	2 grupos (8 jogadoras)
Tempo	Espaço			
2 x 5'	8m x 8m			

Aquecimento		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		- Ativação/ Coordenação/ Técnica de corrida Exercícios de Mobilidade articular Trabalho técnico de corrida Exercícios de coordenação		2 grupos (8 jogadoras)
Tempo	Espaço			
5' + 5'	10m x 15m			

Exercício 1		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Estação 1: jogo 4vs.4+2 em que para uma equipa marcar golo tem de ir pelo menos a um dos apoios laterais. Estação 2: corrida intervalada à volta do campo de Jogo Reduzido, em que as jogadoras têm de ir ao máximo na largura e em ritmo normal no comprimento.	- Ganhar espaço no momento de circulação de bola, através da variação entre jogo interior/exterior - Resistência aeróbia	4 EQUIPAS (4 jogadoras) APOIOS (2 treinadores)
Tempo	Espaço			
6x3' - I=30"	25m x 30m 30m x 40m			

Exercício 2		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Jogo formal de 10vs.9 em meio campo, sem restrições.	- Ganhar espaço no momento de circulação de bola, através da variação entre jogo interior/exterior - Mobilidade entre PL e Extremos, percebendo o momento para atacar espaço/bola	EQUIPA 1 GR 9 jogadoras EQUIPA 2 GR 5 jogadoras 3 treinadores
Tempo	Espaço			
2x12' - I=2'	52m x 64m			

Reforço Muscular		3x30" Prancha Subir escadas (I=30") 3x30" Prancha Subir/descer MI (I=30")	3x30" Prancha Esticar/fletir MS (I=30")	
Alongamentos		Realização de alguns alongamentos para diminuir a tensão muscular		Tempo 5'

Treino 61: Dia -2 (Quinta-feira):

Este último treino semanal foi antecedido por uma pequena conversa, na qual foram abordados alguns pontos importantes relativos ao nosso seguinte adversário, Clube Albergaria. Aqui salientámos, ofensivamente, o facto de terem um jogo mais direto através da velocidade das extremos e da ponta de lança e, defensivamente, serem agressivas.



Figura 102 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 103 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 104 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 105 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 106 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 107 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 108 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 109 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 110 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 111 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)

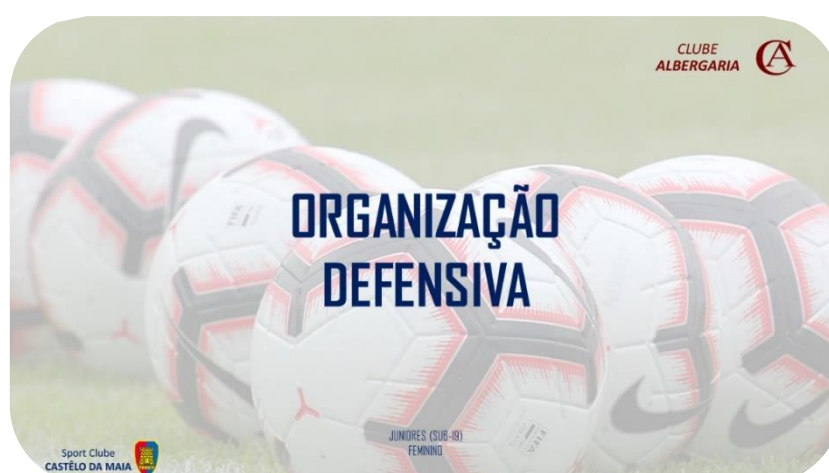


Figura 112 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 113 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 114 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 115 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 116 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 117 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 118 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)



Figura 119 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)

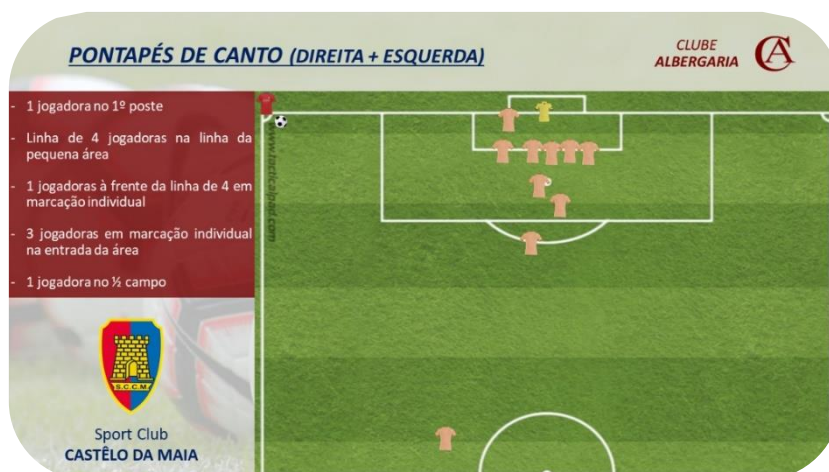


Figura 120 - Apresentação da análise do Adversário às jogadoras (exemplo)

A unidade de treino deste dia foi preparada baseando-se em duas vertentes principais: a nossa forma de jogar e a parte estratégica. Ou seja, neste treino pretendemos consolidar as nossas ideias de jogo tendo em conta alguns dos aspetos táticos da equipa adversária.

Neste sentido, com apenas um treino onde abordávamos os aspetos estratégicos do jogo, sentimos que era mais fácil de incutir nas jogadoras as ideias das equipas adversárias através exercícios de cariz mais analítico, solicitando-lhes a frequente repetição de determinadas ações específicas para o jogo.

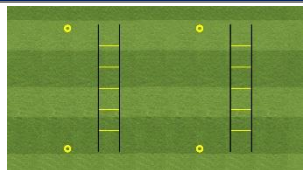
Para isso realizámos um exercício com ações mais fixas mostrando às jogadoras o que era pretendido e, com o decorrer do tempo, fomos dinamizando o mesmo para jogo de forma a criar algumas dificuldades aproximando-se um pouco daquilo que é o jogo formal.

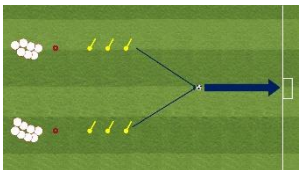
Na parte final fizemos um exercício com o objetivo de estimular sobretudo a finalização e a execução de ações técnicas e táticas num campo com espaço reduzido e num curto espaço de tempo.

Terminámos o treino com a execução de algumas bolas paradas para aperfeiçoar as mesmas.

O treino de hoje, centrado na parte estratégica e na velocidade serviu também para tentar diminuir a ansiedade das jogadoras em relação ao facto de termos de vencer para continuar na luta pelos objetivos. O facto dos exercícios de velocidade serem em parte lúdicos ajudou nessa questão, permitindo que o treino decorresse com um ambiente menos tenso.

Tabela 26 - Unidade de Treino 61

Morfociclo	Dia	Data	Local	Horário		Ausências
21	5ª feira	16-01-2020	Estádio Dr. Costa Lima	20h30-22h00		LESÃO: 2 Jogadoras SNACIONAL: 2 Jogadoras OUTRO: 1 Jogadora
Objetivos	Melhorar a Organização Ofensiva: SM de criação – SP: Variação entre jogo interior/exterior; SM finalização – SP: Mobilidade MI-Extremos-PL Melhorar a Organização Defensiva: SP: Posicionamento da linha defensiva; SP: equipa compacta Princípio de esforço: Velocidade			Presenças		
				GR	2	
				J. CAMPO	13	
Aquecimento		Descrição		Critérios de êxito		Equipas
		- Ativação/ Coordenação/ Técnica de corrida Exercícios de Mobilidade articular Trabalho técnico de corrida Exercícios de coordenação				2 grupos (7 + 6 jogadoras) (GR estão em treino específico)
Tempo	Espaço					
5' + 5'	15m x 10m					
Aquecimento		Descrição		Critérios de êxito		Equipas
		O treinador vai dizendo cores e uma jogadora de cada grupo tem de tocar nos cones com essas cores, voltando sempre ao meio, cada vez que toca no cone. Depois da última cor realiza sprint. Quem perder cada sprint realiza 10 tríceps <u>Série 1:</u> uma cor / <u>Série 2:</u> duas cores / <u>Série 3:</u> uma cor e sprint quando bola cai no chão		- Ativação - Velocidade de reação		2 grupos (7 + 6 jogadoras) (GR estão em treino específico)
Repetições	Distância					
3x3 reps	10 metros					

Aquecimento		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Quando o treinador der um sinal (apito/bola/...) uma jogadora de cada grupo sai em sprint, realizando slalom nas estacas e depois disputa a bola. Quem rematar ganha 1 ponto. Se marcar ganha 3.	- Ativação - Agilidade - Velocidade - Finalização	2 grupos (7 + 6 jogadoras) (GR estão em treino específico)
Repetições	Distância	A equipa que perder realiza 10 flexões.		
5 reps	10m + 15m			
Exercício 1		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Realização de um exercício analítico onde são trabalhadas algumas dinâmicas ofensivas estratégicas para o próximo jogo.	Dinâmicas ofensivas: - DL a dar apoio no lado da bola; Mobilidade entre PL e Extremos; Finalização e ocupação dos espaços; Jogo entre linhas da PL Dinâmicas defensivas: - Melhorar a Org. linha defensiva e ½ campo	2 EQUIPAS (6 e 7 jogadoras)
Tempo	Espaço			
3 x 7'	52m x 64m			
Exercício 2		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
		Jogo 4vs.4+5, em que um dos apoios é interior e os outros 4 são apoios exteriores. Divide-se o grupo em 3 equipas de 4 jogadoras e uma fica como apoio. 2 das equipas jogam e uma terceira fica fora, servindo como apoio. Sempre que uma equipa marca 2 golos ou passam 2 minutos a equipa que está fora entra e a que está a perder ou está há mais tempo (em caso de empate) sai.	- Ganhar espaço no momento de circulação de bola, através da variação entre jogo interior/exterior - Mobilidade entre PL e Extremos, percebendo o momento para atacar espaço/bola	EQUIPA 1 GR 9 jogadoras EQUIPA 2 GR 5 jogadoras 3 treinadores
Tempo	Espaço			
2x(3x2') - I=2'	22m x 18m			
Exercício 3		Descrição	Critérios de êxito	Equipas
Tempo	Distância	Execução de livres e cantos.	- Melhorar a execução das Bolas Paradas	2 grupos
15'	Variada			
Alongamentos		Realização de alguns alongamentos para diminuir a tensão muscular	Tempo	5'

Dia de Jogo: Jornada 9 – SCCM vs. Clube Albergaria (Sábado [jogo em atraso]):

O dia de competição não é, nem deve ser visto, como algo à margem do treino, mas sim como o dia em que tudo se põe à prova, se analisa a equipa e a partir do qual se define o morfociclo seguinte. Assim sendo, o jogo/competição é o complemento daquilo que foi a semana de treinos.

A lista das jogadoras convocadas para o jogo é conhecida sempre no último treino da semana, sendo que cada uma das convocadas tem de assinar como forma de mostrar que viu a convocatória e todas as informações que lá se encontram, tal como como mostra o exemplo da figura 121.

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA
FUTEBOL FEMININO

CONVOCATÓRIA

Competição: Liga Feminina de Juniores

Jornada/Eliminatória: 9ª Jornada

Equipamento de Jogo: Vermelho

Equipamento de suplente: Azul

Equipamento de aquecimento: Amarelo

Jogo: SC Castelo da Maia vs Clube Albergaria

Data: 18-01-2020; Hora: 15h00; Local: Estádio Dr. Costa Lima (Castêlo)

Concentração

Data: 18-01-2020; Hora: 13h30; Local: Estádio Dr. Costa Lima (Castêlo)

Nº	NOME	RUBRICA
1	Jogadora 1	
7	Jogadora 7	
8	Jogadora 8	
13	Jogadora 13	
15	Jogadora 15	
18	Jogadora 18	
19	Jogadora 19	
20	Jogadora 20	
24	Jogadora 24	
27	Jogadora 27	
28	Jogadora 28	
31	Jogadora 31	
35	Jogadora 35	
70	Jogadora 70	
77	Jogadora 77	
79	Jogadora 79	
80	Jogadora 80	
99	Jogadora 99	

A EQUIPA

TÉCNICA

Pedro Santos

Guilherme Rodrigues

Diretor(a)

Convocatória

Época 2019-2020

Figura 121 - Convocatória jogo SCCM vs. Clube Albergaria

A concentração da equipa para cada jogo é sempre marcada para o dia do jogo, com a exceção da deslocação à Madeira para jogar com o Marítimo, em que viajámos no dia anterior.

No sentido de incutir responsabilidade e organização em toda a equipa são estabelecidos horários para o dia de jogo. Assim, sempre que o jogo é em casa, tal como o deste dia frente ao Clube Albergaria, a concentração da equipa foi marcada para uma hora e meia antes do jogo (após o almoço das atletas em casa, uma vez que o clube não tem possibilidades de pagar em todos os jogos).

Os horários estabelecidos para este dia de jogo foram:

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA



FUTEBOL FEMININO

PROGRAMA DIA DE JOGO

Concentração	13h30
Concentração no balneário para equipar	13h40
Palestra pré-jogo	14h00
Saída para o aquecimento	14h15
Fim do aquecimento	14h35
Chamada à equipa de arbitragem	14h50
Início do Jogo	15h00

Figura 122 - Programa do Dia de Jogo

A equipa titular é transmitida às jogadoras no momento em que entram no balneário de forma a que, enquanto estão lá, possam interiorizar as instruções que são dadas e algumas informações importantes sobre o jogo, tal como mostram as imagens 123 e 124.



Figura 123 - Imagens apresentadas às atletas com as informações necessárias ao jogo

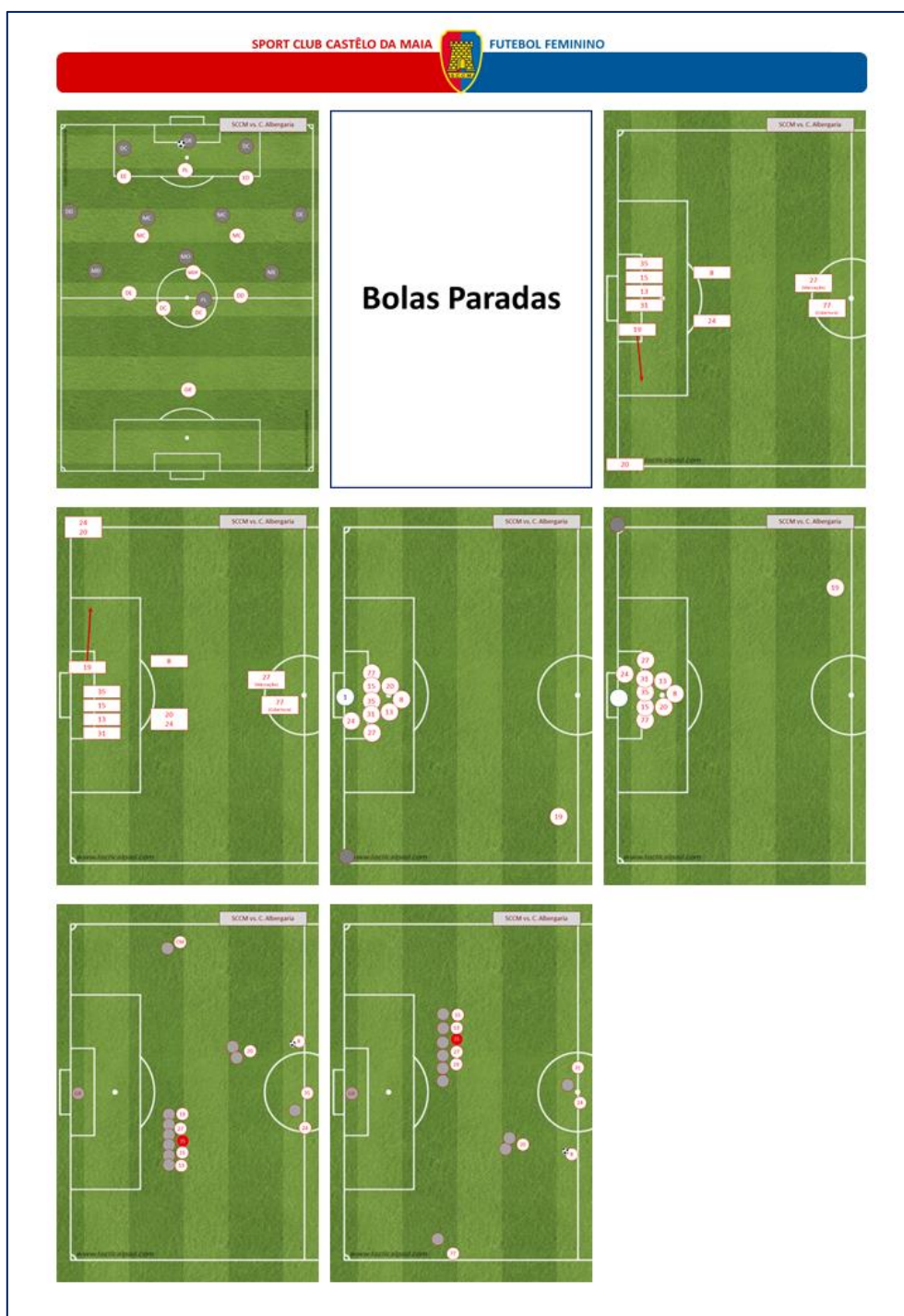


Figura 124 - Imagens apresentadas às atletas com as informações necessárias ao jogo

No final realizámos a análise deste mesmo jogo através de vídeo, tal como fazemos todas as semanas, de forma a preparar o seguinte morfociclo.

3.5 Análise da época desportiva

“A idade não é uma barreira. É um limite que colocamos na nossa mente.”

Jackie Joyner Kersee (s.d.)

3.5.1 Chegar onde poucos acreditavam chegar

“Até ao último segundo” talvez seja a melhor forma de definir a prestação da equipa na primeira fase da Liga Feminina de Júniores, a única competição oficial na qual participamos esta época que, tal como quase todas as outras, não foi realizada até ao final devido à pandemia que se instalou no país e em todo o mundo. É uma frase que pode descrever bem a nossa prestação, porque entrámos para a última jornada em quinto lugar, a ter de ganhar e esperar que o Estoril não vencesse o S.L. Benfica.

Bem sabíamos que ia ser um campeonato difícil, com grandes equipas, excelentes jogadoras, mas acima de tudo competitivo para nós e que nos faria certamente fazer evoluir como equipa, como jogadoras, como treinadores e como pessoas.

Com o decorrer do campeonato, houve uma “divisão” entre os clubes que lutavam pelos diversos lugares da classificação. Benfica, Sporting e Braga estiveram sempre na disputa pelo primeiro lugar começando a distanciar-se das restantes equipas logo na terceira jornada. Depois, o quarto lugar, apesar de algumas diferenças pontuais, foi disputado por nós (SCCM), Estoril, Albergaria e Marítimo e ficou confirmado apenas após a última jornada do campeonato.

Já o Clube Futebol Benfica, sem nenhuma vitória no campeonato, foi tentando fazer pontos e surpreender as equipas adversárias, algo que não lhe foi possível, terminando a competição no último lugar sem qualquer ponto (ver Figura 125 e Tabelas 25 e 26).

Desta forma, devido à pandemia, apenas foi terminada a primeira fase do campeonato (a fase regular) e realizámos apenas o primeiro jogo da segunda fase desse mesmo campeonato. Visto que fechámos a fase regular em quarto

lugar na classificação, conseguimos o apuramento para a fase de apuramento de campeão, onde estavam apenas os quatro primeiro classificados: SCCM, Benfica, Sporting e Braga.

Tabela 27 - Calendário, Resultados e classificações da 1ª Fase da Liga de Juniores Feminina

1ª Fase – Fase Regular								
1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada		
12-10-2019			02-11-2019			09-11-2019		
SCCM	0 - 5	SC Braga	C. Albergaria	1 - 0	SCCM	SCCM	1 - 4	SL Benfica
SL Benfica	0 - 0	Sporting CP	SC Braga	3 - 5	SL Benfica	CF Benfica	0 - 9	SC Braga
CF Benfica	1 - 6	Estoril Praia	Sporting CP	9 - 0	CF Benfica	CS Marítimo	0 - 7	Sporting CP
CS Marítimo	1 - 5	C. Albergaria	Estoril Praia	1 - 0	CS Marítimo	C. Albergaria	0 - 2	Estoril Praia
4ª Jornada			5ª Jornada			6ª Jornada		
16-11-2019			23-11-2019			30-11-2019		
Estoril Praia	2 - 4	SCCM	SCCM	3 - 0	CF Benfica	SCCM	1 - 8	Sporting CP
SL Benfica	15 - 0	CF Benfica	CS Marítimo	0 - 6	SL Benfica	SL Benfica	13 - 0	C. Albergaria
SC Braga	3 - 0	CS Marítimo	C. Albergaria	0 - 8	SC Braga	CF Benfica	0 - 4	CS Marítimo
Sporting CP	6 - 0	C. Albergaria	Estoril Praia	1 - 6	Sporting CP	SC Braga	3 - 0	Estoril Praia
7ª Jornada			8ª Jornada			9ª Jornada		
07-12-2019			14-12-2019			21-12-2019		
CS Marítimo	2 - 2	SCCM	SC Braga	5 - 0	SCCM	SCCM	1 - 0	C. Albergaria
Estoril Praia	1 - 3	SL Benfica	Sporting CP	2 - 3	SL Benfica	SL Benfica	3 - 2	SC Braga
C. Albergaria	4 - 0	CF Benfica	Estoril Praia	3 - 0	CF Benfica	CF Benfica	2 - 5	Sporting CP
Sporting CP	1 - 1	SC Braga	C. Albergaria	1 - 0	CS Marítimo	CS Marítimo	1 - 0	Estoril Praia
10ª Jornada			11ª Jornada			12ª Jornada		
11-01-2020			25-01-2020			01-02-2020		
SL Benfica	5 - 0	SCCM	SCCM	1 - 1	Estoril Praia	CF Benfica	0 - 2	SCCM
SC Braga	4 - 0	CF Benfica	CF Benfica	1 - 6	SL Benfica	SL Benfica	3 - 0	CS Marítimo
Sporting CP	5 - 1	CS Marítimo	CS Marítimo	2 - 4	SC Braga	SC Braga	8 - 0	C. Albergaria
Estoril Praia	4 - 0	C. Albergaria	C. Albergaria	1 - 8	Sporting CP	Sporting CP	9 - 2	Estoril Praia
13ª Jornada			14ª Jornada					
08-02-2020			15-02-2020					
Sporting CP	8 - 0	SCCM	SCCM	3 - 1	CS Marítimo			
C. Albergaria	0 - 5	SL Benfica	SL Benfica	10 - 0	Estoril Praia			
CS Marítimo	8 - 1	CF Benfica	CF Benfica	0 - 2	C. Albergaria			
Estoril Praia	1 - 6	SC Braga	SC Braga	4 - 2	Sporting CP			

Classificação																				
	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG			Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	SL Benfica	40	14	13	1	0	81	10	+71		5	Estoril Praia	16	14	5	1	8	24	44	-20
2	SC Braga	34	14	11	1	2	65	14	+51		6	C. Albergaria	15	14	5	0	9	14	56	-42
3	Sporting CP	32	14	10	2	2	76	16	+60		7	CS Marítimo	10	14	3	1	10	20	41	-21
4	SCCM	17	14	5	2	7	18	42	-24		8	CF Benfica	0	14	0	0	14	5	80	-75

Tabela 28 – Calendário da 2ª Fase da Liga de Juniores Feminina

2ª Fase – Apuramento de Campeão (CANCELADA)								
1ª Jornada			2ª Jornada			3ª Jornada		
01-03-2020			15-03-2020			28-03-2020		
SCCM	0 - 6	SL Benfica	SC Braga	-	SCCM	SCCM	-	Sporting CP
Sporting CP	2 - 1	SC Braga	SL Benfica	-	Sporting CP	SL Benfica	-	SC Braga
5ª Jornada			5ª Jornada			6ª Jornada		
18-04-2020			25-04-2020			02-05-2020		
SL Benfica	-	SCCM	SCCM	-	SC Braga	Sporting CP	-	SCCM
SC Braga	-	Sporting CP	Sporting CP	-	SL Benfica	SC Braga	-	SL Benfica

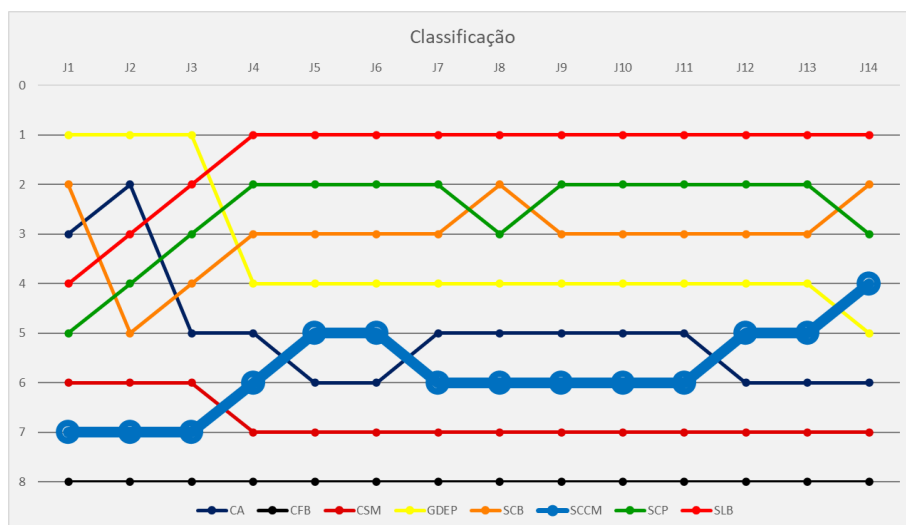


Figura 125 - Classificação da Liga de Juniores Feminina (2019/2020)

Voltando novamente as atenções para aquilo que foi o nosso percurso em termos classificativos, tal como já referi, somente na última jornada do campeonato, conseguimos chegar ao quarto lugar da tabela. No mesmo sentido, imperou em mim e nos meus colegas a observação e análise de todos os dados e informações que tínhamos à nossa disposição e perceber o que correu melhor e o que correu menos bem.

Através da Tabela 25 é possível verificar os resultados inconstantes ao longo da época desportiva. E no que diz respeito a este aspeto é importante olharmos para os adversários e o decorrer da época desportiva. Posto isto, é importante realçar que tivemos adversários como Benfica, Sporting e Braga que, com jogadoras mais velhas, já eram favoritos à disputa do campeonato (o que se veio a verificar) e que se foram impondo com resultados volumosos perante todos os seus adversários.

Os jogos com o SCCM não foram exceção. Apesar de alguns jogos terem sido em parte bem conseguidos, o inferior leque de opções limitou-nos um pouco no decorrer de cada um dos jogos. Exemplo disso é o jogo em casa do Sporting, no qual estávamos a perder 1-0 aos 70 minutos, mas após duas substituições devido a fadiga, alguma desorganização devido ao facto de mexer em dois dos setores e a incapacidade de manter o ritmo de jogo, aliados ao mérito e à qualidade da equipa adversária o Sporting conseguiu marcar sete golos em 20 minutos!

Também é possível verificar que dos últimos cinco classificados, onde está incluído o SCCM, nenhum ganhou qualquer ponto nos jogos que realizou contra os três primeiros classificados, mostrando o poderio dessas equipas.

Já das Tabelas 27, 28 e 29 retira-se que 35 dos 42 golos sofridos, ou seja, 83% foram contra os três primeiros classificados. Já em relação aos golos marcados apenas dois dos 18, isto é, 11% foram contra essas mesmas equipas.

Tabela 29 - Resultados do SCCM na Fase Regular da Liga

Fase Regular (Liga de Juniores Feminina)				
	Pontos	GM	GS	DG
1ª Volta	7	11	22	-11
2ª Volta	10	7	20	-13

Tabela 30 - Resultados do SCCM nos jogos contra os três primeiros classificados da Fase Regular da Liga

Resultados com as 3 primeiras classificadas (Liga de Juniores Feminina – Fase Regular)				
	Pontos	GM	GS	DG
1ª Volta	0	2	17	-15
2ª Volta	0	0	18	-18

Tabela 31 - Resultados do SCCM nos jogos contra os quatro últimos classificados da Fase Regular da Liga

Resultados com as quatro últimas classificadas (Liga de Juniores Feminina – Fase Regular)				
	Pontos	GM	GS	DG
1ª Volta	7	9	5	4
2ª Volta	10	7	2	5

Todavia, naquilo que respeita aos jogos do SCCM com as restantes equipas é possível verificar que a equipa realizou uma segunda volta mais conseguida do que a primeira, conquistando mais uma vitória e uma ordem de resultados mais regulares (ver tabela 25).

Destaco também o menor número de golos sofridos na segunda volta do campeonato, menos dois no total ou menos três olhando apenas para os jogos com as equipas abaixo do SCCM na tabela classificativa. Apesar destes números é importante referir que fomos menos eficazes no processo ofensivo levando a que marcássemos menos golos na segunda volta do campeonato.

3.5.2 O Valor da idade

Um dos grandes desafios decorrentes desta época desportiva foi a idade das jogadoras tendo em conta o escalão no qual a equipa competiu. Um campeonato onde podem participar jogadoras até aos 19 anos, no entanto a nossa equipa apenas tinha duas jogadoras acima dos 16 anos. Neste sentido, houve dois aspetos que foram alvo de maior preocupação e que foram influenciando o rendimento desportivo individual e da equipa

O primeiro aspeto tem a ver com a fase de crescimento em que se encontram. Muitas delas encontram-se na fase pubertária o que leva a que existam alterações significativas na parte da composição corporal, do rendimento físico e da maturidade biológica, que levam a uma maior preocupação no planeamento desportivo. Alusivo ao desenvolvimento da jogadora estão fatores *“genéticos, hormonais, nutricionais, sociais e relacionados com a atividade física.”* (Horta, 2011). O mesmo autor refere ainda que *“estas modificações e características dos jovens atletas condicionam, não só mecanismos lesionais específicos, mas também lesões típicas que não aparecem nos adultos.”*

Nesse sentido foi nosso (equipa técnica) objetivo dar maior importância aos fatores que mais facilmente poderíamos controlar ou poderíamos ter algum tipo de influência.

Como tal, tivemos cuidado na relação com as jogadoras, tentando perceber o estado físico e psicológico delas ao longo dos treinos e jogos, e na preparação dos treinos com o intuito de evitar ao máximo que alguma delas contraísse alguma lesão.

Complementando ao que referi anteriormente, *“o sexo feminino é caracterizado por contrair maior número de lesões osteoarticulares provocadas pela menor proteção muscular e problemas anatómicos, tais como a bacia mais larga e a valgização dos joelhos.”* (Horta, 2011)

A verdade é que não foi possível evitar que as lesões aparecessem e ao longo da época as jogadoras contraíram algumas e apesar de ser difícil definir o

porquê das lesões, os médicos acreditam que três delas estiveram relacionadas com o desenvolvimento maturacional das jogadoras.

Perante estas lesões as atletas ficaram sem poder competir pelo menos dois meses e levou a que a equipa ficasse com um menor leque de opções. Tendo em conta que algumas destas lesões aconteceram em jogadoras que jogavam frequentemente considero que tiveram alguma influência naquilo que foi sendo a irregularidade competitiva e classificativa da equipa ao longo da época, atrasando um pouco o crescimento coletivo.

O segundo aspeto que considero que foi influente na evolução da equipa e das jogadoras foi a diferença de idades, ou mais especificamente, a diferença entre a média de idades do SCCM com as restantes equipas.

MÉDIAS SL Benfica	
ITEM	VALOR
Jogadores	30
Média Idade	16,93
Média Altura	166 cm
Média Peso	53 Kg

Figura 126 - Valores estatísticos da equipa do SLB

MÉDIAS SC Braga	
ITEM	VALOR
Jogadores	33
Média Idade	16,75
Média Altura	164 cm
Média Peso	58 Kg

Figura 127 - Valores estatísticos da equipa do SCB

MÉDIAS Sporting CP	
ITEM	VALOR
Jogadores	30
Média Idade	16,95
Média Altura	161 cm
Média Peso	54 Kg

Figura 128 - Valores estatísticos da equipa do SCP

MÉDIAS GD Estoril Praia	
ITEM	VALOR
Jogadores	36
Média Idade	17,31
Média Altura	171 cm
Média Peso	61 Kg

Figura 129 - Valores estatísticos da equipa do GDEP

MÉDIAS C. Albergaria	
ITEM	VALOR
Jogadores	27
Média Idade	15,86
Média Altura	-
Média Peso	-

Figura 130 - Valores estatísticos da equipa do CA

MÉDIAS CS Marítimo	
ITEM	VALOR
Jogadores	26
Média Idade	16,43
Média Altura	163 cm
Média Peso	54 Kg

Figura 131 - Valores estatísticos da equipa do CSM

MÉDIAS CF Benfica	
ITEM	VALOR
Jogadores	35
Média Idade	17,24
Média Altura	166 cm
Média Peso	61 Kg

Figura 132 - Valores estatísticos da equipa do CFB

Como referi no subcapítulo 2.3.7, a média de idades da nossa equipa era de 15,4 anos. Nesta sequência, comparando com os dados apresentados desde a Figura 126 à Figura 132 (Zerozero, 2020b), é possível perceber que éramos a equipa com a média de idades mais baixa do campeonato e a única abaixo dos 15,5 anos de idade.

Outro dado relevante tem a ver com o facto do SCCM e o Clube Albergaria terem sido as únicas duas equipas em competição com média de idades inferior a 16 anos e que cinco das equipas restantes tinham uma média de idades superior a 16,5 anos.

Neste sentido, a diferença existente neste âmbito teve influência no que diz respeito à experiência das equipas e jogadoras mais velhas a nível competitivo. A calma que tinham, as soluções, a capacidade de entender o jogo, fazia-se notar, acrescentando a isso o contexto competitivo que muitas delas tinham nas seleções nacionais de formação mais velhas.

CAPÍTULO IV

4 Desenvolvimento Profissional

4.1 Fortalecer uma identidade através da mudança

“Só os tolos sabem de tudo. O sábio aprende algo novo todos os dias!”

Autor Desconhecido (s.d.)

O desafio mais difícil e aliciante que tive como treinador e como estudante, numa época desportiva atípica e mais curta do que o habitual. Talvez seja esta a melhor forma de descrever, muito superficialmente, a época desportiva que agora termina.

O Futebol feminino é uma variante que se encontra em expansão e crescimento a nível mundial e Portugal não está à margem. As dificuldades e as diferenças em relação ao futebol masculino ainda são grandes e evidentes e não permitem que as jogadoras consigam ser de topo, visto que, como pude mostrar no decorrer do relatório, a grande maioria das atletas na primeira divisão não é profissional e, conseqüentemente, tem de abandonar a prática do futebol para trabalhar.

No que concerne a outros fatores limitativos, podemos incluir os horários de treino das equipas femininas que em muitos casos são passados para último plano, terminando os treinos muito tarde.

Estes são fatores que fazem a diferença, contudo as diferenças que existem para agora vão sendo evidentes como destaca Susana Cova (anexo 15) através de exemplos como *“Melhoria das infraestruturas desportivas (pelado versus relvado), aumento da profissionalização na modalidade, maior número e variado de espetadores, apoio federativo e integrado com Associações de Futebol e Desporto Escolar e conseqüentemente, maior apoio financeiro.”* ou a *“Evolução técnico-tática das jogadoras, baseada no facto das jogadoras cada vez mais cedo iniciarem a sua prática desportiva, mas também no maior número de treinadores com formação específica em futebol e em áreas especializadas dentro do futebol.”*

De encontro a estas afirmações Mariana Cabral (anexo 12) refere que *"[...] a diferença em relação aos dias de hoje é abissal, uma vez que o surgimento do Sporting CP e do SC Braga, e, posteriormente, do SL Benfica, permitiu que a jogadora portuguesa passasse a dispor de condições profissionais para desempenhar a sua função."*

Este foi um ano recheado de desafios e contrariedades desportivas e logísticas, dentro e fora de campo, de vitórias, derrotas e empates, marcado ainda por alguma instabilidade emocional e desportiva e pelo crescimento e perceção do jogo. Ou seja: teve de tudo um pouco, algo que eu já estava à espera que pudesse acontecer. Como tal, posso afirmar que, na sua grande maioria, esta foi uma etapa que correspondeu às expetativas criadas inicialmente.

Ainda assim, o contexto como aquele que envolve um clube como o SCCM nem sempre se revela muito favorável para o desempenho, organização e implementação de algumas ideias devido a ser um clube amador onde, tal como em muitos outros, as pessoas estão lá por gosto. E a verdade é que o SCCM tem sido um clube com algumas dificuldades a nível de organização dos treinos, apesar de tentar dar as melhores condições possíveis.

Desta forma, considero que houve apenas duas questões que saíram um pouco das expetativas que tinha e sobre as quais eu tinha pouca ou nenhuma capacidade para as modificar.

Uma dessas questões tem a ver com o espaço e horários de treino para a nossa equipa. O clube teve um aumento no número de atletas praticantes o que, conseqüentemente, levou ao aumento do número de equipas. Mas como o SCCM apenas possui um campo próprio para treinos e aluga outros campos de Futebol de 7 (Academia da Bola) torna-se mais complicado fazer uma gestão propícia a que todos os escalões do clube consigam ter elevada qualidade de treino.

Exemplo disso, foi o facto de nesta última temporada, na última meia hora do treino semanal, à quarta-feira, apenas termos tido disponível um quarto de campo e apenas de três em três semanas tivemos meio campo durante toda a

UT. Já nos restantes dias de treino tivemos sempre meio campo para treinar durante uma hora mais meia hora no lado de fora do campo.

A participação da nossa equipa numa competição nacional como foi a Liga Feminina de Sub.19, com poucos clubes, mas apenas com os melhores, exigiu de todos nós um compromisso, responsabilidade e empenho maiores de forma a conseguirmos atingir os objetivos que nos tínhamos proposto e quando olho para parte do espaço e tempo de treino que tivemos para nós, considero que não foi o ideal nem nos permitiu trabalhar da melhor forma possível, tendo em consideração as capacidades do clube, mas tendo em conta também os objetivos e o nível das atletas que estiveram connosco.

Acrescido a isto, apareceu um outro problema de gestão e organização, desta feita relacionado com o grupo de trabalho e com as convocatórias das nossas jogadoras para as seleções distritais e nacionais. Como é natural, para todo o clube e para mim em particular, este foi, é e continuará a ser um motivo de orgulho e uma amostra do trabalho que vai sendo realizado em prol das jogadoras. Ainda assim, nem tudo aquilo que adveio dessas convocatórias foi benéfico.

A partir do mês de outubro, a seleção distrital teve treinos uma vez por semana (quarta-feira) e, nessa mesma seleção, tivemos habitualmente entre cinco a oito jogadoras convocadas, onde também se podem incluir as competições realizadas. Isto implicou que nesses treinos apenas tive 14 jogadoras, caso não houvesse nenhuma lesionada ou não faltasse mais nenhuma ao treino, algo que se verificou ser difícil acontecer.

O horário de treinos da seleção coincidia com o nosso horário de treino, sendo que o nosso não tinha muitas alternativas possíveis, alternativas essas que eram para pior em termos horários. Tentámos alterar os nossos treinos para as terças-feiras, mas, devido às coincidências dos horários de treinos e dos dias de jogos das equipas, o clube não conseguiu realizar nenhuma alteração.

Posto isto, aquilo que sucedeu foi que sempre que possível, no final de cada treino da seleção distrital, as jogadoras convocadas ainda marcaram presença no nosso treino, ou então, quando não foi possível, tivemos de adaptar

e trabalhar com as circunstâncias em causa, tentando fazer com que os imprevistos e dificuldades passassem o mínimo possível para a equipa.

Este ano foi mais uma etapa de um percurso que já vem desde há algum tempo. Quando dei início a este percurso já contava com alguns anos de experiência como treinador, todos eles no futebol feminino, mas com passagens pelos escalões de formação desde o Futebol de 7 no escalão de sub.15, passando pelo futebol de 9 no escalão de sub.19 até ao Futebol de 11 no escalão sénior, em alguns casos como adjunto, noutros como treinador principal. Esta curta, mas importante experiência não impediu que este fosse um novo ano de aprendizagens, com novas dúvidas, incertezas quase diárias e problemas que fomentaram o desenvolvimento pessoal e coletivo.

Este também foi um ano que permitiu remodelar e, ao mesmo tempo, fortalecer a minha identidade, isto é, as ideias que defendo e valorizo, tendo sido capaz de me tornar mais apto como treinador. Por outras palavras: considero que conheço mais sobre futebol em geral e o treino em particular, quando comparado com o início.

Todas estas aprendizagens se devem às jogadoras que, de forma consciente e/ou inconsciente, me obrigaram a refletir mais sobre as ações e as decisões que tomei e, conseqüentemente, a elevar o nível. Mas devem-se sobretudo aos meus colegas que este ano estiveram presentes nesta equipa técnica e que permitiram a troca constante de ideias e visões relacionadas direta ou indiretamente com o jogo. Para alguém como eu que pretende seguir a carreira de treinador e que está no mundo do Futebol há muito pouco tempo, é natural que ainda tenha muito para aprender, o que fez destas “discussões” algo impreterível para o desenvolvimento profissional e pessoal.

Ainda assim este estágio não serviu apenas como meio para apreender novos conceitos, mas serviu ainda para aplicar e implementar o conhecimento teórico na prática, permitindo perceber e descobrir mais daquilo que é a prática profissional.

Atualmente as equipas técnicas são cada vez mais especializadas, com diversas pessoas para ocupar as várias funções. Isto permite que cada treinador(a), treinador(a)-adjunto(a), preparador(a) físico, fisiologista, entre

outros, sejam mais competentes e especializados nas tarefas que executam, culminando com um treinador principal capaz de liderar e coordenar todos esses elementos.

Contudo, essa não foi a minha realidade. Apesar de me terem acompanhado três colegas ao longo da época, esse acompanhamento foi em alturas distintas o que obrigou a que tanto eu como eles tivéssemos de fazer um pouco de tudo, situação esta que, por outro lado, permitiu uma aprendizagem mais abrangente e diversificada.

Este foi um contexto que me obrigou a filtrar algumas informações, com o intuito de perceber o quão influente era cada uma delas e cada setor do treino para o desenvolvimento do planeamento e da competição e a ainda aquilo que era mais importante passar às jogadoras. O Futebol não é apenas o jogo propriamente dito, vai muito para além disso e questões como o planeamento dos treinos, o Modelo de Jogo para a equipa e a gestão de grupo são preponderantes no desenvolvimento de uma equipa e dos(as) jogadores(as).

Esta foi uma época de transição tanto da minha parte como da maioria das jogadoras, em que nos mantivemos juntos, mas passámos de um campeonato de Futebol de 9 para um de Futebol de 11, mudança que era inevitável para o crescimento delas, mas também meu. Assim, apesar de ser para muitas das atletas uma novidade, para outras foi um recomeço e, para todos nós, um grande desafio.

Desta forma, o elevado nível competitivo qualitativo das jogadoras deste campeonato, as adaptações às dimensões do campo (principalmente em profundidade) e ao número de atletas em campo vieram trazer maior complexidade, variedade e variabilidade ao jogo, levando-nos a tentar criar alguma estabilidade dentro dessa instabilidade criada pela mudança que faz parte do processo.

Tudo isto trouxe maior exigência na operacionalização do modelo de jogo, ainda para mais com atletas novas. Os objetivos que tínhamos para elas eram levá-las a entender e pensar o jogo, perante uma Ideia de Jogo e um Modelo de jogo que considerámos ser o melhor para cada contexto mas também que fosse cada uma delas a descobrir novas soluções e caminhos para a resolução dos

problemas que lhes apareciam em campo, porque, afinal de contas, são elas que jogam.

“O modelo de jogo agrega tudo aquilo que é a linha orientadora de uma equipa. Um conjunto de ideias, princípios, objetivos, e valores que em interação vão permitir criar etapas de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento.” (José Paisana, anexo 11).

No mesmo sentido Mariana Cabral (anexo 12) defende que *“o MJ tem um nível de importância diferente nos escalões mais jovens e nos mais velhos, apesar de haver princípios transversais a todos os escalões”*, dizendo ainda que *“Penso que o MJ é absolutamente essencial para a evolução do (a) jogador(a), porque permite-lhe funcionar dentro de uma noção de coletivo, desde o mais macro, em relação a toda a equipa, até ao mais micro, em relação às posições ocupadas ou aos setores.”*

No caso de Nuno Cristóvão (anexo 14) reafirma a ideia anterior de que *“o importante em termos de Modelo de Jogo é nós não limitarmos aquilo que é o desenvolvimento do jogador nas mais tenras idades, talvez até aos sub.15, independentemente dos jogadores estarem constantemente em competição e terem de responder às necessidades e exigências da competição. Assim, as questões do Modelo de Jogo devem estar presentes, acima de tudo, nos escalões seniores.”*

Já Susana Cova (anexo 15) considera *“[...] que o modelo de jogo pode e deve ser ajustado ou enriquecido em função das características dos nossos jogadores (“após vermos os jogadores a mexer”), e que deverá sempre tentar ajudar o jogador e a dinâmica dele e da equipa a evoluir, no sentido de o tornar mais apto para melhores e mais variadas decisões e para a execução de ações técnico-táticas cada vez mais eficazes.”*

Olhando para estas afirmações é possível perceber que os entrevistados vêm ao encontro daquilo que tenho dito até aqui ao falarem da importância do Modelo de Jogo, mas acrescentam ainda que existe uma diferença na sua importância, idealização e operacionalização de escalão para escalão, algo que me fui apercebendo melhor com o decorrer da época. Digo isto dando o exemplo da forma como tentei implementar a estrutura e as dinâmicas da ideia de jogo

para a equipa. A mudança que se deu do Futebol de 9 para o de 11 é significativa e, para quem não tem muitos anos de futebol, torna-se maior.

Como tal, a maneira como “introduzimos” o Futebol de 11 e as nossas ideias teve de ser diferente, pelo que começámos por trabalhar algo de forma geral como os princípios de jogo através de muito jogo reduzido, mas, infelizmente, pouco jogo de 11 vs.11 visto que poucas vezes tivemos o campo de 11 todo para nós.

Completando este raciocínio e olhando para trás, percebo que devido a fatores como este, a estrutura e as sub-dinâmicas foram, por diversas vezes separadas tirando do contexto uma da outra e, tal como refere Marisa Gomes (anexo 13), *“é fundamental perceber que estrutura devemos interpretar para potenciar e fazer crescer a dinâmica, ou seja, não há estrutura sem dinâmica nem um padrão dinâmico sem estrutura.”*, ponto este que me fez refletir e perceber algo daquilo que poderia ter estado a influenciar negativamente o desenvolvimento do jogo da equipa.

Estes aspetos negativos também acabaram por se fazer notar no contexto competitivo, que era praticamente o único sítio em que podíamos corrigir as situações que não estavam bem (refiro-me ao jogo 11 vs. 11), acrescentando a isso o facto de na competição as jogadoras dentro de campo terem uma pressão completamente diferente da de treino e na qual um erro pode custar muito mais. No campeonato em que competimos tudo isto era mais evidente, já que as equipas contra as quais jogámos tinham jogadoras mais experientes e mais velhas, expondo mais facilmente as nossas fragilidades.

Contudo, há sempre algo de bom a tirar das situações pelas quais passamos e aqui não é exceção. Perante este cenário a evolução “tornou-se” mais lenta do que aquilo que pretendíamos que tivesse sido. Eu, como treinador principal, tive de me saber adaptar a cada situação e, consequentemente, adequar os treinos e a exigência que tinha para com a equipa ao cenário. Quanto às jogadoras, estas tiveram mais dificuldades em assimilar as ideias e conceitos de jogo, tornando as nossas exhibições e resultados inconstantes, fazendo com que nós (treinadores) tivéssemos de procurar diferentes estratégias para implementar.

Essas estratégias passaram por adotar um trabalho de campo, em contexto de treino mais analítico na parte principal do treino conciliando com jogo após esse tipo de trabalho. Assim, o trabalho técnico aliado ao trabalho tático específico das minhas ideias de jogo foram os conteúdos mais trabalhados nos exercícios de cariz analítico. Fi-lo assim porque considero que o passe em si só, sem contexto não dá muito ao jogador e esta é uma forma de poder incluir um trabalho técnico, neste caso de passe e receção, mais deliberado num contexto mais parecido ao jogo, onde é possível para a jogadora trabalhar receções orientadas, passes longos ou curtos, dinâmicos com ou sem oposição.

Marisa Gomes em entrevista (anexo 13) defende que a *“[...] experiencição, com um sentido, orientado pelo treinador é fundamental para que possamos ver que o jogador tem de sentir (como algo aquisitivo) [...]”*. A mesma acrescenta ainda que *“[...] quando criamos situações onde só têm de fazer algo por fazer como por exemplo, passe frente a frente [...] Melhoram o passe nesta situação de passe frente a frente [...] mas isso não quer dizer que estejam melhor no passe para jogar e a jogar! [...] Porque jogar implica o sentir para interpretar e decidir as circunstâncias, com os colegas.”*

Além disso, o trabalho tático analítico era “controlado” em algumas situações, com as quais pretendia introduzir certo princípio, subprincípio ou dinâmica que queria incutir na equipa, passando depois para níveis superiores de dificuldade com oposição, primeiro em contextos setoriais, passando depois a intersetoriais e, por fim, coletivos (quando era possível).

Desta forma, considero que a preparação dos treinos foi das tarefas mais difíceis de implementar, mas também foi muito proveitoso para clarificar algumas ideias. Foi difícil porque tivemos de conciliar aquilo que tínhamos planeado para cada treino com fatores como o cansaço diário das atletas, que não são profissionais, o cansaço do jogo anterior, o nível diferenciado de cada uma delas, a maneira como reagem em cada treino, com o espaço e o tempo disponíveis. Tudo isto torna a preparação de um treino muito complexa.

Por todas estas razões, mas também por algumas outras referidas anteriormente foi importante ter alguém a acompanhar-me neste percurso de maneira a colocarmos dúvidas e problemas mutuamente. Foi fundamental olhar

para o treino com um espírito crítico percebendo se os exercícios deram ou não o resultado que se pretendia e porquê para, posteriormente, ser capaz de adaptar ou modificar o exercício consoante aquilo que não estava tão bem.

É por tudo isto que a idealização e operacionalização se tornam tão complexas e desafiadoras, mas ao mesmo tempo, fazem-nos querer conhecer ainda mais.

Ainda assim, considero que existe uma característica minha que é aquela que me faz “*suar*” mais para a transformar para melhor: o discurso, com maior incidência na fluidez e simplicidade do mesmo, que são dois elementos fundamentais quando somos oradores.

Neste sentido e com o decorrer do tempo, fui ouvindo aquilo que aqueles que me acompanharam neste percurso tinham para me dizer sobre a maneira como falava, com o objetivo de modificar e aperfeiçoar estas duas particularidades: a primeira porque me apercebi que falava com um tom muito monótono e a segunda porque acabava por me repetir num curto espaço de tempo algo o que acabava por se tornar cansativo.

Contudo, não são características/particularidades que se mudem de um dia para o outro e não foi fácil perceber e controlar isso em cada momento que falava à equipa. Ainda assim, penso que tem sido algo que tem mudado e que tenho melhorado, ainda que com relativa dificuldade.

As entrevistas realizadas aos cinco treinadores foram outro ponto de aprendizagem e de valorização pessoal, fosse através da confirmação de algumas delas, fosse porque deram origem a mais inquietudes, o que é bom nesta fase de grande aprendizagem.

É possível observar ao longo do relatório, e até mesmo neste capítulo, a exposição de algumas das ideias que vão ao encontro de algumas mudanças que me foram acontecendo no decorrer do estágio.

Passado este tempo após o término do estágio e após uma reflexão ponderada é natural que diga que poderia ter mudado alguma coisa; porém nem sempre se pode ou deve, na minha opinião, olhar dessa forma para aquilo que está para trás. Considero que, em quase tudo o que acontece, seja positivo ou menos positivo, existe alguma aprendizagem que podemos tirar como eu fui

referindo ao longo desta reflexão. Portanto, caso pudesse regressar atrás mudaria comportamentos pontuais mais relacionadas com o jogo, mas nunca saberei se realmente iria ser uma mudança para melhor ou não.

Posso então finalizar dizendo que este foi um estágio muito produtivo e enriquecedor tanto a nível profissional como a nível pessoal. Num contexto que tinhas as suas próprias dificuldades e que me fez evoluir, pensar, fortalecer ou mudar, numa equipa que acaba por cumprir muitos dos seus objetivos, posso afirmar que este foi um estágio do qual saio satisfeito com os resultados (não apenas competitivos) que obtive.

CAPÍTULO V

5 Conclusões e Perspetivas para o futuro

5.1 Conclusões

“Se não consegues explicar algo de modo simples é porque não entendeste bem.”

Albert Einstein (s.d.)

Com a finalização deste relatório posso dizer que tenho a sensação de dever cumprido e com muitas aprendizagens na bagagem e ainda posso retirar várias conclusões a partir dos momentos reflexivos que fui fazendo.

Começo por um dos temas que faz parte daquele que foi o meu contexto no decorrer desta época: o Futebol feminino. Nos últimos anos tem sido possível observar um crescimento exponencial do Futebol feminino com o aumento do número de praticantes e de espetadores, ou seja, tem crescido o mediatismo em volta deste desporto.

Em Portugal, esta mudança tem-se dado devido aos clubes que já possuem nos seus quadros equipas ou atletas femininas há vários anos e à FPF que de há uns anos para cá tem apostado nele cada vez mais. Todo este mediatismo atraiu os clubes da primeira liga masculina portuguesa que, consequentemente, também trouxeram maior visibilidade ao futebol feminino.

Este crescimento, tal como referi, tem sido resultado de diversos fatores que o têm impulsionado. Considero importante perceber e referir que esse crescimento será maior sempre que todas as partes estiverem envolvidas, ou seja: se forem só os clubes, só a FPF ou só alguns dos clubes mais fortes, poderá haver mudanças e melhorias, contudo não serão tão grandes como se estiverem/trabalharem em conjunto. Daí defender a necessidade de todos os intervenientes acima referidos se unirem para desenvolver e engrandecer o Futebol feminino.

Assim, na minha opinião e perante a realidade atual, é possível dizer que o Futebol feminino tem tudo para crescer. Mesmo com algumas “dores de crescimento” que poderá ter e de alguns erros que possam ser cometidos ao longo do tempo provocando alguns recuos, a mudança pode ser grande.

No entanto, não nos podemos deixar surpreender, pelo que é importante fazer este crescimento sustentadamente, sem pressas ou ações precipitadas, mas sim com atitudes pensadas e deliberadas.

Dentro deste quadro, ainda que com muitas limitações, liderei esta época uma equipa de um clube com condições menos favoráveis do que a maior parte das do nosso campeonato, mas com o trabalho e o empenho de todos, foi possível atingir muitos dos nossos objetivos.

Desportivamente, objetivo do quarto lugar na tabela classificativa, ou seja, passar à Fase de Apuramento de Campeão foi conquistado ainda que apenas o tenhamos feito na última jornada, o que não tira mérito nenhum a este feito. Com uma equipa jovem e que teve capacidade para superar os desafios que foi tendo ao longo da temporada.

Para tal foi importante ter um Modelo de Jogo bem definido. Posso dizer que, apesar de ter alguma noção da sua importância, após este ano de estágio percebi que é um dos elementos mais fundamentais no desenvolvimento e na evolução de uma equipa, visto que é ele que vai guiar o grupo e estabelecer diretrizes para seguirem um determinado caminho. Foi dentro dele que inclui a ideia de jogo e que, em conjunto com alguns outros agentes, pude levar a bom porto aquilo que foi a evolução da equipa (juntamente com a minha equipa técnica e a colaboração das jogadoras).

Isto leva-me a um outro tema: o planeamento e operacionalização do treino. O treinador deve ter uma metodologia congruente com aquela que é a sua ideia de jogo, porque só assim é possível levar o grupo de jogadores(as), a equipa técnica, a direção e o clube na mesma direção. Quanto mais clarificadas estiverem essas ideias, mais simples se vai tornar a aplicação das mesmas.

Neste sentido, foi possível perceber o quão importantes são aspetos como o discurso, a coerência do mesmo, a relação com as atletas e ainda a o tipo de trabalho realizado nos treinos.

No que respeita ao primeiro, consegui perceber o quão importante era a maneira como falava para conseguir ter a atenção das atletas e confesso que, em certos momentos, isso não facilitou o entendimento de algumas ideias. Desta

forma, a fluidez e o tom foram dois dos aspetos que consegui perceber que faziam e fazem a diferença.

O discurso foi também um fator capaz de influenciar positiva ou negativamente a relação com as atletas, através da coerência e confiança no mesmo. A capacidade de mostrar e elucidar as jogadoras para determinadas ideias era maior quanto mais claro ao falar eu fosse, o que possibilitava a compreensão e a aceitação dessas mesmas ideias.

Considero que a relação de um treinador com as suas jogadoras é uma condição essencial também para conseguir que essas mesmas pessoas acreditem e aceitem mais facilmente nas suas ideias. Por isso, defendo que existe uma relação crucial entre estes três elementos.

Seguidamente vem a problemática do treino: aquilo que planeamos para o treino e para um morfociclo, a maneira como introduzimos as nossas ideias e a maneira como as desenvolvemos. Para jogadoras com as idades jovens como tinham as desta equipa foi crucial o trabalho analítico para mostrar alguns dos princípios. Contudo, era uma equipa com algumas dificuldades para apreender a noção de espaço e tempo pelo que, só após esse processo inicial, conseguiu começar a compreender alguns desses princípios em momento de jogo.

Parece ser importantíssimo que o treinador seja capaz de entender o erro e mais capaz ainda de o corrigir, seja no próprio momento seja mais tarde após uma reflexão. Por outro lado, hoje o jogo de Futebol é decidido com pormenores coletivos ou individuais, o que, aliado ao nosso tempo de treino muitas vezes escasso leva a que os melhores treinadores sejam os mais rápidos e mais competentes nas suas funções.

As debilidades ainda são algumas e o caminho para crescer é grande. Isto não implica que não esteja no caminho certo, apenas mostra que preciso de mais tempo para chegar ao topo. Sei que estou mais capaz de entender os problemas, ainda que nem sempre chegue ao seu ponto fulcral ou que sempre tenha a melhor solução. Também é verdade que tudo isto que tenho aprendido e aplicado foi em equipas de formação, mas considero que muitos conhecimentos e aprendizagens adquiridos se podem aplicar num outro escalão ou numa outra equipa.

Em forma de conclusão final considero que todos os intervenientes da equipa conseguiram crescer e perceber que o Futebol não é exato, mas existe sempre uma solução. Conseguimos olhar para a equipa como um todo e perceber que era a melhor solução para crescermos e melhorarmos. Conseguimos dificultar a vida a todas as equipas, inclusive as que eram consideradas as favoritas (e que confirmaram), tentando sempre pôr em prática uma ideia de jogo. Conseguimos estabilizar o nosso jogar e, acima de tudo, conseguimos crescer como pessoas.

Findado que está o estágio sinto-me mais capaz de liderar uma equipa ou de estar inserido dentro de uma equipa técnica noutra qualquer função. Mas é com o intuito de querermos ser melhores e mais capazes que trabalhamos todos os dias, antes, durante e após os jogos e os treinos.

5.2 Perspetivas para o futuro

“Se queres definir o futuro, estuda o passado”

Confúcio (s.d.)

Termina agora uma fase muito importante do meu percurso, fase esta que me fez executar, refletir, mudar, errar, evoluir, regredir, aprender, entre muito outros predicados capazes de a descrever mais do que qualquer outra etapa do meu percurso. Mas com o fim desta etapa dou início a outra, com certeza com mais desafios e aprendizagens. E como a maior parte das pessoas que estão neste mundo do Futebol, tal como noutros desportos e na vida, eu tenho alguns objetivos pelos quais pretendo lutar para lá chegar.

Os meus objetivos passarão por trabalhar e viver uma carreira de treinador profissional, algo difícil pela exigência que acarreta em si, mas seguramente desafiante e capaz de fazer lutar por isso.

Contudo, o objetivo mais importante a curto prazo foi o de terminar este Mestrado em Treino Desportivo, no Ramo de Alto Rendimento, que culminará com a conclusão do Grau II/UEFA B de Treinador de Futebol.

Desta forma, apesar da curta experiência e do ainda reduzido número de vivências adquirido acredito que serão essenciais para o que aí virá. Assim, seja num curto, médio ou longo prazo o meu objetivo passa por ganhar sempre mais bagagem e vivências capazes de me fazer sair da minha zona de conforto permitindo-me adquirir outras bases, viver diferentes problemas e, claro, também capaz de me fazer viver bons momentos.

Mais especificamente, a curto prazo o objetivo passa pela continuidade como treinador desta equipa e realizar uma época a lutar novamente pelos primeiros lugares, quem sabe capazes de concretizar algumas boas surpresas.

Aliando ao meu percurso como treinador, pretendo também a curto/médio prazo conseguir entrar num curso de Treinador de Futebol de Grau III/UEFA A. Assim, pretendo tirar aquilo que de melhor e pior me deu este estágio para poder tomar as melhores decisões futuramente, seja dentro ou fora do campo, na liderança ou discurso, no treino ou no jogo, preferencialmente no campo desde que aquilo que esteja a fazer seja algo que me dá prazer.

CAPÍTULO VI

6 Referências Bibliográficas

- Alvarado, J. R. P. (2017). *Planificación del Entrenamiento Deportivo: Un enfoque metodológico de la estructura clásica*: Fideas G. Arias Odón.
- Alves, A. (2019). «O processo de treino dos sub-17, com uma mudança de sistema de 1+4+4(em losango)+2 para 1+4+4(em linha)+2»: *Estágio Profissionalizante realizado na Associação Juvenil Escola de Futebol Hernâni Gonçalves*. Porto: A. Alves. Relatório de Estágio apresentado a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Azevedo, J. (2009). *A construção de uma forma de jogar específica: um estudo de caso com Carlos Brito na equipe sénior do Rio Ave Futebol Clube*. Porto: Joaquim Azevedo. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cardoso, F. (2006). *A necessidade de contextualizar a dimensão táctica no futebol*. Porto: Fernando Cardoso. Dissertação de apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: a case study. *Journal of Science and medicine in Sport*, 12(4), 490-494.
- Castelo, J. (1996a). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (1996b). *Metodologia do treino desportivo*.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*.
- Connolly, F., & White, P. (2017). *Game changer*: Simon and Schuster.
- Costa, J. (2006). "O acto de ensinar é um acto ético". *Associação de Atletismo da Guarda* Consult. 2020, disponível em <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>
- Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*: Human Kinetics.
- Ferguson, A. (2016). *Liderança* (06 ed.).
- FIFA. (2016). Physical Analysis of Canada 2015 to inspire the future training of women's football. *FIFA Women's World Cup Canada 2015* Consult. 05-04-2020, disponível em <https://www.fifa.com/womensworldcup/news/physical-analysis-of-canada-2015-to-inspire-the-future-training-of-wom-2812006>

- FPF. (2020a). Competições. *Federação Portuguesa de Futebol*. Consult. 12-02-2020, disponível em <https://resultados.fpf.pt/Competition>
- FPF. (2020b). Indicadores FPF. *Federação Portuguesa de Futebol*. Consult. 20-03-2020, disponível em <http://indicadores.fpf.pt/>
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-200.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Júlio Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada a Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 227-234.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com pés... e cabeça. *O contexto da decisão—A acção táctica no desporto*, 179-190.
- Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. *Pedagogia do desporto*, 313-326.
- Garganta, J. (2009). *Identificação, selecção e promoção de talentos nos jogos desportivos: factos, mitos e equívocos*. Relatório de Estágio apresentado a
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2015). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (2ª ed., pp. 199-263). Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Guilherme (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (Vol. 1, pp. 95-136). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5-8.
- Gomes, A. (2016). *Do modelo de jogo ao processo treino de uma equipa sénior de futebol: relatório final de estágio profissionalizante realizado na equipa*

- sénior de futebol do Sporting Clube de Lourel na Época Desportiva 2014/2015*. Lisboa: André Gomes. Relatório de Estágio apresentado a.
- Gouveia, V. (2019). *Futebol - Treinar para Jogar* (1ª ed. Vol. 1): Prime Books.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Porto: José Guilherme. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2006). *Entrevista in: Gomes, M. (2006) "Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática: um estudo de caso"*. Porto: Marisa Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme, J. (2016a). *Modelar o Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Aula de Metodologia de Futebol I - Licenciatura.
- Guilherme, J. (2016b). *A Organização do Jogo de Futebol*. Comunicação apresentada em Aula de Metodologia de Futebol I - Licenciatura.
- Horta, L. (2011). *Prevenção de lesões no desporto* (1ª ed.). Lisboa: Leya.
- IDP. (2019). Perfil Profissional de Treinador Grau 2. In *Programa Nacional de Formação de Treinadores*. Instituto do Desporto de Portugal (Lisboa).
- Lage, B. (2019). *Formação - Da Iniciação à Equipa B* (2 ed.): Prime Books.
- Lagunas, V. M., & Scott, D. (2016). *Physical Analysis of the FIFA Women's World Cup Canada 2015™*. Zurich: FIFA.
- Le Moigne, J.-L. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Bordas.
- Leite, B., Dinis, E., Escudeiro, J., Coutinho, R., & Escudeiro, V. (2016). *Ser Profissional no Amador* (1 ed. Vol. 1): Prime Books.
- Maciel, J. (2011). *Não o deixes matar. O bom futebol e quem o joga*. Lisboa: Chiado Editores.
- Margarido, T. (2015). *Corporização de uma ideia de jogo - Reflexões e experiências acerca do processo para a obtenção de uma forma de jogar específica*. Porto: Tiago Margarido. Relatório de Estágio apresentado a.

- Marques, A. (2015). *Planeamento e Periodiação - Conceitos*. Comunicação apresentada em Aulas de Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.
- Marques, R. (2020). Planificação e Operacionalização de um Modelo de jogo com Vítor Severino Rui Gomes e Hélder Pereira. *Quarentena da Bola* Consult. 2020, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=uNZzAwpSp0k&t=92s>
- Mesquita, I. (1996). Contributo para a estruturação das tarefas no treino em voleibol. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e táctica nos jogos desportivos coletivos* (Vol. 1, pp. 95-103). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos: FCDEF-UP.
- Mesquita, I. (2010). Contributo para a mudança de paradigma na formação de treinadores: razões, contextos e finalidades. In J. O. Bento, G. Tani & A. Prista (Eds.), *Desporto e educação física em português* (pp. 84-99). Porto: Universidade do Porto.
- Newell, K. (1985). Coordination, Control and skill. In D. Goodman, I. M. Franks & R. B. Wilberg (Eds.), *Differing perspectives in motor learning, memory, and control* (Vol. 27). Amsterdam: Elsevier.
- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensino/treino de futebol* (Vol. 8).
- Queiroz, C. (2003). *Entrevista in: Tavares, J. (2003) "Uma noção fundamental - a especificidade : o como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal"*. Porto: José Tavares. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Quina, J. d. N., & Graça, A. (2011). *O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto. Relatório de Estágio apresentado a
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A formação para ser treinador*. Relatório de Estágio apresentado a
- Sarmiento, H. M. B. (2012). Análise do jogo de futebol: Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa.

- Seirul-lo Vargas, F., & Solé i Fortó, J. (2017). La organizacion temporal integrada de las cuatro estruturas. In F. Seirul-lo Vargas (Ed.), *El entrenamiento en los deportes de equipo* (pp. 278-307). Pallejà (Barcelona): Mastercede.
- Silva, M. (2014). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MC Sports.
- SJPF. (2018). *A jogadora portuguesa ao raio-x*.
- Tamarit, X. (2013). *Periodización táctica vs Periodización táctica*. València: MB football.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Conceção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes*: Appris editora.
- UEFA. (2017). *Women's football across the national associations 2016/17*. Nyon: UEFA.
- UEFA. (2019). *Women's football across the national associations 2017*. Nyon: UEFA.
- Zerozero. (2020a). Associações Distritais Futebol. Zerozero Consult. 12-02-2020, disponível em <https://www.zerozero.pt/associacoes.php?idpais=1>
- Zerozero. (2020b). Liga Feminina Sub-19 2019/2020. Zerozero Consult. 15-08-2020, disponível em <https://www.zerozero.pt/edition.php?id=137358>

CAPÍTULO VII

7 Anexos

Anexo 1 - Ficha Individual da jogadora (parte 1/2)

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA



FUTEBOL FEMININO

FICHA INDIVIDUAL DE ATLETA

1. DADOS PESSOAIS

Nome			
Naturalidade		Concelho	
Data Nascimento		Nacionalidade	
Morada			
Tlm		Email	
BI/CC		Sexo	
Nome Pai			
Profissão		Contacto	
Nome Mãe			
Profissão		Contacto	

2. DADOS SOCIOLÓGICOS

Escolaridade				Profissão			
--------------	--	--	--	-----------	--	--	--

HORAS	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							

Objetivos Pessoais			
Hobbies		Com quem vives	

Motivações para a prática de Futebol		Objetivos para a época	

3. DADOS CLÍNICOS

Lesões que já tiveste anteriormente:			
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-
Lesão	-	Época	-

Jogadora X

Época 2019/2020

Anexo 2 - Ficha Individual da jogadora (parte 2/2)

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA



FUTEBOL FEMININO

Doenças/Alergias	Sim	-	Não	-	Quais?	-
Medicação	Sim	-	Não	-	Quais?	-
Restrições Alimentares	Sim	-	Não	-	Quais?	-
Dieta específica	Sim	-	Não	-	Quais?	-
Já foste operada	Sim	-	Não	-	A quê?	-

4. DADOS DESPORTIVOS

Anos de Prática		Escalão Atual		Pé Dominante	
-----------------	--	---------------	--	--------------	--

CLUBES REPRESENTADOS

Clube	Época	Escalão	Clube	Época	Escalão
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

Estágios (Treinos) Seleção Distrital	S14		-		S16		-		S17		-
Torneios - Seleção Distrital	S14		-		S16		-		S17		-
Estágios (Treinos) Seleção Nacional	S15	-	S16	-	S17	-	S19	-	AA	-	
Jogos (Internacionalizações) Seleção Nacional	S15	-	S16	-	S17	-	S19	-	AA	-	

Jogadora X

Época 2019/2020

Anexo 3 - Ficha de Observação Individual da (Guarda-Redes)

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA				FUTEBOL FEMININO						
FICHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL										
Guarda-Redes										
Data de Nascimento:	-----	Nacionalidade:	-----							
Clube:	-----	Escalão:	-----							
Posição Principal:	-----	Outras Posições:	-----							
Época:	-----	Pé Dominante:	-----							
Avaliação Nº:	-----	Data:	-----							
Avaliação Específica										
Tabela de Avaliação										
NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DESCRIÇÃO	FRACO → MUITO BOM									
Técnico		Psicológico		Físico		Tático				
Pegas		Atitude Competitiva		Resistência		Posicionamento				
Encaixes		Disciplina		Força		Leitura de Jogo				
Desvios		Personalidade		Velocidade		Decisão				
Socar		Confiança		Flexibilidade		Antecipação				
Passe		Inteligência		Coordenação		Saída da Baliza				
Receção		Motivação		Impulsão						
Deslocamentos		Concentração		Aceleração						
Reposições com as mãos		Controlo Emocional		Intensidade						
Reposições com os pés		Comunicação								
Quedas Rasteiras										
Quedas Altas										
Avaliação Descritiva										
Observação Individual				Época 2019-2020						

Anexo 4 - Ficha de Observação Individual da (Jogadora de Campo)

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA				FUTEBOL FEMININO						
FICHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL Jogadora de campo										
Data de Nascimento:	-----	Nacionalidade:	-----							
Clube:	-----	Escalão:	-----							
Posição Principal:	-----	Outras Posições:	-----							
Época:	-----	Pé Dominante:	-----							
Avaliação Nº:	-----	Data:	-----							
Avaliação Específica Tabela de Avaliação										
NOTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DESCRIÇÃO	MUITO FRACO → MUITO FORTE									
Técnico		Psicológico		Físico		Tático				
Passe		Atitude Competitiva		Resistência		Princípios Ofensivos				
Recepção		Disciplina		Força						
Condução		Personalidade		Velocidade		Princípios Defensivos				
Proteção		Confiança		Flexibilidade						
Drible/Finta		Inteligência		Coordenação		Posicionamento				
Cabeceamento		Motivação		Impulsão		Leitura de Jogo				
Remate		Concentração		Aceleração		Decisão				
Desarme		Controlo Emocional		Intensidade						
Interceção		Comunicação								
Avaliação Descritiva										
Observação Individual						Época 2019-2020				

Anexo 5 - Ficha Individual de Testes Físicos

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA		FUTEBOL FEMININO	
NOME			
IDADE			
POSIÇÃO			
ANOS DE COMPETIÇÃO			
Altura	Peso	% Massa Gorda	% Água
Testes Ginásio			
Flexões	SL (D) Agachamento	SL (E) Agachamento	NE Média
			TOTAL
Elevações	Agachamentos	Core (A)	Core (P)
Saltos Horizontais			Velocidade
Direito	Esquerdo	Ambos	Endurance
10 metros	50 metros	70 metros	Bronco
Testes Físicos		Época 2019-2020	

Anexo 6 - Convocatória

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIAFUTEBOL FEMININO																																																																	
CONVOCATÓRIA																																																																	
Competição: _____ Jornada/Eliminatória: _____	Equipamento de Jogo: _____ Equipamento de suplente: _____ Equipamento de aquecimento: _____																																																																
Jogo: _____ VS. _____ Data: _____; Hora: _____; Local: _____																																																																	
<u>Concentração</u> Data: _____; Hora: _____; Local: _____																																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"><thead><tr style="background-color: red; color: white;"><th style="width: 10%;">Nº</th><th style="width: 60%;">NOME</th><th style="width: 30%;">RUBRICA</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>			Nº	NOME	RUBRICA																																																												
Nº	NOME	RUBRICA																																																															
A EQUIPA TÉCNICA	_____ Treinador	_____ Diretor(a)																																																															

Anexo 7 - Unidade de Treino

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA



FUTEBOL FEMININO

PLANO DE TREINO Nº

Treino Nº	Morfociclo	Dia	Data	Local	Horário	Ausências
Objetivos Principais do Treino						

Ativação Geral			
Exercício Principal 1	Descrição e Objetivos	Espaço	Tempo
		Equipas	
Exercício Principal 2	Descrição e Objetivos	Espaço	Tempo
		Equipas	
Exercício Principal 3	Descrição e Objetivos	Espaço	Tempo
		Equipas	
Recuperação			

Reflexão

Plano de Treino

Época 2019-2020

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA

FUTEBOL FEMININO

@ Jornada

	-	
--	---	--

EQUIPA TITULAR

[illegible][illegible]

SUPLEMENTES

[illegible][illegible]

RESULTADO

Treinador/Est.		Diretor(a)	
T. Adjunto		Diretor(a)	
T. Estagiário		Médico	
TreinadorGR		Fisioterapeuta	

Intervalo	-
Final	-
CAPITĂS	
Capită	
Sub-capită	

CAPITĂS

Capită	
Sub-capită	

Época 2019-2020

Anexo 9 - Relatório de Jogo (parte 2/2)

SPORT CLUB CASTÊLO DA MAIA			FUTEBOL FEMININO		
SUBSTITUIÇÕES					
SAI	ENTRA	MIN	SAI	ENTRA	MIN
GOLOS					
NOME	EQUIPA	MIN	C	-	F
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA			ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA		
TRANSIÇÕES OFENSIVAS					
TRANSIÇÕES DEFENSIVAS					
Relatório de Jogo			Época 2019-2020		

Anexo 10 - Tabela da Assiduidade Mensal

Assiduidade Jogadoras

Época 20219-2020

Nº	Nomes	outubro																	
		02/out	03/out	05/out	07/out	09/out	10/out	12/out	14/out	16/out	17/out	21/out	23/out	24/out	26/out	28/out	30/out	31/out	
1	Jogadora 1																		
2	Jogadora 2																		
3	Jogadora 3																		
4	Jogadora 4																		
5	Jogadora 5																		
6	Jogadora 6																		
7	Jogadora 7																		
8	Jogadora 8																		
9	Jogadora 9																		
10	Jogadora 10																		
11	Jogadora 11																		
12	Jogadora 12																		
13	Jogadora 13																		
14	Jogadora 14																		
15	Jogadora 15																		
16	Jogadora 16																		
17	Jogadora 17																		
18	Jogadora 18																		
19	Jogadora 19																		
20	Jogadora 20																		
21	Jogadora 21																		
22	Jogadora 22																		

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total Jogadoras por Treino																			

Total		Total Mensal	
14			
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		
0	0%		

Anexo 11 - Entrevista José Paisana

O professor José Paisana está na Federação Portuguesa de Futebol desde 2012. Nesse mesmo ano orientou a Seleção Nacional Feminina sub.19, conduzindo-a na fase final do Campeonato da Europa da categoria nesse mesmo ano, na Turquia.

É, atualmente, Treinador Nacional da Seleção Nacional de Sub.19.

Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, José Paisana iniciou a sua carreira de treinador nos escalões de formação do SL Benfica, onde permaneceu durante 13 anos, conquistando vários títulos e somando uma incursão pelo futebol profissional, quando fez parte do corpo técnico da equipa B do clube. Seguiram-se passagens pela formação do CF Estrela da Amadora e do CAC Pontinha, antes de rumar ao Sporting CP para assumir a coordenação técnica das Escolas Academia Sporting. Colaborou ainda, durante vários anos, com o Gabinete Técnico da Associação de Futebol de Lisboa na liderança de várias seleções distritais.

Na última época desportiva, 2018/2019, orientou a Seleção Nacional de Sub.17 Feminina ao Campeonato da Europa do mesmo escalão, conseguindo chegar às meias finais do torneio, onde perdeu com a Seleção Alemã.

Por todos estes motivos, ou seja, pelo seu percurso e pela sua experiência no futebol feminino e masculino, de formação e rendimento, decidi realizar algumas questões.

Como começou e de onde vem a sua paixão e gosto pelo futebol?

É uma paixão que existe desde que me conheço. Não há propriamente alguém que me fizesse gostar de futebol, o que existiu sempre desde pequenino é que adorava jogar na rua, no pátio da igreja ou junto à margem do rio Tejo com uma alegria e vontade enorme e a qualquer hora, estivesse sol ou chuva. Gostava mesmo muito de jogar à bola.

Quais as motivações para estar no futebol feminino?

A motivação é inerente ao gosto que sempre tive pelo jogo. Joguei por paixão e a minha formação foi toda direcionada e construída a pensar no jogo, na universidade e ainda na formação profissional. Foi uma vida a ensinar o jogo no masculino, mas no dia em que recebi o convite para trabalhar na FPF para ajudar a crescer um projeto que era embrionário para uma realidade e dimensão como a atual, o desafio e a motivação foram inerentes ao projeto.

Que diferenças vê entre o futebol feminino de há uns anos e de agora?

Manifestam-se algumas diferenças. O facto de no início (2011) ser um projeto prioritário para a FPF mudou totalmente o paradigma do feminino. A FPF com o Plano Estratégico Desenvolvimento Futebol Feminino criou todas as condições para que a oferta às jogadoras fosse máxima. Em função disto, as famílias foram “obrigadas” a colocar as suas filhas a jogar. Hoje, culturalmente o pensamento em Portugal está modificado e não mais vai recuar.

Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no futebol de formação, no futebol de formação para o rendimento e no futebol de rendimento?

Considero os aspetos emocionais e volitivos determinantes na formação e no rendimento. A criança mais forte é a que se adapta melhor à adversidade; tendo talento, chega sempre aos patamares superiores.

Só talento não é suficiente, mas os que nasceram mais aptos têm sempre mais oportunidades para chegar ao topo. Considero também a Inteligência como um fator determinante.

Para si, que importância tem o Modelo de Jogo numa equipa? E qual a importância do Modelo de jogo para a evolução do atleta?

O modelo de jogo agrega tudo aquilo que é a linha orientadora de uma equipa. Um conjunto de ideias, princípios, objetivos, e valores que em interação vão permitir criar etapas de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento. O modelo de jogo consubstancia o sistema, os métodos e os princípios de jogo e ainda de uma linguagem tático/técnica comum, promovendo a criatividade e a decisão. Num modelo de formação o modelo de jogo é construído com base nas etapas antes referidas e têm o jogador como objetivo.

Como avaliador do processo de desenvolvimento das atletas, que critérios valoriza para a construção de um Modelo de Jogo?

É fundamental ser dominante relativamente a uma ideia de jogo, ao acontecer isto, poderemos construir um modelo de jogo. De seguida para operacionalizar essa ideia/modelo devemos associar um modelo de preparação ajustado ao que definimos anteriormente. É a relação entre estes pressupostos que consolida as ideias. Na minha opinião o fundamental é encontrar o exercício que apresente “sentido” que “faça acontecer o que desejamos”, “que seja aquisitivo”, “que seja intenso”, “que seja emotivo”, e “que seja competitivo”, para consolidar a ideia de jogo e pressupostos do modelo de jogo.

Pela experiência que tem no futebol e, mais especificamente, no futebol feminino, qual a influência que considera ter o Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino, na construção de um Modelo de Jogo, nas equipas de formação?

Tudo o que desejamos é ter jogadoras melhor formadas relativamente ao conhecimento do jogo e seu Ensino. Neste sentido não devemos ultrapassar nenhuma etapa de desenvolvimento das atletas durante o seu percurso de formação, a saber: Iniciação, pré especialização e especialização.

O modelo de Organização existente privilegia o Futebol de 7,9 e 11, quer ao nível das competições, quer nas Associações distritais, o que entendemos que está ajustado à formação da jogadora. Neste sentido, aquando da construção de um Modelo de jogo, podemos e devemos considerar o ensino do jogo ajustado ao seu Escalão etário de formação e respetivas Etapas de desenvolvimento.

Países existem onde o Futebol de 7 e 9 está confinado às Associações distritais e as competições nacionais somente têm futebol de 11, o que nos leva a entender que a formação de base será muito rica e que mais cedo, 16,17 e 18 anos a jogadora inicia o seu processo de Especialização. Naturalmente o modelo de organização pode influenciar positiva ou negativamente a construção de um modelo de jogo; se a nossa ideia for somente direcionada para a competição, então estaremos a desvirtuar todo o processo.

Concluindo, entendo que existe uma influência direta entre o Modelo de Organização e a construção de um Modelo de jogo que privilegia o desenvolvimento dos atletas ao longo do seu percurso de formação.

No contexto de Seleção Nacional, que fatores considera mais importantes no processo de seleção das jogadoras?

A seleção é efetuada em função de um “Jogar”, o “Jogar à Portugal”. Jogadoras: inteligentes; qualidade decisional; com capacidade de concretização dos princípios do nosso jogar; apreensão fácil e emotiva dos objetivos; capacidade de intervenção nos contextos de elevada dificuldade e gosto pelos desafios e pela superação constante.

No processo de scouting das atletas para os estágios e competições, a seleção das atletas é realizada em função de um Modelo de Jogo que se pretende para a equipa ou o Modelo de Jogo será implementado consoante as características das melhores atletas?

Em 2012 quando iniciámos este caminho a primeira tarefa foi caracterizar a jogadora Portuguesa e após isso entendemos que a ideia de jogo e os seus pressupostos deveriam ir ao encontro dessas características da jogadora. Como tal, no processo de escolha atendemos às características da jogadora, sabendo que ela irá responder aos critérios do modelo.

De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexa para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

A dimensão estrutural do modelo de jogo exprime uma dupla dimensão com o mesmo nível de importância, a dimensão estática e a dimensão dinâmica. A dimensão estática representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo, cujas mais usadas são GR+4X3X3 e GR+4X4X2 e a dimensão dinâmica que contempla as tarefas e missões táticas dos jogadores. Na minha opinião, a mais complexa e difícil de implementar é o GR+4X4X2, entendo que a aprendizagem, o desenvolvimento e a consolidação das tarefas e missões táticas são mais complexas e morosas bem como a racionalização e controle do espaço neste sistema.

Anexo 12 - Entrevista Mariana Cabral

Mariana Cabral é Licenciada em Ciências da Comunicação, na Nova. Estagiou n'A Bola e começou a trabalhar no Expresso em 2009. No entanto, a Jornalista acumula estas funções com a de treinadora.

Mariana tem o curso de treinador UEFA B, tendo o percurso como treinadora iniciado no Palmense. Passou por clubes como o Santa Maria e o Estoril, estando, atualmente, a treinar as equipas femininas do Sporting CP. É então, a Treinadora Principal das equipas femininas B e Sub.19 (futebol de 11) do Sporting Clube de Portugal, clube no qual está desde que o mesmo reabriu a vertente de futebol feminino, em 2016. É também coordenadora técnica da formação feminina (equipas infantis, iniciadas A, iniciadas B, juniores e B).

O seu percurso como treinadora tem-lhe permitido adquirir experiência no futebol de formação, masculino e feminino, e de rendimento, o que poderá ajudar naquilo que são os objetivos desta pequena entrevista.

Como começou e de onde vem a sua paixão e gosto pelo futebol?

Como creio que acontece a muitos de nós, tudo começou na infância. O meu pai foi jogador apenas a nível regional e amador, mas eu acompanhava-o sempre nas idas aos jogos e treinos, e foi assim que comecei a andar sempre com uma bola atrás. Dividia o tempo entre o ténis e o futebol e, já na adolescência, passei apenas a jogar futebol, isto em São Miguel, nos Açores, onde cresci. Quando me mudei para Lisboa, para a faculdade, continuei a jogar, integrando algumas equipas, incluindo o 1º Dezembro, que na altura era o crónico campeão nacional e participava na Liga dos Campeões.

Quais as motivações para estar no futebol feminino?

Obviamente, tendo sido jogadora, tenho um carinho especial pelo futebol feminino. Depois de tirar o curso de treinadora e de ter parado de jogar para prosseguir nos bancos, treinei equipas masculinas de benjamins, infantis e

iniciados, no Palmense e no Santa Maria. Nesses clubes, encontrei muita gente competente e comecei a dar-me conta que, infelizmente, no futebol feminino, a competência técnica era muito reduzida, já que enquanto praticante tinha tido treinadores abaixo do nível que hoje considero exigível. Assim sendo, entendi que, modestamente, poderia ser uma mais valia no futebol feminino, ajudando a formar jovens, algo que me dá muito prazer.

Que diferenças vê entre o futebol feminino de há uns anos e de agora?

As diferenças são abissais a diferentes níveis. No meu tempo, o clube de topo, que era campeão, ganhava Taças e ia à Liga dos Campeões, era o 1º Dezembro e a única coisa que nos dava era dinheiro para a gasolina e umas sandes. Obviamente, a diferença em relação aos dias de hoje é abissal, uma vez que o surgimento do Sporting CP e do SC Braga, e, posteriormente, do SL Benfica, permitiu que a jogadora portuguesa passasse a dispor de condições profissionais para desempenhar a sua função. “Só” isso muda tudo. Por arrasto, muitos dos outros clubes também já vão melhorando substancialmente as condições que dão às jogadoras e elas próprias já o exigem, também sendo consciencializadas para tal desde jovens. Essa é outra diferença: hoje há formação no feminino, com escalões etários devidamente enquadrados, algo que não acontecia no meu tempo de jogadora, quando tínhamos jogadoras de 13 anos a competir com jogadoras de 30 anos. Obviamente, para já, ainda não estamos num cenário ideal para a jogadora portuguesa, mas penso que todos os anos temos evoluído muito, pelas razões que já referi, e quanto mais clubes houver a dar mais condições às jogadoras, mais elas irão evoluir, porque a jogadora portuguesa, como sabemos, tem muita qualidade.

Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no futebol de formação, no futebol de formação para o rendimento e no futebol de rendimento?

Na formação, mesmo a que já é orientada para o rendimento, tem de existir uma preponderância do foco na jogadora e do seu crescimento individual, mesmo que, evidentemente, integrada num coletivo. O complexo percurso da aprendizagem desportiva nas etapas formativas exige que sejam estabelecidos previamente processos de planeamento e de definição de objetivos, para que haja aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento dos vários conteúdos. Desde a noção de equipa e a sua organização num ou vários sistemas, segundo um determinado modelo e de acordo com determinados princípios, subprincípios e regras de atuação no ataque e defesa, até ao estímulo das diferentes capacidades individuais, nas suas várias vertentes: enquanto treinadores, devemos ser capazes de proporcionar à jogadora tudo isto, em contextos com estímulos desafiantes, adequados às suas capacidades atuais e potenciadores do seu desenvolvimento individual, para que, a longo prazo, possam integrar equipas seniores já com “as ferramentas” indicadas para terem sucesso. E aí então, no rendimento, é a noção de equipa e a procura da vitória a sobreporem-se claramente em relação aos restantes parâmetros previamente mencionados, pelo que a formação e o rendimento têm bases de trabalho claramente distintas.

Para si, que importância tem o Modelo de Jogo numa equipa? E qual a importância do Modelo de jogo para a evolução do atleta?

Depende, obviamente, da equipa a que nos referimos. Claramente que o MJ não tem a mesma importância numa equipa de Benjamins e noutra de Juniores ou mesmo de Seniores. Havendo princípios gerais que são transversais a todos os escalões, a complexidade do MJ só começa a ser mais exacerbada no futebol de formação para o rendimento. Penso que o MJ é absolutamente essencial para a evolução do (a) jogador(a), porque permite-lhe funcionar dentro

de uma noção de coletivo, desde o mais macro, em relação a toda a equipa, até ao mais micro, em relação às posições ocupadas ou aos setores. Um MJ adequado, particularmente na formação, permitirá que um(a) jogador(a) evolua muitíssimo mais do que outro(a) que tenha o mesmo potencial mas esteja numa equipa com um MJ que não lhe permite evoluir, i.e., uma equipa que apenas joga em bloco baixo e “seja o que Deus quiser”.

Como avaliadora do processo de desenvolvimento das atletas, que critérios valoriza para a construção de um Modelo de Jogo?

Antes de chegar ao MJ, temos uma ideia de jogo (e uma sistematização comum do jogo, para o conjunto de referências de todos ser semelhante) que é transversal à nossa formação e que orienta a construção do nosso MJ. Acima de tudo, o objetivo é valorizar o jogo ofensivo, através da posse da bola, como meio de transmitir prazer às jogadoras, acentuando a sua evolução individual nas mais variadas ações, e conseguindo criar o maior número possível de oportunidades de golo, de forma a que a equipa esteja, por consequência, mais perto da vitória. Queremos construir com critério, entre setores, zonas e corredores, procurando gerar superioridade numérica e situações vantajosas para as jogadoras e para a equipa, pelo que, para isso, elas devem sempre saber como proceder em todos os momentos e fases do jogo, por padrão (sem castrar a criatividade de quem joga), para toda a equipa falar a mesma linguagem, ou seja, para os problemas que o adversário nos coloca, teremos sempre soluções, sejam elas coletivas ou individuais.

Pela experiência que tem no futebol e, mais especificamente, no futebol feminino, qual a influência que considera ter o Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino, na construção de um Modelo de Jogo, nas equipas de formação?

Em geral, o calendário das competições e a sua estruturação não tem grande influência na construção do modelo, porque o nosso modelo de jogo é, em traços gerais, definido pelo clube e tem a ver com aquilo que somos e com aquilo que queremos que as nossas jogadoras cresçam a ser. Pode ter influência, isso sim, na hierarquização dos conteúdos que queremos transmitir durante a época, conforme os momentos competitivos que temos e as respetivas paragens. Por exemplo, sabendo nós de antemão as semanas em que temos paragens ou em que defrontamos um adversário teoricamente de menor valia, procuramos dar outro tipo de estímulos mais competitivos às jogadoras, seja através de jogos contra a equipa sénior feminina ou contra equipas masculinas.

De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexa para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

Não creio que possa responder a esta pergunta com a devida propriedade, uma vez que, dada a especificidade do futebol de formação e da forma como o vemos no clube, há uma base em termos de estrutura, que é o 4-3-3, que temos de seguir.

Anexo 13 - Entrevista Marisa Gomes

A professora Marisa Gomes está na Federação Portuguesa de Futebol desde 2012. É, atualmente, Treinadora Assistente da Seleção Nacional Feminina Principal, função que exerce desde 2015. Esteve ainda nas seleções jovens como treinadora principal nos escalões de sub-17 e sub-16 e foi treinadora adjunta na seleção nacional feminina sub-19.

Desde a época de 2017/2018 que é também observadora técnica da UEFA nos torneios de desenvolvimento sub-16 (feminino e masculino).

Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), especializou-se em alto rendimento no futebol, tendo o seu percurso como treinadora de futebol iniciado na formação do FC Porto, nos escalões de sub-11 e sub-13 masculinos. Foi durante quatro épocas coordenadora técnica da Escola do Dragão, do Futebol Clube do Porto. Passou, depois, pelos escalões de formação do FC Foz e do Sporting CP.

Lecionou durante três anos na Universidade Lusófona do Porto (ULP) a disciplina de teoria e metodologia de treino desportivo no futebol, na área do treino de futebol.

Foi sob o seu comando que a Seleção Nacional sub-16 feminina fez história em 2016, conquistando o primeiro Torneio de Desenvolvimento da UEFA, com um pleno de vitórias e sem sofrer golos.

Assim, esta entrevista surge e baseia-se perante a sua vasta experiência no futebol masculino e feminino, no futebol de formação e numa vertente mais de rendimento.

Como começou e de onde vem a sua paixão e gosto pelo futebol?

A minha ligação emocional ao futebol começou na escola secundária numa equipa de futsal que competia no desporto escolar. Foi através do professor Guilherme Oliveira (atualmente treinador nacional nas seleções jovens masculinas da FPF) que foi criada a equipa de um conjunto de jogadoras que começaram a treinar e a jogar futsal no desporto escolar, numa escola em Vila

Nova de Gaia. Esta equipa foi sendo cada vez mais competente e mais capaz, fazendo com que crescêssemos todas juntas numa lógica muito específica (sem que tivéssemos consciência disso na altura). O processo foi tão rico e intenso que ainda hoje várias jogadoras se encontram na área do treino de futebol. Devo dizer que a paixão transmitida pelo professor Guilherme fez com que gostássemos muito e o tivéssemos como modelo nas nossas vidas.

Após o secundário, com esta dinâmica de treinar e competir no desporto escolar, com sucesso, a equipa tornou-se federada. E, assim, continuamos a crescer num contexto competitivo mais sério e mais exigente. Criamos uma ligação muito forte ao jogo e a uma forma de treinar que nos orientou na nossa vida. A partir desta ligação sentimental, segui a opção de desporto no secundário e concorro para a FADEUP para tirar o curso de desporto. Sempre tendo em conta que adorava o treino e a competição - enquanto problema complexo e não como “jogadora”, pois nunca fui uma jogadora de excelência. Com isto, fui crescendo e a minha vida orientou-se muito assente nesta paixão que começou com uma brincadeira e teve um modelo fundamental durante anos: o professor Guilherme.

Na faculdade, mais especificamente no terceiro ano, tive de fazer a opção de especialização e, mais uma vez, orientei-me por aquilo que gostava muito: o treino de rendimento de futebol. Com esta escolha tive de crescer no estudo, na pesquisa e na análise do que era o treino para mim, levando-me a ter consciência de que tinha tido um processo de crescimento privilegiado com o professor Guilherme e com as minhas colegas. E, daí, fui crescendo no meu percurso até hoje, sempre ligada ao treino e à competição. Felizmente, posso dizer que nestes últimos 15 anos fui tendo sempre condições para estar no treino e sentindo-me realizada por o poder fazer em grandes instituições.

Gostava de salientar que a minha ligação ao futebol é uma ligação muito focada ao lado técnico e muito na busca de padrões comportamentais e de ligação técnica, onde procuro desvendar as interações dos jogadores e jogadoras, as intenções dos treinadores ao longo do tempo ou até na simples gestão de um jogo por parte do treinador, no jogo. Quase que não consigo dizer que consigo ver um jogo “por recreação”, há um lado mais forte que me leva a

tentar ver as ligações, as interações e aquilo que conseguimos desvendar como coletivo. Confesso que dou por mim a ver jogos só para ver um jogador ou uma jogadora, que normalmente considero mais talentoso ou talentosa. Dá-me muito gozo ver a manifestação dos talentos dos jogadores e das jogadoras. Acho que conseguimos dar um contributo grande quando aprendemos uns com os outros, ou seja, com quem joga ou está a criar condições positivas para se jogar de uma determinada forma. Ou melhor, o lado “construído” do processo.

Quais as motivações para estar no futebol feminino?

As motivações para estar no futebol feminino são as mesmas que seriam para estar no masculino. Ou seja, estou no futebol feminino desde 2012, quando entrei para a Federação Portuguesa de Futebol (FPF), depois de ter iniciado a minha atividade como treinadora numa equipa de futsal feminina de Vilamaiorense (clubes da Associação de Futebol de Aveiro - AFA). A minha entrada no futebol feminino aconteceu depois de ter estado muitos anos no futebol masculino de formação e após dois anos de ligação ao feminino e masculino, acabando por ficar no projeto do futebol feminino na FPF.

No entanto, gostava de salientar que penso que o futebol é futebol e o treino é treino e os princípios, as exigências e as necessidades de superação constantes são comuns para quem trabalha por paixão e quer ser competente no que faz. Quando estamos num processo e queremos contribuir positivamente para o desenvolvimento dos/as jogadores/as, para o crescimento de boas equipas e assim sermos cada vez melhores, não interessa se estás no feminino ou no masculino. Tudo está relacionado com a tua competência, com a tua natureza e com o teu brio. Claro que temos de reconhecer que há especificidades naturais no futebol de formação, mesmo em cada escalão de formação e em cada processo (por escalas de interpretação) mas tu, como treinador, tens de ter as tuas “motivações” como primados na tua maneira de ser. Não existe, no meu entendimento, o estar a 50% ou a 70%. Quando isso acontece, não há competência. É a minha posição sobre este assunto: tem de ser um processo onde dás tudo, para poderes ter condições para “receber” tudo.

Deste modo, as motivações que me fazem estar no feminino são as “condições” naturais que me orientaram num determinado sentido, que me traz até este momento aqui. Digo isto porque sei que sendo mulher (e não quero trazer aqui uma questão que não interessa para a entrevista), me veem como estando no “meio” natural para estar, ou seja, no culminar daquilo que será desejável. Estou bem porque adoro o que faço, mas confesso que nos clubes onde estive e nos sítios onde me sentia a crescer, também senti o mesmo. Independentemente de ser feminino ou masculino, o mais importante é sentir a paixão do processo, a dedicação à dinâmica do contexto onde estamos e crescer. Ou seja, este projeto no feminino tem isso e enquanto houver condições para me sentir realizada, o interesse da instituição onde me encontro e a dinâmica funcionar, é sempre positivo.

Que diferenças vê entre o futebol feminino de há uns anos e de agora?

Atualmente temos um maior número de praticantes em Portugal, sobretudo nos escalões mais baixos. O que é um facto muito relevante pois o facto de haver mais jogadoras a jogar futebol é sintoma de melhores/maiores condições de prática para as jogadoras (nos vários escalões). A partir daqui também podemos deduzir que ao jogarem mais cedo (e muitas delas jogam nos escalões masculinos por serem jovens), iniciam e competem mais cedo, fazendo prever que terão mais qualidade técnica, mais conhecimentos de treino e de jogo, mais capacidade competitiva e um crescimento mais específico do jogar futebol. Sendo assim, vemos que há uma melhoria qualitativa no geral, nem que seja induzido pelo aumento quantitativo.

Para além disto, será importante referir que este aumento promove ainda uma maior naturalidade no jogar futebol por parte das meninas. O que pode parecer um pormenor, mas é um aspeto decisivo para promover uma maior igualdade na prática de futebol por todas as crianças portuguesas. O haver jogadoras a jogar faz com que seja mais natural e normal que as jogadoras tenham competência (maior ou menor, isso é relativo) para jogar e o façam - seja com raparigas, seja com rapazes ou em condições mistas. Este contexto seria

um indicador de qualidade social da nossa cultura pois acredito que todas as meninas deviam jogar futebol (como sucede com os rapazes) e, mesmo que quisessem jogar só por recreação o pudessem fazer. E, infelizmente, só as meninas com competência, muita paixão e vontade de competir conseguem jogar futebol em Portugal (estamos a falar do geral no nosso país).

Mas voltando à questão, o facto de haver mais praticantes de futebol feminino em Portugal faz com que se cresça na competitividade e na capacidade de aumentar o tempo de prática das jogadoras. A juntar a isto, devemos referir o crescimento (investimento) da FPF no aumento das seleções jovens femininas nos últimos anos - mais concretamente sub-16 e sub-15. Estes aspetos promovem uma maior capacidade de mobilizar as jogadoras, os treinadores, os clubes, as associações distritais, coordenadores técnicos, as competições e os pais (que são, no meu entendimento, os que realmente têm poder de decisão). Assim, temos vindo a assistir a jogadoras mais competitivas, com mais qualidade técnica e com mais talento, permitindo-nos ir para as competições internacionais com as jogadoras em idades mais precoces e mais disponíveis para o sucesso competitivo e tornar o processo de formação mais longo - e, espera-se, melhor.

Um outro aspeto conjugado com os referidos anteriormente é o mediatismo do futebol feminino, que é muito maior hoje do que era anteriormente. A visibilidade dos jogos, a exposição da jogadora, a divulgação das equipas e o crescimento organizado dos clubes tem promovido uma “imagem” mais forte e constante do futebol feminino. Hoje vemos jogadoras e equipas com grandes marcas a fazer boas parcerias. O que resulta do mediatismo (imagem e cuidado na dinâmica social) pois há interesse nas jogadoras, e sobretudo, a intenção de explorar o mercado/negócio feminino, que pode ser mais rentável. Ora, com isto, todos (organizações e entidades individuais) ficam a ganhar com o crescimento mediático do futebol feminino - como se verifica de forma mais vincada e agressiva no mercado internacional. A mulher é um alvo claro a ser potenciado na indústria do futebol pois hoje a mulher tem poder de compra e toma muitas decisões, que levam os filhos/famílias a estarem ou não no futebol (potencial consumidor). Pelo papel que a mulher assume na estrutura familiar, há um ajustamento do negócio e da dinâmica do

futebol. Hoje, são as mães que levam os filhos ao futebol, é ela que na decisão permite que o menino e menina jogue futebol. Os clubes, as organizações e o comércio perceberam isso e estão a reorientar o alvo pois o futebol enquanto domínio masculino já não existe (penso como marca cultural nas sociedades evoluídas). Assim, a mulher, a mãe, a jovem e a criança tem tido mais condições para jogar, o que, no final, é o fundamental (independentemente da origem das consequências): que as jogadoras consigam jogar futebol, como acontece naturalmente com os rapazes.

De forma conclusiva podemos reconhecer que o futebol feminino tem tido uma evolução crescente nos últimos anos. No entanto, não resisto a dizer que ainda temos muito a fazer e a crescer. A capacidade de evoluir no crescimento tem de reconhecer o potencial e o seu ponto singular para crescer de forma positiva. O que podemos e devemos incrementar é o crescimento qualitativo das jogadoras, a iniciação cada vez mais precoce da prática do futebol, um processo orientado e específico para as jogadoras nos vários escalões. Além disso, devemos criar uma competitividade individual e coletiva e a nível nacional em todos os escalões e mais condições para uma cultura de igualdade nos rapazes e nas raparigas, deverá haver um crescimento sustentado dos clubes, uma dinâmica competitiva e competente dos treinadores na formação e no rendimento do futebol feminino e o reconhecimento de que ninguém consegue crescer sem contexto. Ou seja, o contexto sou eu e todos os que estão de alguma forma ligados ao futebol feminino (independentemente das motivações) e, por isso, mais do que vermos uma parte, temos de perceber que o todo é o mais importante para que cada um possa crescer, demore mais ou menos tempo para que isso se manifeste, sendo que considero que esta visão é fundamental e crucial.

Orientar para que o futebol feminino tenha uma direção é decisivo para não sermos escravos dos impulsos capitalistas que agora estão a investir no feminino, os quais não sabemos quais as consequências técnicas e reais que “chegam” e “tocam” nas jogadoras de futebol - pensemos nas condições de acesso à prática, ao número de meninas que jogam futebol, as suas idades e em que equipas/contextos. Mais do que ter um maior número e um maior

mediatismo devemos ambicionar por uma maior qualidade desportiva pois essa é a essência de todos os bons projetos desportivos. Sabemos que é determinante ter sucesso e crescimento para que possamos ter uma imagem positiva das jogadoras (não é o ser bonitas, mas boas a jogar!), desenvolver um projeto sustentado para que as equipas sejam mais competitivas e tenham melhores condições para que as jogadoras trabalhem as suas qualidades e que os treinadores tenham condições para desenvolver ao máximo as suas competências nesse sentido. Há toda uma envolvimento relacionada com o futuro, para que daqui a 10 anos (a longo prazo) continue a haver crescimento no futebol feminino, o que exige um projeto desportivo bom, para que o investimento (capital) possa ter uma consequência direta e boa no futebol feminino. E, segundo aquilo que é para mim essencial, temos de valorizar os melhores fazendo dos menos bons uma parte importante desse mesmo projeto. Estou a falar de projetos inclusivos onde há o lema onde todos crescem se todos crescerem e quero evidenciar que o penso para as jogadoras, para os treinadores e treinadoras, para as associações, para os clubes e para todos os envolvidos. Crescer a longo prazo implica um “enriquecimento” de todos e isso carece de “investimento” em todos. Isto só pode ter impactos no todo, ou seja, em todos os que estão no feminino e a longo prazo. Mas é uma opinião pessoal.

Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no futebol de formação, no futebol de formação para o rendimento e no futebol de rendimento?

Esta é uma pergunta muito ampla e muito abrangente, por isso, podemos falar de imensas coisas e de múltiplas perspetivas. Os contextos de futebol de formação, de formação para o rendimento e futebol de rendimento são muito diferenciados nas suas exigências e nas suas motivações. O que torna difícil englobar tudo pois poderíamos falar só de uma componente e das suas especificidades e falar horas. Ou seja, por exemplo, no futebol de rendimento existe a necessidade de um resultado individual e coletivo mais imediato e com

exigências no treino-competição (como a competitividade, a recuperação dos jogadores, a comunicação de um treinador, por exemplo) que têm dominâncias diferentes do contexto de futebol de formação.

No entanto, gostava de salientar que em todos os contextos há algo comum: ninguém trabalha para perder. Deste modo, queremos otimizar o rendimento/desempenho, seja onde for, mas com especificidades/necessidades/problemas com dominâncias diferenciadas, que carecem de conhecimento de quem lidera. Mas vamos tentar objetivar para responder à questão.

No meu entendimento, para se jogar bem futebol são precisas algumas coisas invariantes nos vários contextos que refere, que são:

- I. Reconhecer o jogador(a) como um ser sensível, cooperante e inteligente; e o talento emerge dessa entidade individualizante, que se inscreve num contexto coletivo.
- II. Perceber que a equipa é uma entidade coletiva - ou seja, uma organização que é complexa e pode ser maior que a soma das suas partes (premissa defendida no paradigma da complexidade por Edgar Morin);
- III. O processo de treino e competição é um processo natural, mas sobretudo construído pelo treinador (líder do seu staff) e que tem uma natureza complexa, de evolução não linear.

Estes três aspetos são determinantes porque a partir da forma de equacionar estes três pontos, há um entendimento complexo daquilo que é o todo e, conseqüentemente, as partes. Mas gostaria de salientar que o mais interessante (e determinante, entenda-se) é que estes três aspetos não são “aspetos” em si mesmo, mas perspetivas pelas quais podemos analisar todo o processo, ou seja, trata-se de uma porta de entrada para uma realidade em que tudo afeta o todo, com as devidas tonalidades e circunstâncias. O que quer isto dizer? Quer dizer que tem de se analisar o jogador(a), a equipa e o processo numa dinâmica interativa. Não pode haver separações pois se isso acontecer, já não estamos a interpretar/estudar/analisar uma parte do todo, mas uma parte

em si mesma, que se isola, e por isso, deixa de ser complexa. Mas vamos tentar explicar um pouco melhor estes aspetos, sem nunca esquecer que uns estão relacionados com os outros.

Começando pelo primeiro ponto: porque é que é importante reconhecer o jogador(a) como um ser sensível, cooperante e inteligente? Ora vejamos: sensível porque SENTE, ou seja, interage e absorve um conjunto de experiências através de um sentido individual, que queremos tornar coletivo (cooperante). Deste modo, se eu sei que o/a jogador(a) EXPERIENCIA o processo pelo que sente, como devemos proporcionar as situações aquisitivas? Através de sensações que se vão entranhar no corpo de uma forma individual e, sendo elas emoções positivas (daí sucesso ser determinante para se adquirirem os objetivos da prática), tudo se processa com mais facilidade e mais profundamente. As neurociências já nos dizem isso há muitos anos, e com grandes obras fundamentadas (de grandes neurocientistas como o português António Damásio), para nos levar a pensar no processo como algo que temos que projetar e que os jogadores(as) têm que sentir para adquirir e para perceber com o corpo-mente.

Esta experiencição, com um sentido orientado pelo treinador, é fundamental para que possamos ver que o jogador tem de sentir (como algo aquisitivo), fazendo muitas vezes para ter condições de ser aquisitivo. Mas este sentir não é o fazer brincadeiras só para que se riam e estejam divertidos. Não, tem que ver com as emoções positivas e mesmo negativas, para criar a competitividade, a superação, a ambição e o crescer positivamente. Ora, os contextos têm de exigir isso aos jogadores e jogadoras. Logo, quando criamos situações onde só têm de fazer algo por fazer como por exemplo, passe frente a frente, não há uma aquisição destes aspetos porque repetem o gesto, mas como podem ficar mais competitivos e mais ambiciosos nesta situação? Não ficam. É claro que me podem dizer: mas melhoram o passe. Mas não melhoram mais nada! Melhoram o passe nesta situação de passe frente a frente pois, nem que seja pela repetição repetitiva, crescem, mas isso não quer dizer que estejam melhor no passe para jogar e a jogar! São coisas diferentes! Ser bom no gesto técnico não quer dizer que sejam bons jogadores(as)! Quem treina e anda no

terreno, depara-se com muitas situações destas onde os jogadores “tecnicamente” bons não são os melhores jogadores. E porquê? Porque jogar implica o sentir para interpretar e decidir as circunstâncias, com os colegas. Daí dizer que o jogador(a) é uma entidade sensível e, portanto, adaptável às circunstâncias (e ao processo) mas sobretudo, individualizante. Ou seja, o/a jogador(a) tem de interAGIR com os colegas e tem de ser inteligente a jogar. E esta inteligência é algo mais complexo do que a inteligência que analiticamente definimos como “inteligência”.

Assim, surge a questão: que é um(a) jogador(a) inteligente? O/a que passa bem, o/a que finaliza bem, o/a que defende bem, o/a que antecipa, o/a que cria boas condições para os outros(as), etc? O jogador inteligente pode ser isto tudo ou uma coisa só porque, no desempenho de uma função no jogar, ser inteligente é o que promove interações positivas e faz crescer o todo para além das individualidades. E isto tem inerente um conceito fundamental: a SINGULARIDADE.

Numa sociedade atual em que as massas e as modas atacam e se impõem de qualquer maneira em quase todos os contextos, isto faz com que se matem muitas inteligências a jogar futebol. Se pensarmos bem, um avançado que reconhece/cria os timings de finalização com muito sucesso pode ser considerado um jogador inteligente. Aliás, deve ser reconhecido como inteligente a finalizar. Existe um conceito de que o jogador inteligente é só o médio, como se só ele pudesse ter esse direito, mas não é verdade. Ser inteligente obriga-nos a reconhecer as várias inteligências a jogar, naquilo que é o fazer o jogo acontecer. Com isto, valorizamos a capacidade dos jogadores no desempenho de uma função no coletivo, a interagir e a estar entrosado com os colegas. No nosso senso comum ouvimos muitas das vezes dizer que a equipa tem um jogo fluído e que as equipas estão entrosadas, procurando manifestar a dinâmica das interações dos jogadores.

Assim, trata-se de criar um contexto inteligente para a manifestação de inteligências (individuais) para que as individualidades se tornem coletivas. E aqui chegamos ao conceito do/a jogador(a) como uma entidade cooperante, como uma individualidade que interage e que se envolve com os outros(as) na

criação de circunstâncias e sentidos para o que acontece no jogo e no treino. Ora, apesar de ser comum praticar-se a ideia de que temos de competir uns com os outros para individualmente sermos melhores, já existe informação/conteúdo fundamentado e sustentado para se perceber que somos melhores quando temos um contexto propício para interagir. Crescemos individualmente quando estamos bem rodeados.

Existe uma autora, Lynne McTaggart, que escreveu um livro muito interessante sobre esta problemática do sermos naturalmente cooperantes, contrariando assim o mito de que temos que “matar o próximo” para ficarmos mais fortes individualmente. O livro tem como título “A ligação”. E porque é que isto é importante? Porque se entendemos o/a jogador(a) como uma entidade inteligente, com capacidade de aprendizagem em contextos cooperantes, criamos situações onde estas capacidades são desenvolvidas e potenciadas, tornando o treino num processo interativo e aquisitivo. E, deste modo, conseguimos treinar as individualidades no contexto coletivo mesmo em situações mais simples, pelo sentido que se coloca nas situações. A dinâmica do processo passa a ser algo como catalisador da aprendizagem de um jogar (processo específico), onde tudo se orienta por uma intenção para o crescimento dos jogadores, no desenvolvimento de uma equipa. Então, se entendemos que todo(a)s o/as jogadores(as) são inteligentes temos de trabalhar o processo para potenciar isso no desenvolvimento da equipa e deste modo não aumentamos/criamos frustrações aos jogadores e às jogadoras.

Podemos dizer que este pressuposto nos obriga a olhar para cada individualidade e respeitar o seu talento individual e potenciar o seu desenvolvimento na equipa. Criando um treino onde cresçam confiantes e com aquilo que têm de bom, nos contextos onde todas as características são valorizadas pois o jogo (de qualidade) quer e precisa de diversidade na concretização. Claro que isto não pressupõe que apenas se treine o que é bom, pelo contrário, temos de treinar aquilo que tem de bom para potenciar as características menos boas. E, quando isto acontece, o jogo coletivo cresce de forma positiva e exponencial, com o tempo e prática. Ou seja, em vez de olharmos para as jogadoras e jogadores e dizer: “falta melhorar isto, falta crescer

nisto, tem de ganhar isto e aquilo”, devemos olhar e dizer: tem isto de bom e pode-nos dar isto, levando ao desenvolvimento complexo e integral do jogador na equipa. Muitas das vezes, com a cultura do “falta isto, falta aquilo”, direcionamos o processo num sentido que faz com que percam as características do seu talento natural. Temos de fazer disto um processo aquisitivo complexo, de valorização pois isso vai permitir conseguir as melhores condições evolutivas.

De uma forma natural podemos chegar ao segundo ponto: a equipa, como uma entidade complexa onde o todo deve ser superior à soma das suas partes. O filósofo Edgar Morin defende o paradigma da complexidade, onde diz que o todo pode ser maior, igual ou menor que a soma das suas partes. E o que faz a diferença? A qualidade da organização, que pelo seu acrescento na evolução natural dos processos complexos, pode melhorar, estagnar ou degradar a natureza do todo. Ora, isto é precisamente o que acontece nos processos de treino-competição das equipas. Há treinadores (representativos da organização=informação) que melhoram a evolução do processo, outros estagnam a sua evolução e ainda outros que degradam o estado das coisas. Ora, se pensarmos nisto, faz algum sentido dar valor ao que pode ou não catalisar a evolução positiva de uma equipa. E o que é isso? A Organização, a ideia de jogo e o SENTIDO que se coloca no que acontece.

Atualmente, existe um discurso mais orientado para a valorização coletiva por parte dos treinadores e, consequentemente, pelos media e adeptos. Mas o entendimento deste conceito tem de ser muito mais profundo pelo treinador para que tenha verdadeiras implicações na qualidade da prática. Dizer que a equipa vale pelo todo tem pouco significado se o processo não expressar esse pensamento. E como se consegue isso? Através de uma Organização do jogo da equipa, com o desenvolvimento da ideia de jogo do treinador naquele determinado contexto. Através da organização do jogo (como Intenção macro do processo) conseguimos ver o SENTIDO em todos os momentos do processo, há um contexto com um código específico da equipa. Mas esta ideia e código não é um conjunto de movimentos ou progressões que se praticam no tempo, tem de ser mais do que isso. Esta Ideia é aquilo que permite que os jogadores-treinadores interpretem as circunstâncias segundo os mesmos princípios/valores

e sentimentos. Trata-se de algo que tem de ser criado e desenvolvido no processo, emerge da interação dos jogadores e que é regulada pelo treinador. Logo, não se trata de ter uma ideia na cabeça (intenção) e tentar implementá-la no processo, num sentido único de treinador-jogadores. Isto não funciona assim porque temos de criar contextos para que se criem as interações de forma automática nos jogadores, mas sem que eles fiquem automáticos na repetição. Ou seja, eles têm de manter os princípios da organização que permitem que tenham capacidade de resolver os problemas que enfrentam de acordo com um sentido, criando-se uma cultura de jogo entre os jogadores - que com o tempo de processo reconhecemos nas equipas quando as vemos jogar. Apesar de não haver dois jogos iguais, sabemos que existe um padrão de interação nas equipas. E de onde vem esse padrão? De um processo de qualidade, vem da Organização que o treinador cria na equipa e, assim, potencia a dinâmica coletiva dos(as) jogadores(as). E voltamos ao conceito individual porque não há coletivo sem individualidades.

E com isto lembro-me da célebre questão de que se coloca muitas vezes: o coletivo castra a qualidade individual? Ao qual respondo: um bom coletivo aumenta a qualidade individual. E, se pensarmos, nas equipas vencedoras com grande desempenho/rendimento todos os jogadores são/ficam bons. Do mesmo modo que bons jogadores num coletivo medíocre não rendem o que renderiam numa organização de qualidade. Ora, facilmente percebemos que o contexto é determinante. E o contexto é a organização de jogo que o treinador quer desenvolver na equipa, crescendo com ela e fazendo-a num processo que se faz fazendo-exigindo a sua regulação constante. E daí que a Organização seja fundamental pois é ela que vai orientar a interpretação do que acontece no processo de treino e competição.

Vejamos um exemplo prático: o treinador tem uma equipa que luta para ser campeã nacional, tem jogadores com grande potencial individual e a sua ideia/intenção passa por ter um futebol de dominância de ataque. Mas isto não diz nada porque o passar muito tempo a atacar (ou criar uma organização com esse objetivo) não nos dá nenhum indicador do padrão dessa organização. Como é que vão ter a bola? Vão jogar em função de quê para criar espaços?

Dos adversários? Do posicionamento da bola? Ou seja, a partir de que critério vão interagir os jogadores? Por vezes ouço treinadores a definir a sua ideia de jogo como um futebol de ataque, com a exploração dos corredores para fazer a bola chegar à baliza. Mas, e se num jogo houver preferencialmente espaço no meio, conseguem vê-lo e explorá-lo? O importante é que se criem condições de qualidade para o futebol de ataque, onde se desenvolve um critério comum entre os/as jogadores(as) e treinadores.

A capacidade de interpretação coletiva só resulta quando existe uma Organização de jogo treinada e adquirida pois é através dela que o treinador vai dar primazia a determinados aspetos em detrimento de outros, treinando umas coisas em detrimento de outras e, assim, torna o processo singular. Após um jogo ou treino, o treinador pode dizer: “tivemos problemas a marcar golos porque os médios não se posicionaram bem para receber a bola e isso obrigou a jogar sempre mais longo e vertical. E, por isso, vamos investir na articulação (organizada) dos médios em função da bola” ou, perante o mesmo jogo dizer: “a defesa não conseguiu ligar com os médios porque não leu os timings de “a defesa não conseguiu ligar com os médios porque não leu os timings de entrada da bola e os espaços ajustados”. Estas interpretações levam a incidências diferentes no processo, ou focados na defesa ou no posicionamento dos médios, quando a equipa tem a bola. Com este exemplo simples e reduzido podemos reconhecer como a HIERARQUIZAÇÃO leva a diferentes abordagens do processo, quer no treino, quer na competição. E, por isso, criar e desenvolver um sentido coletivo é tão importante pois não existe apenas uma forma de interpretar o jogo e quando as pessoas estão envolvidas (planeiam, refletem e intervêm) no processo, isso tem ainda mais impacto.

A capacidade do treinador em conhecer a sua organização obriga-o a ter conhecimento de como fazê-la acontecer com sucesso no processo de treino e competição. E não há dois processos iguais, mesmo com as mesmas ideias e por isso dizemos que o processo tem uma evolução não linear. Faz-me confusão que os treinadores planifiquem meses de trabalho, por etapas daquilo que dizem ser a sua organização de jogo. E porquê? Porque a realidade traz sempre aspetos novos e dinâmicas que o treinador tem de regular em função do que

quer e do que vai acontecer. Se inicio um processo e promovo uma incidência da organização ofensiva, como sei que três ou quatro treinos ou dias são suficientes para aquilo que quero? E, mesmo que consiga atingir os objetivos pretendidos, o jogo é uma atividade emergente, ou seja, se deixas de o vivenciar, vais perder competências na sua concretização. Daí que o jogo não seja às camadas, agora uma coisa e depois outra, etc... E, com isto não estou a dizer que tendo uma ideia de jogo onde a minha equipa quer ter a bola e dominar o jogo não saiba que vou privilegiar as dinâmicas ofensivas em detrimento de outras prioridades. O que estou a dizer é que as coisas não são estanques, pelo contrário, são vivas e dinâmicas.

Com exemplos práticos percebemos facilmente situações em que jogadores(as) se lesionam ou ficam doentes e tem peso nas interações primordiais da equipa, em contextos onde existe a saída de um, dois ou três jogadores(as) na abertura de mercado, em jogos onde o desempenho da equipa não se traduziu na eficácia do resultado, na pressão dos adeptos ou instabilidade na direção do clube e, muitas outras situações que poderíamos referir que interferem com a dita evolução do processo. E o que acontece? O treinador tem de ser capaz de antecipar problemas, criar (múltiplas!) soluções e promover uma evolução positiva do processo. Daí que o reconhecimento de que o processo é um caminho que tem algumas invariantes, princípios que não mudam e critérios que permitem dar estabilidade ao processo mas que tem um lado aberto estabilidade ao processo mas que tem um lado aberto que exige a sua regulação constante - sobretudo na antecipação de problemas, na gestão do plantel, na valorização da equipa e jogadores(as) e comunicação interior e exterior, para que se consiga criar e manter uma cultura. E isto envolve as componentes Táticas (da organização), técnicas, psicológicas e físicas de uma forma muito singular. Este entendimento é fulcral para se desenvolver um processo específico e orientado para a qualidade do jogo.

Para si, que importância tem o Modelo de Jogo numa equipa? E qual a importância do Modelo de jogo para a evolução do atleta?

Tendo em conta a extensa resposta anterior penso que o Modelo de jogo é decisivo para se desenvolver um processo de qualidade e isso, implica que é decisivo para potenciar uma equipa de qualidade e a qualidades dos/as jogadores(as). O Modelo é a operacionalização de uma ideia de jogo para desenvolver um jogar. Ou seja, o modelo permite a regulação do que acontece em função da ideia de jogo do treinador, dando-lhe um sentido. O que é determinante para agregar a equipa e os/as jogadores(as).

Ora, o modelo de jogo é saber para onde se quer ir, tornando o processo específico e sendo um modelo de qualidade, isso vai trazer qualidade à equipa e aos/as jogadores(as). Pelo que já referimos, ter uma organização de jogo faz com que as interações dos jogadores sejam organizadas e sejam “construídas” por aquilo que a equipa experiencia, ao comando do treinador. A capacidade de entender isto leva-nos a pensar que o Modelo é o reconhecimento de que não há só uma forma de jogar. Há uma forma que gosto mais e a que acredito que seja a mais eficiente para a minha equipa, que não é o jogo que as pessoas (sobretudo os comentadores!) querem fazer crer, como se só haja uma possibilidade. E, confesso que acho uma abstração que as pessoas falem do jogo de “qualidade” ou de “futuro” ou até “moderno” e estejam horas a dissecar movimentos e articulações dos jogadores quando nem sabem o que motiva o treinador a promover uma organização em função de outra. Isto, para mim, é uma abstração e, sobretudo, uma alienação daquilo que é o treino pois às vezes acho que se quer cultivar a ignorância sobre a organização de jogo. Se houvesse só uma organização de jogo possível e boa, só as características individuais dos jogadores permitiam dar variabilidade e poderíamos concluir que o futebol era qualquer coisa linear. Garanto que não é!

Ainda recentemente ouvi um programa onde passaram duas horas a falar daquilo que seria um conceito importante do jogo, a decisão. E, passado duas horas prometi a mim mesma que não voltaria a ver. E porquê? Porque se fala de liberdade, criatividade e tomada de decisão, mas depois não entendem que isto

está condicionado à organização de jogo, ou seja, os jogadores interagem em função de propósitos e todas as decisões são táticas. Podem é ser conscientes, subconscientes ou, na maioria das vezes, inconscientes, resultantes das vivências dos jogadores. Para isso é que se treina e se adquire uma adaptabilidade (uma forma) pelo padrão de organização - estamos a falar de critérios e não da repetição consecutiva da mesma coisa, onde os timings de decisão e execução (sobretudo a top) são de milésimos de segundos, e é fundamental perceber o que que motiva um jogador a fazer uma coisa em detrimento de outra. E isto depende da lógica e da organização que se cria e desenvolve no processo. Logo, como podem discutir que a tomada de decisão tem de ser criativa? Tem de ser criativa através de critérios e não criativa no “faz o que queres” ou “no defesa que a 20 metros da bola tem de recuar mais cedo para fechar o espaço”. E porquê este entendimento? Porque imagine que o defesa tem como referência e prioridade compactar com a linha média quando a bola está a 20 metros porque a equipa com que estão a jogar joga 10 vezes mais pelo interior do que nas costas. Ora, depois de 10 vezes a recuar e a bola a entrar nos médios adversários, é normal que tentem antecipar a bola, subindo num timing que pode até ser precoce, no caso da bola ser jogada nas costas. E aqui é que é decisão. É o antes e o depois, é a intenção interativa da equipa e não se pode confinar a uma imagem e a uma maneira analítica e redutora de ver a situação. Pois muitas das vezes este encurtamento da defesa até pode ter impedido que jogassem 30 vezes nas costas e criassem perigo para a baliza - pela proximidade na bola dos médios. Mas parece que não existe esta análise possível! Porque normalmente de uma situação de perigo ou até mesmo de golo, se generaliza tudo e se nivela por ali e não têm capacidade de analisar o jogo todo e de ver o número de vezes que a bola foi antecipada nos médios e permitiu à equipa ganhar a bola de forma mais compacta. Esta pode muito bem ser uma intenção/organização do treinador, que aposta numa dinâmica em detrimento de outra e, ao fazê-lo, corre mais riscos numas situações e fica mais compacto noutras. Daí que fique um pouco triste com este veicular de uma forma só de jogar e que as equipas ao sofrer golo ou lances de perigo foi porque o treinador não preparou a equipa para aquilo, o que é uma abstração pois quem treina sabe

perfeitamente que não basta dizer aos(às) jogadores(as) para fazerem isto e os problemas estão todos resolvidos. É mentira! Quando optamos por um dado caminho não podemos querer ir por outro. Ou seja, se opto por ser vegetariana não posso comer carne! Nem quero. E porquê? Não é pelo ser “vegetariana”, mas porque o ser “vegetariana” é uma condição, uma crença e uma forma de estar assente em determinados valores que me fazem optar por comer outras coisas que não a carne. Ou melhor, nem penso na carne! Mas o que quero realçar é a importância dos valores, dos critérios que te levam a fazer as coisas e não o “rótulo”.

E usando esta analogia, é o mesmo para a organização de jogo. Porque atacas assim ou assado? Porque tens este princípio de jogo para defender? Estes critérios é que levam a compreender a organização de jogo como algo complexo, que tem de ser porque “me permite reconhecer e criar mais espaços ao adversário”, “porque consigo ter mais capacidade de antecipação a defender”, etc, etc....

Mas voltando à questão, que é aquilo que interessa, o modelo de jogo permite que tenhas um processo específico para conseguires ter a equipa a jogar com uma dada organização (que tu entendes como sendo a melhor). E, como todos planeamos, orientamos e desenvolvemos processos para ter sucesso, o modelo é orientado para que a equipa cresça no desenvolvimentos dos critérios de jogo. Imaginemos que tenho como princípio circular a bola no sentido contrário à pressão. Este critério exige um reconhecimento individual e coletivo pois é esse reconhecimento que faz com que os/ as jogadores(as) vejam a pressão do adversário e joguem no sentido contrário. E agora pode dizer-me: “mas eu não sei, com esse critério, se a bola vai ser jogada pela direita ou pela esquerda”. E não precisa de saber! Mas, como o processo é aquisitivo para todos, reconhecemos que a concretização deste princípio também implica que haja apoios disponíveis nos vários sentidos possíveis à bola. Com o tempo, o treinador sente/antecipa/sabe que a bola numa dada circunstância vai ser jogada assim ou assado, no plano da concretização, porque é um processo cultural para todos! E, deste modo, temos de criar condições para que se possa jogar com diversidade e fluidez. E normalmente existe um entrosamento entre os/as

jogadores(as) que promove uma grande aquisição, mas não surge por geração espontânea, ou seja, têm de se criar vários sentidos de pressão, nos seus contextos de treino, para que haja reconhecimento, de forma a criarem e chegarem à solução.

Neste mesmo sentido temos de promover situações onde há primazia sobre o jogar na profundidade e noutras com largura, para que se possa ter um padrão de jogo. Como se consegue isto? Fazendo exercícios ou contextos de exercitação onde o/as jogadores(as) enfrentam um problema (que os leva a ter menos sucesso quando não jogam em profundidade, por exemplo) e, na superação, têm de reconhecer num determinado espaço-tempo a melhor solução. De evidenciar que quando se desenvolvem situações de exercitação é crucial que o objetivo de ambas as equipas não seja o mesmo senão, para uma ter sucesso, a outra tem insucesso e, então, nem todos crescem. Para que uma situação seja aquisitiva para todos é fundamental direcionar para tornar individualizante, sendo a diferenciação determinante! Ou seja, diferenciar é respeitar e apelar às inteligências, incidindo no facto de todos realizarem para se crescer no desenvolvimento coletivo. Deste modo, todos crescem individualmente neste processo. Por isso podemos dizer que o “problema” individual vs coletivo não é um problema, estão intrínsecos quando se tem esta visão. Ninguém tem dúvidas que nas boas equipas, todos os jogadores são bons e que é possível com bons jogadores criar boas equipas. No entanto, o que faz a diferença? A qualidade da organização que modela o coletivo que, a ser boa, permite um crescimento exponencial de todos.

Como avaliador do processo de desenvolvimento das atletas, que critérios valoriza para a construção de um Modelo de Jogo?

O modelo de jogo não se constrói ... o modelo é o jogo que acreditamos que é o mais eficiente e o melhor e, com essa intenção, se desenvolve ao longo do processo. Logo, quando o fazes, tens de perceber se o processo está a ser rico, estimulante e aquisitivo para a equipa. Por exemplo, tive um colega que me dizia que tinha como princípio de jogo ofensivo sair a jogar. E eu pensei “ok”.

Mas no desenvolvimento da conversa disse: “mas os meus defesas são muito débeis e perco muitas vezes a bola”. E com isto percebi que o princípio de sair a jogar era jogar no defesa direito ou defesa esquerdo. Logo percebi que o que referia ser o princípio de sair a jogar não era assente num critério, mas era redutor. Porquê? Porque se o Guarda-Redes (GR), os defesas e a restante equipa só podem olhar para um lado ou para outro, não têm de reconhecer (quase!) nada. E, depois, obviamente que sob pressão deveriam ter menos sucesso. Mas isso não demoveu o meu colega que desenvolvia “manobras” para a bola sair na mesma pela zona do defesa direito ou pelo defesa esquerdo. Ou seja, trabalhou uma variabilidade de concretização, mas a equipa ao longo da época foi ficando mais pobre porque não há condições que melhore os critérios de decisão!

Pelo contrário, muitas das vezes colocam-se em situações de grande pressão e de insucesso porque não interpretam o jogo, as circunstâncias, o posicionamento do adversário e o espaço de jogo. Ora, com o tempo, a equipa fica melhor a fazer o passe para a direita e para a esquerda, mas não crescem nas inteligências do jogar. O que quero dizer? Isto não é um princípio. Imagine uma época de 10 meses onde o GR só passa para o lado direito e esquerdo. O que isto traz? Muita coisa: limitação na análise do jogo dos jogadores, o GR fica limitado porque não joga no campo todo (nem o vê!), a equipa não tem de pensar, não fica mais inteligente e ficará mais pobre na sua concretização. Com isto não digo que o meu colega tivesse má intenção ou quisesse perder, ele pensava que estava a dotar os jogadores a serem melhores. O que na verdade não acontece pois, com o tempo, o desenvolvimento do GR, por exemplo, iria ser mais limitado. E pergunto: um GR que joga curto, médio e longo é melhor ou pior? Um GR que lê o jogo e consegue jogar (com a equipa) com qualidade e organização nas zonas com mais espaço, é melhor ou pior? Estas questões têm de ser levantadas enquanto primado para com todos os(as) nossos(as) jogadores(as). Ou seja, temos de criar equipas boas para melhorar os/as jogadores(as).

Direcionando um pouco mais para os critérios de um modelo de jogo de qualidade: o desenvolvimento da equipa com o tempo, ou seja, as equipas quanto mais processo têm com aquele treinador (código intencional e modelação

prática) mais crescem - ainda que possam não ganhar sempre, atenção! Mas denota-se um enriquecimento coletivo com o processo, um envolvimento e uma sentimentalidade positiva com o que acontece ao longo do tempo. Num processo mau as equipas definham com o tempo e os jogadores ficam mais previsíveis, desgastados e reduzidos a uma menor qualidade no jogar.

Um outro aspeto importante no desenvolvimento do jogar é a capacidade das equipas defrontarem diferentes problemas e terem capacidade de os resolver com sucesso, dentro da Organização coletiva. Ou seja, a Organização da equipa permite que se consiga contrariar e resolver vários tipos de adversários e, portanto, vários padrões.

Quando temos uma organização fraca e pouco eficiente, as equipas fazem sempre a mesma coisa - num plano micro - e, muitas vezes, só têm sucesso com determinado tipo de problemas. Deste modo podemos assumir que a equipa tem limitações em jogar contra diferentes adversários, dentro da sua Organização. Isto é um indicador porque nos refere que o jogar tem de ter uma dinâmica boa, uma boa organização interativa e que cresce com os problemas que enfrenta. É por esta razão que defendo um processo de treino onde se resolvem padrões de problemas e não se passa o tempo a repetir por repetir. A estabilidade necessária são os critérios e os princípios, que ao serem bons, aumentam a variabilidade e capacidade de concretização das equipas. Quase que podemos pensar como no nosso sistema imunológico, que quanto mais padrões de vírus enfrenta, mais fica imune e mais saudável fica. O modelo serve exatamente para nos tornar mais forte na dinâmica do jogo e não o contrário.

Pela experiência que tem no futebol e, mais especificamente, no futebol feminino, qual a influência que considera ter o Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino, na construção de um Modelo de Jogo, nas equipas de formação?

Para mim, o Modelo de Organização e Estruturação das competições tem muita importância na preparação da equipa e do seu Modelo de Jogo, porque quando desenvolvemos o Modelo de Jogo é para a equipa ter o maior sucesso

possível. Ou seja, para que seja uma equipa com qualidade, para crescer e para termos um contexto positivo para a equipa. Ora, se sei que vou ter uma competição com determinadas características tenho de me preparar para isso. Por exemplo, se vou participar num modelo de competição onde a prova dura três meses ou dura um mês ou se a prova tem uma determinada configuração de jogos ou outra configuração completamente diferente. É importante para conseguirmos balizar o nosso processo ter essa informação porque faz parte do próprio modelo. Entendo que o modelo não é algo imaginário, mas é aquilo que tu pretendes que aconteça na prática. Logo, a configuração das competições é fundamental para perceber como vou operacionalizar a ideia de jogo.

Pensemos num exemplo: se vou jogar na Liga BPI ou na segunda divisão feminina, então vou jogar em contextos completamente diferentes. O mesmo acontece com o ter que lutar para ser campeão ou lutar para não descer de divisão. São contextos diferentes. Desta forma, na operacionalização do Modelo de Jogo tens de ter estes fatores em conta. Sabemos que ao treinar uma equipa que esteja a lutar para ser campeã, os problemas que vão surgir são diferentes de uma equipa que vai lutar para não descer. Da mesma maneira que a dinâmica de preparação de uma equipa que vai jogar de três em três dias é absolutamente diferente de uma equipa que vai jogar de 10 em 10 dias.

Portanto, o modelo da competição é fundamental para uma equipa ter sucesso e, podemos dizer que faz parte do modelo de jogo. Porque este é algo, como já referi, que o treinador quer que aconteça na prática. Ou seja, isto afeta tudo aquilo que um treinador faz, que pode fazer ou pretende fazer para a sua equipa.

Como tal, na minha opinião, se um treinador não considerar o Modelo Competitivo no desenvolvimento do Modelo de Jogo da sua equipa está a ser idealista, no sentido em que só tem uma ideia, mas não está a ser muito prático. Quando, para mim, um bom Modelo de Jogo também contempla o lado prático.

No contexto de Seleção Nacional, que fatores considera mais importantes no processo de seleção das jogadoras?

No contexto de Seleção Nacional temos um projeto definido por um conjunto de premissas, pressupostos e de intenções sobre aquilo que é o nosso jogar à Portugal e, conseqüentemente, do perfil de jogadoras procuramos para ter rendimento. Claro que este tipo de projeto não se fez num dia nem se circunscreve a um tipo de intenção abstrata mas é um projeto desenvolvido pela estrutura técnica nacional e teve em conta a realidade do futebol feminino nacional, o perfil da jogadora portuguesa e o contexto competitivo internacional onde estamos inseridos. Perante este cenário, fomos desenvolvendo algumas intenções (que estamos sistematicamente a melhorar), que procuram potenciar as nossas jogadoras nacionais. E para isso tivemos de promover o nosso jogar - organizando a nossa dinâmica coletiva - para isso acontecer.

Assim, criamos um projeto que é de toda a estrutura técnica nacional e assim, mantemos a nossa identidade nas várias seleções femininas. A partir do modelo de jogo das seleções nacionais selecionamos as jogadoras com um determinado perfil para jogar o nosso jogo. A intenção da nossa estrutura é valorizar as nossas jogadoras mais competentes. De referir que pretendemos jogadoras inteligentes, com capacidade de se adaptar a várias (diferentes) realidades, elevada capacidade de aprendizagem e de crescer na adversidade competitiva. E porquê? Porque no contexto de seleções nacionais temos uma realidade que é diferente dos clubes: poucos dias de preparação para preparar a competição, jogadoras com culturas de jogo diferentes (pelas realidades onde estão inseridas), com jogos competitivos com poucos dias de recuperação (binómio fadiga-recuperação muito sensível) e dias de preparação intervalados com as realidades dos clubes (ou seja, as adaptações são curtas e intermitentes). Perante isto, sentimos que tínhamos de ter uma lógica focada em: criar uma identificação com a nossa ideia de jogo o mais rapidamente possível e um processo o mais aquisitivo possível em todos os momentos, garantindo sempre o máximo de frescura para a competição.

Ora, com estes fatores percebemos que a nossa ideia de jogo tinha de passar por ir de encontro às características macro das nossas jogadoras. Qual é esse perfil? Jogadora pequena, ágil, competente na técnica do drible e da relação com bola, debilidade em espaços amplos e com uma grande capacidade de superação, quando mobilizadas pela emoção. Ora, tendo em conta isto, fomos criando um jogar onde as nossas jogadoras pudessem ser mais competentes a jogar, evidenciando as suas principais características. E qual é esse jogar (intenção macro)? Vamos tentar descrever de forma geral:

Ter a bola e circulá-la pelos espaços mais vazios: com uma qualidade posicional que permita às nossas jogadoras estarem apoiadas a defender e a atacar, onde a relação com a bola tem mais preponderância com poucos toques, para dar velocidade à bola e progredir no terreno com uma objetividade que nos permita chegar em boas condições às zonas de finalização. Logo, gostamos de jogadoras que decidam bem, que tenham boa relação com a bola e sejam muito equilibradas em desempenhar estas tarefas mesmo com adversários de grande adversidade. No processo de treino potenciamos condições onde as jogadoras criam espaços à bola para a fazerem progredir de forma apoiada e no meio campo ofensivo.

Quando perdemos a bola: ter uma forte reação de pressão sobre a bola de modo a impedir que a batam nos espaços que possam existir/criar nas nossas costas. A capacidade de reagir no momento de perda é crucial para fazer com que este momento seja equilibrado e, sobretudo, que possamos garantir que temos “amplitude” de jogo para defender no caso se jogarem nas nossas costas. É fundamental que as jogadoras sejam inteligentes a reconhecer como devem defender a bola e quando/como a devem pressionar para que se fechem espaços. Ou seja, é um momento muito exigente onde devem perceber se temos de subir ou que baixar, em função da bola e do resto da equipa. Como jogamos em proximidade posicional, normalmente, conseguimos exercer uma pressão com várias jogadoras, que obriga a que joguem para trás ou para os lados (permitindo-nos estar em condições de ganhar algum timing de pressão). No processo de treino valorizamos muito este momento, com contextos diferenciados, que nos levam a decidir/reconhecer a concretização deste

princípio. Como já referimos, a decisão aqui é muito importante e, sobretudo, é crucial que se faça de acordo com as primeiras jogadoras que fazem a pressão - enquadramento, timing de pressão, bola coberta ou descoberta, saída da bola do primeiro timing de pressão e saber como fechar espaços à bola.

No momento de organização defensiva: defender a bola criando contextos de pressão onde a bola não tem espaço para ser jogada no nosso interior e, quando cai nas zonas laterais, pressionamos para tentar ganhar (se possível em antecipação). A capacidade de percebermos se devemos sair na pressão da bola ou compactar as linhas para fechar espaços - para que joguem para trás ou para os lados - leva-nos a ter jogadoras inteligentes. E como temos poucos dias de preparação para um jogo internacional ou para os torneios competitivos, a qualidade de decisão é fundamental na jogadora.

Como percebemos, jogamos muito na interação coletiva, com ajustes e dobras constantes, em função do posicionamento da bola e dos espaços. A condição defensiva é muito exigente porque queremos sempre que a bola esteja coberta, podendo ou não ser pressionada. Claro que isto não é um conceito fácil, mas é determinante para se conseguir tirar iniciativa ao adversário e conseguir que possamos fazer com que joguemos o nosso jogo (ou seja, iniciativa defensiva). A capacidade de se fazer com que a bola seja e esteja coberta tem uma grande exigência individual-coletiva. E, daí, ser crucial chegarmos às competições frescos para conseguir concretizar este princípio pois muitas das vezes o sucesso disso está em questões de segundos e de pormenores que nos levam ou não ao sucesso.

Quando ganhamos a bola: queremos explorar o espaço para progredir e para criar espaços para irmos para a baliza. Ora, temos de reconhecer os espaços, as condições facilitadoras para o fazer e isso carece de uma inteligência de jogo, de criar muitas das vezes essa mesma condição facilitadora. E, inerente a isso, não queremos perder a bola - pelo que fazemos nos outros momentos de jogo. No equilíbrio dos quatro momentos, pretendemos que este seja um momento onde exploramos e criamos vantagens, mas indo para além deste momento, ou seja, na ligação com os demais, pretendemos que a transição ofensiva seja um momento em que ficamos com a bola para a jogar de

forma organizada. E isto não implica entrar em organização ofensiva, mas, sobretudo, tirar a bola da pressão adversária (no sentido contrário) para garantir boas condições para podermos gerir. Pela fluidez do que queremos no momento de Organização Ofensiva, logo, há uma continuidade-ligação.

Para percebermos melhor o processo de seleção: existe o acompanhamento da estrutura técnica nacional dos treinadores em todas as competições femininas, onde procuramos que vários treinadores vejam o máximo de jogadoras. Claro que tendo em conta o escalão do técnico, há uma primazia para a observação nesse escalão para que haja uma maior proximidade “in loco” das jogadoras nos contextos de clube. O que fazemos com isto? Uma observação das jogadoras, fazemos um relatório de observação técnica partilhado por todos os técnicos para garantir que há comunicação e acompanhamento das jogadoras de todos os técnicos e, em vários casos, conseguimos que vários treinadores vejam as várias jogadoras. E, ao longo do tempo, com os vários relatórios conseguimos ter um acompanhamento das jogadoras. De referir que ainda temos as imagens técnicas e vídeos que os meios de comunicação hoje nos conseguem garantir. Ou seja, procuramos um elevado número de observações e, sobretudo, procuramos ver as jogadoras em vários contextos para perceber e conhecer realmente as jogadoras. Procuramos ver as jogadoras nos clubes, nas seleções distritais, em jogos de maior facilidade competitiva e de maior adversidade. E, perante toda esta informação partilhada, e no sentido do nosso jogar, decidimos se convocamos ou não as jogadoras. No contexto de seleção nacional colocamos as jogadoras em contextos exigentes e aquisitivos para perceber a sua capacidade de resposta.

A avaliação começa muitas vezes muito antes de ser convocada e continua em todos os momentos do processo. Claro que valorizamos muito a partilha e a opinião dos vários treinadores para que possamos cultivar uma visão coletiva entre nós e sermos o mais justo e competitivos possível. Por vezes cometemos alguns erros, mas procuramos errar cada vez menos, aprendendo com a reflexão e com a exigência para sermos o mais justos possíveis com as jogadoras, clubes, treinadores, seleções distritais e coordenadores. Sabemos do impacto daquilo que fazemos e queremos ser cada vez melhores, trabalhando

cada vez melhor para isso se verificar. Mas, como já fomos falando, este é um processo complexo e exigente.

No processo de scouting das atletas para os estágios e competições, a seleção das atletas é realizada em função de um Modelo de Jogo que se pretende para a equipa ou o Modelo de Jogo será implementado consoante as características das melhores atletas?

Já respondemos a esta questão ao longo da entrevista, mas parece evidente que não faria sentido pensar na ausência de um modelo de jogo orientador de todo o processo. Ou seja, não há modelo sem jogadoras e jogadoras sem modelo. O que queremos dizer com isto? O modelo da estrutura técnica nacional feminina valoriza a diversidade das jogadoras na individualidade através de um modelo de jogo, assente num conjunto de princípios que já referimos de forma macro. E, na operacionalização desses princípios, cada equipa e seleção ajusta-se, no plano micro, às particularidades do processo.

Vejamos um exemplo prático: a equipa tem uma ponta de lança muito forte na finalização, sobretudo na grande área, então fazemos com que essa jogadora tenha condições para ter mais sucesso, criando dinâmicas de posicionamento onde possa estar e finalizar nestas zonas. Ou, da mesma maneira que temos uma média que liga muito bem com as avançadas e cria espaços como ninguém para que se finalize mais vezes em boas condições, devemos privilegiar que esta jogadora seja uma referência na equipa a fazer as transições ofensivas pois provavelmente, será capaz de criar condições boas para a concretização do princípio. Até podemos pensar numa defesa lateral que é boa a progredir no terreno, a aparecer dos espaços mais recuados para os espaços mais avançados, então temos que fazer com que esta lateral consiga fazer isto sem que a equipa se desequilibre - ou seja, temos que, por exemplo, fazer com que uma das médias oscile mais perto da lateral para ser um apoio, para servir mais fácil e para garantir a agressividade defensiva na bola, quando a perdemos. Deste modo queremos dizer que as “nuances” micro das equipas são sempre particulares e, só temos de as reconhecer, trabalhá-las para que

possam ser potenciadas e possamos crescer coletivamente com isso. Podemos dizer que não existe modelo sem este lado pragmático e de concretização. Temos de conseguir fazer isto com todas as jogadoras promovendo as melhores interações para criar rendimento entre elas. Daí termos falado muitas vezes no contexto e de ser claro para nós que não existe coletivo sem individual, nem modelo sem jogadoras. De modo paralelo podemos dizer que sem modelo estamos num processo abstrato e sem condições para ligar as coisas, decidindo “avulso” e sem critério ao longo do tempo.

De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexa para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

Bem, esta questão é muito comum e pertinente para quem se coloca perante os problemas do treino, no desenvolvimento de uma equipa coletiva. A organização de jogo que falamos nas questões anteriores é dinâmica e resulta das interações que os jogadores desenvolvem entre si. Mas é fundamental perceber que estrutura devemos interpretar para potenciar e fazer crescer a dinâmica, ou seja, não há estrutura sem dinâmica nem um padrão dinâmico sem estrutura.

Desta forma, tendo em conta aquilo que fui vivendo ao longo dos últimos anos acho que é uma questão complexa e que pode muitas das vezes ter de obrigar o treinador a desenvolver novas sub-dinâmicas e ligações na equipa. Confesso que não acho que haja uma estrutura organizativa “mais complexa” no geral porque depende do teu contexto. Por exemplo, tens um Cristiano Ronaldo no plantel e vais jogar numa estrutura sem extremos, onde ele é o melhor do mundo? Imagina que tens um Luca Modric, vais jogar numa estrutura sem a posição de médio ofensivo, onde ele é muito forte? Estes aspetos não resultam dos jogadores que tens, mas da dinâmica que tens de criar entre todos os aspetos - a dimensão complexa que falamos anteriormente - no sentido de criar um coletivo forte na exponenciação das individualidades e no desenvolvimento das individualidades para ter uma super equipa.

Da mesma maneira que podes pensar: tenho muitas dificuldades em encontrar defesas laterais, mas tenho na equipa bons defesas centrais, posso jogar com uma estrutura de três defesas e “prescindir” dos laterais (com as devidas consequências para manter o equilíbrio do resto da equipa) - partindo com uma estrutura mais estreita atrás. De referir que esta “necessidade” promove outro tipo de propensões e incidências. Por isso, o importante é perceberes que em cada escolha ganhas algumas “mais- valias” e ganhas determinadas fragilidades. Mais uma vez, tens de perceber que no “bolo todo” consegues ganhar competências que te tornam o mais forte possível.

Assim, o importante é reconheceres que estrutura te permite uma mais fácil concretização dos princípios que desenvolves no teu processo. Por exemplo, imagina que tens uma equipa mais “técnica” e com muita qualidade no jogo curto, podes optar por uma estrutura mais apoiada no interior como o 1-4-4-2 losango. No entanto, tens de reconhecer logo que perdes alguma largura estrutural em comparação com um 1-4-3-3, por exemplo. E mais: podes defrontar equipas que jogam num 1-4-3-3 aberto e com uma dinâmica muito ampla, que te obriga a ter uma amplitude defensiva maior a defender, para conseguir ser pressionante. A capacidade de entendimento de uma equipa tem de ser neste tipo de questões práticas, onde podes optar por exemplo, por desenvolver várias dinâmicas de pressão, com os médios, com os laterais, com os ponta de lança, etc...Logo, não tens receitas. O que pode ser excelente para uma equipa, pode não o ser para outra. Agora, acho importante saberes hierarquizar as coisas, ou seja, prioridades para a tua equipa: ganhar e jogar pelos espaços interiores, conseguir ser mais profundo, ser mais largo atrás, garantir uma base intermédia mais estática para ter apoios mais fixos? E, no entanto, garantir sempre que a equipa está a crescer! Ou melhor, posso até atrever-me a dizer que as estruturas devem variar tanto quanto a equipa precisar para ser mais eficaz e eficiente na concretização do seu jogar.

Vou dar um exemplo prático e real vivido pela equipa das sub-17 em 2017, numa ronda de elite contra Holanda, Roménia e Bélgica (onde o vencedor do grupo garantiria a presença na fase final das sub-17 - o europeu sub-17 feminino desse ano). Então, tínhamos uma equipa com grande qualidade técnica, com

grande diversidade na sua concretização e, com um grupo muito jovem, mas muito inteligente no jogar. Fomos para o Torneio a jogar num 1-4-3-3 contra a Bélgica (ganhamos 2-1), a jogar num 1-4-4-2 contra a Holanda (perdemos 2-0 em dois livres) e terminamos contra a Roménia num 1-3-2-3-2 (ganhamos 8-0). E, como é habitual nestas competições, tínhamos jogadoras de muitos clubes, com culturas diferentes, tínhamos três anos de nascimento diferentes (por acharmos que a qualidade intencional era mais importante em relação ao lado maturacional), com pouco tempo de preparação e com jogos de dois em dois dias. Todas as jogadoras jogaram e todas foram importantes para o processo. Ficamos em segundo do grupo, mas com exibições muito positivas. Ora, o que fizemos? Mudamos de estrutura em função do adversário? Não. Mudamos de estrutura porque era o que fazia com que fosse mais fácil para nós perante aqueles adversários (e padrão de problemas que nos colocaram) ser mais competentes e mais fácil para nós desenvolver os nossos princípios de jogo. Sempre com os mesmos critérios, mas com ligeiras “nuances” (vamos abordar de um modo geral, obviamente):

- Bélgica: era importante ter largura estrutura a partir de trás para progredirmos com mais espaço do lado contrário e ter sempre uma largura das alas para conseguir ganhar espaço para as médias servirem as avançadas. Pesou o facto de sermos mais pequenas em relação às belgas e ser importante variar muito as dimensões largura-profundidade contra este adversário que tinha um jogo muito “paralelo” na abordagem ao jogo. Assim, eram muito agressivas na bola e tínhamos de garantir que tínhamos a bola nos espaços entre sectores e linhas adversárias, para termos sucesso na gestão e circulação da bola. Foi uma sub-dinâmica muito importante para se conseguir ter mais sucesso no nosso jogo.
- Holanda: uma equipa muito maturada, a impor um jogo ofensivo muito largo, com as laterais e alas a fazerem corredores de máxima largura. Ora, perante o facto de sermos uma equipa pequena, percebemos que iríamos ter debilidade no ter de oscilar na máxima largura do campo para pressionar, ou seja, não iríamos conseguir ter condições espaçotemporais para garantir os timings de pressão (princípios defensivos) e, para além disso, queríamos

jogar no espaço interior que estava mais exposto por esta dinâmica adversária. Para além disso, era o segundo jogo em três dias, com 18 jogadoras - necessidade de ter condições de frescura para o jogo todo e para o último. Então, que fizemos? Jogamos no 1-4-4-2, onde conseguimos estar mais equilibrados, em melhores condições para executar os timings de pressão, com as coberturas defensivas na bola (para não deixar que a Holanda batesse a bola longa para a frente e para não abdicarmos da nossa proximidade). Ou seja, se jogássemos em estrutura de 1-4-3-3, teríamos menos condições de ter as coberturas na zona interior e de aproveitar as melhores condições para atacar pelo meio. Ora, no balanço das coisas, conseguimos fazer um bom jogo contra uma equipa que nos obrigou a defender com inteligência e qualidade/intensidade máxima durante muito tempo. Tivemos capacidade para ter a bola, jogá-la com critério e a criar boas situações de finalização. Claro que perdemos 2-0, mas foram de dois livres, onde a capacidade maturacional das jogadoras marcaram a diferença no jogo aéreo. E não digo isto para desculpar, mas a realçar a capacidade de jogarmos contra uma boa equipa de igual para igual e com oportunidades de golo da nossa parte.

- Roménia: neste jogo precisávamos de marcar oito golos para superar o resultado da Holanda contra a Roménia e, para o caso da Holanda empatar com a Bélgica ou ganhar pelo mesmo resultado que nós. Conclusão, para fazermos a nossa parte jogamos com uma estrutura de 1-3-2-3-2, e porquê? Porque precisávamos de pressionar bem alto, contra uma equipa organizada que era muito perigosa quando a bola chegava às avançadas. Então, tínhamos de ter a bola e jogá-la nas zonas onde nós éramos melhores e elas tinham mais dificuldades. Esta estrutura permitiu-nos ter uma dinâmica posicional com menos movimentos, com posições de largura e profundidade disponíveis e constantes para a bola e, para dar uma velocidade maior à bola. Assim, conseguimos ter uma melhor condição para a bola circular e chegar em boas condições à zona de finalização, para rematarmos muitas vezes. Logo, jogamos numa estrutura diferente, num terceiro jogo, com muita fadiga e, sobretudo, para termos um desempenho ofensivo/defensivo de qualidade.

Foi um jogo muito exigente onde estávamos apenas a ganhar 1-0 ao intervalo. Conseguimos gerir a bola, criar boas situações, mas muito precipitados a finalizar (por querermos marcar muitos golos!). Com a tranquilidade necessária neste timing de concretização, fizemos uma segunda parte com sete golos.

Este exemplo prático só tem como finalidade expor um pouco os critérios e os objetivos das escolhas. Ora, há coisas que podiam ter funcionado de forma diferente? Claro e fizemos a nossa reflexão crítica, que num outro contexto semelhante poderia fazer com que fossemos ainda mais fortes. Mas, penso que de forma prática respondi à questão.

Anexo 14 - Entrevista Nuno Cristóvão

O professor Nuno Cristóvão é, atualmente, treinador da equipa sénior feminina do Sport Clube União Torreense, função que exerce desde o início da presente época e está na sua 39ª época como treinador, mostrando a sua vasta experiência nesta modalidade, acumulando o cargo de professor de Educação Física.

No que à sua formação académica diz respeito, licenciou-se em Educação Física, no antigo Instituto Superior de Educação Física (ISEF), de Lisboa, tendo terminado no ano de 1984.

A nível desportivo, o professor Nuno Cristóvão é um treinador com muitos anos de experiência, como foi referido anteriormente, sendo treinador com o Nível IV (UEFA Pro). Dos 39 anos de treinador, 14 foram no feminino e 25 no masculino. No seu currículo tem a passagem por equipas masculinas, tais como Odivelas F.C., C.D. Olivais e Moscavide, CF Belenenses, CF Estrela da Amadora, C.A.C. Pontinha, Casa Pia A.C., SL Benfica, Scouting do FC Porto, Clube Operário F.L., S.F. Palmense. Já no Feminino foi selecionador nacional feminino e passou por clubes como o G. S. Carcavelos, a S.U. 1º de Dezembro, onde foi tricampeão nacional, temporadas em que juntou a Taça de Portugal de Futebol Feminino ao título nacional, o C.F. Benfica e, mais tarde, foi para o Sporting C.P. onde se sagrou bicampeão nacional, conquistou duas Taças de Portugal e uma Supertaça.

Como começou e de onde vem a sua paixão e gosto pelo futebol?

A minha paixão e o gosto pelo futebol vêm de longa data, desde os tempos em que era miúdo, desde os meus 12 anos que me recordo que já tinha até a pretensão de ser treinador. Aos 14 anos, muito novo ainda, treinava a equipa dos miúdos mais pequenos do meu prédio, em Castelo Branco, que participou várias vezes nos Torneios organizados pela Direção Geral dos Desportos. Esta era uma das modalidades que era possível fazer quando era miúdo e vem desde essa altura a minha paixão e gosto pelo futebol.

Quais as motivações para estar no futebol feminino?

As motivações para estar no futebol feminino têm a ver com o gosto e com a paixão pelo futebol. Foi uma oportunidade que surgiu, logo após terminar o curso, em que a primeira equipa que treinei foi a equipa feminina do G. S. Carcavelos, onde nos sagramos campeões distritais, participando, depois, na Taça Nacional. Na altura, foi uma oportunidade que surgiu através de um colega, o Professor Arnaldo Cunha, que tinha deixado essa equipa para ir para as camadas jovens do Benfica. Mais tarde apareceu a hipótese de treinar as seleções femininas. É uma hipótese para trabalhar, como qualquer outra. Não há nenhuma motivação especial, mas são, sobretudo as oportunidades de trabalho que surgem para poder desenvolver esta atividade, que muito gosto

Que diferenças vê entre o futebol feminino de há uns anos e de agora?

Há de facto muitas diferenças, de quando eu comecei a treinar pela primeira vez, em 1985, e atualmente, não só no número de praticantes, recordo-me que quando comecei não havia 500 jogadoras federadas no país, mas também nas próprias condições que as equipas e as próprias jogadoras têm para desenvolver a atividade. Quando eu cheguei à Federação Portuguesa de Futebol (FPF), em 2000, havia cerca de 900 jogadoras federadas. Tomámos duas medidas muito simples: o futebol ser misto até aos sub.13 e daí para cima só haver dois escalões no futebol das mulheres e das raparigas. O escalão de juniores, que albergava as jogadoras desde os 13/14 anos até aos 18 anos e depois o futebol sénior. Assim conseguimos aumentar 80% o número de praticantes.

Depois, durante muitos anos, o número de praticantes manteve-se estável, até que com a entrada do Sporting C.P., S.C. Braga, C.F. Os Belenenses e G.D. Estoril Praia na primeira divisão se deu um grande crescimento, no que respeita ao número de praticantes e inclusivamente à possibilidade das jogadoras passarem a ter condições de jogadoras profissionais.

As competições também foram alterando, com o aumento do número de jogadoras tem-se verificado um aumento no número de competições e, fundamentalmente isto, ao nível do número de praticantes e das condições que as jogadoras têm são as grandes diferenças que existem.

Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no futebol de formação, no futebol de formação para o rendimento e no futebol de rendimento?

A resposta a esta pergunta dava “pano para mangas”, desde logo as condições comuns que me parecem fundamentais, para as três áreas que referes, que têm a ver com as condições para se poder desenvolver a atividade.

Infelizmente, no futebol de formação nem sempre existem as mesmas condições que existem no futebol de rendimento. Aqui falo não só de questões práticas para o desenvolvimento da atividade, como campos, materiais, etc., mas também tudo aquilo que envolve uma equipa de futebol, desde logo as questões relacionadas com o departamento médico, que me parecem absolutamente essenciais, as questões relacionadas com a psicologia do desporto, com a área da nutrição e, também, um fator muito importante no desenvolvimento do futebol, que tem a ver com as questões logísticas, seja às equipas de formação ou de rendimento.

Não, as condições não são as mesmas nos grandes clubes, como Benfica, Sporting ou Porto, quando comparando com outros grandes clubes, como Belenenses, o Estrela da Amadora, quando existiu, o próprio Olivais e Moscavide que era uma potência do futebol de formação, quando eu trabalhei nesse clube.

No que diz respeito aos aspetos que não são comuns, tem sobretudo a ver com o facto de termos de dar mais importância ao jogador, no futebol de formação, e à equipa, no futebol de rendimento, não descurando as questões de desenvolvimento individual de cada um dos atletas, porque estarão sempre, ao longo da sua vida, em fase de desenvolvimento.

Para si, que importância tem o Modelo de Jogo numa equipa? E qual a importância do Modelo de jogo para a evolução do atleta?

O Modelo de Jogo tem uma importância decisiva, na minha perspetiva, para uma equipa, nomeadamente, quando são equipas seniores, equipas de alto rendimento. Naturalmente, para a evolução do atleta, o Modelo de Jogo é importante para ele poder estar identificado com o que deve ou não deve fazer, com aquilo que pode ou não pode fazer, no sentido de poder responder à proposta que o treinador lhe coloca. E além disso, a meu ver, o Modelo de Jogo tem muito a ver com as características individuais dos jogadores, isto porque nós poderemos querer fazer desenvolver um determinado modelo de jogo, mas depois podemos não ter jogadores ou jogadoras com as características ideais para praticá-lo.

O que me parece muito importante é que se o jogador teve uma formação de base alargada e correta, ele poderá estar mais apto para poder responder às solicitações de um Modelo de Jogo, seja ele qual for. Portanto, parece-me que com uma formação eficaz, eficiente, correta e pedagogicamente delineada, será mais fácil para os jogadores poderem responder àquilo que os treinadores pretendem ao nível do escalão sénior.

Além disso, continuo a pensar que o importante em termos de Modelo de Jogo é nós não limitarmos aquilo que é o desenvolvimento do jogador nas mais tenras idades, talvez até aos sub.15, independentemente dos jogadores estarem constantemente em competição e terem de responder às necessidades e exigências da competição. Assim, as questões do Modelo de Jogo devem estar presentes, acima de tudo, nos escalões seniores.

Como avaliador do processo de desenvolvimento das atletas, que critérios valoriza para a construção de um Modelo de Jogo?

Não é fácil responder a esta questão. Na minha opinião, a construção do Modelo de Jogo está muito dependente dos jogadores ou jogadoras que temos na nossa presença. Podemos ter uma ideia de um Modelo na nossa cabeça, mas

depois se os jogadores ou jogadoras não conseguem colocar em prática, torna-se difícil implementá-lo.

Naturalmente, a qualidade técnico-tática dos jogadores e das jogadoras é o primeiro critério que eu valorizo na construção de um modelo de jogo. Esse é efetivamente o mais importante. Depois, pode existir um conjunto de outros critérios, que passam pela forma de ser, pelo caráter, pela personalidade dos jogadores e das jogadoras. Mas o mais importante é a qualidade técnico-tática, que nos vai permitir implementar aquilo que temos na nossa cabeça.

Pela experiência que tem no futebol e, mais especificamente, no futebol feminino, qual a influência que considera ter o Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino, na construção de um Modelo de Jogo, nas equipas de formação?

O Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino tem muita importância, mais tarde, no que diz respeito ao Modelo de Jogo, para as equipas seniores. Tal como eu referi atrás, na minha perspetiva, o Modelo de Jogo, nas equipas de formação não é o mais importante. Neste caso, o mais importante, a meu ver, é de facto o desenvolvimento individual das jogadoras.

Tendo em conta que no futebol sénior se compete na variante de futebol de 11 e, atualmente, em Portugal, já existe uma Liga nas Sub.19, também de futebol de 11, mas continua a existir um campeonato de sub.19 de futebol de 9 e existem, ainda, outras competições de futebol de 7, é evidente que não podemos esquecer que isto tem sobretudo a ver, na minha perspetiva, com a quantidade de jogadoras que nós temos no nosso país. Em determinadas zonas do país é muito difícil conseguir arranjar jogadoras para ter equipas de futebol de 11 e, às vezes, isso pode, inclusivamente, levar ao afastamento de algumas das raparigas e mulheres que, eventualmente, pretendam jogar futebol.

Quando eu comecei por dizer que o Modelo de Desenvolvimento do Futebol das Mulheres e das Raparigas não pode ser igual ao do futebol masculino, tem um pouco a ver com isto, ou seja, há a adaptação às condições

estruturais e não só, das diversas zonas do país, de forma a que haja cada vez mais jogadoras a competir a nível nacional e isso é que me parece que é importante, mesmo ainda nesta fase. Claro que o ideal seria termos futebol de 11 em todos os escalões, mas para isso precisamos de ter mais jogadoras.

Eu recordo-me que há não muitos anos atrás, havia jogadoras tinham de fazer 50 Km para poderem jogar numa equipa e era numa equipa de futebol de 7. Quando falo de 50 Km, falo de 50 Km de ida mais 50 Km volta e isto não é comportável para uma grande quantidade de pessoas.

Portanto o Modelo de Organização e Estruturação das competições tem importância na construção do Modelo de Jogo, mas volto a referir, que não considero que este seja o aspeto mais importante, nos escalões mais baixos.

De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexa para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

Das várias estruturas organizativas, a que eu considero mais complexa para implementar é o 1-4-4-2 losango, devido à forma de organização do meio campo em losango. Porque é que digo isto? Digo-o, porque me parece que é aquela que exige um nível de conhecimento do jogo mais elevado e, tanto no futebol de formação masculino, como nas seniores femininas, foi onde eu senti mais dificuldades na implementação desta estrutura organizativa. Claro que se tivermos jogadoras com um grande repertório tático, tornar-se-á sempre mais fácil a implementação dessa estrutura.

Anexo 15 - Entrevista Susana Cova

O professora Susana Cova é, atualmente, treinadora da equipa sénior feminina do Sporting Clube de Portugal, função que exerce desde o início da presente época.

No que respeita à formação académica, a professora é licenciada em Ciências do Desporto e é professora de Educação Física, profissão que exerceu entre 1996/2004, 2005/2014 e 2016/2017, em várias escolas públicas sendo responsável por vários grupos/equipa desde infantis a juvenis de futsal feminino e masculino, entre outras modalidades

Foi ainda jogadora de futsal entre os anos de 1986 e 1992 e, mais tarde, entre 1989 e 2005 jogou futebol de 11, sendo, durante esses anos, jogadora internacional pela Seleção AA de Portugal, tendo praticado outras modalidades como Natação, Atletismo e Ginástica Desportiva.

No futebol, é uma Treinadora com o nível IV – Curso UEFA Pro e já esteve durante 10 anos nos quadros das Seleções Nacionais Femininas, passando pelos escalões de formação Sub.16, Sub.17 e Sub.19 e ainda pela Seleção AA Feminina entre 2007 e 2017. Além disso, foi coordenadora da Escola de Desportos Coletivos do Estádio Universitário de Lisboa entre 2004 e 2005 (escolas de futebol, futsal, iniciação às modalidades coletivas e voleibol), selecionadora distrital na Associação de Futebol da Guarda entre 2002 e 2004, onde iniciou o futebol feminino no distrito da Guarda e 1993/1995 foi treinadora das escolas de formação de futebol feminino do Sporting Clube de Portugal.

Entre 2017/2019 foi diretora e professora de um curso técnico de desporto ligado à formação de futuros jovens treinadores.

Como começou e de onde vem a sua paixão e gosto pelo futebol?

Difícil dizer onde começou, mas a paixão pelo desporto existiu desde criança, naturalmente estimulada pelo facto de ver um irmão mais velho a fazer habilidades motoras que gostava de conseguir fazer também e por isso, treinava-as insistentemente, sozinha e com os mesmos companheiros de brincadeiras e

de futebol de rua que o irmão. O gosto pelo futebol foi crescendo pelas habilidades que outros faziam (Maradona, Madjer, ...) e que me captavam a atenção e pelo facto de ir percebendo que tinha habilidade e sucesso reconhecido no futebol.

Quais as motivações para estar no futebol feminino?

Foi algo que foi surgindo naturalmente ao longo da vida, desde os primeiros convites para integrar equipas de futsal, à minha integração nas seleções da Escola Secundária que frequentava até praticar a um nível mais alto de rendimento, estudar desporto, especializar-me na área do futebol, cedo me terem convidado para fazer parte da equipa que treinaria as escolas de formação do Sporting Clube de Portugal, e depois ir percebendo ao longo do caminho o reconhecimento do meu trabalho e o bem e a evolução que as pessoas me transmitiam decorrente do meu trabalho. E bastante importante igualmente, o facto de sentir que estava a contribuir de forma positiva para ajudar uma constante evolução e sentir que sou útil em cada projeto.

Que diferenças vê entre o futebol feminino de há uns anos e de agora?

Evolução técnico-tática das jogadoras, baseada no facto das jogadoras cada vez mais cedo iniciarem a sua prática desportiva, mas também no maior número de treinadores com formação específica em futebol e em áreas especializadas dentro do futebol. Muito mais divulgação da modalidade, maior número de clubes, jogos e competições e maior exposição mediática das jogadoras e staff.

Maior integração e utilização dos psicólogos e coaches desportivos. Possibilidade de parcerias extra clube para trabalho complementar (Ex: prevenção e reabilitação de lesões).

Melhoria das infraestruturas desportivas (pelado versus relvado), aumento da profissionalização na modalidade, maior número e variado de espetadores,

apoio federativo e integrado com Associações de Futebol e Desporto Escolar e consequentemente, maior apoio financeiro.

Maior abertura cultural para modificar lentamente a visão geral da sociedade perante o direito à prática e o reconhecimento de competências.

Que aspetos considera serem fundamentais, comuns e não comuns, no futebol de formação, no futebol de formação para o rendimento e no futebol de rendimento?

Os aspetos que considero fundamentais nos três ramos são:

- Paixão pelo jogo e pelo desempenho da função de cada interveniente;
- Competência e “profissionalismo” dos intervenientes;
- Capacidade de planeamento e reajustamento justificado em função da evolução do contexto;
- Educação e formação específica dos intervenientes;
- Perseguição de uma construção de jogo e equipa que atraiam e fidelizem o público;
- Cada vez mais o apoio psicológico/educacional poder ser disponibilizado ao longo da prática.

No que diz respeito aos aspetos não comuns, mas transversais aos três ramos, considero fundamentais:

- Futebol de formação: prioritário ensinar a jogar, a ter gosto pelo jogo e a ser melhor em cada ação e em cada dia, com um treinador e estrutura que percebam e persigam estes propósitos. Formar além de jogadores, pessoas.
- Futebol de formação para o rendimento: além do anterior, aguçar mais o gosto pela competição assente em ser competitivo primeiro consigo próprio. Elucidar e apoiar extra futebol os percursos educacionais e formativos. Proporcionar apoio psicológico e iniciativas extra futebol que integrem e façam os jogadores interagir com pessoas diferentes dentro da sociedade não futebolística.
- Futebol de rendimento: Aprimorar o anterior.

Para si, que importância tem o Modelo de Jogo numa equipa? E qual a importância do Modelo de jogo para a evolução do atleta?

Extrema, pois quando vamos planear uma época, uma das primeiras coisas a “definirmos” é o modelo de jogo que pretendemos implementar. Considero no entanto, que o modelo de jogo pode e deve ser ajustado ou enriquecido em função das características dos nossos jogadores (“após vermos os jogadores a mexer”), e que deverá sempre tentar ajudar o jogador e a dinâmica dele e da equipa a evoluir, no sentido de o tornar mais apto para melhores e mais variadas decisões e para a execução de ações técnico-táticas cada vez mais eficazes.

Como avaliador do processo de desenvolvimento das atletas, que critérios valoriza para a construção de um Modelo de Jogo?

Os critérios que valorizo são:

- Ideias, princípios e missões táticas claras e objetivas em cada momento de jogo
- conhecimento das jogadoras e das suas características específicas e da equipa em geral
- que outros princípios, conhecimentos e interrelações implicará a cada jogadora, setor, intersetor, corredor ou intercorredor
- potencial do modelo proposto poder contribuir para a evolução das jogadoras pelas missões táticas que acarreta
- enriquecimento do modelo de jogo através de alguma característica ou movimentação específica de determinada(s) jogadora(s), de acordo com a sua identidade pessoal, que possam acrescentar variabilidade ao processo, incerteza ao adversário, mas manterem o equilíbrio defensivo
- características das competições e dos adversários que defrontaremos (nível de exigência).

Pela experiência que tem no futebol e, mais especificamente, no futebol feminino, qual a influência que considera ter o Modelo de Organização e Estruturação das competições de Futebol Feminino, na construção de um Modelo de Jogo, nas equipas de formação?

Considero ter alguma influência, pois um número maior ou menor de jogos, implicará decerto maior ou menor número de unidades de treino e de jogos oficiais disputados, o que igualmente permitirá uma maior ou menor evolução do modelo de jogo, tal como a dificuldade dos adversários que defrontamos. Claro que as ideias podem sempre ser trabalhadas no sentido de uma evolução do modelo de jogo, e se pensarmos numa evolução vertical, por exemplo desde as infantis até às seniores, esse modelo pode e deve ser trabalhado, mas as competições em que nos inserimos também podem acelerar ou atrasar a evolução desse modelo (bem como das jogadoras que o tentam pôr em prática, pois uns são consequência dos outros).

De todas as estruturas organizativas do jogo que existem, qual ou quais considera mais complexa para implementar numa equipa de Futebol de 11? Porquê?

De todas, diria que a mais complexa será aquela que os jogadores menos conhecerem e/ou que altere mais as suas normais relações dinâmicas em termos de espaços, pois implica mais e nova informação para os jogadores e maior capacidade de adaptação e de “remapeamento” cerebral de espaços.