U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A relevância do desenvolvimento técnico na qualidade de jogo do Futebol Feminino.

Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão S19 do Valadares Gaia Futebol Clube

Sara Andreia Oliveira Pereira

Porto, 2020

A relevância do desenvolvimento técnico na qualidade de jogo do Futebol Feminino.
Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão S19 do Valadares Gaia Futebol Clube

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do 2.º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Alto Rendimento, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Sara Andreia Oliveira Pereira

Porto, 2020

Ficha de Catalogação

Pereira. S. (2020). A relevância do desenvolvimento técnico na qualidade de jogo do Futebol Feminino. Relatório de estágio profissionalizante realizado no escalão S19 do Valadares Gaia Futebol Clube. Porto: S. Pereira. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: FUTEBOL; DESENVOLVIMENTO TÉCNICO; ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL; FUTEBOL FEMININO; DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

Agradecimentos

Ao professor José Guilherme, por todo o conhecimento transmitido, pela total disponibilidade em todos os momentos e por toda a paciência. O meu muito obrigada por me ter ajudado a terminar esta fase universitária.

Às minhas atletas pela oportunidade que me deram em partilhar momentos e aprendizagens que levo para a vida. Obrigada por me terem dado a oportunidade de ensinar e de aprender ensinando.

Aos meus pais, por todo o tempo que despenderam comigo em momentos mais difíceis, por toda a compreensão e por todo o apoio que nunca deixaram que faltasse.

À Isabel, por ser a pessoa que está presente em todas as fases da minha vida e que celebra as minhas conquistas como se fossem dela. Obrigada por seres a irmã que nunca tive.

À Cristina, pelos momentos passados em que nada era preciso de dizer, mas que a companhia falava por si. Obrigada por me conheceres melhor do que ninguém e saberes que por vezes o silêncio é a melhor forma de ajudar alguém.

À Sara, por estar presente em mais uma conquista e por nunca me ter deixado desistir. Por todas as vezes que ouviu a mesma coisa, por todas as vezes que repetiu a mesma conversa, mas que nunca me deixou ficar para trás.

Ao Carlos, por ter sido o melhor amigo que a faculdade me deu. Por me ter acompanhado em toda a minha vida académica, por me ter chateado quando era preciso chatear e por ter chorado comigo quando era necessário chorar.

Aos meus avós, por me fazerem sentir todos os dias o orgulho que carregam ao peito por verem a neta concluir mais uma etapa e por estarem disponíveis para ajudar em tudo o que fosse preciso.

A ti, por mesmo sem saberes como, me teres feito ser eu novamente. Obrigada, mesmo sem saberes o porquê.

Índice Geral

Índice de Figuras ix
Índice de Anexos xi
Resumo xiii
Abstract xv
Índice de Abreviaturas xvii
1. Introdução 3
2. Enquadramento Pessoal 9
3. Contextualização da Prática 15
3.1. Macro contexto concetual 15
3.1.1. O Futebol 15
3.1.2. O Ser Treinador 15
3.1.3. A Realidade do Futebol Feminino 16
3.1.3.1. Passado 16
3.1.3.2. Presente 17
3.1.3.3. Futuro 19
3.1.4. Luta em prol da Igualdade 20
3.1.5. Competições em Portugal 21
4. Contexto Institucional 27
4.1.1. Valadares Gaia Futebol Clube 27
4.1.2. Complexo Desportivo De Valadares 28
4.1.3. Objetivos do Clube 29
4.1.4. Recursos Humanos 33
4.1.5. Escalões 34
4.1.6. Horários 34
4.1.7. Circulação de Informação 36
5. Desenvolvimento da prática 41
5.1. Escalão SUB-19 41
5.2. Equipa Técnica 41
5.3. Jogadoras 44
5.4. Planeamento e Planificação do Treino 46
5.4.1. Modelo de Jogo 48
5.4.2. Bolas Paradas 51
5.4.3. Plano Semanal 54

5.4.4. Plano de Treino 61
5.4.5. Plano de Treino - Quarentena 66
5.4.6. Projeto: Cabeça, Tronco e Membros 68
6. Do individual ao coletivo 71
6.1. A técnica 72
6.2. Trabalho Geral 75
6.3. Trabalho Específico - Posições 82
7. Desenvolvimento Profissional 87
7.1. O olhar do meu Eu 87
7.2. Um olhar sobre o Desporto e o Futebol 89
7.3. A reflexão 91
7.4. Da experiência à excelência 92
8. Considerações Finais 97
9. Referências Bibliográficas 103

Índice de Figuras

Figura 1- Complexo Desportivo Valadares Gaia Futebol Clube 28
Figura 2- Horários 35
Figura 3- Estrutura de Jogo 49
Figura 4 - Lançamento 51
Figura 5 - Livre Ofensivo 52
Figura 6 - Canto Defensivo 52
Figura 7 - Canto Ofensivo 53
Figura 8 - Plano de Treino 4 55
Figura 9 - Plano de Treino 4 56
Figura 10 - Plano de Treino 4 56
Figura 11 - Plano de Treino 5 57
Figura 12- Plano de treino 5 58
Figura 13 - Plano de Treino 5 58
Figura 14 - Plano de Treino 6 59
Figura 15 - Plano de Treino 6 60
Figura 16 - Plano de Treino 6 60
Figura 17 - Plano de Treino Período Preparatório 62
Figura 18 - Plano de Treino Período Competitivo 63
Figura 19 - Plano de Treino Período Competitivo 64
Figura 20 - Plano de treino Período Competitivo 64
Figura 21 - Exercício de Drible 76
Figura 22 - Exercício de Técnicas Defensivas 77
Figura 23 - Exercício de Técnicas Defensivas 77
Figura 24 - Exercício de Mudança de Direção 79
Figura 25 - Exercício de Perna Menos Hábil 80
Figura 26 - Exercício de Finalização 82

Índice de Anexos

Anexo 1- Ficha de Observação II
Anexo 2 - Plano de Treino na Quarentena III
Anexo 3 - Classificação VI

Resumo

O Futebol Feminino está em constante evolução, o que faz com que os seus intervenientes estejam constantemente à procura de estratégias para que o seu desenvolvimento seja uma evidência. Como resposta a essas exigências, o desenvolvimento individual focado na dimensão técnica da jogadora tem sido uma das estratégias encontradas para melhorar a qualidade de desempenho das jogadoras e respetivas equipas.

Nesse sentido, os objetivos do presente estágio foram: contextualizar a evolução Futebol Feminino, comparando o que era e no que se está a tornar; refletir relativamente ao papel do treinador na generalidade do seu trabalho; e, por fim, abordar um tema específico que consiste no desenvolvimento individual da jogadora a nível técnico.

De modo a refletir e a suportar as opções assumidas foram convocadas as seguintes temáticas: o papel ativo do treinador, o modelo de jogo, a forma como se olha e vê o futebol, a organização e planificação do treino.

Por fim, analisou-se o que existe sobre o trabalho técnico no futebol e apresenta-se o trabalho que foi realizado a este nível no clube e no respetivo escalão no qual o estágio foi realizado.

O cruzamento da revisão da literatura com as experiências vivenciadas permitiram constatar que o treinador é a cara da sua equipa, sendo ele o fator determinante para que as jogadoras se movam consoante aquilo que pensa e defende. A nível do trabalho técnico, é incontestável a margem de crescimento que esta componente apresenta e a forma como este trabalho ao final de algum tempo se reflete numa evolução significativa no que diz respeito ao que a jogadora conseguia realizar e ao que passa a conseguir.

Palavras-chave: FUTEBOL; DESENVOLVIMENTO TÉCNICO; ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL; FUTEBOL FEMININO; DESENVOLVIMENTO PESSOAL.

Abstract

Women's football is constantly evolving, which means that its players are always looking for strategies so that their development is an evidence. In response to these requirements, individual development focused on the player's technical dimension has been one of the strategies found to improve the quality of performance of the players and their teams.

In this sense, the goals of this internship were: to contextualize the evolution of Women's football, comparing what it was and what it is becoming; reflect on the coach's role in most of his work; and finally, addressing a specific theme that consists of the player's individual development at a technical level.

In order to reflect and support the options assumed, the following themes were called for: the active role of the coach, the game model, the way football is looked at and seen, the organization and planning of training.

Finally, we analyzed what exists about the technical work in football and presents the work that was done at this level in the club and in the respective step in which the internship was carried out.

The crossing of the literature review with the lived experiences allowed to verify that the coach is the face of his team, being him the determining factor for the players to move according to what they think and defend. In terms of technical work, the margin of growth that this component presents is undeniable and the way in which this works, after some time, is reflected in a significant evolution in terms of what the player was able to accomplish and what she starts to achieve

Keywords: FOOTBALL; TECHNICAL DEVELOPMENT; INDIVIDUAL FOLLOW-UP; FEMALE FOOTBALL; PERSONAL DEVELOPMENT

Índice de Abreviaturas

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

FIFA - Federação Internacional de Futebol Association

IFT - Individual Football Training

PT – Personal Trainer

Valadares Gaia FC – Valadares Gaia Futebol Clube

Introdução

1. Introdução

O presente relatório resulta de uma época desportiva realizada no Valadares Gaia Futebol Clube, no escalão de Sub-19 feminino, no âmbito do Curso de 2.º Ciclo em Treino Desportivo de Alto Rendimento da Faculdade da Universidade do Porto.

Em tempos de incerteza e de constantes mudanças, todas as experiências são oportunidades únicas para conseguirmos ser algo mais e melhor. Não interessa fazer por fazer, aprender porque sim ou aplicar um conceito porque o mesmo é suposto ser aplicado. O segredo está em colocar na prática tudo aquilo que somos, tudo aquilo em que acreditamos e procurar fundamentar tudo aquilo que defendemos. Lutando por uma ideia, uma forma de estar e procurando a distinção em qualquer coisa que façamos.

Caires e Almeida (2000, pp.219) defendem que a forma correta de olhar para o estágio é vendo uma oportunidade de experiência de formação estruturada e uma marca fundamental na formação e preparação dos alunos para futuramente entrarem no mundo profissional. Isto é, uma oportunidade de os alunos tirarem o máximo proveito de todas as vivências que vão ter e procurarem aplicar todas as aprendizagens que foram adquirindo no decorrer da sua formação até aqui.

No Desporto, a vivência da prática torna-se ainda mais importante e é fácil percebermos o porquê. Quantas vezes vemos alunos excelentes que da teoria sabem tudo, mas que quando colocados num contexto prático não conseguem transportar e fazer o equilíbrio das duas pontes? É mais complicado do que parece quando nos confrontamos com aspetos com os quais temos de lidar e que não é a teoria que nos ensina. Desde contextos aos quais nos temos de adaptar, personalidades totalmente diferentes com as quais temos de aprender a lidar, imprevistos que acontecem, etc…

O facto de não existirem coisas garantidas e o saber que a qualquer momento existe a possibilidade de acontecer algo que nos faz ter de mudar tudo o que tínhamos idealizado até ali leva a que todos os dias sejam um desafio e é

isso que me faz ser tão apaixonada pelo desporto: a incerteza do amanhã e a adrenalina constante do presente.

Atualmente existem inúmeros métodos que fazem com que os clubes consigam observar, preparar e analisar o melhor possível tanto a sua equipa como a equipa adversária. Isto faz com que tudo seja visto ao pormenor, desde movimentações, bolas paradas, ideias de jogo…

Para Cruyff (2002), o Futebol consiste em: o jogador ser capaz de passar a bola corretamente quando a tem e ter capacidade de a controlar depois de a receber para que depois a consiga passar. Seguindo a lógica deste pensamento percebemos que não podemos querer evoluir o nível coletivo da equipa, controlando todos os outros fatores se não conseguirmos ter um bom nível individual.

Não podemos querer controlar tudo, não podemos ter um pensamento cego de que só o que pensamos é o caminho correto. Cada jogador tem algo de diferente e é essa particularidade que vai acrescentar algo ao coletivo que nos faz, como treinadores, conseguir encontrar um "todo" mais sólido juntando o melhor de cada um, mas nunca tirando o melhor que nos podem dar a pedido daquilo que queremos que nos seja dado.

Podemos ter os melhores analistas, os melhores fisioterapeutas, a melhor equipa de observação e os melhores treinadores, se os jogadores não forem capazes de corresponder individualmente, como é que será colocado a funcionar o lado coletivo? Se não os deixarmos usufruir do momento e sentir felicidade no que estão a fazer, como podemos exigir algo em troca? Temos de perceber que o jogador é uma pessoa e cada pessoa no seu individual é um fenómeno que merece ter espaço para usufruir da sua liberdade.

No sentido de contrariar um bocadinho aquilo que tem sido as últimas tendências no mundo do Futebol que passam muito pela parte tática, este relatório irá abordar principalmente a parte técnica. Um olhar sob o jogador/jogadora, o espaço que precisa para se desenvolver, a forma como não lhe pode ser tirada a liberdade e possíveis características individuais e a maneira como podemos trabalhar e fomentar essa individualidade.

Os objetivos principais do estágio passam pela aquisição de novos conhecimentos, pela partilha de metodologias e formas de olhar para o Futebol e pela implementação de pequenas ideias novas. De forma mais especifica, passa por:

- conhecer e refletir acerca da organização e funcionamento de um clube que tanto tem crescido, principalmente no Futebol Feminino;
- aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos até aqui a nível de metodologias de treino e modelo de jogo;
- fomentar a periodização do treino, referindo as vantagens que traz o seu planeamento prévio;
- aplicar formas simples e práticas para operacionalizar o treino, procurando tirar do mesmo o maior rendimento possível;
- procurar encontrar as melhores formas de intervenção no treino e fora dele, conseguindo chegar à jogadora da forma pretendida;
- fomentar pontos fortes como treinador e procurar melhorar outros que se apresentem mais vulneráveis.

A nível do trabalho diferenciador desenvolvido passa por:

- deixar uma marca no clube – não ser mais uma pessoa que passou, mas sim alguém que fez algo que irá permanecer;
- marcar pela diferencia na prática e não apenas pela teoria;
- implementar o treino técnico;
- fomentar o gosto pelo conhecimento e pela vontade em querer aprender mais;
- desenvolver a jogadora individualmente para que seja uma mais valia para a equipa a nível coletivo;
- fomentar a importância do acompanhamento individual no rendimento de uma jogadora.

Para isto e procurando ser a mais clara e explicita possível, este trabalho está dividido em vários capítulos:

O primeiro capítulo, a Introdução, faz uma pequena entrada a todo aquele que vai ser o trabalho desenvolvido na sua globalidade.

O segundo capítulo, o Enquadramento Pessoal, aborda um pouco do que foi o meu trajeto - principais motivações, desejos e alguns percalços – para que hoje o meu presente fosse este. Acreditando seriamente que o caminho percorrido é mais importante do que o cortar da meta, não faria sentido realizar este trabalho sem colocar nele tudo aquilo que faz parte daquilo que me fui tornando e tudo aquilo que me influenciou até aqui.

O segundo capítulo, a Contextualização Prática, é constituído por uma revisão de literatura relativamente ao Futebol, principalmente o Futebol Feminino e uma breve abordagem à evolução que existiu neste ramo. Completando este ponto com uma inclusão da importância que o treinador tem numa equipa e a forma como isso pode interferir em todo o processo de um jogador.

O terceiro capítulo, o Desenvolvimento da Prática, aborda o escalão e o trabalhão realizado no mesmo, assim como a caracterização do contexto onde foi realizado o estágio.

O quarto capítulo, do Individual ao Coletivo, é onde será desenvolvido o ponto diferenciador do estágio. Primeiro com uma breve revisão de literatura ao conceito de técnica e de seguida aquilo que foi o trabalho técnico realizado no escalão e a forma como este trabalho pode ser diferenciador.

O quinto capítulo, o Desenvolvimento Profissional, é o refletir de todo o processo feito durante este ano. Juntando pequenas ideias para projetos futuros.

O sexto capítulo, as Considerações Finais, são apresentadas as reflexões finais que nos levam às principais conclusões.

O sétimo capítulo, as Perspetivas para o Futuro, é uma breve abordagem às portas que este ano de estágio abriu e a todas aquelas que espero que um dia se venha a abrir também.

Por fim, o oitavo e último capítulo, as Referência Bibliográficas.

Tudo isto só fará sentido se no final conseguir passar todas as ideias acerca do trabalho individual e a forma como a sua aplicação neste contexto, mesmo que durante pouco tempo, fez a diferença!

Enquadramento Pessoal

2. Enquadramento Pessoal

Todo este trabalho não faria sentido sem primeiro clarificar o meu interesse e a minha motivação em querer estar inserida num “mundo” tão difícil e tão competitivo.

O gosto pelo desporto e pelo futebol em especial existe desde que me conheço.

Começando nos intervalos da escola e acabando numa equipa federada, o meu percurso como jogadora iniciou-se aos 8 anos e tem vindo a desenvolver-se até ao presente, acreditando que ainda existe um longo caminho a ser percorrido.

Como jogadora federada tenho a honra de contar com alguns títulos importantes na minha carreira. No futsal, a primeira modalidade que pratiquei, tive o privilégio de me sagrar Bicampeã de juniores, Campeã Nacional de séniores e marcar presença em várias competições representando a Seleção Distrital do Porto. Concluída a minha formação, decidi aceitar um desafio diferente e experimentar o futebol, integrando uma equipa sénior na luta pela subida à primeira divisão no seu ano de criação.

Felizmente as coisas correram bem e consegui a tão sonhada chamada à Seleção Nacional no escalão Sub-19, a presença na final da Taça de Portugal e a subida à primeira divisão. Atualmente, conto com três presenças na Final da Taça de Portugal, com uma conquista da Supertaça e a dar continuidade ao meu percurso como jogadora atuando na primeira divisão do Campeonato Nacional.

Conhecendo de forma geral a realidade do Futebol Feminino a nível mundial mas de forma mais pormenorizada em Portugal, sempre tive noção que dificilmente iria conseguir viver da prática da modalidade tendo em conta a aposta que era necessária ser feita por parte da Federação Portuguesa de Futebol e dos clubes estarem dispostos a acompanharem esse crescimento, por isso, sempre olhei para esta paixão como um complemento. Apesar de diariamente deixar muitas coisas importantes de lado para colocar o futebol à frente, sempre tive consciência que mesmo existindo uma aposta futura, seriam as gerações seguintes a conseguir usufruir dela a um nível mais elevado.

Com os pés sempre assentes na terra e com o amadurecimento e maturidade que vamos ganhando com o passar dos anos, passei a ter olhos postos naquela que passou a ser a minha prioridade, a via académica.

Durante alguns tempos de incerteza relativamente ao caminho a seguir, decidi ingressar naquele que sempre foi a que mais gosto, mas que toda a gente dizia ter menos saída: o Desporto. Durante muito tempo ponderei se seria a decisão mais acertada por se tratar de uma área na qual é tão difícil conseguir alcançar uma vida estável e onde o desemprego era acentuado. Mas, à medida que fui crescendo e percebendo que o dito "desemprego" era geral e não apenas desta área em específico, juntamente com o conforto e incentivo transmitido pelos meus pais, que sempre me ensinaram que "para quem é bom vai sempre haver um lugar", tive a certeza que tinha de arriscar.

Iniciei o meu percurso com uma Especialização em Treino de Jovens Atletas, licenciei-me em Educação Física e Desporto e no mestrado optei pela vertente do Treino Desportivo em Alto Rendimento.

O gosto pelo treino é algo que não sei quando nasceu, mas sinto que cresceu de uma forma especial sem eu ter consciência disso. À medida que o tempo foi passando fui olhando para tudo com outra maturidade e percebi que o ensinar o futebol e o partilhar de ideias com quem também partilha da mesma paixão era algo que me fazia sentir viva e que eu queria ter presente na minha vida.

Como treinadora tive a primeira experiência no ano de estágio para a conclusão do curso de Especialização em Treino de Jovens Atletas, realizado no escalão de Sub-11 Feminino do Valadares Gaia Futebol Clube. Concluído o estágio, surgiu a proposta para integrar a estrutura de formação do clube como treinadora e nos 4 anos seguintes conseguimos o feito de ser 4 vezes campeãs, algo que nunca tinha acontecido e que irei recordar sempre com muita felicidade por tudo o que me deu e por tudo o que me fez crescer com as dificuldades que foram ultrapassadas até chegar ao resultado final.

Foi através da vivência de pequenos momentos, do acompanhamento de uma equipa na sua totalidade e do papel ativo que um treinador tem no crescimento das jogadoras que esta paixão foi crescendo cada vez mais. O

sentimento de dever cumprido no final de cada treino, o sentimento de felicidade com a chegada do final de semana e o sentimento de conquista ao ver a evolução a acontecer.

Um dos grandes objetivos de qualquer treinador é conseguir que a equipa perceba e defenda a sua maneira de jogar, que treine um movimento ou uma jogada e sinta que isso vai ser uma mais valia para o jogador, mas também para a equipa no geral. É conseguir ter a equipa do seu lado mesmo quando as coisas não correm como era esperado e manter um grupo unido mesmo nas situações de maior dificuldade. É dar as ferramentas necessárias para que os jogadores consigam evoluir no decorrer do tempo e que terminem a época sentindo que são melhores e mais capazes do que eram quando a mesma iniciou.

Ser treinadora para mim é tudo isto. É o pensar e lutar diariamente por algo em que acredito, é estar constantemente a resolver situações que surgem sem que ninguém estivesse à espera, é o ter de agir no momento e saber que nunca vamos conseguir ter tudo planeado na sua totalidade. E isso é algo que me cativa. O sabor de vitória nas mais pequenas conquistas, o querer e o sonhar por algo maior, mas a constante incerteza daquilo que será o dia de amanhã.

São pequenas coisas que se pararmos para pensar nos fazem perceber que no futebol, tal como na vida, nada é certo o suficiente para ser dado como adquirido, que todos os dias são uma nova oportunidade para aprender e para valorizar tudo aquilo que num primeiro olhar achamos não ter valor.

O contexto no qual estive inserida teve esta base, sustentado numa aprendizagem constante a nível futebolístico, mas também a nível pessoal. O desafio, a exigência, as dificuldades, a pressão, a necessidade de respostas rápidas, o lidar com vários egos, são exemplos de fatores nos quais os pormenores fazem totalmente a diferença a este nível.

Na hora de optar pela vertente do estágio ou da tese, acreditando que num contexto prático deste nível iria conseguir colher frutos que mais tarde me irão ser úteis, optei pelo estágio. No entanto, existindo a vontade em aprofundar a investigação e o conhecimento relativamente a uma área em específico e ao efeito que apresenta na prática, a ideia geral passou a ser a realização do estágio focando na descoberta dessa área: o desenvolvimento da componente individual

da jogadora. O trabalho que pode ser desenvolvido à parte do trabalho que é realizado em treinos coletivos e a forma como isso pode ajudar a que a jogadora se desenvolva mais e melhor, em vários domínios.

Além disto, existe também o querer crescer no mundo do futebol e conseguir concluir o Grau II de treinadora, para num futuro ter as portas abertas para ingressar no Grau III.

Contextualização da Prática

3. Contextualização da Prática

3.1. Macro contexto concetual

3.1.1. O Futebol

A origem do futebol é algo que não é possível responder com total exatidão uma vez que não existem dados concretos que nos permitam saber. Se procurarmos, percebemos que vários são os historiadores que têm tentado reclamar para o seu país a origem deste desporto, no entanto as origens são tão longínquas que podem ser encontradas nas antigas civilizações chinesas e gregas.

A FIFA (Federação Internacional de Futebol Association), que organiza até hoje o futebol em todo o mundo, foi criada no ano de 1904. Nesse mesmo ano, foi fundado o primeiro dos três grandes em Portugal, o Sport Lisboa e Benfica. De seguida aparece o Sporting Clube de Portugal e o Futebol Clube do Porto em 1906.

3.1.2. O Ser Treinador

O treinador assume um papel fundamental no percurso de cada jogador. Se refletirmos um pouco sobre esta relação treinador – jogador, não é necessário ir longe para conseguirmos ter inúmeros casos nos quais ouvimos “aquele jogador não foi mais longe por causa do treinador” ou “era tão bom e nenhum treinador o soube aproveitar”. É certo que muitas vezes isto é dito por alguém que não tem qualquer conhecimento relevante na área, mas é inevitável que aconteça. No entanto, também já assistimos a casos equivalentes, mas como ponto positivo, como por exemplo “foi o treinador x que fez de y o que é hoje”.

3.1.3. A Realidade do Futebol Feminino

Se recuarmos uns anos atrás, pouco ou nada se ouvia falar de mulheres no mundo do Futebol que era, aos olhos de 99% da população, apenas um mundo de homens.

Nesta abordagem, Costa (2017) refere que por volta do séc. XV as mulheres iam praticando alguns desportos com bola, principalmente na Escócia e em França, mas nada que merecesse uma atenção significativa.

As coisas não se tornarem totalmente fáceis e estão muito longe de estar garantidas, mas já é possível fazer uma análise extremamente construtiva relativamente ao que existia e ao que passou a existir. Sabendo, contudo, que não podemos querer mudar nem controlar tudo de uma vez e tendo consciência que ainda existe um longo caminho para ser percorrido.

3.1.3.1. Passado

Moura (2003) refere que as primeiras equipas de Futebol Feminino surgiram em 1910, em França. Desde então e considerando tempos e condições completamente diferentes daqueles em que vivemos hoje, a evolução foi acontecendo. Ainda que, a uma velocidade muito reduzida e com a existência de inúmeras barreiras que precisaram de ser quebradas.

O mesmo autor refere ainda que, no Brasil que atualmente conta com um vasto leque de jogadoras, o primeiro jogo foi realizado apenas em 1921.

Em Portugal, foi a 24 de outubro de 1981 que a Seleção Nacional A realizou o seu primeiro jogo internacional, tal como referem Sousa e Garrido (2016). Numa altura em que pouco ou nada se ouvia falar da modalidade na vertente feminina, os resultados na sua generalidade eram negativos. O grau de qualidade existente nos clubes era reduzido e poucas eram as jogadoras que arriscavam a ida para patamares mais exigentes no estrangeiro.

Esta realidade fez com que desde cedo fosse visível um desnível muito grande principalmente em jogos internacionais, acabando Portugal por ter muita

dificuldade em combater a grande parte das seleções adversárias. Contudo, é necessário ter em consideração o patamar de desenvolvimento que cada país apresentava, percebendo que Portugal desvalorizava o Futebol Feminino.

No que diz respeito à competição nacional, esta foi lançada em 1985 pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e era denominada por Taça Nacional de Futebol Feminino. Curiosamente, durante os oitos anos de existência teve unicamente um vencedor: o Boavista Futebol Clube. O que, como mencionado anteriormente, revela que a existência de poucas jogadoras com qualidade levava a que se concentrassem num clube e os restantes não tivessem, infelizmente, opções para disputar o campeonato. Esta falta de competição não era benéfica nem para quem ganhava sempre nem para quem nunca ganhava, uma vez que não trazia qualquer evolução.

Em 1994, a competição muda de nome e passa a ser conhecida como o Campeonato Nacional de Futebol Feminino, mais especificamente Liga BPI e mantém-se até hoje.

3.1.3.2. Presente

Com cada vez mais praticantes e com uma visão diferente para o futuro, o Futebol Feminino atravessa uma fase de crescimento e afirmação. Existe uma aposta e uma esperança de desenvolvimento no presente que nos leva a acreditar que é algo que veio para ficar e que começa a ter uma base suficientemente forte e sólida para se manter.

O que antes era totalmente desconhecido, começa a ganhar visibilidade. E o que era impensável acontecer, começa a ganhar força para aparecer e permanecer visível. Os resultados são a imagem do trabalho e o presente é o reflexo de todo o trabalho realizado em silêncio até aqui.

Percebemos isto ao refletirmos sobre o facto da Seleção Nacional A de Futebol Feminino nunca se ter conseguido apurar para um Europeu ou Mundial e ter conseguido esse feito em 2017. Aconteceu nos *playoff* de Apuramento ao vencer a Roménia pela margem mínima de 1-0, com o golo a ser apontado pela Andreia Norton nos minutos finais do jogo.

Este foi, sem dúvida, um momento marcante que fica para a história do Futebol Feminino em Portugal e que irá ser sempre recordado como uma conquista, não só das jogadoras que estavam presentes, mas por todas as gerações que por lá passaram.

Atualmente, segundo dados da FIFA, a Seleção Nacional de Futebol Feminino ocupa o 31.º lugar do ranking, algo nunca antes conseguido.

Contudo, apesar de atravessarmos uma fase em que o crescimento tem sido grande, temos de ser realistas e reconhecer que o Futebol Feminino e o Futebol Masculino ainda não estão no mesmo patamar. O número de jogadores, o número de adeptos que levam ao estádio e a receita que isso vai dar ao clube continuam a ser fatores incomparáveis. O mesmo acontece com o reconhecimento de profissão caso seja um homem e o reconhecimento de modalidade amadora caso seja uma mulher. Tudo isto faz com que a igualdade que tem vindo a ser procurada continue a estar condicionada, quer seja porque o Futebol Feminino ainda tem de evoluir mais, quer seja por ainda existir quem atrase a evolução.

A aposta da FPF tem sido feita também nos escalões de formação, o que fez com que as equipas de Sub-17 e Sub-19 conseguissem alcançar fases finais do Europeu. As Sub-16, criadas há apenas quatro anos, venceram em 2016 o torneio de desenvolvimento da UEFA.

Tudo isto leva a que haja uma procura maior por jogadoras jovens, que ao começarem desde cedo conseguem crescer e evoluir mais e de uma forma mais consistente, dando mais garantias aos clubes e às respetivas seleções. Talvez por isto, se estejam a abrir mais portas a nível da formação.

É importante salientar que um dos motivos que tem ajudado neste crescimento nos últimos anos é a comunicação social. Como são os casos dos jornais e revistas, a internet e a rádio e, principalmente, a televisão leva a que a visibilidade que é necessária chegue a mais gente. Por exemplo, na Union of European Football Associations (2016) a final da Liga dos Campeões Feminina da época 2015/2016 contou com uma audiência de 208.990 ao ser transmitida em direito em sete países. Há uns anos atrás isto era impensável, não era transmitido qualquer jogo de futebol feminino na televisão. Na época de

2016/2017 a audiência subiu para mais de 30.000 espectadores, atingindo um valor recorde de 239.529.

Recentemente, já conseguimos assistir às finais da Taça de Portugal de Futebol Feminino e à Supertaça, transmitidas pela RTP1 e RTP2 respetivamente. No mesmo sentido, vai sendo realizada a transmissão dos jogos da Seleção, mais frequentemente no canal 11 que é totalmente dedicado ao futebol.

O canal 11 é o canal de televisão da FPF e foi lançado em 2019. Para além de transmitir os jogos das diferentes seleções de Portugal, transmite outras competições não profissionais de futebol, futsal ou futebol de praia, englobando também o futebol feminino. Um aspeto extremamente positivo é a realização de várias emissões que dão visibilidade aos clubes, aos jogadores e jogadoras, treinadores, etc. Nas quais é possível conhecer melhor a história de cada interveniente no mundo do futebol.

3.1.3.3. Futuro

Ainda sem confirmação certa, mas segundo possibilidades que estão a ser avaliadas pela UEFA, foi abordada a hipótese de os clubes participantes na fase de grupos das competições Europeias serem obrigados a criar equipa de Futebol Feminino.

Sendo algo que ainda aguarda aprovação, caso receba uma resposta positiva, irá entrar em prática a partir da época de 2021/2022.

Este procedimento já entrou em prática na Conmebol, a Confederação Sul-Americana de Futebol. Os clubes que participaram, esta época, na Copa Libertadores e na Copa Sul-Americana tinham de ter uma equipa feminina, fosse sénior ou no futebol de formação. A Confederação Brasileira de Futebol foi ainda mais longe e aplicou a mesma medida aos clubes que participam na Série A.

No que diz respeito aos clubes Portugueses que estão nas provas europeias, existe apenas um que não apresenta qualquer equipa de futebol feminino: o Futebol Clube do Porto. Todos os outros (Sport Lisboa e Benfica,

Sporting Clube de Portugal, Sporting Clube de Braga, Vitória Sport Clube (Guimarães)) já aderiram a esta vertente.

A aposta está à vista de todos e sustenta-se em dados concretos de meninas que procuram a modalidade, mas que, em muitos casos, não seguem o seu sonho até patamares mais altos por não conseguirem viver desta paixão. Isto acontece, infelizmente, porque na maioria das equipas não existe qualquer remuneração, o que leva a um abandono da modalidade justificado pela necessidade de ir trabalhar.

A oferta é maior, o número de clubes que criaram a modalidade no feminino aumentou e por isso a opção de escolha aumentou também, conseguindo assim adaptar o melhor para cada atleta, seja a nível de deslocação ou a nível de qualidade da equipa na qual irá estar inserida. No entanto, é importante referir que mesmo existindo um maior número de clubes com existência de equipas femininas, ainda existe um número considerável de jogadoras que opta pela integração de uma equipa masculina.

Com base em todos estes fatores e conhecendo de perto esta realidade, acredito que caso continuemos nesta linha de pensamento e neste ritmo de crescimento, certamente se irá ouvir falar muito mais do Futebol Feminino, tanto em Portugal como a nível Mundial.

3.1.4. Luta em prol da Igualdade

Apesar desta evolução, é importante reconhecer que comparado com muitos outros países, Portugal continua muito atrás, sendo que em alguns deles já foi conseguido igualar o valor dos ordenados, as condições de treino e os contratos entre o feminino e masculino.

Segunda uma pesquisa anual Sporting Intelligence, realizada em 2017, que comparou o status de emprego e o salário de milhares de jogadores e jogadoras pelo mundo, mostra que a desigualdade de gênero no futebol é mais enraizada do que em política, negócios, medicina e exploração espacial. Um número que retrata bem a disparidade é o famoso jogador Neymar, receber no PSG o mesmo que 1.693 mulheres juntas. O seu salário da época de 2017/2018

era quase igual aos salários juntos de jogadoras das sete principais ligas de futebol feminino do mundo: França, Alemanha, Inglaterra, Estados Unidos, Suécia, Austrália e México.

Para que isto mude de sentido é importante que as jogadoras façam força e tenham a coragem de contrariar estes fatores. As jogadoras da Seleção da Nova Zelândia uniram-se e conseguiram a igualdade de pagamentos destinados ao futebol no seu pais, independentemente de ser masculino ou feminino, a partir de 2018. Uma das jogadoras, Sarah Gregourius, referiu-se a este facto defendendo que não importa de quem se trata, nem de que género é, mas sim o peso que implica vestir a camisola do pais e por isso todos devem receber o mesmo tratamento e respeito.

O mesmo aconteceu com as jogadoras da Seleção da Austrália, que segundo uma divulgação oficial por parte da Federação de Futebol da Austrália (FFA), terão as mesmas condições de trabalho que a equipa masculina. Segundo Cris Nikou, presidente da FFA, o futebol é o desporto de todo o mundo e esta nova convenção coletiva constitui mais um passo para a adoção de valores, integração e igualdade de oportunidades.

No mesmo sentido, após o Mundial Feminino de 2019, Megan Rapinoe e Alex Morgan, campeãs do torneio e jogadoras de referência, protestaram contra a desigualdade existente entre os dois géneros. Ada Hegerberg, outra jogadora mundialmente conhecida, mantém-se firme nesta luta e recusa-se a jogar pela Seleção Norueguesa enquanto a igualdade não for estabelecida.

3.1.5. Competições em Portugal

Neste momento as competições de Futebol Feminino a nível Sénior em Portugal são compostas por:

- **Liga BPI (Campeonato Nacional 1ª Divisão)** – 12 equipas.
- **Taça de Portugal** – 12 Equipas da Liga BPI + 57 Equipas da Segunda Divisão.
- **Supertaça** – 2 equipas.

- **Taça da Liga** – 4 equipas (competição que irá ser disputada pela primeira vez durante a época de 2019/2020, com as equipas que no final da 1ª volta ocuparem os 4 primeiros lugares da Liga BPI).
- **Campeonato Nacional 2ª Divisão** – 61 equipas. Distribuídas por 5 séries de 8 equipas e 3 séries de 7 equipas.

Todas as competições disputadas a nível sénior são jogadas em campo de futebol de 11.

Relativamente à Competição de Juniores, a mesma é composta da seguinte forma:

- Futebol de 11

  → Liga de Juniores - 8 equipas.

É realizada em formato de campeonato, a duas voltas. No final as primeiras 4 equipas jogam entre si, novamente a duas voltas, para ser encontrada a equipa campeã. As restantes equipas disputam a manutenção, no mesmo formato, sendo que as duas últimas classificadas são despromovidas.

Uma vez que apenas existe uma divisão de futebol 11 no escalão de sub19, as duas equipas despromovidas passam a jogar futebol de 9.

- Futebol de 9

  → Campeonato Nacional de Juniores – 66 equipas.

    - Distribuídas por 8 séries (4 séries de 8 equipas + 3 séries de 7 equipas+ 1 série de 6 equipas).

O campeonato de futebol 9 tem algumas diferenças em comparação com o anteriormente referido, justificadas pelo maior número de equipas em competição.

Dentro de cada série é disputado um campeonato a duas voltas, com o objetivo de se encontrarem as equipas que entre si irão disputar o acesso à Liga de Juniores (campeonato sub19 de futebol de 11). Ou seja, o primeiro classificado de cada uma das 9 séries existentes. No final, sobem as duas primeiras equipas classificadas.

- Taça Nacional de Juniores – equipas que disputam o Campeonato Nacional de Juniores (futebol de 9).

  Uma vez que só o primeiro classificado de cada série é que tem acesso à disputa pela subida, para que as restantes equipas não fiquem até ao final da época sem competir foi criada uma Taça Nacional. Funciona por grupos mais uma vez e numa segunda fase por eliminatórias, até ser encontrada a equipa vencedora.

  → Na época passa esta competição foi composta por 47 equipas, divididas em 2 séries (7 séries de 6 equipas + 1 série de 5 equipas).

Até ao final da época 2018/2019 apenas existia o Campeonato Nacional de Juniores e a Taça Nacional, ambos jogados em futebol de 9. Para esta época de 2019/2020 decidiram criar uma competição de Juniores em futebol de 11, para a qual foram convidadas as oito equipas que na época anterior disputaram a fase de Campeão Nacional.

Para além disto, existem ainda campeonatos distritais de sub15/sub17 em alguns distritos, sendo que os clubes que têm escalões mais baixos têm de inscrever a sua equipa numa competição de rapazes, uma vez que a mesma não existe unicamente para o feminino.

Contexto Institucional

4. Contexto Institucional

4.1.1. Valadares Gaia Futebol Clube

O Valadares Gaia Futebol Clube (Valadares Gaia FC) é um clube português com sede na freguesia de Valadares, concelho de Vila Nova de Gaia, que foi fundado a 25 de fevereiro de 2012. O clube era especialmente conhecido pela sua Equipa Sénior de Futebol Masculino, mas atualmente tem vindo a ser cada vez mais pela Equipa Sénior de Futebol Feminino devido aos desempenhos consistentes dos últimos anos.

Em 2012 foi lançado o projeto do Futebol Feminino no Valadares Gaia FC, tendo como objetivo proporcionar a prática do futebol ao maior número de raparigas possível, dando-lhes todas as condições para que pudessem continuar a aprender e evoluir, privilegiando a mesma igualdade de direitos, num futebol para todos e sem discriminações.

Na época de 2012/2013, a equipa sénior feminina iniciou o seu percurso no Campeonato de Promoção. Neste primeiro ano os objetivos da equipa foram largamente ultrapassados, conseguindo alcançar a subida de divisão e o feito histórico e inédito de ser a primeira equipa de V. N. Gaia a atingir uma final da Taça de Portugal.

A época de 2013/2014 foi o ano de estreia da equipa sénior no Campeonato Nacional, chegando até às meias-finais da Taça de Portugal. Esta foi, também, a época de consagração do projeto e da Academia de Futebol Feminino, tendo o Valadares sido distinguido pela UEFA pelas boas práticas no desenvolvimento e na dinamização do futebol feminino, bem como pelo Portal do Futebol Feminino Portugal, pelo seu contributo para o desenvolvimento do futebol feminino em Portugal.

Época de 2016/2017 – chegada à final da Taça de Portugal.

Época de 2017/2018 - disputa pela primeira vez uma Supertaça, a qual venceram na Marinha Grande, frente ao Futebol Benfica. A Equipa B venceu a Taça de Promoção.

Na época de 2018/2019, a equipa sénior feminina marcou presença na final da Taça de Portugal, pela terceira vez. A Equipa B ganhou a Taça de Promoção pela segunda vez consecutiva.

Atualmente, o Valadares Gaia FC conta com perto de 120 jogadoras com idades que vão desde os 4 anos até às jogadoras seniores. Em Vila Nova de Gaia, foi o primeiro clube a conseguir estes feitos relativamente ao Futebol Feminino.

4.1.2. Complexo Desportivo De Valadares

O Complexo oficial do Valadares Gaia F.C. (figura1) apresenta um relvado sintético de boa qualidade, com as dimensões de 105 metros de comprimento e 70 metros de largura.

Para além deste campo, possui ainda 2 campos junto ao estádio. Um campo de futebol de 5 (sintético) e outro de futebol de 7 (sintético).



Figura 1- Complexo Desportivo Valadares Gaia Futebol Clube

Apresenta balneários tanto para jogadoras como para os treinadores. No entanto, uma vez que o número de equipas é grande, torna-se importante a existência de mais balneários e, nesse sentido, neste momento o clube encontra-se a preparar o início da construção de novas estruturas no complexo.

4.1.3. Objetivos do Clube

O objetivo principal do clube passa por uma boa preparação e construção dos planteis a nível físico, psicológico, tático e técnico, de forma a preparar a equipa para as competições que disputam. Assim sendo, a preocupação central não são apenas os resultados desportivos imediatos, mas também a criação de uma equipa competitiva em todas as vertentes, que dê garantias para a época seguinte.

No decorrer desta evolução existe sinergias por parte de todos os treinadores dos diferentes escalões para que as jogadoras que estejam a ter um rendimento acima da média frequentem o escalão acima, como mérito e com a possibilidade de jogarem de forma a dar continuidade ao seu desenvolvimento individual.

Seguindo este sentido de pensamentos podemos dividir os objetivos em três níveis: formativos, de formação e de desempenho.

Objetivos Formativos

Mais do que formar jogadoras, o foco está em formar pessoas. Isto com o objetivo de conseguir que grande parte dos valores que lhes são transmitidos sejam adquiridos de forma a serem uteis no decorrer da sua vida e não apenas na sua carreira desportiva.

Neste aspeto, mais do que em qualquer outro, os treinadores e os respetivos dirigentes do clube assumem um papel decisivo e isso não pode ser esquecido. Por vezes, assistimos a situações em que os treinadores agem como se o mais importante fosse a informação tática ou técnica que transmitem no decorrer da época desportiva por estarem focados nos resultados e esquecem-

se que quando trabalham com faixas etárias mais baixas devem dar maior atenção a tudo o resto.

No Valadares Gaia FC, com o crescimento da sua academia de futebol feminino, as exigências foram aumentando cada vez, havendo uma melhoria notável. Na atualidade já conseguimos observar uma linha de pensamento linear em todos os treinadores de formação, com o seu foco a ser no crescimento da jogadora como pessoa e não com o foco unicamente na vitória.

Contudo, também lhes é transmitida a importância do sentimento de luta relativamente a algo que querem muito, que é ganhar e de trabalho para conseguirem alcançar essa vitória. Isto com a preocupação de que cada uma saiba que a vitória é o melhor cenário, mas que por vezes vão ter de aceitar as derrotas e crescer com isso. Para evitar que cresçam na ilusão do ganhar sempre e do ser sempre bem-sucedido e depois no futuro encontrarem outros cenários com os quais não saibam lidar.

Objetivos de Formação

A formação, tal como o nome indica, consiste em formar. Seja a nível pessoal, como mencionado no ponto anterior, seja a nível desportivo e abordando aspetos mais táticos e técnicos relativamente à respetiva modalidade em si.

Apesar da maior parte das pessoas concordarem com isso, encontramos sempre maneiras diferentes de pensar:

- Aqueles que defendem que a formação é para os atletas se formaram e por isso em nenhum momento importa o resultado;
- Aqueles que defendem que na formação o resultado não é o mais importante, mas que apresenta sempre um peso relevante no processo;
- E aqueles que consideram que apesar de ser formação, é importante que sejam fomentados a lutar por objetivos e por isso os resultados são sempre o mais importante.

No Valadares Gaia FC a nível de formação existem 4 escalões: Sub 13, Sub 15/17 B, Sub 15/17 A e Sub 19. Prevalece o pensamento de que o mais importante é formar para que percebam a importância de trabalhar sempre ao melhor nível para lutar pela conquista de uma vitória, seja individual ou coletiva. Mas essa vitória não tem de significar obrigatoriamente a conquista dos três pontos.

Antes de iniciar a época desportiva, foi realizada uma reunião com todos aqueles que iriam fazer parte das equipas técnicas com o intuito de preparar o melhor possível aquilo que seria a época desportiva seguinte. Aqui foram abordados alguns pontos importantes, como por exemplo os objetivos de cada escalão consoante o nível das jogadoras e a margem de progressão podiam ou não alcançar.

Os objetivos de desempenho individuais passavam por:

- → Conseguir tirar das jogadoras o mais possível, tanto a nível individual com a nível coletivo, de forma a que contribuísse o máximo para a equipa;
- → Conseguir alcançar uma melhoria coletiva a nível técnico de todas as atletas a nível do passe, receção, remate, etc.
- → Colocar jogadoras prontas para serem opção para o escalão seguinte, quer seja no decorrer da época ou no final da mesma;
- → Colocar as jogadoras mais desenvolvidas na seleção distrital do porto, tanto no escalão de Sub 14 como no de Sub 17;
- → Tentar que alguma jogadora fosse chamada para estágios na Seleção Nacional.

Objetivos de Desempenho

Os objetivos de desempenho a nível de equipa passavam por:

- → Conseguir que as jogadoras joguem como equipa e não individualmente;
- → Estimular o jogo apoiado;

- → Criar rotinas entre as jogadoras, ter uma base de jogo no respetivo escalão;
- → Em cada escalão serem trabalhadas as bases que no escalão seguinte já se pressupõe que as atletas saibam quando sobem;
- → Alcançar o melhor lugar possível na classificação, mas sempre com base no crescimento e não como os olhos unicamente colocados no resultado;
- → Conseguir alcançar uma melhoria coletiva a nível técnico de todas as jogadoras a nível do passe, receção, remate, etc.

O escalão de sub19 é aquele onde a exigência aumenta e no qual já existe uma preocupação maior com os resultados uma vez que é um campeonato nacional e onde existindo uma competição de futebol de 11 e outra de 9, o querer assenta em estar na de futebol de 11. Para os treinadores é um desafio maior, para o clube é sinónimo de mais visibilidade e para as atletas, além de ser um campeonato onde estão as melhores equipas e por isso é mais estimulante, este escalão é último na sua formação antes de passarem para a equipa sénior e, por isso, faz mais sentido que seja realizado numa competição onde joguem futebol de 11 que é a realidade que mais tarde vão acabar por encontrar.

Fazer parte do clube foi um dos motivos que me fez querer realizar aqui o estágio, não por considerar mais fácil ou mais difícil, mas por concordar, em grande parte das vezes, com a cultura que tem e os princípios que defende. É muito mais motivador, para mim, trabalhar e saber que a base é algo que defendo em vez de trabalhar segundo princípios e mentalidades com as quais não concordo.

4.1.4. Recursos Humanos

Existe um número elevado de pessoas que trabalham no complexo e outras que trabalham com as respetivas equipas técnicas;

- Responsável do campo - limpar e preparar os balneários para os treinos seguintes, ajudar no material, tratar do campo, etc;
- Bar – três pessoas que trabalham diariamente no bar do clube;
- Responsáveis dos equipamentos – dois responsáveis que têm como função preparar os cestos para os treinos das equipas seniores, os coletes para todos os escalões de formação e estarem disponíveis para qualquer necessidade dos atletas em caso de esquecimento de equipamento ou no caso do aparecimento de algum/(a) atleta que vai treinar pela primeira vez;
- Coordenadores – existe um coordenador responsável por todos os escalões femininos e outro responsável por todos os escalões masculinos;
- Diretor – responsável por estar presente em todos os treinos e jogos para auxílio do treinador sempre que este assim o necessite e por todas as questões que sejam necessárias de resolver com os encarregados de educação dos atletas;
- Fisioterapeuta – não existe um destinado a cada equipa, mas sim um profissional que está no complexo durante o horário de treinos e que presta auxílio aos atletas que precisam.

A nível do futebol feminino, em particular, o departamento é constituído pelo coordenador, um diretor por casa escalão, um fisioterapeuta e a equipa técnica. Sendo que este último é composto pelo treinador(a) principal, treinador(a) adjunto e treinador(a) de guarda-redes. Uma vez que é um clube que não tem muitas possibilidades financeiras e aproveitando o facto de ser positivamente conhecido e procurado, muitas das vezes as equipas técnicas são complementadas com treinadores adjuntos que estão a realizar estágio.

4.1.5. Escalões

Com o passar do tempo e com um crescimento grande do futebol feminino os escalões foram tendo cada vez mais jogadoras, havendo a necessidade de criar mais escalões para dar resposta a esta procura.

Numa fase inicial da criação do futebol feminino havia a necessidade da dinamização em escolas, eventos, para que as meninas fossem aparecendo. Neste momento, por tudo o que o Valadares alcançou e por todo o crescimento que teve em pouco tempo, fez com que lhe fosse dado todo o mérito que merecia e o que acaba por acontecer de forma regular é serem as jogadoras, ou neste caso os pais, por se tratarem em grande parte de menores, a procurar o clube mostrando interesse que as suas filhas se formem no clube.

Atualmente, o Valadares Gaia Futebol Clube, a nível de futebol feminino, apresenta escalões: de sub11, de sub13, de sub5, de sub17, de sub19, equipa sénior B e equipa sénior A.

A equipa de sub17 foi criada apenas na época 2018/2019, por existir um número muito grande de jogadoras a treinar no escalão de sub15 e de sub19, optando, desse modo, pela criação de um escalão intermédio.

4.1.6. Horários

Além dos vários escalões do futebol feminino existem vários do futebol masculino.

Para que as coisas funcionem de maneira correta foi criado um documento (figura 2) com os respetivos horários e balneários que cada escalão deve ocupar. Este documento é colocado no espaço do responsável pelos balneários e na secretaria, sendo também enviado a todos os treinadores, quer do feminino quer do masculino. Numa primeira abordagem isto pode parecer apenas importante para o responsável dos balneários ou para os coordenadores, mas se analisarmos de forma a que todas as pessoas sejam mais autónomas na função que desempenham, percebemos que é essencial para todos. Desde os coordenadores para terem um controlo dos treinos, os responsáveis do clube

para que tudo aconteça nos horários certos, os diretores caso sejam questionados ou precisem de resolver questões de última hora e até mesmo para o treinador, que assim consegue resolver sozinho caso precise de alterar um treino e ver um espaço livre para treinar ou marcar um jogo treino, por exemplo.

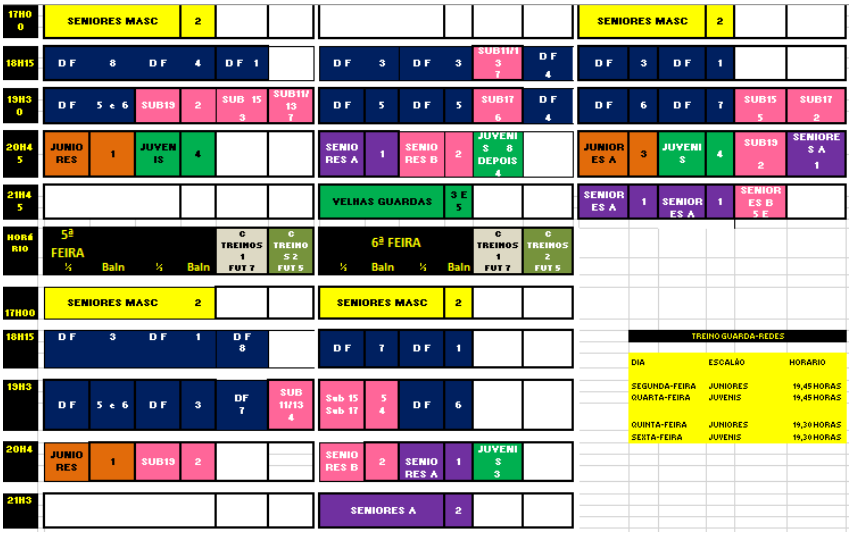


Figura 2- Horários

Felizmente ou infelizmente, o Valadares Gaia FC tem muitos escalões, contemplando a formação masculina e feminina juntamente com as duas equipas seniores femininas e uma masculina, o que faz com que o espaço de treino esteja sempre ocupado. Felizmente isto significa que existe uma boa aderência à modalidade no clube e a procura continua a ser grande. Infelizmente, há sempre alguém que acaba por sair prejudicado. Neste caso isso acontece principalmente com o futebol feminino. Enquanto que os seniores treinam metade dos dias durante a manhã e a outra metade durante o início da tarde, as equipas seniores femininas apenas conseguem treinar às 20h30. No que diz respeito à formação, o feminino fica para último lugar também. Os escalões mais novos são do Dragon Force e têm prioridade, treinando entre as 17h15 e as 20h15 no máximo. Os escalões do feminino apenas têm o campo disponível depois das 18h30 unicamente num dia, os restantes treinos têm de ser sempre às 19h15 ou depois dessa hora. O escalão das sub19 tem 3 treinos semanais e

em dois deles o treino só começa às 20h30, havendo situações em que se existir atraso no treino anterior o treino inicia apenas às 20h45.

Isto leva a que muitas das vezes as jogadoras terminem o treino por volta das 22h e apenas por volta das 22h30 é que estão a ir para casa, com aulas no dia seguinte, o que não é de todo o mais adequado para as suas necessidades académicas, formativas e desportivas.

4.1.7. Circulação de Informação

O Valadares Gaia FC é um clube grande a nível da qualidade da formação que consegue dar às jogadoras e no reconhecimento que tem vindo a ter, mas no que diz respeito a outros níveis continua a ser um clube com algumas dificuldades, havendo a necessidade de percorrer um longo caminho para se desenvolver.

Existem poucos diretores para o número elevado de jogadoras e, muitas vezes, o diretor responsável pelo escalão não consegue estar presente, nomeadamente por motivos profissionais, uma vez que “ser diretor” é algo que faz porque gosta, mas no qual não é remunerado. Colocado isto na prática e com um simples exemplo: existe um diretor, que é responsável pela receção dos pagamentos de todos os escalões de formação. O problema é quando os pais querem realizar o pagamento e a pessoa responsável não está. O que normalmente acontece é que o pagamento seja adiado, coisa que não devia acontecer.

Enquanto que um clube com vários recursos humanos e financeiros consegue assegurar várias pessoas a desempenhar uma determinada função, aqui o mesmo não acontece. A mesma pessoa tem de desempenhar um número demasiado elevado de “funções” que muitas vezes não são as suas, mas que como “não há mais ninguém”, tem de o fazer. Um exemplo muito simples disto é o caso de os treinadores muitas vezes terem de tratar da logística dos transportes para um jogo, coisa que devia ser garantida pelos diretores.

Os clubes profissionais conseguem ter muita gente envolvida por serem remunerados, enquanto que, neste caso o Valadares Gaia FC, não consegue

chegar a esses patamares, mas tenta combater a pouca quantidade com alguma qualidade que vai existindo. É certo que era preferível ter um responsável para cada tarefa, para que tudo se desenvolvesse com mais fluidez, mas não havendo essa possibilidade, é contornado com a generosidade dos intervenientes que muitas das vezes fazem tudo o que podem, não por dinheiro, mas por amor ao clube.

Desenvolvimento da Prática

5. Desenvolvimento da prática

5.1. Escalão SUB-19

Desde a criação do Futebol Feminino no Valadares Gaia FC que o escalão de Sub 19 foi aposta. Numa fase inicial as jogadoras iam aparecendo consoante a dinamização que ia sendo feita e através da informação que ia passando entre elas. Posteriormente, já com uma base sólida de jogadoras e com objetivo de crescer no futuro, começou a haver mais interesse em chegar até certas jogadoras para enriquecer o plantel e assim procurar alcançar patamares mais altos.

A equipa de juniores do Valadares Gaia FC em média ficou colocada nos primeiros lugares distritais, mas nunca conseguiu o título de campeã. Em 2016/2017 conseguiram o apuramento para a fase final, na qual alcançaram as meias finais, mas perderam contra o Vilaverdense. Em 2017/2018 foram campeãs de série e disputaram fase nacional, mas sem chegarem muito longe. Na última época, infelizmente, não conseguiram o apuramento para a fase nacional.

É importante salientar que a realidade atual em vários contextos de futebol feminino passa pela existência de um número elevado de jogadoras que são colocadas a competir no escalão acima, acreditando que isso irá trazer mais vantagens para o seu crescimento. No Valadares Gaia FC isso acontece com frequência, colocando as melhores jogadoras entre os 16 e os 19 anos a competirem nas seniores B, sendo que isso acaba por condicionar a época do escalão de Sub 19 no que diz respeito à luta pelo campeonato.

5.2. Equipa Técnica

Num ano de transição a vários níveis, desde a reformulação dos escalões a uma reformulação das equipas técnicas, para que fosse possível preparar a época da melhor forma foi necessário começar esse processo mais antecipadamente do que o normal.

A equipa técnica do escalão Sub-19 feminino ficou constituída por: treinadora principal (na época anterior foi a treinadora principal do escalão de sub-17), treinador adjunto (experiência em contexto de treino na formação, primeiro ano no clube e no futebol feminino) e treinador de guarda-redes (na época anterior foi o treinador das guarda-redes do escalão de sub-13 e sub-15).

Uma vez que a minha integração na equipa técnica já era certa, acompanhei todo o planeamento desde o seu início, ajudando a definir estratégias e objetivos para a equipa e para as jogadoras. Numa fase inicial, quando transmitidas as tarefas a realizar, felizmente houve uma abordagem positiva relativamente à hipótese de existir ou não alguma área específica na qual estivesse interessada em desenvolver.

As minhas tarefas passavam por acompanhar a equipa em todos os momentos, participando na planificação dos treinos e na realização prática dos mesmos, com a observação dos jogos e a realização de um breve relatório que espelhasse o que se passou em cada jornada.

Os anos de experiência como treinadora no clube e os feedbacks positivos recebidos ao longo do tempo foram sem dúvida uma enorme ajuda para que conseguisse integrar uma equipa técnica superior, na condicionante de estagiária e mesmo assim existir espaço para que desenvolvesse algo que eu acreditasse que faria a diferença.

Posto isto, o desafio falou mais alto e decidi não realizar um simples estágio no qual iria aprender com todos os envolvidos, mas também aprender desenvolvendo algo que partiria totalmente de mim: o desenvolvimento da componente individual da jogadora.

Numa primeira fase, a minha ideia passava por trabalhar o desenvolvimento da parte técnica de cada uma com o objetivo de sentirem a sua própria evolução e não apenas em comparação com as restantes colegas. Isto sabendo que nem todas as jogadoras possuem as mesmas características e que por isso as dificuldades vão depender de cada uma, dai a evolução ser mais ou menos acentuada em cada caso.

Dando um exemplo prático, não faria qualquer sentido ter uma jogadora que sabe colocar bem o pé numa situação de remate e consegue dar-lhe o efeito

desejado e por outro lado, ter uma jogadora que mal consegue rematar e querer aplicar-lhes um treino igual esperando o mesmo resultado. Enquanto que no primeiro caso o treino deve ser mais avançando, tendo em conta que a jogadora apresenta um nível técnico mais elevado e por isso podemos evoluir na sua exigência, no segundo já é necessário existir um trabalho que foque muito mais os princípios básicos para que a jogadora consiga ir evoluindo de uma forma gradual mas consistente. O mais importante é saber adaptar o treino às dificuldades encontradas.

Com o passar do tempo e com a experiência adquirida durante as épocas anteriores, ao lidar constantemente com diferentes jogadoras e diferentes contextos, fui observando a existência de pormenores que condicionam o rendimento que podem ou não vir a conseguir alcançar. Acreditando e defendendo que não podemos olhar para uma jogadora como apenas isso, existe muito mais que é necessário compreender para perceber o porquê. Seja das atitudes, das dificuldades, da colocação dos seus próprios objetivos, dos medos, tudo.

Juntando as duas coisas, procurei realizar um acompanhamento mais próximo de cada uma. Numa fase inicial começando de forma geral no decorrer dos treinos a corrigir aspetos individuais, mas em contexto coletivo e, posteriormente, passando isso para uma fase totalmente individual, tanto nos treinos como fora deles.

No futebol é necessário existir mente aberta para tudo aquilo que vai surgindo de novo, quer sejam coisas boas ou coisas más, desde que exista a capacidade para defender na teoria e na prática tudo aquilo em que se acredita. Com o trabalho que mostrei interesse em desenvolver passou-se exatamente isso. A ideia foi recebida com espaço e abertura para ser desenvolvida, mas sempre com um certo receio por parte dos restantes elementos da equipa técnica relativamente ao resultado final e ao impacto que esse trabalho iria ter no desenvolvimento das jogadoras, por se tratar de algo novo.

Felizmente, no decorrer da época e com resultados muito positivos fruto deste trabalho, o receio deixou de existir e a confiança foi total.

5.3. Jogadoras

Numa altura em que o Futebol Feminino está em fase de crescimento, começam a aparecer cada vez mais clubes interessados em conseguir apresentar uma oferta a este nível. Se por um lado isso é um fator positivo, por outro existe um número reduzido de jogadoras que conseguem apresentar uma qualidade de jogo elevada, o que acaba por fazer com que as melhores sejam abordadas pelos clubes de maior dimensão.

Este último fator leva a que os clubes com menos posses e que, consequentemente, não conseguem ir recrutar melhores jogadoras acabem por estar constantemente a fazer reformulações nos plantéis. Por vezes não se trata da jogadora não estar contente no clube e querer sair, mas sim acreditar que pode não voltar a ser abordada e preferir arriscar.

O Valadares Gaia FC, sendo um clube maioritariamente focado na formação, consegue desenvolver jogadoras com qualidade, mas muitas das vezes acaba por assistir a algumas saídas quando chegam ao escalão de Sub19, em virtude desse facto, frequentemente, a equipa não apresenta o nível competitivo pretendido. Como forma de contornar este ponto, as jogadoras com mais qualidade ou que apresentam uma margem de progressão maior, acabam por subir à equipa B para passarem a jogar futebol 11 e, consequentemente, estarem expostas a uma exigência maior, acreditando que essa estratégia possa trazer resultados positivos no futuro.

No que diz respeito ao escalão de Sub19 durante esta época, sem dúvida que existiu uma variedade muito grande de características importantes na hora de refletir sobre o nível geral da equipa. Partindo do princípio de que este escalão se trata do último patamar antes de ingressarem no futebol sénior, é fácil perceber as expectativas altas que acabam por existir em volta dele. Todavia, se essas expectativas não se cumprem o desinteresse e a desmotivação apoderam-se das jogadoras levando-as, por vezes, ao abandono da prática da modalidade.

Infelizmente, com todas as alterações que foram necessárias, este escalão viu a sua média de idades ficar entre os 15/16 anos. É certo que

podemos olhar para esta conjuntura como uma equipa jovem que trabalhada como um todo pode alcançar resultados positivos a longo prazo. No entanto, ao olharmos para o presente percebemos que as jogadoras mais capazes muito provavelmente não iriam conseguir tirar o devido proveito por estarem num contexto competitivo inferior.

Entre muitos outros aspetos, o facto de existir uma média de idades baixa para o respetivo escalão fez com que todo o trabalho tivesse de ser reajustado de forma a que a informação chegasse o mais simplificada possível. Além disto, aspetos táticos e técnicos que se pressupõe que num escalão de sub19 já estejam adquiridos e que não estavam, levaram a uma necessidade de voltar "atrás" em muitas situações e atrasar a abordagem de pontos importantes a serem desenvolvidos.

Analisando as 18 jogadoras, tínhamos:

- jogadoras de 3 escalões diferentes na época anterior;
- 2 jogadoras com 13 anos;
- 5 jogadoras que subiram do escalão Sub15 e Sub17, ou seja, o seu primeiro ano a competir em futebol 7;
- apenas duas jogadoras com 16 anos e uma com 18 anos;
- nenhuma jogadora nova vinda de fora.

Colocando egos de lado e trabalhando com o pensamento focado na evolução de cada uma, para que no futuro conseguissem dar o melhor contributo à equipa, conseguimos que o passar do tempo contribuísse para a construção de uma equipa mais sólida e coesa. Acreditando, em todos os momentos, que estes seriam pontos chaves para conseguirmos colmatar os constrangimentos e as fragilidades existentes.

Apesar dos contratempos que acabam por existir em qualquer equipa, foram eles que fizeram com que o trabalho complementar que decidi desenvolver – o acompanhamento individual - fizesse ainda mais sentido, aplicado a este panorama tão distinto.

A existência de uma discrepância tão grande em muitos casos levou à necessidade de um acompanhamento diferente distinto para diferentes

jogadoras com o objetivo de evitar a estagnação das mais desenvolvidas e tentar dar ferramentas para que aquelas que apresentavam mais dificuldades também conseguissem ter um contexto apropriado de aprendizagem e sentirem a sua evolução.

5.4. Planeamento e Planificação do Treino

"O jogo de qualidade tem demasiado jogo para ser ciência, mas é demasiado científico para ser só jogo"
Frade 2006

É do conhecimento de todos os intervenientes no mundo do futebol e do desporto em geral, que quanto mais organizada e preparada for uma época desportiva, mais perto estaremos de alcançar o sucesso desejado.

Se olharmos para trás e compararmos a forma como o futebol era pensado há uns anos ou como é pensado atualmente, percebemos a evolução que houve a todos os níveis, inclusive a nível do planeamento. O treinador não se preocupa única e exclusivamente com a parte prática do treino, preocupa-se em planeá-lo da melhor forma possível para através dele conseguir alcançar o melhor resultado possível no momento competitivo. Segundo Castelo (2002) o exercício de treino apresenta-se como uma das ferramentas mais importantes que o treinador consegue ter à sua disposição, percebendo assim a preocupação que existe com o mesmo.

O mesmo defende Neto (2007), que refere o facto de a atividade física e desportiva ter sofrido muitas alterações no que diz respeito à obtenção de um resultado e o respetivo grau de exigência que é necessário para o conseguir.

Cada vez mais o Futebol é visto como um todo, como um conjunto de vários fatores ligados entre si, que no final vão dar resultado a um rendimento ou à falta dele. Por esse mesmo motivo, começaram a aparecer mais observadores, mais analistas, mais preparadores físicos. Entre outras tantas vertentes que se mostram fundamentais para conseguir atingir o melhor rendimento possível.

Acreditando e seguindo esta lógica de pensamento, a época foi preparada ao pormenor, tentado contemplar o maior número de recursos possíveis para que a base fosse estruturada de forma a dar respostas mais rápidas e mais corretas.

Tendo consciência dos recursos financeiros necessários para que um clube consiga dar aos treinadores tudo aquilo que eles precisam e sabendo que no caso do Valadares Gaia FC, os recursos eram escassos, foram necessárias formas de contornar essa questão monetária. Não havendo hipótese de contratar mais elementos para que cada um tivesse única e exclusivamente focado numa vertente do treino, tivemos de dividir várias tarefas pelas pessoas disponíveis.

Numa fase inicial, partilhámos ideias e idealizados aquilo que iria ser a época desportiva. Foi realizado um macrociclo, deixando em aberto possíveis alterações e mudanças que acabam por acontecer todos os anos e que fazem parte do mundo do desporto.

Definimos objetivos coletivos e individuais, refletimos possíveis problemas que podiam surgir com o decorrer do tempo e as suas possíveis soluções e idealizamos hipóteses a serem colocadas em prática para que existisse uma dinâmica de subidas relativamente a jogadoras do escalão inferior, se assim se justificasse.

Com o objetivo de conseguir o maior número de informação possível, decidimos realizar também a observação dos jogos. Sobre este trabalho, Álvarez (1998) afirma que a análise de indicadores internos e externos do jogo de futebol permitirá que todo o processo de treino que é realizado acabe por se tornar mais construtivo, assim como mais rigoroso e adaptado às necessidades específicas.

Não havendo a possibilidade de todos serem gravados, a solução passou pelo uso de um documento de análise (anexo I) que era preenchido no decorrer do jogo e analisado no dia seguinte por todos os elementos da equipa técnica. Acreditando que nem sempre vemos as coisas da mesma forma, por vezes esta observação era realizada por mais que um elemento, para que depois a discussão de ideias acabasse por ser mais completa e fundamentada.

5.4.1. Modelo de Jogo

"O processo de treino é o construtor e modelador de uma determinada forma de jogar"
Guilherme 2004

Se o planeamento e a planificação são fatores importantes, a existência de uma ideia é o fator fundamental para traçar um caminho na procura do sucesso.

Se imaginarmos um barco em alto mar sem ninguém para o guiar, ele acabará por chegar a algum destino levado pela maré. O mesmo acontece no Futebol. Se reunirmos um conjunto de jogadoras e as colocarmos em campo, elas vão acabar por fazer qualquer coisa. A questão é: porquê deixarem-se levar pela maré e fazerem qualquer coisa se podem ter um líder que as encaminhe para fazerem A coisa certa?

É muito mais motivador sabermos o caminho que queremos percorrer para chegarmos ao alcançar de um objetivo em vez de andarmos à deriva sem sabermos para onde queremos ir ou quando queremos chegar.

Neste sentido, é essencial que o treinador como líder da equipa, juntamente com a sua equipa técnica, sejam capazes de ter uma ideia e trabalhar em função daquilo que defendem. Tal como se costuma dizer: "pior do que ter uma ideia errada é não ter ideia nenhuma". Por esse mesmo motivo, Guilherme (2003) refere que a primeira ação que um treinador deve ter é uma introspeção relativamente às suas ideias no futebol.

O mesmo autor refere ainda que, a conceção de jogo que o treinador acaba por ter, é com base nas ideias e interpretações que ele próprio faz do jogo em si. Normalmente baseadas nas suas experiências, organizando o seu pensamento de modo a dar-lhe "vida" através de um modelo para futuramente operacionalizar o processo de treino.

O modelo de jogo aparece, numa segunda fase, suportado na ideia de cada equipa técnica e sendo essencial para que todas as peças se movam da mesma forma, seja em que momento for. O mesmo defende Neto (2007),

considerando que na competição desportiva só através de um trabalho bem planeado e bem liderado se poderão atingir estados ótimos de rendimento, o que implica uma consciente gestão de recursos humanos, conhecimento científico e a existência de uma razão para o que quer que seja feito.

Durante esta época desportiva, o modelo base passou por uma estrutura em 1-4-3-1 (Figura 3), com as laterais a serem extremamente moveis e dinâmicas. O objetivo principal foi conseguirmos ter muito a posse de bola, procurando jogar apoiado e encontrando os espaços livres que iam sendo criados.

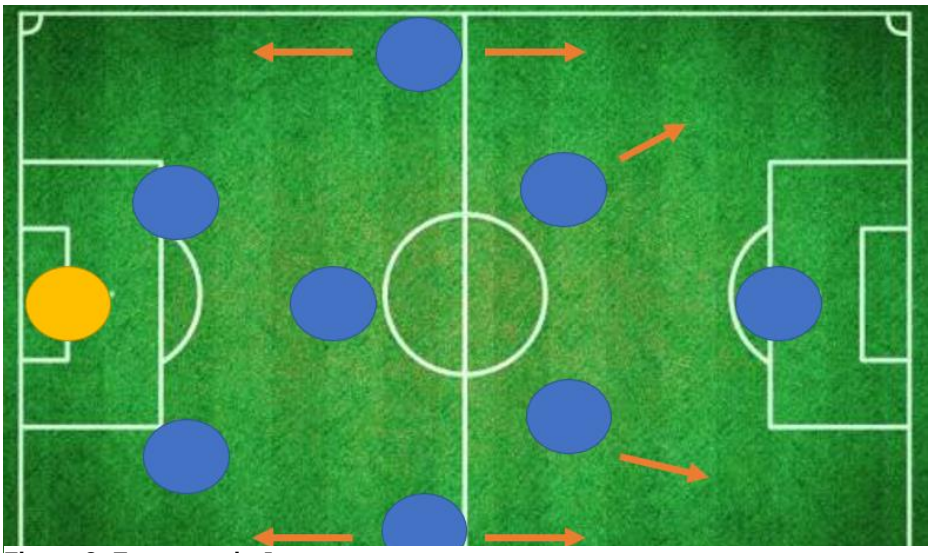


Figura 3- Estrutura de Jogo

Tal como mostra a Figura 3, as laterais tinham liberdade para fazer o corredor e quando atraiam adversário numa zona do campo mais defensiva, caso fosse criado um espaço nas costas perto das laterais seria a média mais próxima a procurar ganhar vantagem nesse local.

A dinâmica do meio campo, preferencialmente passou por um triângulo com a média mais defensiva a procurar construir jogo e tentando encontrar as duas médias mais ofensivas, mas com liberdade para subir caso a sua compensação fosse efetuada por outra colega. O triângulo invertido foi usado também em jogos nos quais considerámos que o adversário tinha um meio campo mais forte, optando por colocar duas médias mais defensivas e a terceira média a jogar mais solta.

No que diz respeito à avançada, uma vez que não tínhamos nenhuma com uma velocidade considerável, procuramos utilizar mais vezes o jogo apoiado e o jogo de costas para a baliza. Estimulando em grande parte das vezes o apoio frontal na média para que esta colocasse numa das laterais ou então optando por ser a avançada a receber e a própria a rodar o jogo para o espaço livre.

Quinta (2003) relativamente ao panorama desportivo português afirmava que se treina pouco futebol e que quando isso acontece, é realizado de forma aleatória e sem planeamento a curto, médio e longo prazo. Isto faz-nos pensar na altura de decidir qual o sistema em que é mais benéfico jogarmos, qual a melhor metodologia, quais as melhores ideias que devem ser passadas.

A escolha por um modelo apoiado e que onde é fomentada a posse de bola deve-se ao facto de acreditarmos que estávamos a formar jogadoras que estão numa fase em que devem ter uma preocupação em aprender muito maior do que a que possam ter em ganhar. Por isso preferimos o trabalhar o "jogar bem", com ideia própria de jogo e não um adaptar constante a todas as equipas que defrontássemos.

Além disto, o Futebol ganha um sentido diferente quando é entendido visando uma "cultura para jogar" (Garganta, 2007).

5.4.2. Bolas Paradas

O estudo cada vez mais aprofundando de todos os aspetos do mundo do Futebol faz com que seja fácil as equipas se conhecerem ao pormenor, inclusive a nível de bolas paradas. No entanto, continuam a ser momentos extremamente importantes e que marcam a diferença no ganhar ou perder jogos.

Neste sentido, optamos por trabalhar as diferentes bolas paradas, tentando dar às jogadoras um conjunto de soluções para que depois fossem elas a optar por qual achassem melhor.

- **Lançamento (Figura 4)**

Existindo o tradicional lançamento que é realizado para a jogadora que fica livre com o movimentar da equipa, neste caso (figura 4), o que é pretendido é que a avançada procure um espaço mais próximo da jogadora que está a fazer o lançamento para que surja um espaço nas duas costas onde irá aparecer a média.

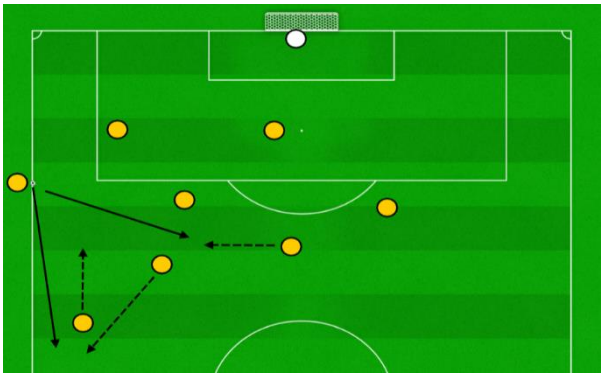


Figura 4 - Lançamento

- **Livre Ofensivo (Figura 5)**

Apresenta-se muitas vezes como decisivo, principalmente quando é próximo da área. Seja numa zona frontal ou lateral, é um momento que se pressupõe que cause perigo na baliza adversária.

Em todos as situações, a opção é da jogadora que bate o livre. Normalmente, em situações mais frontais o livre era batido de fora direta, havendo duas ou três jogadoras mais habilitadas para o fazer.

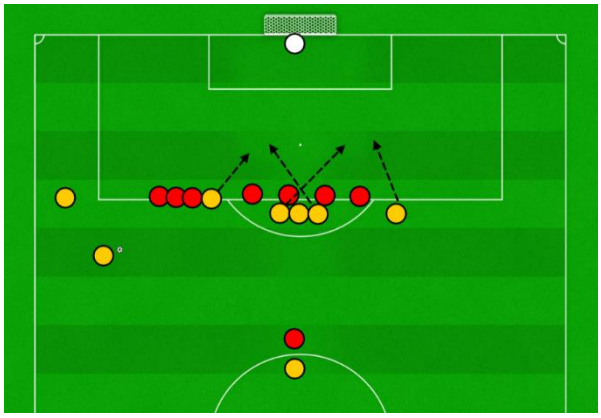


Figura 5 - Livre Ofensivo

Quando o livre é numa zona mais lateral, como mostra a Figura 5, permanece a possibilidade de ser cobrado de forma direta ou com a bola a ser colocada na área onde as jogadoras são responsáveis por atacar uma zona especifica.

Importante o papel das duas jogadoras colocadas no centro da área, que fazem uma troca direta antes de atacar o espaço.

- **Canto Defensivo (Figura 6)**

Para que no momento de jogo não existam dúvidas da posição que cada uma ocupa, são definidas as zonas que cada uma defende e assumem a responsabilidade individual caso o golo surja dessa zoa.

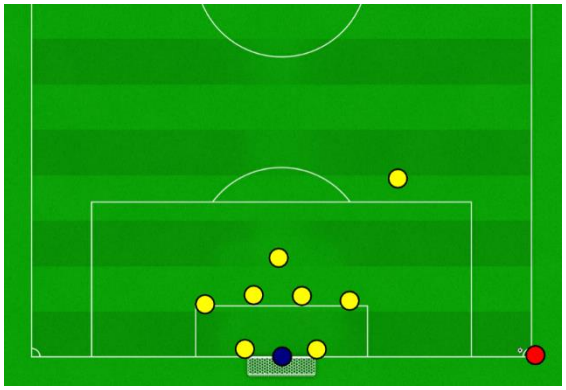


Figura 6 - Canto Defensivo

Na Figura 6, que mostra o posicionamento da equipa no momento do canto defensivo, vemos o posicionamento de uma atleta em cada poste e de seguida uma linha de 4 jogadoras com uma à entrada da área. Importante que as jogadoras estejam ativas para atacar a bola e se conseguirem colocarem na jogadora que falta e que se encontra pronta para sair no contra-ataque.

- **Canto Ofensivo (Figura 7)**

Seguindo a mesma lógica, surge o canto ofensivo que optamos por variar consoante a forma como a equipa adversária o defender. Assim sendo, existem várias opções:

Seta preta – canto curto 1 (o passe entra na jogadora mais próxima na área, que faz o passe atrasado para haver um remate);
Seta azul – canto curto 2 (o passe é realizado para a jogadora que está no bico da área, que toca de primeira a jogadora que se encontra na entrada da mesma e acontece o remate);
Seta vermelha – canto longo (bola colocada para a área, para o segundo poste).

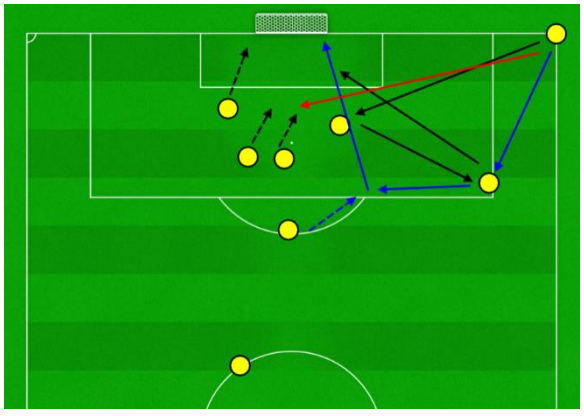


Figura 7 - Canto Ofensivo

Os três tipos de canto estão referidos na Figura 7, no entanto, no decorrer do jogo se não houver vantagem em realizar nenhum deles, existe total liberdade para optarem por outra solução que considerem mais vantajosa,

5.4.3. Plano Semanal

O plano semanal era composto por 3 treinos (segunda-feira, quarta-feira e quinta-feira) e jogo ao sábado, tentamos dividir os conteúdos que queríamos trabalhar, tanto a níveis físicos como a níveis técnicos e táticos.

Como esperado, os planos foram sendo diferentes dependendo da fase da época em que nos encontrávamos. Um plano semanal de um período preparatório (Figuras 8, 9, 19, 11, 12, 13, 14, 15 e 16) não fazia sentido ser equivalente a um plano realizado num período competitivo.

No que diz respeito ao período preparatório, demos enfâse à parte física e técnica, mas nunca deixando totalmente de lado os aspetos táticos que sabíamos que iriam ser trabalhos posteriormente.

Numa primeira fase avaliamos o nível em que a equipa se encontrava de forma geral para, posteriormente, aplicar carga. Neste período, as primeiras semanas tiveram como base um trabalho físico à segunda e quarta, com períodos de jogo curtos onde era exigida uma intensidade alta. A quinta-feira era usada para trabalhar aspetos mais gerais, realizando exercícios preferencialmente à base de situações de jogo.

Com o decorrer do tempo e com uma melhor preparação das jogadoras, as cargas foram sendo progressivamente aumentadas de forma a dar continuidade ao aumento de performance, mas sempre com uma atenção redobrada à resposta que era dada para não surgirem lesões por excesso de esforço.

No período competitivo, diminuímos a quantidade de carga aplicada a nível físico, deixando a quinta-feira para trabalhar aspetos mais de velocidade, reação e aspetos táticos. Importante referir que a componente física foi estimulada e trabalhada durante toda a época, mas no período competitivo optamos por cargas mais constantes e não tão elevadas.

Numa fase inicial ponderamos realizar toda a planificação semanal, mas com o passar do tempo percebemos que não estava a ser produtivo. A diferença

de qualidade existente fazia com que o tipo de resposta que cada jogadora dava, fosse ainda mais inconstante e imprevisível do que o já esperado.

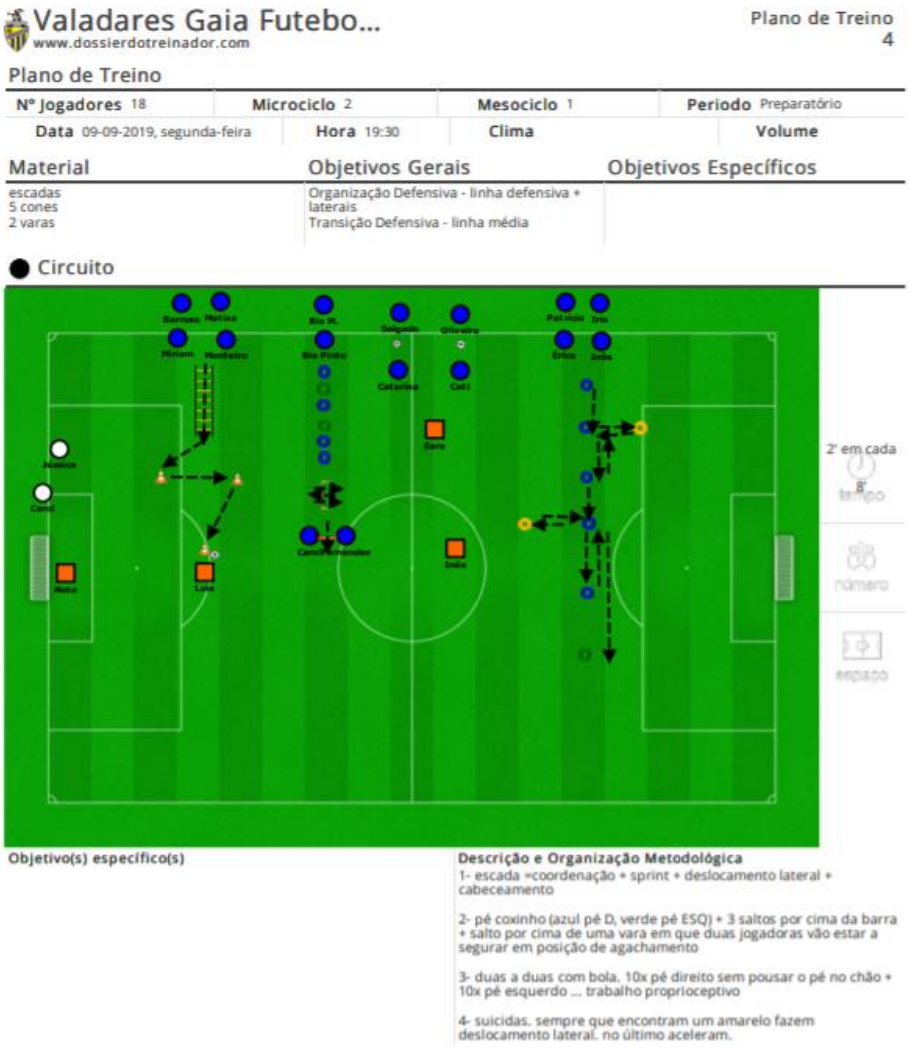


Figura 8 - Plano de Treino 4

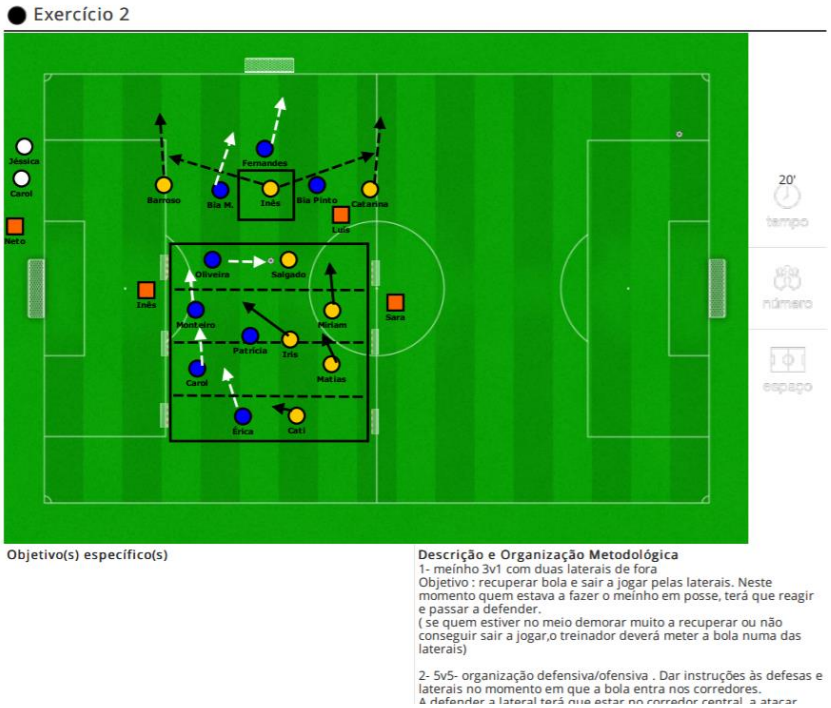


Figura 9 - Plano de Treino 4



Figura 10 - Plano de Treino 4

Valadares Gaia Futebo...
www.dossierdotreinador.com

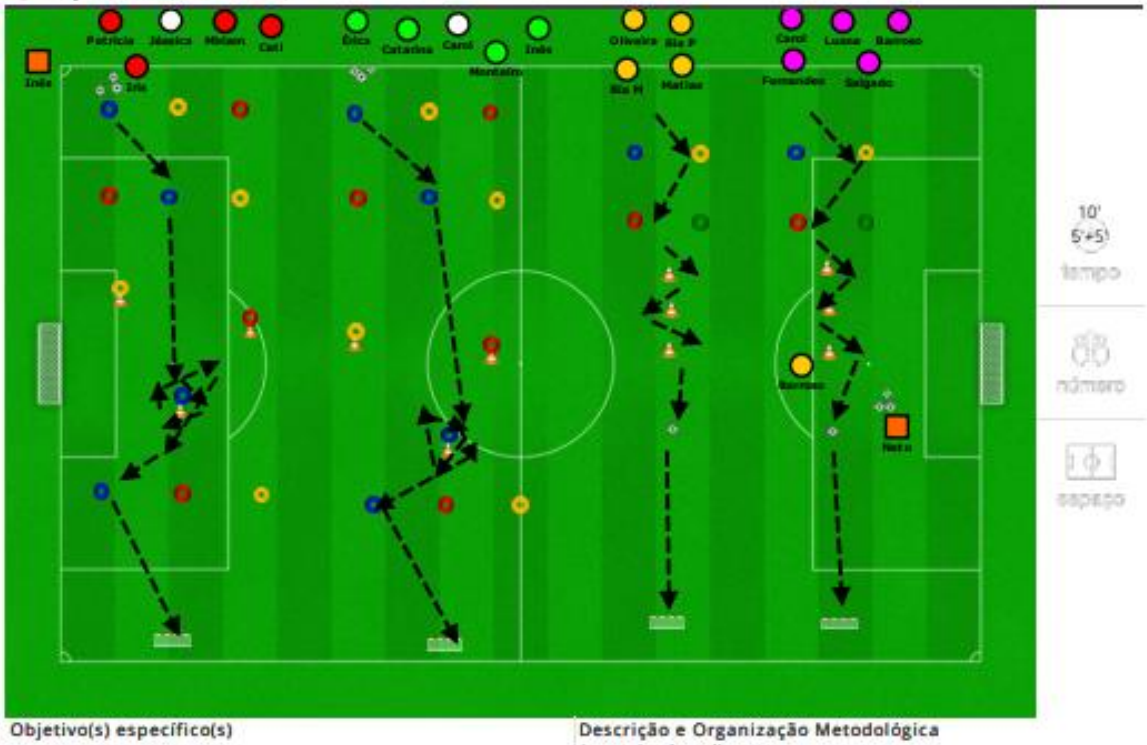
Plano de Treino
5

Plano de Treino

Nº Jogadores 19	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 11-09-2019, quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
sinalizadores 12 cones bolas	Transição Defensiva Org.Defensiva	Espírito de grupo Agressividade no momento de pressão Princípios Defensivos Foco nas Centrais/Laterais

Aquecimento- cores



Objetivo(s) específico(s)

Descrição e Organização Metodológica

1- a treinadora diz uma cor :
azul : pé direito , vermelho: dois pés , amarelo: pé esquerdo
saem duas jogadoras em condução para a cor que foi dita e finalizam nos últimos sinalizadores. quem marcar primeiro recebe um ponto.

2- saem em velocidade sem bola para duas cores que são ditas. Exemplo: amarelo e vermelho. Pode acontecer inverter o sentido. Se o treinador disser vermelho amarelo, primeiro a jogadora tem que ir ao vermelho e voltar para trás. Contornam os sinalizadores em velocidade e tentam marcar nas balizas .

Figura 11 - Plano de Treino 5

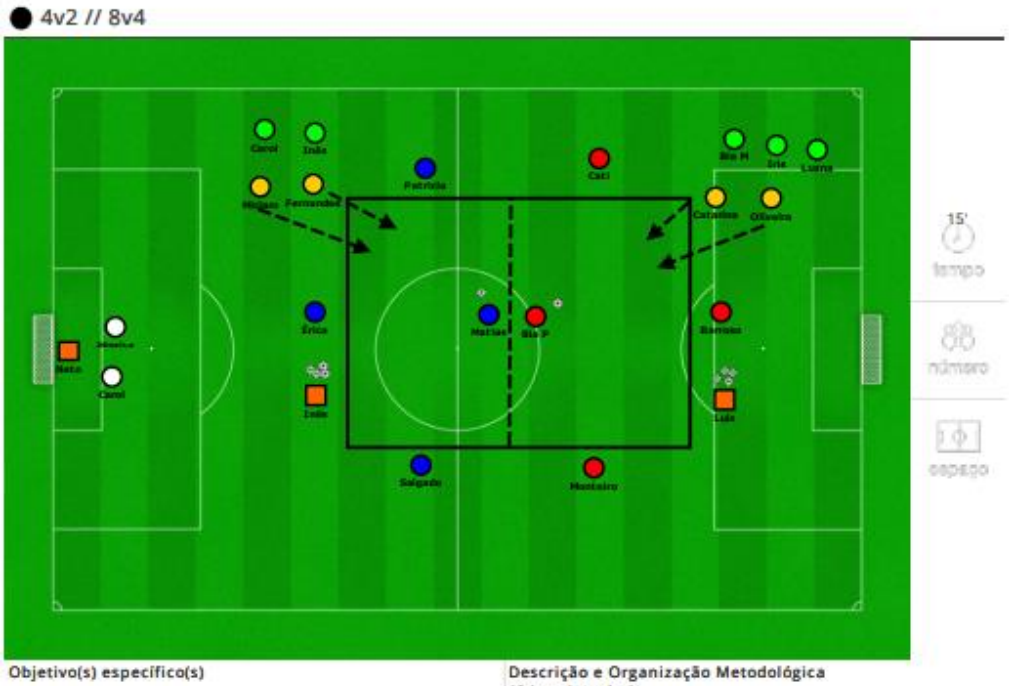


Figura 12- Plano de treino 5

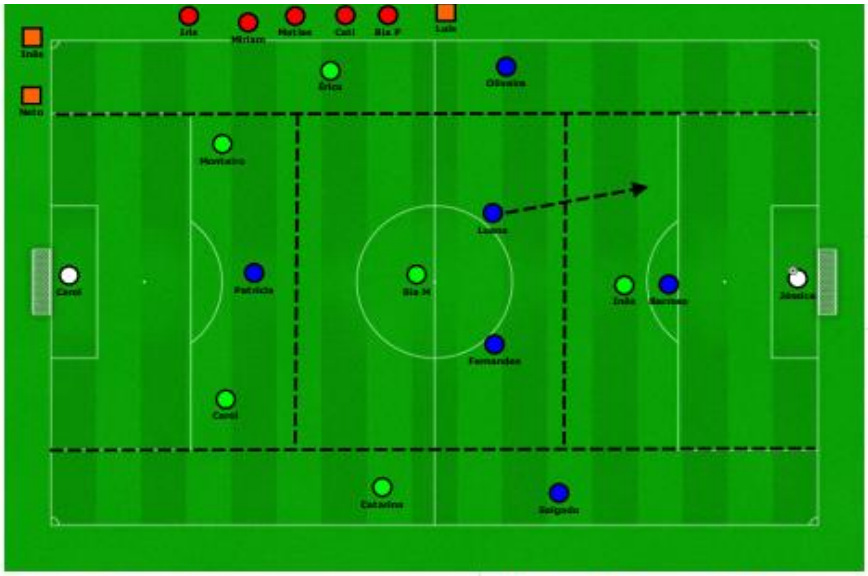


Figura 13 - Plano de Treino 5

Valadares Gaia Futebo...
www.dossierdotreinador.com

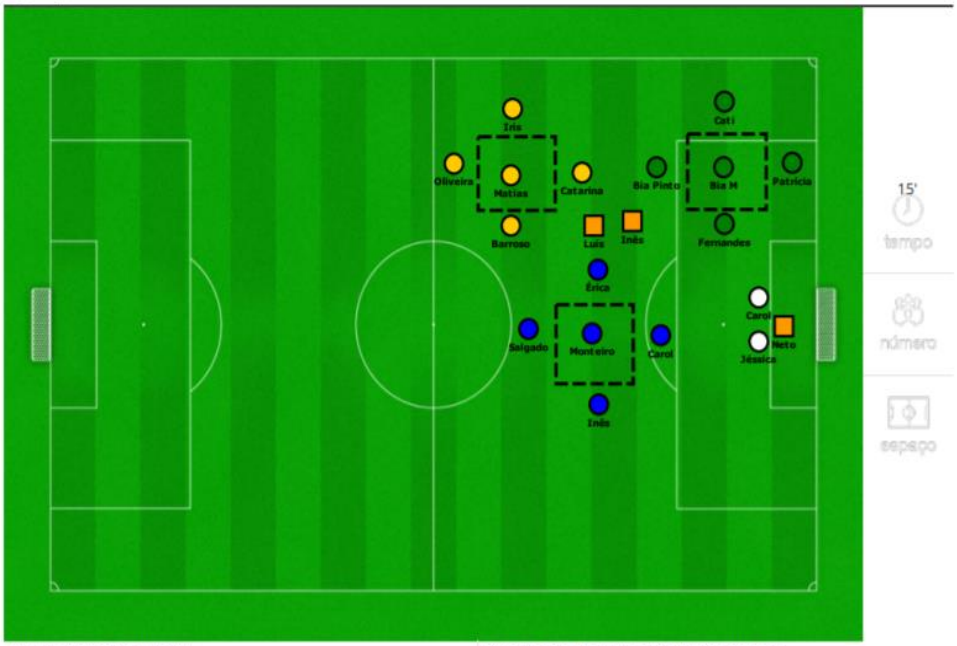
Plano de Treino
3

Plano de Treino

Nº Jogadores 17	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 05-09-2019, quinta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
sinalizadores coletes águas	Espírito de grupo Princípios defensivos - contenção, coberturas defensivas Jogo em igualdade numérica - dificuldades	

● Aquecimento- meínho 4v1



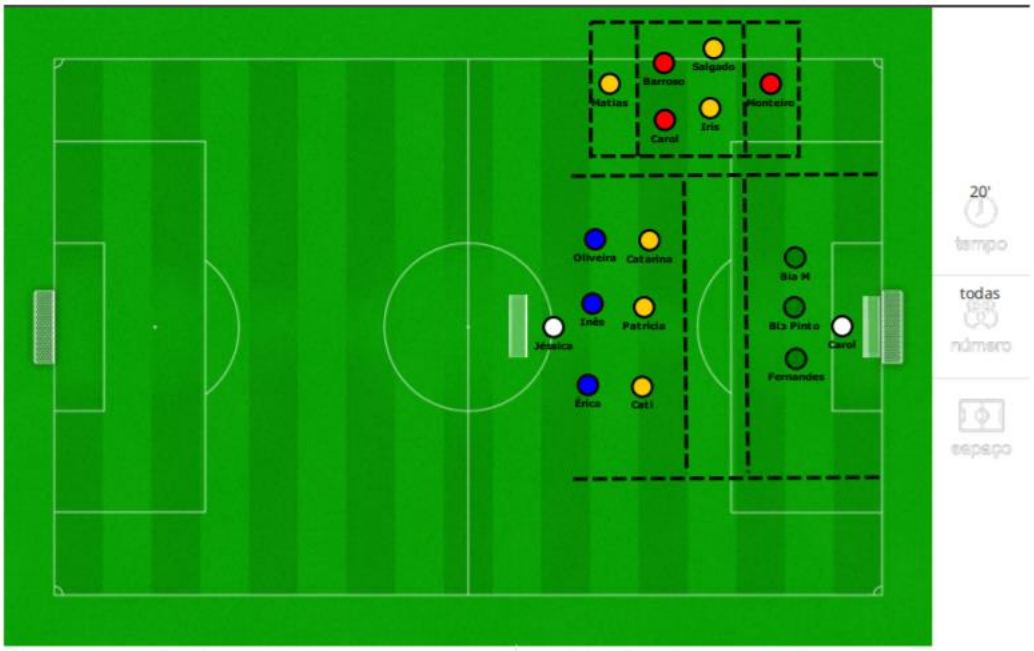
Objetivo(s) específico(s)
Apoios defensivos
Contenção e saber em que momento atacar a bola

Descontração.

Descrição e Organização Metodológica
Meínho 4v1 - troca direta .

Figura 14 - Plano de Treino 6

● Holandês 3v3 // 2v2+2



Objetivo(s) específico(s)
Princípios defensivos: contenção, cobertura defensiva

Fechar o espaço interior

Princípios ofensivos: progressão, cobertura ofensiva,

Finalização

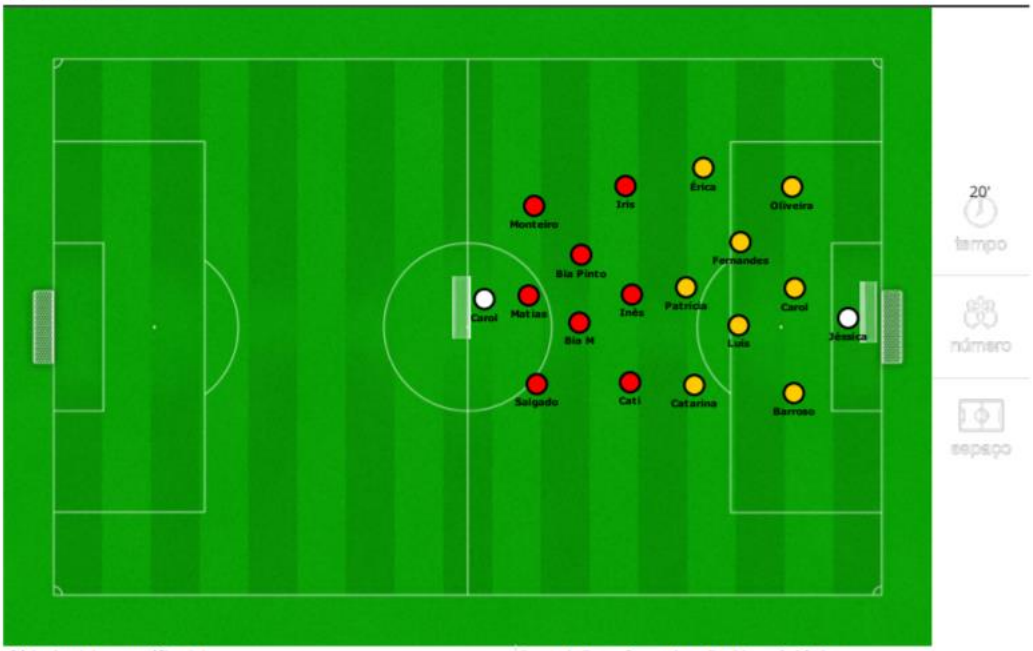
Descrição e Organização Metodológica
Jogo Holandês 3v3
Quem finaliza na baliza , vai atacar a baliza contrária.
Quem passa com a bola controlada ataca a defesa que está à espera no outro campo.

2v2+2 - posse de bola . objectivo : passar a bola à colega de equipa que se encontra do outro lado do campo.

5 minutos e trocam as duas equipas com as duas equipas do

Figura 15 - Plano de Treino 6

● Jogo 9v9



Objetivo(s) específico(s)
Ver a reação da equipa a jogar futebol de 9.
Ver as principais dificuldades da equipa.

Descrição e Organização Metodológica
Jogo 9v9 .
Quem perder arruma o material

Figura 16 - Plano de Treino 6

5.4.4. Plano de Treino

O processo de treino assume cada vez mais um peso maior naquilo que é a qualidade coletiva de uma equipa e, atualmente, ninguém coloca em questão a importância do planeamento do mesmo (Chirosa Rios et al., 1998). Acreditando nisto, cada treino foi planeado ao pormenor de forma a conseguir dar ferramentas às jogadoras para que adquirissem os conteúdos fundamentais e os colocassem em prática na situação de jogo.

Tal como esperando e partindo do princípio de que todas as jogadoras são diferentes, existiu sempre uma grande probabilidade de reagirem, também, de maneira diferente ao mesmo treino. Por isso fomos tendo o cuidado de ir acompanhando cada uma individualmente, questionando sobre a fadiga, dores musculares, etc.

Todas as unidades de treino apresentaram 3 momentos distintos: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final.

A parte inicial tinha como propósito preparar o organismo das jogadoras para o esforço ao qual iam estar sujeitas, ajustando assim o aquecimento às necessidades que o corpo ia acabar por sentir durante o restante tempo de treino. A parte fundamental foi usada para os exercícios que trabalham o objetivo específico do treino, normalmente exercícios mais longos nos quais procurávamos adaptar a intensidade e o volume consoante o que era pretendido. Por último, a parte final é o retorno à calma no qual conseguimos avaliar de forma geral o desempenho. Dependendo da fase da época, aqui podemos realizámos um trabalho extra de reforço (dependendo da carga que queríamos dar porque na maioria é realizado no início do treino).

Reconhecendo a importância do treino físico e de uma boa preparação que é necessária existir para que a jogadora consiga corresponder positivamente ao que lhe vai ser pedido, o futebol não se pode basear só neste fator, sendo composto por um conjunto deles.

Partindo deste princípio, num exemplo de plano de treino do período preparatório (Figura 17) referente ao treino 5, vemos que existiu uma procura em

trabalhar outros aspetos como a coordenação e agilidade, utilizando exercícios que obrigassem a uma reação rápida a um estímulo.

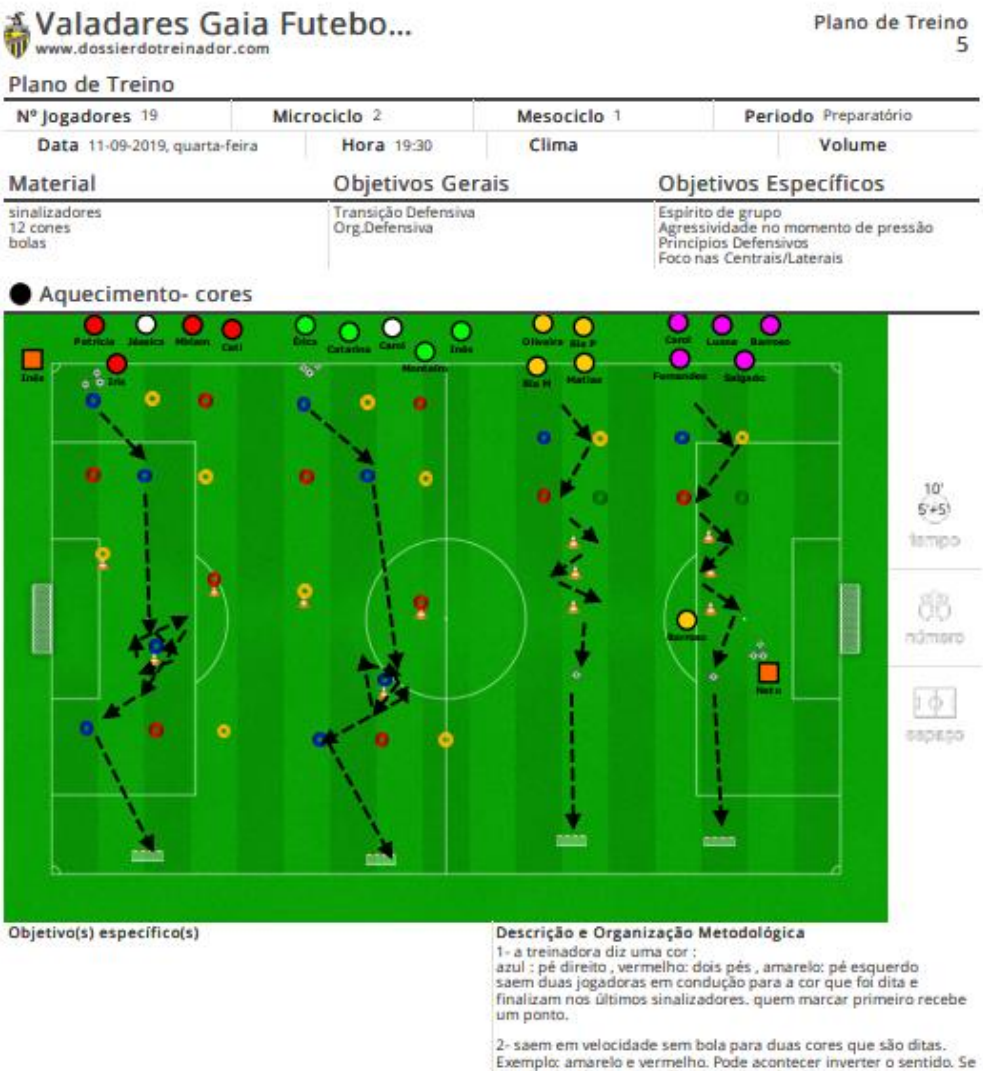


Figura 17 - Plano de Treino Período Preparatório

Tal como vemos na Figura 17, referente ao primeiro exercício do treino 5, percebemos que sempre que possível era procurado o trabalho das componentes pretendidas, mas de forma a que as jogadoras tivessem entusiasmo no que estavam a fazer. Por isso tentámos evitar a repetição de exercícios totalmente analíticos.

Tudo isto acreditado que as jogadoras serão mais melhores e mais completas quanto mais ágeis e coordenadas forem.

No que diz respeito a um plano de treino realizado num período competitivo (Figura 18, 19 e 20), observámos que o foco já era mais na parte técnica e tática e não tanto na parte física. No entanto, esta componente em nenhum momento era colocada de lado, visto estar mais do que provado que para um trabalho ter a sua validade precisa de ser continuado e a crença de que a pré-época é a base suficiente para o decorrer do ano inteiro é um equívoco do mundo do Futebol.

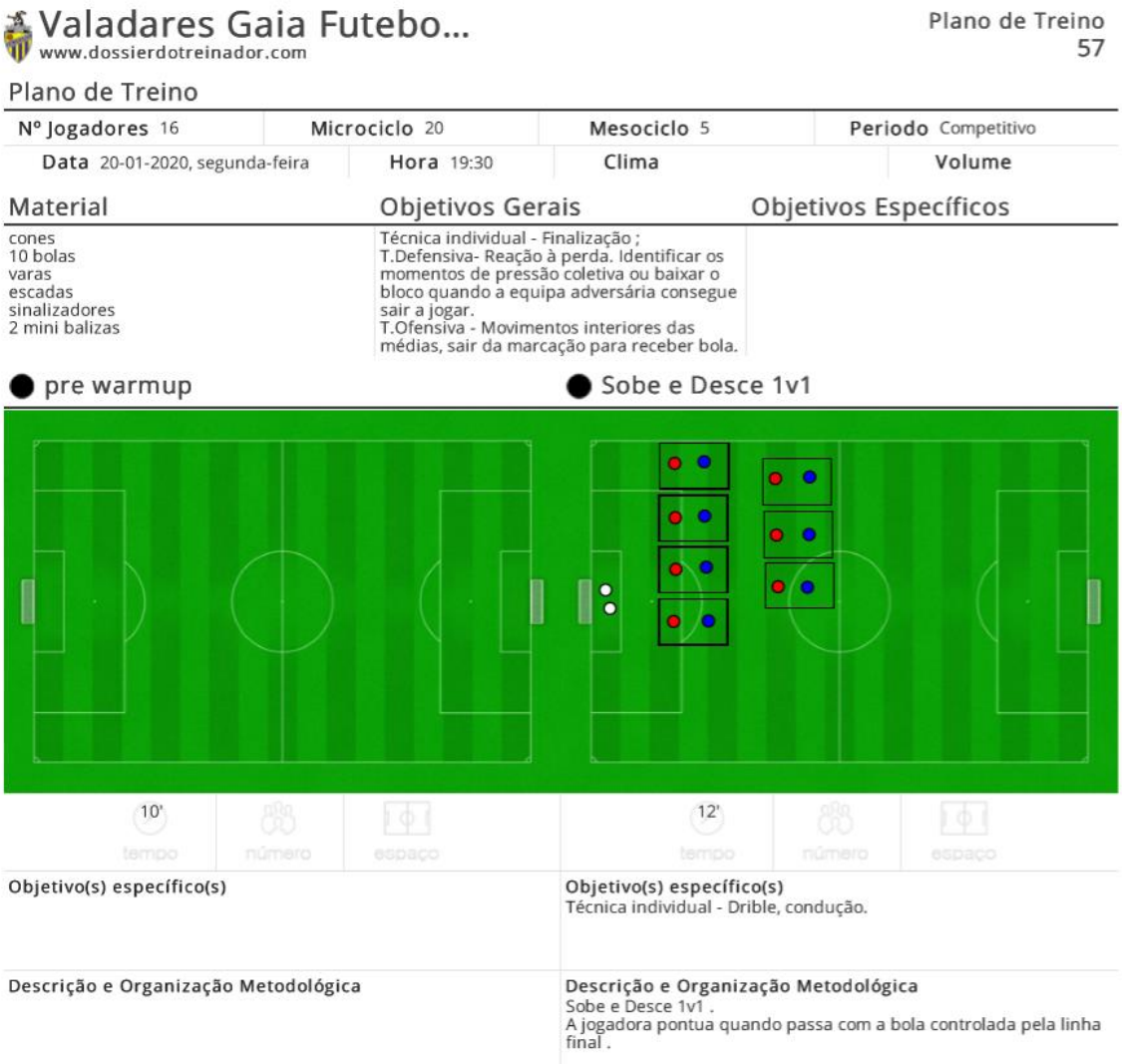


Figura 18 - Plano de Treino Período Competitivo

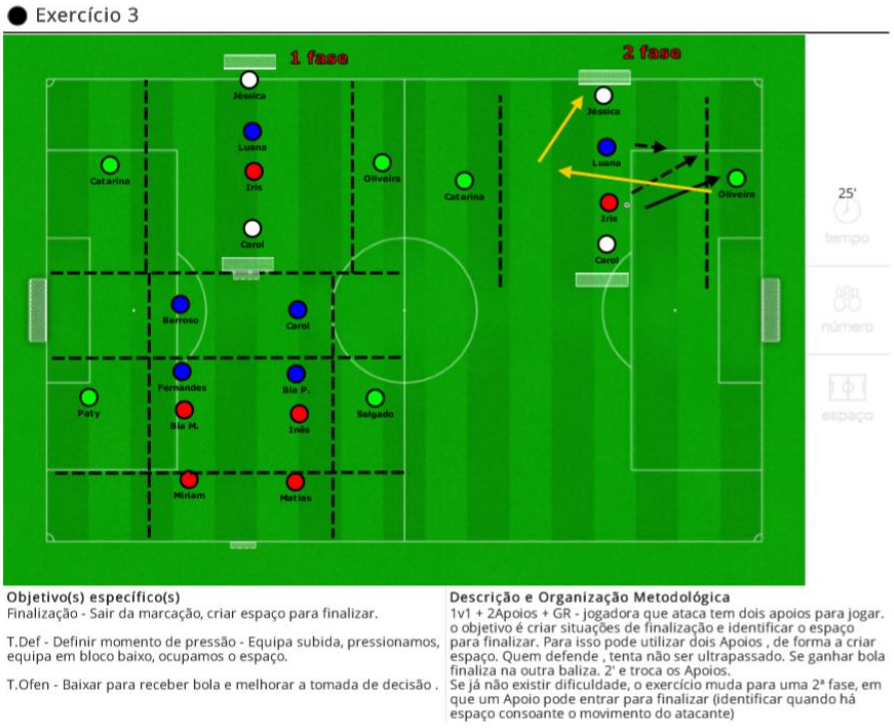


Figura 19 - Plano de Treino Período Competitivo

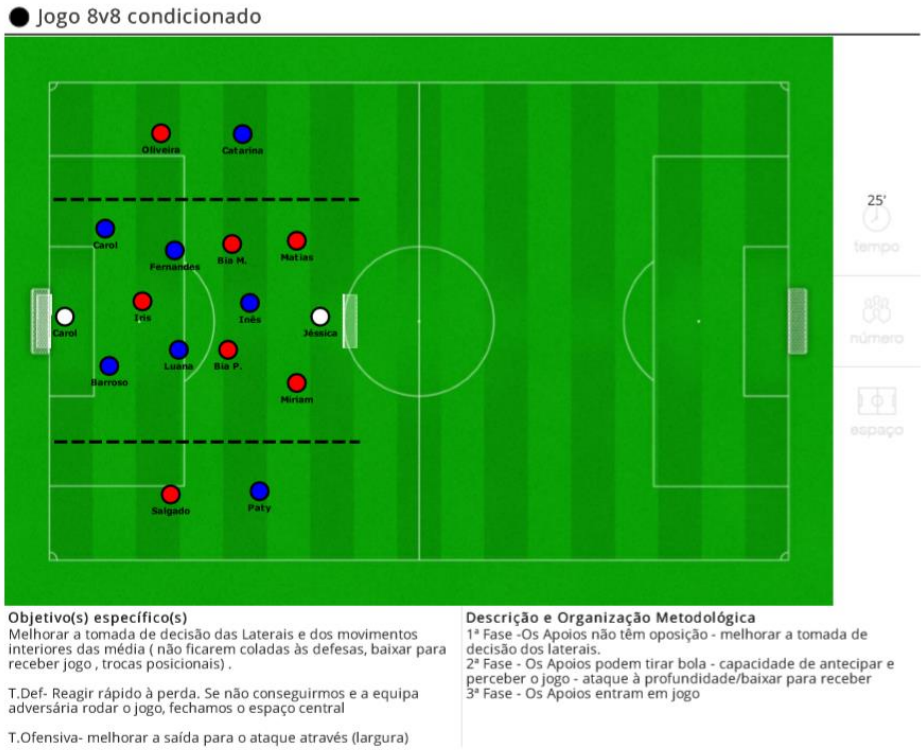


Figura 20 - Plano de treino Período Competitivo

O trabalho de pre warm up presente nos planos, usado nas seniores na pré-época e que adotamos também para este escalão, acreditando que seria uma mais valia, era realizado em 10/15 minutos iniciais. Aqui o foco passou pela prevenção de lesões através do fortalecimento de alguns músculos específicos, do estimular da mobilidade, entre outros pequenos fatores que por vezes são esquecidas durante o grosso do treino.

Acreditando que quanto mais estimuladas forem para uma variedade de situações, mais capazes vão ser para responder na altura da competição, procuramos chegar até elas sempre que possível com uma diversidade grande de contextos. Procurando evitar a repetição constante de exercícios, tentando aproximar o que era realizado no treino o mais possível ao que era espectável acontecer em jogo.

Tudo isto de forma a que sentissem que estava a ser realizado fazia sentido e lutando contra aquele sentimento de “fazer por fazer”. Com o mesmo pensamento, Guilherme (2004) refere que um dos pontos que faz a distinção entre a Periodização Tática e o Treino Integrado é que o jogo é constituído a partir do treino e não o contrário. Enquanto que no Treino Integrado o treinador transporta o jogo para o treino para que certos comportamentos aconteçam, na Periodização Tática é através do treino que o treinador trabalha para criar o jogo que pretende.

Relativamente à gestão do treino numa fase competitiva, percebemos que o tempo que tínhamos era escasso e que havia pontos que podiam fazer a diferença, mas que não estavam a ser estimulados. Por exemplo a parte técnica, foi um ponto no qual lutei para que ocupasse mais tempo de treino justificado com a baixa qualidade individual que quando era necessária em contexto coletivo, condicionava todo o exercício.

Muitas vezes pedimos que executassem exercícios coletivos que acabavam por não ser produtivos porque faltava a parte individual. Exercícios de passe, situações de posse de bola, entre outras, nas quais nunca era alcançado o nível geral expectável por existirem dificuldade técnicas em algumas jogadoras que quebravam o ritmo.

Quando detetámos o problema, aceitamos que era necessário corrigir e ir mesmo ao pormenor porque caso contrário a dificuldade iria continuar presente. Com estes problemas a surgir, fui ganhando espaço para aprofundar o meu tema principal (o acompanhamento técnico individual) e vendo aqui uma oportunidade para afirmar a importância que acredito que este ponto tem no rendimento de uma jogadora.

Normalmente, era no primeiro treino da semana que tinha mais tempo para este trabalho, quer fosse numa parte do aquecimento ou a anteceder a situação de jogo. Esta variação acontecia também em consequência do que íamos observando que estava a falhar na grande parte da equipa. Por exemplo, se após a reflexão sobre o jogo chegássemos à conclusão que o que falhou mais foram as receções, o meu foco para o treino era procurar realizar exercícios específicos que trabalhassem apenas a receção. Quando queremos trabalhar tudo por vezes acabamos por não trabalhar nada.

No trabalho mais coletivo, a principal interveniente era a treinadora principal, com a ajuda do outro treinador adjunto na montagem do espaço enquanto eu ficava a realizar este trabalho. Quando passávamos para essa parte do treino, eu realizava um auxílio, mas sempre mais preocupada em corrigir a jogadora individualmente e não focando tanto no coletivo. Isto refletiu-se num trabalho de equipa muito positivo uma vez que todos tínhamos a nossa responsabilidade e a nossa atenção focada num determinado aspeto, mesmo que ajudássemos no geral.

5.4.5. Plano de Treino - Quarentena

Este ano vivemos uma situação nunca antes vivida e que não era imaginada por ninguém. O aparecimento de um virús, denominado COVID19 fez com que nos víssemos obrigados a cancelar os treinos para o bem de todos e isso fez com que tudo tivesse de ser alterado.

Numa primeira fase as jogadoras ficaram sem treinos, acreditando que seria uma fase e que rapidamente estaríamos de volta aos relvados. Com o

passar do tempo e com a perceção totalmente diferente, observando o grau elevado de gravida da situação em si, percebemos que seria necessário implementar medidas novas.

Ta como mostra o anexo 2, optamos por enviar semanalmente um plano de treino para as jogadoras realizarem em casa. O mesmo consistia na conjugação de exercícios com bola e exercícios físicos, acreditando que seriam duas componentes importantes.

A parte mais física, para que não caíssem numa fase de descontrolo e perdessem totalmente a forma. Toda a situação não era agradável, a motivação para treinar sem um propósito não era grande e por isso a inclusão de exercícios com bola para serem mais atrativos.

Numa fase inicial existiu uma boa adesão por parte de todas, no entanto, e como era expectável, com o passar do tempo começou a ser “mais do mesmo” e acabaram por ir perdendo a motivação. Nessa altura optamos por enviar apenas dois treinos e fazer um terceiro em conjunto através de uma plataforma na qual todos treinávamos, incluindo os treinadores.

É certo que questionadas, ninguém preferia este tipo de treinos nem este tipo de rotinas, mas no meio de tudo o que de mau aconteceu, foram as estratégias que conseguimos encontrar para mostrar às jogadoras que não estavam esquecidas e que, principalmente, continuávamos preocupados e interessados.

Quando apareceu este vírus, a nossa equipa encontrava-se em segundo lugar (anexo 3).

5.4.6. Projeto: Cabeça, Tronco e Membros

Tendo em conta a forma como me entreguei a este estágio e a esta época, no durante o decorrer da mesma fui idealizando um projeto que pode ser visto como uma mentalidade do clube.

O projeto “Cabeça, tronco e Membros” consistiu no conciliar de tudo aquilo que um clube apresenta e toda aquela que é a estrutura de qualquer equipa que faça parte deles.

A ideia passou por cria uma mentalidade diferente, uma imagem de marca do Valadares Gaia FC, que todos que integrassem o clube e todos aqueles que o conhecessem mesmo que fosse de fora, soubessem aquilo que iam encontrar, a forma como se trabalha.

Cabeça – é o cérebro. Varia de pessoa para pessoa, cada pessoa pode pensar de maneira diferente desde que saiba defender aquilo que pensa. São os vários treinadores que passam pelo clube que trazem a sua visão e a aplicam.

Tronco – é a mentalidade do clube, os valores que defende, os princípios que quer passar. Quando uma jogadora, um treinador ou qualquer pessoa chega ao clube sabe que é isto. Independentemente de quem esteja à frente, de quem vista a camisola, o tronco não muda.

Membros – é o trabalho desenvolvido a nível técnico. É aquilo que podemos trabalhar, conciliando a ideia do treinador (cabeça) e o a filosofia do clube (tronco).

Este será um projeto colocado em prática na próxima época, após ser desenvolvido mais ao pormenor.

Do Individual ao Coletivo

6. Do individual ao coletivo

Cada vez mais vemos o mundo do futebol crescer e os jogadores/jogadoras a precisarem de ferramentas que os ajudem nessa evolução e/ou manutenção. Assim sendo, existem áreas que foram sendo cada vez mais desenvolvidas, como por exemplo:

- Fisioterapeuta – antigamente poucos eram os clubes que tinham um profissional formado em fisioterapia destinado aos escalões de formação, acabando na maioria das vezes por ter apenas um massagista.

  Atualmente, apesar de ainda estarmos perante casos em que isso acontece, a maioria já percebeu a importância deste departamento e prefere ter um profissional qualificado.
- Componente física - acaba por estar mais desenvolvida no que diz respeito às opções existentes, sendo através de *personal trainer*, de planos de treinos à parte dos treinos coletivos, etc.… Inclusive no próprio clube, já existem profissionais que integram a equipa técnica especificamente destinados a este trabalho.
- Nutrição – os clubes e as pessoas que trabalham diretamente com os desportistas começaram a perceber a importância que a alimentação apresenta no rendimento e começaram também a ter a preocupação de ter presente alguém responsável por esta vertente. Quando não conseguem ter presente no clube, procuram parcerias com clínicas ou com nutricionistas para que os seus jogadores consigam usufruir desse acompanhamento.
- Observadores – responsáveis pela observação da própria equipa ou pela observação das equipas adversárias. Dependendo do clube e do orçamento que exista, esta função por vezes é desempenhada por um treinador adjunto que acumula funções.

Estes são exemplos de departamentos que vão sendo cada vez mais trabalhados e que neste momento já se consideram fundamentais no futebol.

Em cada um deles, apesar de serem aplicados em contexto coletivo, o foco está na jogadora em si, em trabalhar focado no melhor que podemos retirar/ajudar uma determinada jogadora em específico para que depois dê contributo à equipa.

6.1. A técnica

Se pensarmos no Futebol como um todo e fizermos a sua respetiva análise de forma geral, percebemos que é um desporto que apresenta características cada vez mais especificas, reunindo uma grande variedade de elementos que o elevam para um patamar onde a organização do treino e a sua estruturação devem ser olhadas ao pormenor a fim de atingir níveis de rendimento superiores.

Considerando uma pesquisa realizada por Silva (1998), na qual verificou as alterações e evolução dos conceitos de periodização desde o início do século, vemos que o trabalho individualizado é abordado nos finais dos anos 70, por A. Bondarchuk. Referindo a obtenção de resultados no atletismo, considerando o atleta o centro e sendo por isso fundamental treinar as estruturas condicionais especificas simultaneamente com a técnica. Na mesma lógica, aparece a elevada individualização, reconhecendo importância à característica individual de cada um.

O trabalho técnico é uma componente que no geral nunca foi vista como uma necessidade especifica, mas que atualmente já vai sendo mais considerada, mesmo que por vezes de forma inconsciente. Vemos isso se analisarmos um exercício analítico onde se pretende trabalhar uma movimentação - o passe acaba por estar a ser trabalhado, mas o exercício não é pensado para que seja o passe a ser estimulado.

Com o passar do tempo e com a evolução do Futebol, começaram a aparecer vários departamentos que agora se consideram fundamentais para que

a jogadora consiga alcançar um bom rendimento. Eu acredito, afincadamente, que o trabalho técnico irá fazer parte do futuro do Futebol.

Sendo uma modalidade coletiva, inconscientemente acaba por ser considerado um jogo muito tático, que na verdade o é. Na mesma lógica, segundo Garganta (1997), o futebol deverá ter a dimensão tática como o seu núcleo diretor uma vez que é através dela que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem ao longo da partida.

Neste sentido, a parte tática visa um conjunto de ideais da equipa e dos respetivos jogadores para que na altura em que surgirem problemas no decorrer do jogo sejam capazes de os identificar e de os resolver através de uma ideia comum a todos (Garganta & Pinto, 1994). Contudo, se não estiverem confortáveis tecnicamente, apensar de perceberem o lado tático que lhes é pedido, estão mais longe de conseguirem corresponder positivamente como seria o esperado.

No que diz respeito ao conceito de técnica em si, existem vários autores que o abordam. Segundo Tavares (1993), a técnica consiste em ações motoras racionais que realizadas de forma eficiente levam à aquisição eficaz de um bom resultado. Ou seja, quanto mais ferramentas técnicas um jogador possuir, mais opções válidas irá apresentar de modo a tomar a decisão que deseja e ser efetivo na ação executada.

O que por vezes acontece quando falamos em técnica, neste caso em específico no Futebol, é o conceito ser confundido e mal contextualizado. Se questionarmos um determinado conjunto de pessoas sobre como definem a técnica, muito provavelmente a maior parte irá dizer que é um jogador que finta muito. A ideia não está totalmente errada porque um jogador mais capaz tecnicamente está mais à vontade para driblar mais vezes e sentir-se confiante para assumir o jogo. No entanto, não devemos olhar para a técnica como sinónimo de drible, mas sim como um conjunto de ações que o jogador domina e, principalmente, sabe quando e como aplicar.

Quando queremos trabalhar o lado técnico temos de ter consciência que é uma procura pelo aperfeiçoamento do pormenor. É o trabalhar de pequenos aspetos que normalmente os jogadores/jogadores acreditam já fazer bem e que

não existe muito mais por onde melhorar. O segredo passa por quebrar esta crença através do treino por fases de evolução e por ações que são apresentadas com graus de dificuldade e de complexidade crescente que se podem iniciar com ações simples até ações com elevado índice de complexidade e dificuldade.

Um dos pensamentos existentes e que é um dos aspetos críticos em relação ao treino técnico é o “treinar o que não acontece no jogo”, com isto entende-se o treinar, por exemplo, do drible em direção a um cone quando sabemos que este não reage enquanto que no jogo para qualquer ação existe uma reação. Ou o realizar de forma repetida de ações que no jogo acontecem em número reduzido de vezes. É um pensamento de quem não entende que o treino técnico, tal como o tático, é realizado por fases.

Pivetti (2012) refere que a repetição é fundamental, mas é imprescindível que aconteça numa lógica de respeito pelo princípio de jogo, de modo a que o que se manifestar seja condizente com o que se pretende. Quando se fala em treino técnico, a lógica de pensamento tem de ser a mesma. O treino é realizado com exercícios que trabalham de forma especifica um determinado aspeto que futuramente será colocado em prática no contexto de jogo. A repetição da ação apenas acontece para que a mesma seja aperfeiçoada. Ou seja, não é descontextualizada daquilo que são os contextos do jogo.

Continuando com o exemplo do treino do drible: é certo que numa primeira fase pode ser realizado perante um cone ou um obstáculo, mas tem um propósito. Isto acontece para que, numa face precoce, a jogadora apenas se preocupe em perceber e interiorizar o movimento em si, sem se preocupar com fatores externos. Quando o mesmo já está adquirido e já é realizado com sucesso, passamos à fase seguinte e colocamos oposição, que pode ser realizada pelo treinador (para que exista o cuidado em testar a distância a que o drible deve ser realizado e exista uma pressão maior ao ter um oponente) e a seguir o mesmo é feito mas com uma adversária. Por fim, numa última fase, inserimos um contexto de jogo, quer seja de 1x1 ou com mais jogadoras e com diferentes jogadoras de modo a criarem distintos problemas.

É importante percebermos que o treino técnico é realizado, na sua maioria, de forma isolada, mas que é suposto ter uma faceta adaptativa, dinâmica e relacional (Garganta, 2002).

Segundo Guilherme (2004), a criação e operacionalização de processos de treino com contextos específicos que estimulam a diversidade de constrangimentos diretamente relacionados com o jogo, da mesma forma que ajuda no desenvolvimento dos conhecimentos específicos dos jogadores como forma de potenciar os seus desempenhos quer coletivos quer individuais.

O trabalho técnico aplicado a este contexto aparece no seguimento deste pensamento, do foco na jogadora e nos aspetos nos quais tem mais dificuldade e precisa de melhorar para que consiga ser melhor individual e coletivamente. Para que isto aconteça, o objetivo passa por estar sujeito a treinos individuais ou coletivos, mas em grupos pequenos para que treine apenas um determinado aspeto técnico, com exercícios pensados e realizados com constrangimentos que o aproximem o mais possível a situações de jogo.

Tal como em qualquer outro departamento, também aqui é fundamental o papel do responsável por este trabalho e a sua formação/conhecimento da área. É ele que tem de entender o que a jogadora precisa e preparar todo o processo de forma a ir ao encontro das suas necessidades (Garganta et al., 2013).

6.2. Trabalho Geral

Sabendo que tudo isto era uma ideia nova e que por isso seria necessário tempo para que a sua implementação fosse bem aceite tanto pela restante equipa técnica como pelas jogadoras, começamos por um trabalho geral para todas independentemente do nível ou da posição de cada uma.

Aqui o objetivo passou pelo aumento da confiança com bola e pela estimulação da criatividade, que com o passar do tempo se foi perdendo devido à maioria dos intervenientes no futebol quererem controlar tudo o que uma jogadora faz dento de campo.

Para Garganta (2002), este trabalho remete para a execução dos elementos fundamentais do jogo como o passe, o drible, a receção, entre outros, através

dos princípios da mecânica humana para tornar eficazes os gestos específicos da modalidade.

Neste sentido, durante a época foram realizados vários exercícios de formas distintas para que as jogadoras fossem sujeitas a uma saída da sua zona de conforto e para que estivessem expostas a várias situações em que elas próprias se auto testassem.

Neste sentido, trabalhamos várias ações técnicas como:

- **Drible (Figura 21)**
  - → Desenvolvimento da confiança com bola;
  - → Aumento da variabilidade de movimentos;
  - → Saber realizar a mudança de ritmo – encarar o adversário e aumentar o ritmo na altura de realizar o drible.
  - → Exercitação.

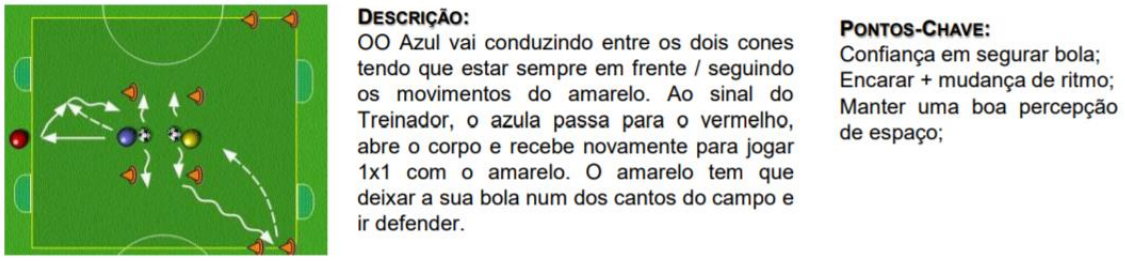


Figura 21 - Exercício de Drible

Preocupação em que as jogadoras tenham sempre muito contacto com a bola para que a confiança vá aumentando e esteja num nível alto na altura de realizarem situação de 1x1, para que se sintam confortáveis na hora de colocar em prática o drible.

Este é um exemplo de exercício que normalmente era usado como segundo ou terceiro exercício, havendo um ou outro anteriores nos quais eram abordados dribles de forma mais analítica.

Nesta situação a jogadora já tem de pensar em várias coisas ao mesmo tempo e já se pressupõe que esteja mais capaz de o realizar.

- **Técnicas Defensivas (Figuras 22 e 23)**
  - → Estimulação de uma ação que raramente é trabalhada de forma isolada;
  - → Correções apenas centradas na atleta que está a defender;
  - → Colocação dos apoios;
  - → Momento de reação/retardar;
  - → Perda do medo de defender;
  - → Direcionar o adversário para onde o queremos levar;
  - → Leitura do adversário – perceber qual o seu pé mais forte, por exemplo.



DESCRIÇÃO: 2x1
Transformar uma situação de 2x1. numa situação de 1x1.
O amarelo sai na pressão numa situação de 2x1, procurando bloquear o portador da bola contra a linha lateral;
Os azuis têm como objectivo entregar a bola ao amarelo posicionado na linha final;
Nota:
1ª fase: aproximação + contenção;
2ª fase: aproximação + contenção + bloquear + encurtar

PONTOS-CHAVE:
Aproximação:
Posição corporal;
Leitura do adversário
Direccionar

Figura 22 - Exercício de Técnicas Defensivas



DESCRIÇÃO - Exercício por vagas
O Azul passa aos Amarelos e sai rápido na ajuda defensiva, jogando-se 2x2
Nota:
1ª fase: 2x1+1: o Azul faz o passe ao amarelo e acelera para ir ajudar a defender o seu companheiro
2ª fase: 3x2 – No momento em que o amarelo faz o passe ao companheiro, o azul sai a defender jogando-se 3x2
Variante:
3x2 – a dupla se não sofrer golo continua – ver qual a dupla que realiza mais jogos consecutivos

PONTOS-CHAVE:
Conteção
Cobertura
Orientação corporal
Espaços entre jogadores
Deslocamento defensivo

Figura 23 - Exercício de Técnicas Defensivas

Tal como mostram as figuras 22 e 23, existe uma progressão do exercício de uma para a outra. Quanto mais capaz for a jogadora de realizar o exercício, mais temos de aumentar a complexidade para que se sinta exposta a novos problemas e evolua com isso.

A técnica defensiva sempre que era trabalhada, o feedback era dado em função da jogadora que estava a defender. Corrigindo o momento de reagir à bola, a colocação dos apoios, entre outros aspetos que se relevassem importantes em função da especificidade de cada jogadora.

Um dos erros que acaba por acontecer é estarmos a trabalhar uma ação e darmos feedback em relação a outra que aconteceu e nos captou a atenção. Apesar de acontecer inconscientemente, neste caso em específico é fundamental tentar contrariar isso, principalmente porque sendo uma ação sem bola, a jogadora acaba por não gostar tanto e por se desconcentrar com mais facilidade. Se sentir que o feedback é dado em função de quem tem bola vai acabar por desvalorizar a parte defensiva e com isso acaba por não estar tão focada nos aspetos que deveria estar por sentir que o treinador também não o está a fazer.

É fundamental que a confiança e feedback constante que é passado nas outras ações seja realizado nesta também. Uma jogadora mais completa vai ser sempre melhor e a parte defensiva faz parte desse complemento. E quanto mais cedo for estimulada, melhor.

- **Mudanças de Direção (Figura 24)**
  - → Usada quando queremos enganar o adversário;
  - → Muitas vezes confundida com o drible, mas usada em situações diferentes;
  - → Drible (atacamos o adversário) vs mudança de direção (atacamos o espaço);
  - → Velocidade de execução é fundamental para criar desequilíbrio.



PONTOS-CHAVE:
O Azul recebe o passe alto do vermelho, realiza 3 mudanças de rdirecção atacando as portas, para posterior/entrar e jogar 1x1 contra o vermelho. O Amarelo é um defesa passivo nas portas.
Variante:
Vermelho recupera bola tem que marcar nas portas;
Armarelo defende de forma activa

PONTOS-CHAVE:
Percepção de espaço + mudanças de orientação;
Confiança e segurança c/bola;
Toma de decisão;
Dinâmica c/bola e s/bola;

Figura 24 - Exercício de Mudança de Direção

A mudança de direção é uma ação muitas das vezes confundida ou associada ao drible. No entanto, existe um ponto fácil para as distinguir – na realização da mudança de direção a jogadora ataca o espaço, enquanto que no drible a jogadora ataca a sua adversária.

Ou seja, neste caso a jogadora ataca um espaço livre - que a sua adversária, posteriormente, vai querer defender - e logo de seguida sai para outro. Se esta ação for realizada com uma intensidade baixa, dificilmente vai ser bem-sucedida. Por outro lado, existem inúmeros jogadores e jogadoras que jogam a um nível profissional e que raramente recorrem ao drible, usando apenas várias mudanças de direção para tirar o adversário do caminho.

- **Perna menos hábil (Figura 25)**
  - → Estimular a perna que não é considerada “tão forte”;
  - → Toques curtos na realização dos exercícios;
  - → Aumentar a confiança com bola;
  - → Destruir a ideia tão forte do “pé preferido” e do “outro”.



DESCRIÇÃO:
4 jogadores c/bola
O vermelho e o azul estão a conduzir em cada um dos seus círculos de cones. Ao sinal do TR, entram no quadrado dao a volta ao cone central e fazem golo na baliza oposta ao seu companheiro.
Posterior/ recebem uma segunda bola para fazer um circuito e fazerem novamente golo
Nota: Apenas podem toca a bola com o pé esquerdo

PONTOS-CHAVE:
Agressividade Ofensiva;
Bola Colada ao pé;
Percepção espaço;

Figura 25 - Exercício de Perna Menos Hábil

Exemplo de um exercício que podia ser utilizado para trabalhar condução de bola com o tão conhecido “pé preferido”, mas que é realizado só com a perna menos hábil.

A ideia chave passa por exercícios simplificados nos quais as jogadoras apenas tenham de o executar da forma mais natural possível, não pensando muito no facto de estarem a executá-lo com o pé que queriam.

A dificuldade nesta ação, em muitas das vezes não está na componente técnica, mas sim na mental. As jogadoras querem fazer sempre o melhor possível e por isso automaticamente fazem da forma que se sentem mais confortáveis ou da que sentem que vão ter sucesso mais rápido.

O feedback neste caso é importante que seja positivo na maioria das vezes, para que a confiança aumente, mas principalmente para que exista uma motivação maior na jogadora ao sentir que está a conseguir fazer bem e isso levar a que queira fazer ainda melhor.

Uma jogadora capaz de usar os dois pés, será sempre uma jogadora mais imprevisível e por isso mais difícil de marcar. Para isto acontecer tem de passar por um processo no qual não se esperam resultados a curto prazo, mas que quando surgirem no futuro, serão reveladores e diferenciadores.

- **Finalização (Figura 26)**
  - → Finalização de interior do pé;
  - → Finalização de peito do pé;
  - → Finalização de bolas aéreas;
  - → Finalização em espaços curtos/sob pressão;

→ Momento certo para finalizar;

→ Perceção do espaço;

→ Colocação do pé de apoio no momento do remate;

→ Posicionamento do corpo no momento do remate;

→ Velocidade do movimento.

Tal como referido nos pontos chaves anteriormente, quando falamos em finalização estamos perante, principalmente, dois tipos de remate:

- Remate com o peito do pé – utilizado em situações em que a jogadora quer colocar força no remate, realizando o remate em potência.

  O mais simples de estimular esta situação de finalização é criar um contexto, quer seja analítico ou não, no qual a jogadora sinta que tem de recorrer ao peito do pé para finalizar. Por exemplo, em espaços curtos a jogadora ter um limite de tempo para chegar à bola e finalizar já em esforço ou sob pressão do adversário.
- Remate com o interior do pé – utilizado quando se procura o remate em jeito, realizado com efeito e "a fugir" à guarda-redes. Este tipo de remate é efetuado com o interior do pé.

  Um constrangimento acessível de aplicar nesta situação é a criação de um exercício que garanta que no momento de finalizar a jogadora não parte de uma posição frontal para a bola, acabando assim por ter tendência em usar a parte interior do pé. Caso isto não esteja a acontecer, podemos dar o feedback de "rematar colocando a bola no lado mais longe de onde parte o remate", mas salientado o facto da bola ter de ir a "fugir" à guarda-redes.

Além destes dois tipos de remate, temos várias situações nas quais as jogadoras durante o jogo acabam por ver nelas uma situação pertinente de finalização e que podem e devem ser trabalhadas, tais como:

- Finalização de bolas aéreas – situação em que a bola surge no ar - quer seja de um cruzamento, um livre, um corte mal efetuado, entre outros – e

a jogadora consegue finalizar no ar. Dentro deste ponto podemos destacar três formas, mais comuns, de acontecer:

- ❖ Remate de pé;
- ❖ Remate de cabeça;
- ❖ Remate acrobático.

Estes são tipos de finalização que no decorrer do treino em conjunto poucas vezes acontecem e que poucos são os casos em que são trabalhadas. Principalmente o remate acrobático, raramente a jogadora tem situações de bolas aéreas em que pode experimentar fazer algo diferente. E quando assim é, não se pode exigir que numa situação de jogo a jogadora seja obrigada a finalizar com qualidade uma bola em que tem de o fazer usando algum recurso inesperado quando nunca foi estimulada para isso.



DESCRIÇÃO: REMATE MOVIMENTO C/OPOSIÇÃO
O Vermelho passa ao Azul e recebe orientado para o lado que o amarelo liberta. este ao amarelo.
Nota:
O amarelo deve procurar impedir o remate

PONTOS CHAVE:
- ✓ Qualidade no 1º toque;
- ✓ Perceção de espaço
- ✓ Velocidade a atacar bola;
- ✓ Pé de remate

Figura 26 - Exercício de Finalização

Tal como nas ações técnicas abordadas anteriormente, também nesta temos um exemplo de um exercício, como mostra a Figura 22. Este seria realizado numa fase posterior, em que antes da finalização em si, existe uma situação em que é a jogadora que tem de criar desequilíbrio, usufruindo ou não daquilo que conseguir criar.

6.3. Trabalho Específico - Posições

Se existem aspetos gerais que são importantes serem trabalhados porque todas as jogadoras, independentemente, precisam disso no decorrer do jogo,

existem pontos específicos que dependem da posição que ocupam e por isso a incidência tem de ser diferente.

Alguns estudos (Guilherme, 2013; Mendonça, 2014; Tamarit, 2013) salientam a forma como é importante existir um trabalho específico posicional para que as características e as funções posicionais de cada jogadora sejam melhor potenciadas. Se forem capazes de ter uma base geral de tudo o que existe, mas terem um foco especial nos pontos com os quais estão constantemente em contacto, certamente que aprendizagem e evolução vai ser melhor e mais rápida.

Operacionalizando tudo isto, numa fase posterior da época, em alguns treinos (nem sempre era possível fazer este trabalho todas as semanas), decidíamos um dia para as jogadoras de uma determinada posição ficarem a ter um trabalho específico da posição que ocupam enquanto as restantes realizavam outro trabalho mais geral.

Desenvolvimento Profissional

7. Desenvolvimento Profissional

7.1. O olhar do meu Eu

O passar do tempo e o desenvolver de vários aspetos tanto a nível profissional como a nível pessoal levou a uma reflexão intrínseca mais profunda sobre aquilo que sou/quero ser e o mundo no qual estou para ser/querer ser algo.

Durante muito tempo acreditei que o futuro dependia daquilo que fizéssemos no presente, acompanhado das bagagens que inevitavelmente trazemos do passado, mas com uma porta aberta para entrarmos caso estivéssemos preparados para o que iriamos lá encontrar. Agora, com alguns anos nas pernas e com várias responsabilidades nas costas, percebo que nem sempre conseguimos que tudo dependa de nós na sua totalidade e que a "pontinha de sorte" que eu considerava ter pouco peso, é o peso decisivo para que por vezes algo aconteça ou não.

Contudo, continuo a defender afincadamente que aquilo que mais desejámos nunca nos vai cair aos pés se não formos os primeiros a acreditar que esse momento pode chegar. Acreditar não chega, mas será sempre o primeiro passo para nos sentirmos mais próximos e mais motivados para alcançar algo.

Como é que posso querer chegar ao final de uma maratona se durante todo o percurso for a pensar que isso não vai ser possível acontecer? Como é que posso querer que o meu corpo corresponda positivamente se a minha cabeça só está focada no lado negativo? É certo que temos de ter argumentos, neste caso, uma preparação física grande que é sinónimo de muito trabalho antes do dia da prova, mas juntamente com isso é necessária uma força psicológica muito grande.

É fundamental que em qualquer coisa que façamos, exista um querer muito grande. Se não formos os primeiros a acreditar em nós próprios nunca ninguém o vai fazer por nós. Infelizmente ou felizmente, aprendi a olhar para a realidade desta forma por ter sentido na pele a necessidade de provar constantemente aquilo que valia para conseguir que me olhassem com outros olhos.

O que passamos no desporto é totalmente aplicável a tudo o que passamos na nossa vida. Às vezes chegamos lá pelo acreditar, outras pelo querer mais que ninguém e outras porque fizemos todo um processo que inevitavelmente nos iria levar a esse resultado.

Por vezes, é a diferença entre desistir de uma prova a faltarem 100 metros ou o terminar da mesma, mesmo que seja com o sentimento de "nem sei como consegui". É a diferença entre aguentar um jogo de futebol durante 90 minutos e chegar ao último segundo e ter a capacidade de decidir o melhor lado para bater aquele penálti decisivo. Aos olhos de muitos pode ser só sorte, mas quem vive no mundo do desporto e quem está dentro de tudo o que este engloba, sabe que todos os pormenores contam e que essa sorte dá muito trabalho a ser conquistada.

Ao olhar para o presente sinto que as coisas são vistas como normais e acabamos por ir vivendo a nossa vida consoante esse estado, teoricamente correto, de normalidade. Aquilo que existe no nosso "hoje" pode ser completamente o oposto do que existiu no nosso "ontem" e completamente distinto do que será o nosso "amanhã". Mas inconscientemente o mais fácil é aceitarmos tudo sem nos questionarmos se fará sentido ser assim ou o porquê de o ser.

Poucas são as pessoas que conseguem sair deste estado de normalidade, que se recusam a aceitar tudo o que lhes é dito e que pensam por si antes de agir. Ao mesmo tempo, são poucas as que se questionam sobre o porquê de defenderem uma teoria ou porquê de olharem para as coisas de certa forma.

Em alguns momentos existe a sensação de que o caminho mais fácil é cada vez mais o escolhido por quem não quer ter o trabalho de ser diferente, mas que sonha em alcançar essa diferença. Então questiono-me: como é que se pode acreditar que é possível marcar a diferença quando apenas se limita a fazer o que é normal que toda a gente faça?

Em muitos momentos de decisão não é a nota de uma licenciatura ou de um mestrado que vai pesar, é o valor da pessoa. É aquilo que é capaz de fazer, de

ser e a forma como é ou não capaz de olhar para algo. Quanto mais queremos, mais conteúdo temos de ter para dar.

7.2. Um olhar sobre o Desporto e o Futebol

Vivemos numa época em que o ser humano tem uma opinião sobre tudo, mas pior do que ter uma opinião que na grande parte das vezes não tem qualquer fundamento, é serem incapazes de aceitar uma ideia que seja diferente da sua. Toda a gente acha que sabe tudo, toda a gente acha que sabe mais do que o "outro".

Nos dias de hoje existe um acesso fácil a qualquer coisa que precisemos. Seja pela evolução que existiu a nível tecnológico, seja pelo aumento de formas de obter conhecimento em qualquer área ou até mesmo pelas oportunidades que surgem naturalmente. A facilidade acaba por levar à desvalorização e ao facilitismo, o que muitas vezes leva à criação de uma imagem irreal.

Se por um lado assistimos a uma evolução positivamente significativa a nível geral relativamente àquilo que é a nossa sociedade atual em comparação ao panorama de há uns anos atrás, por outro percebemos que quantidade não é sinónimo de qualidade.

No decorrer do trabalho foram abordadas algumas situações em que isso acontece, mas conseguimos perceber a ideia com um exemplo simples de um tema à parte, mas comum a todos. Um médico dedica grande parte da sua vida a estudar para se formar numa área extremamente difícil e exigente, no entanto, no decorrer do seu trabalho lida com inúmeros casos, por vezes inoportunos, nos quais pessoas sem quaisquer estudos acham saber tanto como ele.

No mundo do desporto acontece o mesmo. No mundo do Futebol em específico acontece mais ainda. Ninguém consegue imaginar o que passa um treinador e o nível de exigência a que está constantemente exposto. Se por um lado é cobrado a nível de resultados, por outro é cobrado a nível de valores aos quais tem de se estar constantemente a adaptar dependendo da realidade do clube que está a representar.

Se o normal é acharem que percebem de medicina quando nunca a estudaram, é fácil imaginarmos o porquê de ser tão fácil e comum, todos opinarem sobre o Futebol. Ou porque o treinador não percebe, ou porque o treinador nunca foi jogador, ou porque percebe de teoria, mas aplica mal na prática… Tudo justificações que estamos constantemente a ouvir, mas nas quais não existe qualquer fundamento. Trata-se apenas da necessidade do ser humano em opinar sobre tudo o que acha saber, mas não sabe.

O desporto, apesar de atualmente já ser olhado com outros olhos e existir uma aposta maior sustentada por apoios de várias partes, ainda é colocado de lado em muitos aspetos. A nível de estilo de vida, por exemplo, é mínima a percentagem de intervenientes que conseguem viver exclusivamente do desporto mesmo que tenham dedicado a sua vida ao mesmo.

Se pararmos para pensar e analisarmos o trajeto de alguém que estuda desporto percebemos: 12 anos no ensino obrigatório. Segue o seu percurso para a universidade para tirar uma licenciatura que tem a duração de 3 anos, com a qual consegue ser professor em AECS (mas que demora a entrar porque primeiro são colocados os professores com mais horas e quem termina o curso não tem nenhuma hora de trabalho) , trabalhar em ginásios como *Personal Trainer* (existe quem tire um curso de meses apenas para ser *Personal Trainer* e fica no mesmo patamar) ou como treinador numa equipa (continuam a existir inúmeros clubes que preferem colocar treinadores, principalmente na formação, sem qualquer estudo apenas para conseguirem ter um gasto monetário mais baixo).

Lutamos para uma valorização maior, mas depois vemos que o pensamento que permanece sobre os estudantes de desporto é aquele de que “qualquer um pode fazer isso sem tirar um curso de 3 anos”. Quem ingressa na área, percebe que não.

7.3. A reflexão

Engana-se quem considera que os treinadores têm muito mais para dar às jogadoras do que as jogadoras aos treinadores. Se já considerava esta uma ideia errada, no decorrer desta época desportiva tive a certeza disso.

Foi impressionante a forma como cada uma à sua maneira me fez aprender algo diferente. O facto de ter sido um contexto exigente e comparação ao nível da equipa no geral, levou a que fossem importantes outros aspetos para além do jogar futebol. Esta necessidade trouxe-me para um mundo no qual gosto de estar inserida que é o lidar com as pessoas, neste caso com as jogadoras, ao ponto de tentar perceber o que sentem ou a maneira como pensam relativamente a um assunto.

A discrepância de idades em alguns casos, os conflitos noutros e o lado pessoal em todos, levou-nos para um patamar diferente daquele que é expectável num simples estágio. Entre optar por olhar para o estágio como mais um ano no qual o importante era cumprir o mínimo e não era preciso criar ligação, optei por ir muito além disso.

O facto de não ser a treinadora principal fez com que o grau de confiança delas aumentasse, talvez pelo sentimento de segurança que transmitia sempre que precisavam. Juntamente com isto, o trabalho que realizava com elas de forma especifica e com o qual sentiam melhorias, aumentava a proximidade que tínhamos.

Aconteceram várias situações nas quais, em momentos de conflito, a primeira pessoa a quem recorreram fui eu. Por um lado, isto era positivo porque sentia confiança da parte delas, por outro por vezes sentia que podia ser mal interpretado pela treinadora principal. Acabamos por abordar esse assunto ao final de algum tempo e percebemos que era bom isto acontecer, assim tínhamos mais uma forma de chegar ao grupo e de procurar entender o que elas sentiam.

A nível de treino, no início estava a ser difícil conseguir que todas percebessem a finalidade do tipo de trabalho que procurei desenvolver. O motivo

não passava por falta de querer ou por falta de vontade, mas sim por não terem qualquer tipo de conhecimento na área e não saberem o que esperar.

O tempo trouxe coisas boas e conseguimos alinhar tudo. A evolução por parte delas foi enorme e o meu crescimento ocorreu no mesmo sentido. Aprendi tanto como ensinei. Todos os treinos foram um desafio novo, um teste diferente e uma análise profunda aplicada a cada jogadora em específico, acreditando que foi este nível especificidade que levou a que todas sentissem que terminaram num nível superior em comparação com o que começaram.

Por vezes, a maior dificuldade foi conseguir que as jogadoras que andavam lá por andarem, conseguissem ser focadas e aplicadas o suficiente para se auto superarem. O facto de se sentirem inferiores nos treinos em conjunto fazia com que achassem que não tinham a mesma margem de progressão. A verdade é que à medida que, individualmente, foram sentindo que conseguiam fazer mais e melhor, foram começando a mostrar uma postura diferente nos treinos e a angariar mais minutos de jogo.

7.4. Da experiência à excelência

O frequentar do Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento era, sem dúvida, algo que a partir de uma certa altura da minha formação passei a desejar muito. No entanto, uma vez que para aqui chegar se pressupõe a existência de um ou mais estágios, achava que neste iria aprender algo mais, mas nada que fosse muito diferente do que tinha aprendido antes.

Felizmente, percebi que esta ideia estava errada pouco tempo depois do seu início. Contrariamente ao que esperava, parece que tudo o que eu já achava saber, mudou. Talvez os conceitos tenham ficado mais solidados, talvez as experiências tenham sido mais enriquecedoras, talvez até tenham sido as pessoas envolvidas no mesmo que me fizeram ter um olhar diferente. Mas a verdade é que termino esta jornada com um sentimento de conquista quando penso “o que era e o que sou agora”, que é algo que ninguém consegue sentir por mim.

Durante este percurso, infelizmente passei por situações complicadas que por vezes me fizeram ponderar desistir. Entre elas, o aparecimento recente de um cancro na minha avó, que momentaneamente me fez querer deixar tudo para trás. A força, a coragem e a vontade de vencer por parte dela para ultrapassar esta barreira (que é maior que qualquer outra que tive de vencer neste estágio) fez-me ter a certeza que há coisas que têm uma razão extra para ser e que temos de lutar todos os dias por isso! Assim, aqui fica um ano repleto de altos e baixos, dos quais retiro uma pessoa mais capaz, mais crescida e mais completa.

Aprender ensinando, ensinar aprendendo. Com a certeza que se os momentos bons não duram para sempre, certamente que não serão os momentos menos bons que vão durar. É o que levo daqui!

Considerações Finais

8. Considerações Finais

Terminada mais uma longa e intensa caminhada naquele que foi todo um percurso académico repleto de aprendizagens, no final do mesmo torna-se pertinente referir aspetos que nele se destacaram. Nunca esquecendo a sensação de dever cumprido e o sentimento de realização a nível profissional e pessoal que levam a um olhar extremamente positivo para o futuro.

No que diz respeito ao processo na sua globalidade, a existência de uma orientação extra no decorrer do treino, neste caso dada pela treinadora principal, fez com que muitas vezes me fossem questionadas várias intervenções. Estas questões fizeram com que existisse um melhor conhecimento interior da forma como pensava o futebol uma vez que me vi exposta a medos e receios que tive de aprender a superar e a justificar o porquê de realizar algo de certa forma.

O planeamento e a dinâmica foram dois dos aspetos que mais aprendi, principalmente por me ter tornado uma treinadora mais cuidadosa com os pormenores e mais visionária no que diz respeito a especular possíveis imprevistos que podiam surgir no decorrer do treino. Algo que até ao momento deixava para segundo plano e que percebi que quanto melhor preparados estivermos, mais rápido somos a resolver a situação.

O conhecimento que conseguimos adquirir em situações práticas terá sempre um lado que a teoria nunca nos irá fornecer. Não é suficiente saber tudo sobre um tema se no momento de aplicar essa sabedoria em contexto prático não o soubermos fazer.

Juntando toda a teoria abordada durante as aulas lecionadas no decorrer do primeiro ano do Mestrado de Treino de Alto Rendimento e a pesquisa realizada, surgem reflexões que se tornaram ainda mais construtivas e concretas quando fomentadas no momento prático. Desta forma, e realizando um cruzamento do lado teórico com o lado prático, torna-se importante o destaque de alguns pontos:

- O Futebol encontra-se num processo constante de desenvolvimento, no qual vai haver espaço para todos, mas no qual apenas vai haver espaço em lugares superiores para aqueles que forem capazes de marcar pela

diferença. Ser bom pode já não ser suficiente, é necessário ser muito bom e ter algo que os outros não tenham;

- O papel do treinador é cada vez mais importante naquela que é a imagem de uma equipa. A sua mentalidade, a sua ideia de jogo e a forma como pensa o futebol irá ser a sua imagem;

- A evolução do Futebol levou ao aparecimento de várias componentes que apresentam um papel importante no rendimento das jogadoras. O treino individual da componente técnica é um aspeto que tem sido cada vez mais desenvolvido e que apresenta uma melhoria elevada;

- O treino técnico leva a que as jogadoras se desenvolvam de forma a se tornarem mais capazes e ao mesmo tempo mais eficientes e eficazes. Quanto mais ferramentas tiverem, mais capacidade de resposta irão ter;

- A repetição é um processo que torna a jogadora mais eficiente no momento da realização do gesto, mas o contexto em que é trabalhada uma determinada ação técnica é que irá fazer a diferença na forma como a mesma é adquirida. É o treino sistemático que irá levar a um transfere do contexto de treino para o contexto de competição;

- As jogadoras são seres humanos livres e racionais, por isso precisam que lhes seja dado espaço para desenvolverem a sua criatividade sem estarem constantemente expostas a elevados níveis de constrangimentos. É importante que o processo de treino seja através de uma descoberta guiada, mas nunca impedindo o desenvolvimento individual;

- Uma jogadora criativa possui vários recursos técnicos que permitem resolver situações de jogo de forma positiva, muitas das vezes de forma

inesperada para os adversários. O mais importante é que esta capacidade de criatividade seja usada em prol da equipa;

- O acompanhamento individual por vezes torna-se fundamental não só a nível técnico, mas também a nível psicológico. É importante saber distinguir quando uma jogadora não sabe fazer, não sabe aplicar ou há algo à parte que não a deixa aplicar o que sabe fazer.

Concluindo, a competição será sempre o espelho daquilo que é o processo de treino. Quanto melhor uma jogadora treinar, mais próxima estará de competir melhor. Quanto mais recursos técnicos uma jogadora tiver, mais próxima estará de responder positivamente aquilo que a competição irá exigir dela.

Perspetivas para o Futuro

Tudo aquilo que fazemos e tudo aquilo em que estamos inseridos, devemos fazê-lo com um propósito. Ou, caso isto não aconteça, pressupõe-se que retiremos o mais possível de todas as experiências que vivenciamos.

Como era esperado, o término deste ciclo apresenta um peso muito grande naquele que irá ser o meu futuro a nível profissional. Da mesma forma, as expectativas eram grandes para que quando chegasse o seu final se abrissem novas portas e surgissem novos desafios.

O conhecimento da entidade onde foi realizado o estágio fez com que a confiança e o grau de liberdade para realizar tarefas fossem maiores, o que levou a um desenvolvimento maior em cargos para além do de treinadora. O trabalho desenvolvido foi extremamente positivo, com as expectáveis correções de um ou outro aspeto, mas que no geral me abriram uma porta para a época seguinte.

Felizmente, o concluir de uma época desgastante, mas acima de tudo enriquecedora, trouxe-me um novo desafio, o cargo de Sub Coordenadora do Departamento de Futebol Feminino do Clube.

Foi com muita felicidade que aceitei, conciliando com o cargo de treinadora principal na equipa feminina de Sub 17.

Para além disto, o futuro passa por continuar a desenvolver todo um processo de treino individual, acreditando profundamente que é uma componente fundamental no processo de desenvolvimento de treino de uma jogadora e que ao mesmo tempo irá ser um ponto presente em todos os clubes.

Pensando a longo prazo, trabalhar por desenvolver o meu trabalho o melhor possível para que se continuem a abrir portas. Com a esperança de um dia acabar por integrar a estrutura de um clube grande, seja como treinadora ou como parte da sua gestão.

O futuro é risonho para aqueles que não apresentam qualquer problema em lutar por ele e eu estou disposta a fazer de tudo no presente para alcançar o melhor futuro possível.

Referências Bibliográficas

9. Referências Bibliográficas

Alves, B. (2006). *Congruências na relação entre Clubes e Selecções Nacionais de Futebol*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto Educação Física, na área de Rendimento – Futebol, FCDEF-UP

Caires, S., & Almeida, L. (2000). *Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto*. In Revista Portuguesa de Educação (pp. 219-241). Braga: CIEd – Edições.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino desportivo: *A unidade logica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: FMH.

Costa, S. (2017). Mulheres em campo, uma história pouco conhecida. Portal Futebol Feminino. Consultado em: https://futebolfemininoportugal.com/mulheres-campo-historia-pouco-conhecida/

Frade, V. (2006). Entrevista in Fonseca, H. (2006). "*Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem*." Monografia não publicada, FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). *Modelização Táctica do jogo de Futebol*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (Vol. 1, pp 95-136). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Rainho e Neves Ltda.

Garganta, J. (2007). *Modelação Táctica em Jogos Desportivos: A Desejável Cumplicidade entre Pesquisa, Treino e Competição*. I Congresso Internacional Jogos Desportivos. FAD

Guilherme, J. (2003). Uma noção fundamental: a Especificidade. O Como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de *invariância de tipo fractal*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP.

Guilherme, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Guilherme, J. (2013). *A influência do treino sobre o “pé não preferido" na redução da assimetria funcional dos membros inferiores em jovens jogadores de futebol*. Porto: Dissertação de Doutoramento apresentada na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendonça, P. (2014). *Modelo de jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado.

Moura, E. J. L. (2003). *As relações entre lazer, futebol e gênero*. In. Campinas

NETO, J. (2007). Lesões, Treino…Futebol: do psicológico ao Integralmente Humano! Edição do autor.

Osório, I. (2008). *Importância da Técnica na Formação. A técnica adaptativa, um caminho para atingir o sucesso.* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Pivetti, B. M. F. (2012). *Periodização táctica: O futebol-arte alicerçado em critérios*. São Paulo: PHorte editora.

Quinta, R. (2003). “Modelo de jogo: da teoria à pratica” Documento de apoio das II Jornadas técnicas de futebol da U.T.A.D.

Silva, F. (1998). “Planejamento e periodização do treinamento desportivo, mudanças e perspectivas”. In Treinamento Desportivo. Reflexões e Experiências. Editor Universitária.

Sousa, N., & Garrido, N. (2016). Selecção feminina, a história de uma vida interrompida. Revista Público. Consultado em: https://www.publico.pt/2017/07/06/desporto/noticia/seleccao-feminina-ahistoria-de-uma-vida-interrompida-1778120

Tamarit, X. (2013). *Periodización Tática vs Periodización Tática*. España: MBF.

Tavares, F. (1993). *A capacidade de decisão tática do jogador de basquetebol: estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivo em atletas séniores e cadetes.* Dissertação de Doutoramento.

Union of European Football Associations. (2016). Women's Football across the national associations 2015-2016.

Anexos

Anexo 1- Ficha de Observação

VALADARES		1ª Parte	2º Parte	Total
Cantos				
Remates	Baliza			
	Bloqueados			
	Fora			
	Total			
Fora de Jogo				
Livres	Frontais			
	Laterais			
	Total			
Passe Rotura				
Resultado				

BOAVISTA		1ª Parte	2º Parte	Total
Cantos				
Remates	Baliza			
	Bloqueados			
	Fora			
	Total			
Fora de Jogo				
Livres	Frontais			
	Laterais			
	Total			
Pontos Fortes				
Pontos Fracos				

VALADARES GAIA FUTEBOL CLUBE

SUB19

PLANO

29 de Abril

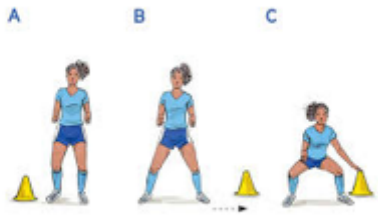


"O teu foco determina a tua realidade!"

"O teu foco determina a tua realidade!"

QUARTA - FEIRA

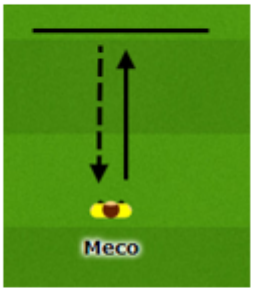
AQUECIMENTO (3 séries)



Corrida lateral entre dois cones

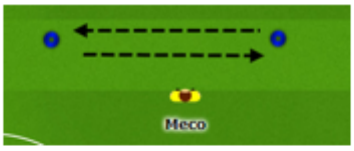
- 1minuto
- 15 seg descanso

COMPONENTE TÉCNICA (2 séries)



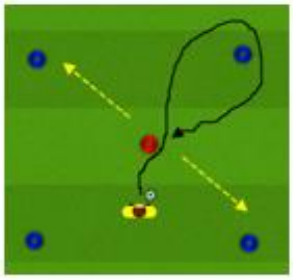
1 – Passe na parede

- **30 segundos, descansa 15 (5 vezes)**
- Distância de 2 passos entre a atleta e a parede
- Conseguir que durante 30 segundos a bola nunca pare
- Usar os dois pés



2 – Deslocamento lateral com bola

- **30 segundos, descansa 15 (5 vezes)**
- Começam no meio, levam a bola com o pé direito ao cone direito, travam e fazem condução com o pé esquerdo até ao outro cone.
- Muitos toques na bola
- Bola junto ao pé



3 – Drible + condução curta

- **10 vezes**
  - Usam o drible que quiserem.
  - Começam atrás do cone central (vermelho) e realizam um drible, o lado para onde fintarem vão ter de ir contornar o cone azul e voltar e fazer o mesmo. Tentem não sair sempre para o mesmo lado para não andarem à roda.

COMPONENTE FÍSICA (2 séries)



Mini saltos – 30 repetições



Ponte (glúteos) – Subir e descer 20 repetições. (Subir a bacia, não é o peito. Os ombros e os pés ficam sempre a tocar no chão.



Burpees – 10 repetições



Prancha – 30 segundos, descansa 10, fazem mais 30 segundos

FINAL: 15 minutos de corrida/bicicleta

Anexo 3 - Classificação

Valadares Gaia Futebo...
www.dossierdotreinador.com

Classificação
Campeonato Nacional Sub 19

FASE 1 - GRUPO D - JORNADA 15

#	Equipa	Pts	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Boavista FC	**37**	13	12	1	0	56	7	49
2	**Valadares Gaia Futebol Clube**	**35**	14	11	2	1	47	11	36
▲ 3	Feirense	**23**	14	7	2	5	33	17	16
▼ 4	Parada	**22**	13	6	4	3	25	19	6
5	Hernâni G.	**21**	13	7	0	6	22	29	-7
6	Nespereira	**16**	13	4	4	5	13	18	-5
7	Vermelhinhos	**10**	13	3	1	9	17	37	-20
8	Benfica Matosinhos	**6**	13	2	0	11	4	47	-43
9	Senhora da Hora	**2**	14	0	2	12	8	40	-32