



Futebol Feminino: ascensão no cenário português.

Estágio profissionalizante realizado no Clube
Desportivo Leça do Balio

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

Eduardo Pereira Silva

Porto, 2020

Ficha de catalogação

Silva, E. P. (2020). *Futebol Feminino: ascensão no cenário português. Estágio profissionalizante realizado no Clube Desportivo Leça do Balio*. Porto: E. Silva. 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 FEMININO, TREINO, MOTIVAÇÃO, IDEIA DE JOGO, RELATÓRIO DE ESTÀGIO

AGRADECIMENTOS

Começar agradecendo pela grande oportunidade que o Clube Desportivo Leça do Balio me proporcionou e continua me proporcionado, em atuar na categoria sénior feminino, sendo este o desporto em que quero me especializar, crescer e ajudar no seu desenvolvimento.

Agradecer a Faculdade de Desporto pela oportunidade em realizar meu mestrado em um país diferente. Com esta mudança pude conhecer diferentes culturas e pessoas, as quais desejo levar para o resto da vida, sendo essas muito especiais, que apesar das nossas diferenças, as amo e já as considero como parte da família.

Ao professor José Guilherme por todo o apoio e paciência que demonstrou ao longo do meu estágio, principalmente pelas cobranças realizadas, o que me fez aprofundar mais em assuntos que vão muito além das “quatro linhas”, me fazendo refletir o quão grande e expressivo o futebol é atualmente.

Ao professor Filipe Casanova, sendo esse um professor que me auxiliou muito quando ingressei na FADEUP, me tirando diversas dúvidas ao longo do mestrado e me ajudando a encontrar clubes para atuar.

Como principal, agradeço a minha família por tudo, neste caso específico, por ter me apoiado a todo o momento em atuar na área do futebol, sendo esta uma profissão totalmente instável, incerta, porém, com a ajuda deles, torna possível viver esta aventura.

As minhas atitudes são encorajadas pelo fato de saber que se der tudo errado posso contar com amigos/irmãos que conquistei ao longo da vida, muitos na infância, alguns na adolescência e poucos na vida adulta, porém de grande impacto e sempre sendo grato por eles.

Agradecer ao Lukeny, a Rita e ao João pelo grande apoio que me deram no desenvolver do meu relatório de estágio, me orientando nas minhas maiores dificuldades, muitas vezes trabalhando por horas ao meu lado. Vale exaltar a

terceira pessoa, esta muito importante, que me apareceu neste país e que considero uma das mais importantes que apareceram na vida.

ÍNDICE GERAL

Ficha de catalogação	ii
AGRADECIMENTOS.....	iii
ÍNDICE GERAL.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE QUADROS	xi
RESUMO.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
1. Introdução.....	3
1.1 Relação com o futebol feminino	3
1.2. Estágio Profissional.....	5
1.3. Desportivo Leça do Balio	6
1.4 Objetivos	7
1.5. Estrutura do relatório de estágio	8
2. Contextualização da prática	13
2.1. Macro contexto de natureza conceptual	13
2.2. Surgimento do futebol em Portugal.....	14
2.3. Surgimento do futebol feminino- Inglaterra	14
2.4. Início do campeonato feminino em Portugal	16
2.5. Seleção Nacional Feminina	19
2.6. Evolução do futebol feminino em Portugal.....	20
2.7. O clube de futebol – Desportivo Leça do Balio	21
2.7.1 Surgimento do Futebol Feminino	23
2.8. Órgãos diretivos do Futebol feminino.....	24
2.8.1. Recursos Materiais	25
2.9. Caracterização da equipa	29
2.10. Funções atribuídas ao estagiário	31
2.11. Contexto competitivo.....	34
2.11.1. 2.ª Divisão Nacional Feminina	34
2.11.2. Taça de Portugal.....	34

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	39
3.1. Objetivos	39
3.2. Ideia de Jogo.....	40
3.2.1. Princípios Táticos.....	44
3.3. Sistema tático.....	50
3.3.1. Sistema Tático Alternativo	51
3.3.2. Sistema utilizado em situação de desvantagem	52
3.4. Organização Ofensiva.....	53
3.4.1. Fase de Construção.....	53
3.4.1.1. Pontapé de baliza curto.....	53
3.4.1.2. Pontapé de baliza longo	54
3.4.2. Fase de Criação.....	55
3.4.3. Fase de Finalização.....	57
3.5. Transição Defensiva	59
3.6. Organização Defensiva.....	60
3.6.1. Evitar Criação	61
3.6.2- Evitar Construção	62
3.6.3- Evitar Finalização	63
3.7. Transição Ofensiva	65
3.8. Bola Parada	66
3.8.1. Bola Parada Ofensiva- Livre	66
3.8.2. Bola parada ofensiva- Canto	67
3.9. Bola Parada Defensiva- Canto.....	69
3.9.1. Planificação do treinamento de futebol	70
3.9.2. Sessão de treino	72
3.9.3. Adaptações do treino para mulheres	73
3.9.4- Padrão semanal do treinamento.....	75
3.10. Barreiras	86
3.10.1. Início do projeto	86
3.10.2. Desenvolvimento	87
3.10.3. Primeiro jogo.....	88
3.10.4. Sequência de derrotas.....	89
3.10.5. Diminuição na frequência dos treinos	89
3.10.6. Jogo contra o Boavista	91
3.10.7. Dispensa de jogadoras	91
3.10.8. Fim antecipado da época.....	92
3.11. Resultado e classificação final	92
3.11.1. Resultados desportivos alcançados.....	96
3.11.2. Recursos financeiros: Fontes de receita.....	96
3.11.3. Captação de jogadoras	98

3.11.4. Conclusão dos resultados.....	98
4. Desenvolvimento profissional	101
4.1. Desenvolvimento psicológico	101
4.2. Desenvolvimento através do conhecimento de competências.....	102
4.3. Relação com o contexto em que se estava inserido	104
5. Considerações finais	109
5.1. Conclusões	109
5.2. Perspetivas para o futuro	111
Referências Bibliográficas	115
Anexos	127

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mosteiro de Leça do Balio	22
Figura 2: Coordenação Futebol Feminino	24
Figura 3: Campo de treino/jogo	25
Figura 4: Secretaria.....	26
Figura 5: Escritório	26
Figura 6: Balneário treinadores	26
Figura 7: Balneário jogadores	27
Figura 8: Posto de assistência médica.....	27
Figura 9: Sala de materiais.....	28
Figura 10: Sistema tático utilizado pela equipa	51
Figura 11: Sistema tático alternativo	52
Figura 12: Sistema tático utilizado em situação de desvantagem –1-3-5-2	53
Figura 13: Ponta pé de baliza curto.....	54
Figura 14: Ponta pé de baliza longo	55
Figura 15: Fase de construção 1.....	56
Figura 16: Fase de construção 2.....	57
Figura 17: Fase de finalização 1	58
Figura 18: Fase de finalização 2	59
Figura 19: Posicionamento da equipa em bloco intermédio.....	61
Figura 20: Posicionamento da equipa em pressão alta.....	62
Figura 21: Evitar construção.....	63
Figura 22: Evitar finalização- corredor central	64
Figura 23: Evitar finalização- corredor lateral	65
Figura 24: Livre ofensivo	67
Figura 25: Canto longo	68
Figura 26: Canto curto.....	69
Figura 27: Canto defensivo	70
Figura 28: Aquecimento	77
Figura 29: Circuito	78
Figura 30: Circuito ministrado pelo treinador principal	79

Figura 31: Primeiro exercício- quinta-feira	80
Figura 32: Exercício introdutório- sexta-feira.....	82
Figura 33: Exercício principal-sexta-feira	83
Figura 34: Primeiro exercício do aquecimento para o jogo	84
Figura 35: Segundo exercício do aquecimento	85
Figura 36: Exercício de posse de bola	86

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Classificação do primeiro campeonato nacional feminino	17
Quadro 2: Plantel Leça do Balio	30
Quadro 3: Classificação sétima jornada	93
Quadro 4: Resultado dos jogos até a sétima jornada	94
Quadro 5: Resultados Taça de Futebol Feminino	94
Quadro 6: Classificação Final	95
Quadro 7: Resultados sétima á última jornada	95

RESUMO

Nas últimas décadas, o futebol feminino tem alcançado maior visibilidade no âmbito nacional e internacional e, como consequência disso, nota-se um aumento na formação de equipas femininas nos clubes desportivos. Nesse contexto, ocorreu a oportunidade de realizar o estágio profissional na equipa sénior do “Clube Desportivo Leça do Balio” que disputou a 2.^a Divisão Nacional Feminina.

O presente relatório expõe uma reflexão pessoal a partir do estágio profissional efetuado ao longo da época desportiva. Tem início com uma contextualização do futebol feminino português. A partir disso, o trabalho se aprofunda no cenário do “Clube Desportivo Leça do Balio” trazendo uma reflexão do ponto de vista histórico, estrutural, cotidiano e financeiro.

Na sequência, as análises focam em questões técnicas, ideias de jogo utilizadas, o microciclo de treino, barreiras encontradas, as conclusões do trabalho realizado e perspetivas futuras.

Sobre a perspetiva profissional, o objetivo inicial foi aprofundar os conhecimentos no futebol em sua dimensão teórica, académica e empírica.

Já os objetivos práticos vinculados a experiência de estágio, foram: averiguar as várias características de treino; verificar como eram executados e utilizados nos feedbacks do treinador e, sua postura perante a equipa; a conduta da direção sob vitórias e derrotas do clube; realizar as análises de jogo feitas através da memória, perante a impossibilidade de filmar.

Em conclusão verificou-se que, para além das questões tático-técnicas, aprofundou-se nas psicológicas.

Trabalhar para reverter um cenário de desmotivação gerado pelas derrotas consecutivas e descomprometimento das atletas, trouxe uma evolução profissional muito além dos aspetos “em campo”, mas também na compreensão dos fatores que influenciam o emocional das jogadoras, do treinador, da direção e suas consequências “dentro do campo”.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL FEMININO, TREINO, MOTIVAÇÃO, IDÉIA DE JOGO, RELATORIO DE ESTÀGIO

ABSTRACT

In the past decades, women's football has achieved greater prominence in both national and international context and, as a consequence of this growth, there is an increase in the formation of women's teams in sports clubs. In this context, I had the opportunity to carry out professional training in the senior football club “Clube Desportivo Leça do Balio” which played in the 2nd National Women’s Division. This report presents a personal reflection based on the professional training carried out throughout the sporting season.

The report begins with a contextualization of Portuguese women's football. From this, the work deepens in the scenario of the “Clube Desportivo Leça de Balio” bringing a reflection from the historical, structural, daily and financial point of view. In sequence, the analyzes focus on technical issues, game ideas used, the training microcycle, barriers encountered, the conclusions of the work carried out and future perspectives.

Regarding the professional perspective, the initial objective was to deepen the knowledge in football in its theoretical, academic and empirical dimension. The practical objectives linked to the internship experience were: to ascertain the various training characteristics; verify how the coach's feedbacks were executed and used, his attitude towards the team; management's conduct under club wins and losses; carry out the game analysis made through memory, given the impossibility of filming.

In conclusion, it was found that, in addition to technical-tactical issues, it went deeper into psychological ones. Working to reverse an unmotivated scenario generated by the consecutive defeats and lack of commitment of the athletes brought a professional evolution far beyond the “on the field” aspects, but also in the understanding of the factors that influence the psychology of the players, the coach and the direction and their consequences within the project.

KEYWORDS: WOMEN FOOTBALL, TRAINING, MOTIVATION, GAME IDEA, INTERNSHIP REPORT



INTRODUÇÃO

1. Introdução

1.1 Relação com o futebol feminino

Em 2019 ocorreu a oitava edição da Copa do Mundo Feminina, sendo que a primeira ocorreu em 1991, a maior de toda história da competição. O número de telespectadores superou o esperado, passando de um bilhão ao longo da copa.

Junto com o crescimento da visibilidade da modalidade no âmbito mundial, em Portugal vem crescendo o número de meninas praticantes e de times profissionais. Na temporada 2018/2019, uma equipa que entrou com grande destaque foi o S.L. Benfica, ganhando o campeonato “Supertaça Feminina Allianz 2019/20” e a “2.ª Divisão Nacional Feminino 2019/20”, na qual marcou 452 golos e sofreu apenas 6 nessa competição.

Antes de iniciar o mestrado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, FADEUP, trabalhei, no Brasil, num clube de formação de futebol feminino, Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP) a qual é a equipa que mais formou jogadoras para a seleção brasileira e, também, é o que tem mais títulos de campeão de futebol de formação feminino do Brasil.

Pela experiência vivenciada pude presenciar a convocação de oito meninas para a seleção sub-17, além de participar de diversos campeonatos de base nível nacional e internacional.

No início de 2018 houve um crescimento do número de times voltados ao futebol feminino, que até o momento era algo muito difícil de se encontrar principalmente pela falta de apoio que as meninas tinham. Em trabalho realizado por Araújo (2018), o autor procurou identificar as principais adversidades encontradas para a mulher praticar futebol. Alguns dos tópicos mencionados foram:

- falta de apoio da família,
- mulher que joga futebol ser associada a menino,
- vaidade (se praticar tal desporto vai ficar com corpo de homem, muito musculosa),
- poucas condições de treinamento,

- falta de apoio da comunicação social, da torcida, de patrocinadores, de grandes entidades, como as confederações nacionais,
- ausência de calendário de competições.

Em 2013, comandado pelo treinador Artur Elias, o Centro Olímpico consagrou-se campeão Brasileiro de Futebol Feminino categoria sénior. Antes desse feito o clube não era muito conhecido e poucas meninas sabiam da possibilidade de ingressar nas categorias de formação do mesmo, apesar de ser um clube focado no alto rendimento, sem custos para as jogadoras, que fornece uma excelente infraestrutura, com psicólogos, nutricionista, fisiologista, ginásio, dentista, médicos.

Após a competição ocorreu uma captação de jogadoras para todas as idades e nela apareceram mais de 100 meninas, de diferentes idades e estados, para tentar ingressar nas categorias de formação do clube, que ficou muito recorrente nessas avaliações, que se tornaram mensais.

Em 2016 ocorreu mais um feito inédito na história desse clube. Pela falta de competições e a procura de campeonatos mais competitivos, pois eram praticamente sempre campeãs dos torneios nas quais entravam, inscreveram-se em um campeonato masculino, escalão sub-13, e para a surpresa de todos conseguiram ser campeãs. Tal feito teve muito impacto no Brasil, surgindo até um documentário sobre esse título, intitulado “Minas do futebol”.

No ano de 2017, o clube foi campeão da Danone Nations Cup, nos EUA, sendo esse o campeonato mundial sub-12, em 2018, com a categoria sub-15, o clube faturou o campeonato Paulista e Brasileiro e no ano seguinte, foram campeãs do Copa Sul-Americana e da Disney Cup, campeonato mais forte da categoria. Graças a este clube, me identifiquei muito com o futebol feminino e decidi me manter nesta modalidade e, de alguma forma, ajudar na sua evolução.

Logo na minha chegada em Portugal trabalhei em dois times no primeiro ano, porém masculinos e no segundo ano me surgiu a possibilidade de voltar ao futebol feminino.

1.2. Estágio Profissional

O grande motivo para a mudança de país foi obter o Grau de Mestre pela FADEUP, juntamente com a Licença de treinador UEFA B.,

Faculdade e cédula reconhecidas mundialmente.

Com tal habilitação, o treinador tem autonomia para administrar treinos em todas as etapas da carreira esportiva do atleta: planeamento, organização, execução e avaliação, tanto das sessões de treino quanto de jogos, segundo o Instituto de Desporto de Portugal, 2010.

Segundo o diário da república, 2019, artigo 12:

“1 — O grau II corresponde ao nível intermédio na hierarquia de qualificação profissional do treinador de desporto. 2 — Ao treinador de desporto de grau II compete: a) Orientar praticantes nas etapas iniciais e intermédias de desenvolvimento desportivo, no respeito pelo artigo 15.º; b) Coordenar equipas técnicas de profissionais em níveis de prática associados aos graus I e II; c) Coadjuvar treinadores em níveis de prática associados ao grau III.”

O que me levou a ir à procura de licença de grau de treinador em Portugal, é que, além das grandes possibilidades semelhantes e agregadoras a um Erasmus, a preparação para situações diferentes em um mundo cada vez mais globalizado, a ampliação de possibilidades de um futuro promissor, tanto academicamente quanto mercadologicamente, pois detém um maior acesso a conhecimentos científicos e culturais, além de tecnologias, foi a partilha de saberes e experiências (Carvalho, Backes, Lomba, & Colomé, 2016) É o infeliz pensamento nacional de que “sempre o que vem de fora é melhor”.

Nas empresas brasileiras, se tem a ideia de que uma mudança de país, mesmo temporária, é necessária para se civilizar, tanto para académicos quanto para executivos (Caldas & Wood, 1997). Logo, ao término do meu mestrado na Europa, volto mais valorizado do que se eu o tivesse feito em terras nacionais.

O motivo de ter escolhido Portugal, foi que além dos grandes destaques dos treinadores portugueses pelo mundo, que na época 2019/2020 se classificaram 9 treinadores para as fases eliminatórias nas competições europeias em 5 países diferentes, foram os professores titulares da FADEUP, os quais tem reconhecimento mundial tanto academico como na prática.

Ao conversar com professores e explicar meus objetivos futuros, me orientaram a realizar o estágio profissional, pela grande importância que tem para o desenvolvimento do treinador.

O estágio profissional tem como objetivo fazer com que o estudante consiga utilizar seus conhecimentos teóricos para dilemas provenientes da prática. Porém a prática por si só não é o suficiente, podendo limitar-se a um “ativismo prático”, necessitando encontrar significados para as experiências vivenciadas, o estimulando e ensinado a “saber pensar”.

Ao longo deste processo, a reflexão estimula o estagiário a aprender através da prática, se situando no contexto, criticando e procurando soluções (Azevedo, 2017).

Segundo Barbosa e Lima (2015) a reflexão crítica é obrigatória e deve ser orientadora das tomadas de decisões dos profissionais. No momento da prática, deve-se saber orientar, saber o porquê e permanentemente pensar e avaliar a sua atuação. Logo, a ação crítico-reflexiva faz com que fique mais atento e comprometido na sua atuação.

O estágio é um local onde se tem a possibilidade de aprender a utilizar a teoria na prática e averiguar se existe sucesso. A reflexão aproxima a teoria da prática (Pimenta & Lima, 2006).

1.3. Desportivo Leça do Balio

O Desportivo Leça do Balio foi uma das primeiras equipas de futebol feminino a surgir no panorama nacional, porém nunca teve uma consistência no projeto.

Em 2020, graças ao aumento da procura e do investimento vindo da Federação Portuguesa de Futebol, o clube decidiu reiniciar o projeto, sob o comando de duas diretoras que estavam ligadas a esta vertente do futebol, para a disputa do Campeonato Nacional Feminino da 2.^a divisão e a Taça de Portugal.

Uma das responsáveis já fazia parte da organização do clube, no departamento da formação, enquanto a outra foi jogadora e teve de deixar de praticar o desporto prematuramente pois, apesar da grande paixão que

demonstra ter, foi-lhe diagnosticada uma artrose na anca impedindo-a de ter uma prática sistemática.

Através da indicação de conhecidos me surgiu a oportunidade de realizar o meu estágio neste clube, tendo como função ser técnico adjunto e, particularmente, realizar um sonho, de disputar uma competição de âmbito nacional a nível sénior. Além do facto de, ao questionar sobre objetivos e perspetivas, mostraram-se muito ambiciosos e realistas. Num primeiro ano alegaram a impossibilidade de fazer grandes investimentos, como pagar ordenados às jogadoras. Porém, em conversas com a direção do clube, os mesmos pretendem consolidar a equipa sénior e, futuramente, fazer maiores investimentos e ampliar o projeto de formação. Neste momento só detêm a categoria sub-15.

Apesar de não exercerem uma grande pressão sobre o plantel em termos de resultados, objetivam se manter na segunda divisão, pois concluem que é um elenco com uma qualidade superior às das adversárias e no plantel existem jogadoras experientes e conhecidas em Portugal, que já disputaram a Liga BPI.

Os treinos e os jogos se realizam no Complexo Desportivo de Leça do Balio às terças-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras.

1.4 Objetivos

Este relatório pretende apresentar uma reflexão de carácter pessoal do trabalho realizado em uma equipa feminina sénior que disputou a 2.^a Divisão Nacional ao longo da época desportiva, 2019/2020.

Neste documento pretendeu-se descrever o contexto em que o futebol feminino português se encontra, caracterizar a estrutura e o investimento do clube e apresentar o trabalho realizado diariamente.

Também, foi feita uma análise acerca do trabalho desenvolvido ao longo desta época, desde as ideias de jogo utilizadas, o microciclo de treino aplicado e os resultados obtidos.

Já na esfera pessoal, este relatório visou descrever a experiência vivida ao longo do estágio, de modo a expor as dificuldades encontradas e as atitudes tomadas, como se desenvolveu o trabalho enquanto técnico adjunto e, por fim, foi feita uma reflexão sobre a vivência proporcionada e o desenvolvimento profissional alcançado.

1.5. Estrutura do relatório de estágio

O relatório de estágio foi desenvolvido ao longo do segundo ano do mestrado de Treino de Alto Rendimento, 2019/2020, estruturado segundo “Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio”, facultado pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O relatório foi dividido em 6 capítulos.

Primeiro capítulo: Introdução – Este capítulo assenta nos motivos que me fizeram entrar no futebol feminino, o porquê da realização do estágio profissional, o clube escolhido e os objetivos do relatório.

Segundo capítulo: Contextualização da prática - Descrição do contexto histórico do futebol feminino, o seu surgimento no âmbito mundial, aparecimento em Portugal e o seu desenvolvimento. Em seguida, a caracterização do contexto em que estava inserido: futebol feminino, história do clube, diretrizes, estrutura e plantel. Por último, as funções que me foram atribuídas enquanto estagiário.

Terceiro capítulo: Desenvolvimento da prática profissional – Descreve os objetivos enquanto estagiário, seguido por uma rápida revisão sobre o desenvolvimento histórico das ideias de jogo. Após a descrição do sistema de jogo utilizado, as suas variações e características dos diferentes momentos de jogo da equipa. Em seguida, a exposição do pensamento da montagem de um treino e as suas adaptações para as mulheres, o microciclo e, por fim, as barreiras encontradas ao longo da época, as estratégias de remediação e os resultados obtidos.

Quarto capítulo: Desenvolvimento profissional - O desenvolvimento enquanto profissional em termos psicológicos, conhecimento de competências e a relação com o contexto em que estava inserido.

Quinto capítulo: Considerações finais - Reflexão sobre as oportunidades vivenciadas ao longo da época e perspectivas futuras.

Sexto capítulo: Referências bibliográficas.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

2. Contextualização da prática

2.1. Macro contexto de natureza conceptual

A realização do meu estágio para o 2.º Ciclo do Mestrado de Alto Rendimento pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, foi feito em um time de futebol feminino sénior que disputa a Segunda Divisão Nacional Feminina e a Taça de Portugal.

Os treinos tinham uma carga semanal de 4 horas e 30 minutos, separados em 3 treinos semanais de 1 hora e 30 minutos. Além das competições e dos treinos a equipa passou por muitos jogos amigáveis e um torneio na pré-época. Vale ressaltar que apesar de ser uma equipa nível sénior nenhuma das jogadoras usufruiu de vencimento e quando abordadas acerca do motivo que qual estão permanentemente no treino, somente duas responderam que pretendem colher frutos deste desporto. Uma atleta almeja ser jogadora profissional e a outra quer usar o futebol como forma de ir estudar nos EUA, as demais praticam apenas pelo gosto e prazer que desfrutam da modalidade.

Grande parte das equipas femininas que disputam competições nesse contexto têm volume de treino semanal semelhante, cerca de 3 treinos semanais de 1h30, muito menor que a carga das equipas masculinas.

Ao questionar sobre o porquê deste facto, o presidente diz que não tem mais horários disponíveis para utilizar o campo e a preferência do uso é para os seniores masculinos. Com o objetivo de aumentar o volume de treino, começávamos 15 minutos antes, utilizando as laterais do campo para realizar o aquecimento introdutório sem bola.

Nos três treinos que tínhamos ao longo da semana, um era feito apenas metade do campo. Um facto com que me deparei, antes de pertencer aos quadros da equipa, é que não tinham um treinador de guarda-redes e a função, até então, era assumida por algum treinador sem formação na área.

Logo que iniciei o meu trabalho indiquei um treinador para guarda-redes, porque se as guarda-redes quisessem um treino específico tinham que treinar em dias diferentes da equipa feminina.

2.2. Surgimento do futebol em Portugal

Segundo Silva, 2016, não se tem a certeza como a modalidade chegou no país, existem relatos de que começou a ser praticado em Largo da Achada em 1875. O desporto foi introduzido por um jovem britânico, Henry Hinton, onde seu pai residia na Ilha da Madeira, local em que costumava passar os verões. O rapaz trazia a bola nesses períodos e logo a modalidade foi expandida pela região.

No ano de 1889 ocorre um primeiro jogo de futebol, sendo essa a primeira vez que se joga futebol em Portugal Continental, jogo ministrado por Guilherme Pinto Basto. Em janeiro do ano seguinte ocorre uma partida entre Portugal e Inglaterra, na qual os portugueses vencem por 2-1 e a modalidade chama a atenção do país (Neves, 2013).

Entre 1893 e 1894 verificou-se um grande desenvolvimento do futebol em Portugal, sendo considerados anos impulsionadores da modalidade, uma vez que se disputaram quase três vezes mais jogos e triplicaram o número de equipas. Em março de 1894 realizou-se a primeira competição nacional, a Cup do Rey, num jogo disputado entre as cidades de Lisboa e Porto, tendo na assistência o rei D. Carlos (Neves, 2013).

2.3. Surgimento do futebol feminino- Inglaterra

Existem relatos antigos de variações de jogos com bola executados por mulheres, como da Dinastia Han (206 a.C.- 220 d.C.) em que elas praticavam um jogo denominado *Tsu Chu*, um jogo que utiliza uma bola de couro, além de outros jogos parecidos com futebol na França e na Escócia, porém o primeiro registro de futebol entre mulheres ocorreu em 1982, na cidade de Glasgow, Escócia (Meneghin, 2012).

A primeira guerra mundial foi um ponto chave para a prática do futebol feminino na Inglaterra, pois os homens foram aos campos de batalha e as mulheres começaram a exercer funções que eram predominantemente masculinas, como trabalhar nas indústrias. Além de exercer essa nova função,

como um meio de levantar dinheiro para os soldados, criaram equipas e começaram a realizar jogos, algo que era predominantemente masculino.

Com o avanço da guerra a prática do desporto evoluía, mais times surgiam e começou a ocorrer partidas entre os sexos, as mulheres enfrentando os soldados feridos durante a guerra (Franzini, 2005).

Em agosto de 1917 surge um primeiro torneio, denominado como “Munitionettes' Cup”, tendo como primeira campeã a Blyth Spartans (Correia, 2018).

Em 1921, após 3 anos, os homens estavam retomando suas atividades e com isso as mulheres foram ordenadas a voltarem as suas antigas atividades. Através de fortes declarações da *Football Association* (FA), na qual insinuou que o futebol era inadequado e pejorativo para o sexo feminino, acabou com seu apoio e pediu para que os times deixassem de emprestar suas terras para a prática de tal modalidade (Lee, 2008).

Em 10 de dezembro de 1921, em resposta a esta decisão, surge a *English Ladies Football Association* (ELFA), em Liverpool, sendo essa uma associação responsável pelo futebol feminino, tendo como primeiro presidente Leonard Bridgett. Na reunião esteve presente representantes de 30 times, na qual resultou na criação de um liga com 57 times amadores. Esses jogos tinham como finalidade juntar fundos para ajudar as caridades (Flintoff, 2002). Como tinha ocorrido a proibição de utilizar os campos de futebol, esses jogos ocorreram em campos de Rugby (Pereira, 2018).

Em 1937, como consequência do grande crescimento do futebol feminino, ocorre uma maior procura do público e a melhora da qualidade do desporto em questão. A mais famosa das equipas foi Dick, Kerr's Ladies of Preston, Inglaterra, na qual no dia do Boxing Day conseguiram atrair mais de 50 mil telespectadores e foi considerada campeã mundial em 1937, sem caráter oficial, após ganhar do Edinburgh Ladies (Álvarez, 2016).

Após a copa de 1966, o interesse no futebol feminino cresceu de forma que a *Football Association* voltasse atrás da decisão de 1921 e em 1969 reintroduziu o futebol feminino, a *Woman Football Association* (WFA), porém

ainda era administrada de forma amadora por voluntários e com um volume bem escasso de dinheiro (Hjelm & Olofsson, 2003).

Na década de 70 a FIFA ordenou que as associações comesçassem a incluir o futebol feminino, porém, só em 1992 a *Football Association* o inclui (Flintoff, 2002).

2.4. Início do campeonato feminino em Portugal

De acordo com Martins (2013), o futebol feminino foi introduzido no país na década de 70, inicialmente por dois clubes, o Boavista e o União de Coimbra, o jogo entre as duas equipas ocorreu em 1972. Apesar do crescimento no âmbito internacional ter sido maior do que em Portugal, as associações distritais internas organizaram competições não oficiais, sendo a Associação do Porto a pioneira, realizando os primeiros campeonatos entre 1978 e 1979.

Segundo o autor, o primeiro campeonato feminino oficial nacional foi a Taça Nacional de Portugal na época 1985/1986 (Quadro 1), a qual seguiu os mesmos moldes do campeonato masculino da época, sendo o Boavista o primeiro campeão. Esse primeiro contou com 18 times, divididos em 3 séries separadas de acordo com a região (Norte, Centro e Sul), onde cada série era composta por 6 representantes. Em uma primeira fase, o campeonato foi disputado em duas voltas, na qual o primeiro de cada fase se classificou para a segunda. Na fase seguinte, contando apenas com 3 times e seguindo o formato da primeira, o Boavista consagrou-se campeão de forma invicta.

Quadro 1: Classificação do primeiro campeonato nacional feminino

Norte

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Boavista	20	10	10	0	0	56	1	55
2	SC Braga	12	10	6	0	4	16	12	4
3	Leça do Balio	11	10	5	1	4	12	9	3
4	Leixões	10	10	4	2	4	18	15	3
5	Santa Maria FC	5	10	2	1	7	7	18	-11
6	Esposende	2	10	1	0	9	1	55	-54

Sul

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Académico de Alvalade	18	10	9	0	1	40	8	32
2	Carcavelos	16	10	7	2	1	29	14	15
3	Coina	12	10	5	2	3	43	14	29
4	Odivelas	10	10	4	2	4	37	24	13
5	Ginásio de Alcobaça	4	10	2	0	8	11	49	-38
6	Amora FC	0	10	0	0	10	9	60	-51

Centro

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	U. Coimbra	19	10	9	1	0	59	0	59
2	CPR Pocariça	15	10	7	1	2	27	3	24
3	Paivense (Castelo Paiva)	13	10	6	1	3	10	13	-3
4	Centro Recreativo dos Pinheiros	6	10	3	0	7	17	36	-19
5	Juv. Arzila	4	10	2	0	8	6	41	-35
6	UD Oliveirense	3	10	1	1	8	7	33	-26

Segunda fase

CLASSIFICAÇÃO

CLASSIFICAÇÃO		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Boavista	8	4	4	0	0	14	2	12
2	Académico de Alvalade	2	4	1	0	3	5	11	-6
3	U. Coimbra	2	4	1	0	3	2	8	-6

A competição seguiu com esse nome até a época 1993/94, a qual mudou, juntamente com o masculino, para Campeonato Nacional de Futebol Feminino.

Nesse período inicial da competição existia muita desigualdade de qualidade das equipas e as que se desclassificavam prematuramente ficavam um período longo sem competições e, em virtude desse facto, poucas mulheres

eram atraídas para a prática (Martins, 2013). O Boavista seguiu ganhando a competição até a época 1994/95. O maior campeão deste Campeonato foi o União Primeiro de Dezembro, que conseguiu 12 títulos.

Na época 2005/06, com o aumento do número de equipas, foram criadas duas divisões nacionais e as competições distritais. Em 2009/2010 devido a menor procura de times para a disputa da competição, se mantêm somente as duas divisões nacionais (Martins, 2013).

Na época 2003/04 é realizada a primeira disputa da Taça de Portugal Feminina, campeonato disputado em sistema de eliminatórias de uma mão. Neste torneio todos os times são inscritos e ele é financiado pela Federação Portuguesa de Futebol (Martins, 2013). O campeão deste torneio foi o União Primeiro de dezembro, que venceu o Sport Marítimo Murtoense por 6x0.

2.5. Seleção Nacional Feminina

De acordo com Sousa (2017) foi criada a primeira seleção nacional com apoio da Federação Portuguesa de Futebol, para a disputa do Campeonato Europeu Feminino, no entanto, foi desativada em 1983 por falta de verba, ressurgindo em 1993. Nesse mesmo torneio a seleção acabou eliminada na primeira fase.

O autor afirma que o primeiro jogo amigável foi contra a seleção da França, em 24 de outubro de 1981, em Le Mans, onde era conhecida por ter uma equipa forte e estável, um país na qual tinha mais de 10000 praticantes, enquanto em Portugal só se haviam 400. A seleção portuguesa tinha como característica ser uma equipa jovem que tinha como base a equipa do Boavista. O resultado do jogo foi 0x0, para a surpresa de todos, com a França reconhecendo o mérito da seleção mais jovem.

Após essa partida acreditou-se em um investimento maior, porém, na fase de qualificação no europeu, a seleção foi eliminada com um saldo de dois empates e quatro derrotas e com isso encerrou-se a seleção (Souza, 2017).

Em 1993, no dia de 11 de novembro, a seleção feminina retoma suas atividades em um jogo amigável contra a Suécia, na qual saiu derrotada por 3x0,

como preparação para a fase de qualificação do europeu de 1995. A partir dessa data a seleção se mantém ininterrupta (Souza, 2017).

Ao verificar dados disponibilizados pelo site da FIFA, até o momento a seleção feminina não tem nenhum título e ocupa a 32º posição mundial e em 2017 participou pela primeira vez na fase final do Campeonato Europeu de Futebol Feminino,

2.6. Evolução do futebol feminino em Portugal

O futebol e futsal feminino teve um crescimento de 15,4% de 2018 para 2019, tendo 10.028 jogadoras inscritas, sendo 6020 no futebol e 4008 no futsal, conforme dados da Federação Portuguesa de Futebol, 2020.

Outro fator importante perante esse crescimento foi a criação do Campeonato Nacional de sub-19 em futebol de 11, que até o momento só era disputado em formato de futebol de 9.

A grande procura no futebol feminino surge a partir do momento em que existe um grande investimento da Federação Portuguesa de Futebol e em consequência ocorre a classificação em 2016 da seleção principal feminina para um Campeonato Europeu, vindo que em 3 anos passa de, aproximadamente, 3000 jogadoras de futebol para quase o dobro.

Outro facto importante foi a movimentação de jogadoras para o cenário mundial, um exemplo é o Olympique Lyonnais Féminin, grande referência do futebol feminino em âmbito mundial, 6 títulos europeus e 14 títulos franceses consecutivos, no total 24 de 31 disputados, na qual oferecem as mesmas condições que para o time masculino, a única diferença é referente a folha salarial que as dos homens é maior, devendo-se ao facto que ainda há diferenças de lucro em ambos os sexos, segundo entrevista efetuada por Allan e Raphael (2020) com o presidente do Lyon, Jean-Michel Aulas (2020) .

Mas apesar desse grande crescimento, o futebol feminino em Portugal continua muito atrasado em questões do número de praticantes. Ao comparar o número de praticantes no site das respectivas federações em Portugal e EUA, com a quantidade da população feminina, aproximadamente 0,1 % das mulheres

portuguesas praticam futebol. Se compararmos este valor com os EUA que têm registado em 2019 um total de 9,5 milhões de praticantes, o que representa 5,6% da população feminina.

Já em termos de visibilidade, o maior público da história em jogos oficiais é da Inglaterra que em 2019 atingiu 38.262 de adeptos, enquanto em Portugal foi de 12.213, jogo entre Sporting e Braga

2.7. O clube de futebol – Desportivo Leça do Balio

Conforme dados do site da câmara de Matosinhos, 2011, a história do Desportivo Leça do Balio é muito antiga. Teve início em 1964 quando um grupo de Balienses que integravam o Grupo Desportivo da Custió, sentiu a necessidade de implantar na freguesia uma agremiação desportiva que representasse melhor Leça do Balio. Um dos primeiros passos que efetivaram foi de arranjar um parque desportivo e uma sede social, capazes de darem espírito e corpo às suas ideias de desenvolvimento.

Decidiram então que o Grupo Desportivo da Custió passaria a ser denominado como DESPORTIVO DE LEÇA DO BALIO e que as cores do clube seriam o AMARELO e PRETO, sendo Mosteiro de Leça do Balio (Figura 1) escolhido como o símbolo por aquilo que representa para a freguesia.



Figura 1: Mosteiro de Leça do Balio

Ao mesmo tempo foram atrás de meios onde colaborassem com o objetivo de conseguirem um parque de jogos e uma sede social e acabaram bem-sucedidos. Assim, depois de terem alugado uma sede na rua do Araújo e um terreno na Custió, lançaram mãos à obra na conclusão do parque desportivo, que viria a designar-se por “Campo Anabela” em homenagem à filha do proprietário do terreno, já falecida.

Quanto à sede social, que embora fosse de reduzidas dimensões, manteve-se assim até o ano de 1974, sendo então demolida pelo proprietário que no seu lugar construiu o imóvel onde se encontra a atual sede social. Em 1992 adquiriu-se um autocarro para garantir o transporte dos seus atletas para treinos e jogos.

O Leça do Balio conseguiu seu maior êxito desportivo na época de 2003/04, a conquista o título da 2.^a Divisão da Associação de Futebol do Porto.

Em termos de infraestruturas, no dia 1 de abril de 2007 ocorreu a inauguração do novo Complexo Desportivo de Leça do Balio, sendo esse um complexo moderno, com excelentes condições para a prática de modalidades desportivas, este Complexo permite uma melhora na vida do clube e na sua imagem.

Em 2019, com o crescimento e aumento da procura do futebol feminino, o presidente Arnaldo Tasca entrou em contato com a Sr. Paula Cunha que já era

uma das diretoras do clube e decidiram iniciar o projeto do futebol feminino no clube.

2.7.1 Surgimento do Futebol Feminino

A equipa Desportivo Leça do Balio apesar de não ter grandes feitos no futebol feminino e nunca ter conseguido se manter por anos seguidos, é uma equipa bastante conhecida e respeitada por ser umas das primeiras equipas a surgir nesse cenário. Sua primeira aparição a nível sénior foi na época 1985/86, na qual disputou a Taça nacional feminina e terminou em terceiro lugar na sua série, com 5 vitórias, 1 empate e 4 derrotas.

Como o crescimento do futebol feminino em um cenário mundial, além do grande apoio que a federação vem disponibilizado para a modalidade, o clube decidiu voltar com o time, porém, com um objetivo de consolidação. Para um primeiro ano vai-se criar a equipa sénior e o escalão sub-15, onde disputaram provas da Associação de Futebol do Porto.

A diretoria do clube não exerce pressão sobre a equipa nesse primeiro ano, entendendo que é um início do projeto, porém tem um objetivo que, em um período de 5 anos, pretende conseguir disputar a primeira divisão nacional e em conversa com as jogadoras, relatam o objetivo ficar entre as duas primeiras equipas da série, levando em conta que muitas delas já jogaram na primeira liga e acreditam na qualidade do plantel.

2.8. Órgãos diretivos do Futebol feminino

A coordenação do feminino do clube (Figura 2) é constituída por 5 pessoas, sendo o presidente, o diretor geral do clube, uma diretora geral do futebol feminino e uma diretora de campo para cada escalão.

Já o staff técnico é composto por um treinador principal e um treinador adjunto por escalão, um treinador estagiário e um treinador de guarda-redes na categoria sénior, além de dois fisioterapeutas, que trabalham tanto para o masculino como para o feminino.

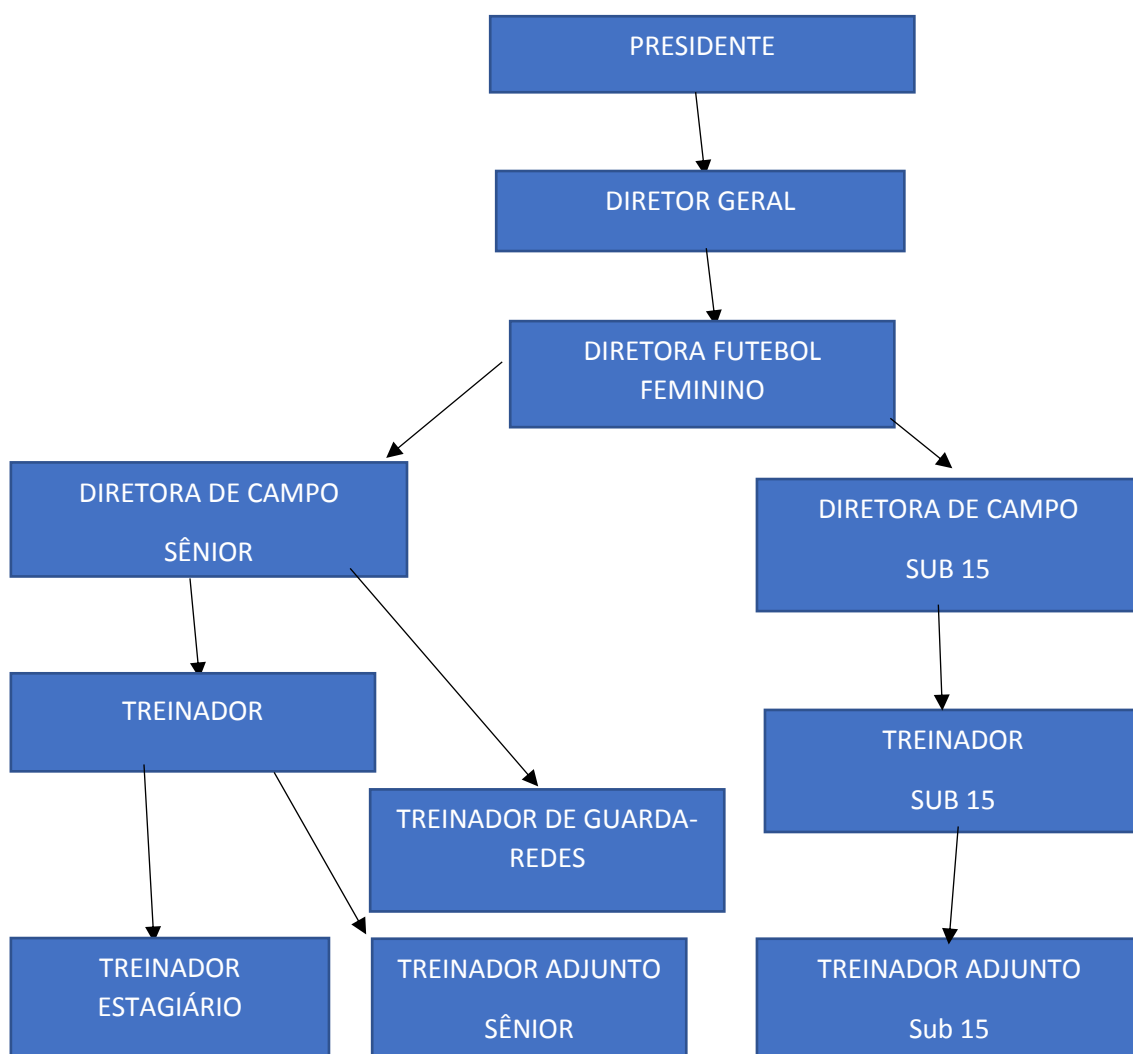


Figura 2: Coordenação Futebol Feminino

2.8.1. Recursos Materiais

As estruturas do clube são compostas pelo estádio, local onde se realizam todos os treinos e jogos (Figura 3), uma secretaria (Figura 4), um escritório (Figura 5), dois balneários para os treinadores (Figura 6), quatro balneários para os jogadores (Figura 7), dois postos de assistência médica (Figura 8), uma sala de materiais (Figura 9), um bar e uma sala de reuniões. Para os treinos da formação, o clube também tem acesso a um segundo campo, porém com menos condições.

Sobre os materiais, além dos de treinos, a federação disponibilizou 15 bolas para cada equipa feminina sénior para serem utilizadas tanto em treinos quanto jogos. O clube disponibiliza coletes de diversas cores.

Em relação aos dias de treinos, variavam de acordo com o cronograma das outras equipas. Os de segunda e sexta tinha a possibilidade de utilizar o campo todo, porém, o dia de quinta tínhamos de dividir o campo com o sénior masculino.

Além disso, o clube tem uma carrinha, que cabem 25 pessoas, na qual serve para o transporte das equipas para jogos realizados fora do clube.



Figura 3: Campo de treino/jogo



Figura 4: Secretaria



Figura 5: Escritório



Figura 6: Balneário treinadores



Figura 7: Balneário jogadores

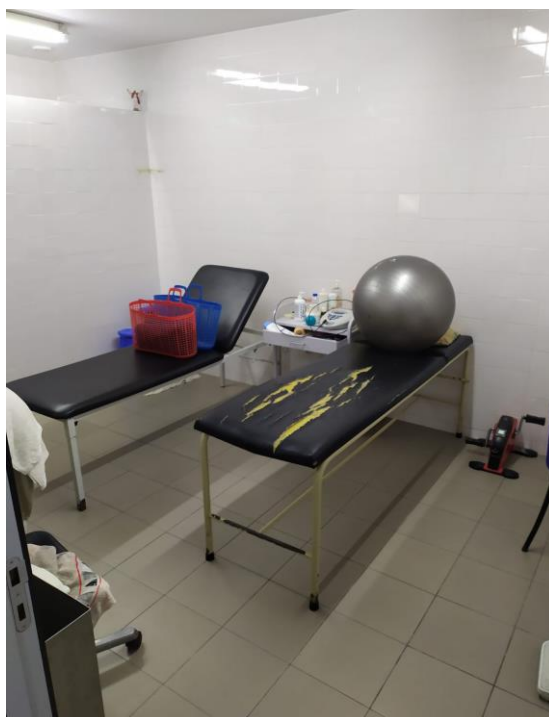


Figura 8: Posto de assistência médica

:



Figura 9: Sala de materiais

2.9. Caracterização da equipa

Boa parte das jogadoras que fizeram parte do plantel (Quadro 2) foram captadas em uma avaliação, na qual denominou-se como “Open Day”. Nesse dia de avaliação compareceram 40 meninas, aproximadamente. Dessas 40 jogadoras ficaram 21 (Quadro 2), na qual 8 vieram de outros clubes, 2 estavam há anos sem treinar, 7 vieram do futsal e 4 vieram da formação do clube, que treinavam com os meninos. Importante salientar que das que já tinham experiência na categoria sénior, 4 jogaram na primeira liga.

Quadro 2: Plantel Leça do Balio

Elenco	Posição	Posição alternativa	Pé Dominante
jogadora 1	Guarda-redes		Direito
jogadora 2	Central		Direito
jogadora 3	Central		Direito
jogadora 4	Central	Lateral- Direita	Direito
jogadora 5	Lateral- Direita	Central	Direito
jogadora 6	Lateral- Direita	Extremo	Direito
jogadora 7	Lateral- Direita	Central	Direito
jogadora 8	Lateral- Direita	Central	Direito
jogadora 9	Lateral-Esquerda	Central	Esquerda
jogadora 10	Lateral-Esquerda		Esquerda
jogadora 11	Média-Defensiva	Central	Direita
jogadora 12	Médio-Defensiva	Lateral	Direita
jogadora 13	Médio-Ofensiva	Médio-Defensiva	Direita
jogadora 14	Médio-Ofensiva	Média-Defensiva	Direita
jogadora 15	Médio-Ofensiva	Médio-Defensiva	Direita
jogadora 16	Médio-Ofensiva	Médio-Defensiva	Direita
jogadora 17	Extremo- Esquerda	Médio-ofensiva	Esquerda
jogadora 18	Extremo- Esquerda	Extremo-direito	Direita
jogadora 19	Extrema-Direita	Médio-ofensiva	Direita
jogadora 20	Ponta de Lança	Médio-ofensiva	Direita
jogadora 21	Ponta de Lança	Extremo-direito	Direita

O plantel era formado por 21 jogadoras, tendo a maioria o direito como pé dominante, com bastantes dificuldades ao utilizar o pé esquerdo (só três das vinte e uma jogadoras, tinham o pé esquerdo como dominante). Para os jogos havia apenas uma guarda-redes disponível, no entanto uma segunda da formação sub-15/17 subia só para ajudar nos treinos, já que não podia ser inscrita no campeonato por ter apenas 14 anos.

No plantel era nítido as várias limitações técnicas das jogadoras, muitas devem-se ao facto de não terem tido a oportunidade de uma formação adequada subindo antecipadamente ao escalão sénior (facto que ocorria com frequência devido à falta de jogadoras praticantes da modalidade). Era notório que tanto no plantel como no campeonato existia a dificuldade em encontrar jogadoras com técnicas específicas, tais como o bom tempo de bola aéreo, um bom cabeceio ou até saber jogar com as duas pernas.

Outra dificuldade constatada foi a falta de compreensão tática, mesmo quando não se tratava de algo complexo, uma vez que em clubes anteriores treinavam mais a sua capacidade física e negligenciando a componente tática.

Os treinos com bola resumiam-se em remates à baliza e em exercícios reduzidos sem qualquer objetivo específico, facto que limitava as tomadas de decisões por parte das jogadoras.

2.10. Funções atribuídas ao estagiário

A função que realizei ao longo do meu estágio foi a de treinador adjunto. No início da semana debatia com o treinador principal como que iriam ocorrer as sessões de treinos: objetivos e exercícios que iriam ser aplicados. Na operacionalização do treino eu era responsável por fazer o aquecimento e um exercício introdutório que abrangesse o tema. Nas funções extracampo, solicitava o material que seria utilizado na sessão de treino, reuniões junto a diretoria do clube, conversas constantes com os fisioterapeutas para saber a condição física das atletas.

Para os jogos ajudava o treinador nas convocatórias, aquecimento antes dos jogos, feedbacks rápidos sobre o meu ponto de vista sobre a partida, tanto do nosso time quanto dos times adversários. Após os jogos fazia uma análise sobre o que achei do rendimento da equipa e temas que poderíamos abordar ao longo da semana. Como cheguei com a época a decorrer, não tive acesso aos vídeos de jogos anteriores. Um ponto interessante que vale a pena realçar é que o treinador me pedia várias instruções pois nunca tinha trabalhado com futebol feminino.

Crema (2009) procurou abordar as funções do treinador adjunto e sua importância no plantel. Nesse sentido, refere que o auxiliar técnico, diferentemente de como era visto antigamente, não é mais um sujeito que fica andando no campo sem nenhuma função específica. Atualmente ajudam a ministrar os treinos, debatem sobre os adversários, em muitos locais fazem a ligação do departamento de base com o sénior. De acordo com Drubscky (2003, p.62) *“é, ao lado dos preparadores físicos e do treinador de goleiro, o profissional que mais estreita na relação com o técnico principal”*.

Crema (2009) salienta que atualmente o adjunto é o profissional que atua como apoio em todas as competências do treinador principal. Para Leal (2001, p.211), o adjunto técnico *“está envolvido numa imensa gama de responsabilidades e, por isso mesmo, toda a sua formação deve ser de alto nível”*.

Leal (2001) também afirma que o profissional deve ter boa formação académica, familiar e cultural, além de se manter sempre atualizado, lendo e estudando, através de editoras nacionais e internacionais que tenham como foco o desporto. Além disso, frequentar palestras e cursos da área e fazer pós-graduação.

De acordo com Leal (2001, p.211) *“A postura ética é também um atributo necessário ao assistente técnico; através de sua liderança, deve transmitir a ideia de correção, responsabilidade e intervenção social”*. Deve conter características como: compreensão, paciência, comunicação, disciplina, capacidade pedagógica, versatilidade, conhecimento, inteligência, preparo,

conduta, caráter, companheirismo, humildade, instrução, consciência, senso de justiça, respeito e responsabilidade.

O adjunto também é muito responsável pela ligação treinador-atleta. Segundo Crema (2009, p.57) *“O assistente procura estar atento a todos os detalhes da relação do técnico com a equipe. Realiza intervenções individuais qualificando os canais de comunicação treinador-atleta, e utiliza alternativas pedagógicas para o desenvolvimento técnico e tático através de treinamentos personalizados”*.

Além das funções citadas acima, Carravetta (2001) aborda tópicos importantes para exercer nessa função, como:

- Utilizar alternativas pedagógicas para o desenvolvimento técnico e tático, através de treinamentos personalizados;
- Reforçar frequentemente os procedimentos de ensino-aprendizagem orientados pelo treinador;
- Participar na elaboração e estratégias de jogo;
- Colaborar na adoção do plano tático para a equipa;
- Indicar atletas que possam suprir as necessidades técnicas do grupo;
- Fazer relatórios;
- Participar na dispensa de jogadores e na observação de atletas das categorias de base;
- Observar jogos dos adversários;
- Procurar estar atento a todos os detalhes da relação do técnico com a equipa;
- Realizar feedbacks individuais melhorando a comunicação treinador-atleta
- Repassar as informações técnicas e táticas nos intervalos das partidas/ dos jogos;
- Participar de todos os momentos do treinamento;
- Analisar o comportamento técnico e tático individual dos atletas;

- Determinar as necessidades para que os atletas possam estruturar o ambiente de acordo com as mesmas;
- E, até, substituir o treinador na direção técnica da equipe em situações especiais.

2.11. Contexto competitivo

2.11.1. 2.^a Divisão Nacional Feminina

Para a época 2019/20 houve uma procura alta para a disputa da segunda divisão nacional feminina, na qual conteve 53 times. As regras iniciais do campeonato foram apresentadas da seguinte forma: as equipas eram divididas em 8 series, na qual todas se enfrentaram em formato de duas voltas, e no final dessa etapa as duas melhores equipas de cada série se classificariam para uma segunda fase. Além da classificação, elas se mantiveram na segunda divisão nacional e todas as outras foram rebaixadas para a terceira divisão nacional. As equipas classificadas dividiram-se em duas séries, série norte e série sul.

Porém, com a pandemia existente, a época teve de encerrar antes e a Federação Portuguesa de Futebol decretou que os times campeões de cada serie subirão para a primeira divisão, os segundos e terceiros colocados vão se manter na segunda divisão e os restantes descerão de divisão, criando uma terceira.

2.11.2. Taça de Portugal

A Taça de Portugal Feminina é composta por todos os times femininos de Portugal, sendo que os times que disputam a 1.^a Divisão Nacional só entram na competição na 3.^a fase.

Até as meias-finais o formato da disputa é em jogos únicos, ao chegar nessa fase ocorrem dois jogos, uma vez em cada respetivo estádio. Em caso de

empate no placar, é acrescentado 2 tempos de 15 minutos de prolongamento. Caso continuasse empatado, o jogo é decidido através das cobranças de pontapés da marca de grande penalidade. Mais uma vez por consequência da pandemia a Taça de Portugal foi finalizada precocemente, não dando o título a nenhum time.



DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

3.1. Objetivos

Os objetivos na realização deste estágio estão relacionados com o aprofundar dos meus conhecimentos na área do futebol, tanto na dimensão teórica, académica como empírica. Durante esta temporada tentei utilizar sempre o meu conhecimento académico para as minhas funções, tanto para as planificações semanais, como nas planificações diárias e na criação e operacionalização dos exercícios de treino.

Outros pontos objetivados foram:

- Averiguar as características de treino, como são planeadas cada sessão e a estruturação dos microciclos;
- Verificar os *feedbacks* do treinador em momentos de treino e nos momentos de jogos, como e quando são utilizados, tanto individualmente quanto coletivamente;
- Postura do mesmo perante a equipa, comportamentos que utiliza quando ocorre o esperado ou não, tanto nos jogos quanto nos treinos;
- O motivar das jogadoras nos momentos antecedentes aos jogos e a forma como o comandante se expõe no intervalo entre a primeira e a segunda parte;
- Comportamento da direção do clube frente as vitórias e derrotas;
- Vivenciar a análise de jogos apenas de memórias que se tinha do momento do jogo e utilizar da mesma para exercer a opinião sobre os pontos da equipa adversária e da nossa.

Como abordado anteriormente, o futebol no país vem se desenvolvendo muito com treinadores e professores reconhecidos mundialmente e, com isso, procurei usufruir deste privilégio para me aprofundar sobre suas ideias e práticas desenvolvidas.

Utilizei também deste para aprender comportamentos e metodologias de ensino com um treinador mais experiente a qual jogou em uma equipa sénior masculino, em nível distrital, algo que nunca tive a oportunidade.

Até o momento já tinha atuado como treinador principal, treinador adjunto e preparador físico e acredito que o que eu mais tenho dificuldade em atuar seja como treinador adjunto, coincidentemente, o meu papel dentro da equipa técnica. Isso deve se ao facto de muitas vezes eu não conseguir aceitar muito bem ideias que divergem da minha, refletindo no meu desempenho profissional negativamente.

Outro ponto que me animou muito nesse processo foi o de ter sido a primeira época em que atuei em uma comissão técnica da categoria sénior em uma disputa de âmbito nacional.

Por fim, tanto nos dias de treino quanto em dias de jogos exerci diversas funções extracampo, tais como auxiliar a logística de viagens e balneário, liderar as atletas seniores, preparar a equipa psicologicamente para enfrentar outras mais bem preparadas e com maiores investimentos, incentivar atletas nos momentos de derrotas e também lidar com os descontentamentos das mesmas frente ao treinador.

3.2. Ideia de Jogo

De acordo com Guilherme (2004), no início o futebol era fortemente ligado ao Râguebi e tinha algumas particularidades influenciadas por este desporto, como, por exemplo, não se poder passar a bola para frente. Logo, tinha como padrão o jogador detentor da posse de bola tentar passar por todos os adversários e, caso conseguisse, finalizar na baliza. Se o adversário roubasse a bola seria a sua vez de tentar atingir o objetivo. Os demais companheiros da equipa do portador da bola só serviam para, caso esse a perdesse, recuperarem o mais rápido possível. Em virtude desta dinâmica, a disposição em campo nessa época era um 1-1-9, sendo 1 guarda-redes, 1 defesa e 9 atacantes.

De acordo com o mesmo autor (Guilherme, 2004), em 1866, com a criação do Football Association, mudou-se diversas regras, dentre elas, começou a se poder fazer passes para frente. Com isso aumentou-se a preocupação defensiva e começou a haver um maior equilíbrio entre a defesa e o ataque.

Em 1884 surge o esquema tático 1-2-3-5, ou seja, 1 guarda-redes, 2 defensores, 3 médios e 5 atacantes, sendo esse considerado o primeiro sistema do futebol, pois valorizava os três setores do campo, defesa, meio e ataque, além de permitir um certo equilíbrio entre as ações ofensivas e defensivas, ficando conhecida como “Sistema clássico” ou “Pirâmide”. Até o presente momento o jogo tinha como característica predominante a individualidade dos jogadores, porém, com a sua evolução, principalmente com uma maior utilização do passe, o jogo modificou e começou a ter uma maior característica coletiva (Guilherme, 2004).

O “Sistema clássico” durou por aproximadamente 50 anos até que, na década de 30, surgiram três treinadores que mudaram a característica do futebol segundo Guilherme, 2004:

Hubert Chapman: criador do sistema “WM”, que foi considerado a mãe de todas as táticas e pai de todos os sistemas. Pela primeira vez um treinador se preocupou com um equilíbrio numérico entre defensores e atacantes e a defesa individual com preocupação coletiva. A partir deste momento, a tática começou a fazer parte determinante para a qualidade do jogo. Chapman marcou época pela revolução ideológica dentro do futebol.

Vittorio Pozzo: treinador da seleção italiana entre 1934-1938 caracterizou seu time pelo trabalho sem bola, time com características passivas, seguro defensivamente e quando conseguia a posse de bola ocorria um contra-ataque rápido, sendo ele o percussor desta ideia e das trocas de posição dos avançados. O treinador ficou reconhecido pelos inúmeros títulos adquiridos e suas ideias defensivas.

Hugo Meisl: treinador da seleção austríaca que encantou a Europa entre 1931-1935, seu time procurava sobressair com um equilíbrio dos três sectores e a ocupação racional de todo o espaço do jogo. Os jogadores mais avançados criavam dificuldades para a saída de bola dos defensores do time adversário,

introduzindo o conceito de *pressing*. Este treinador ficou conhecido pela “equipa maravilha”, pois seu estilo de jogo encantava a todos e, diferentemente de Pozzo, seu futebol era ofensivo.

Além do desenvolvimento ideológico do jogo, os jogadores tiveram que se adaptar e deixaram de ser meramente individuais e começaram a pensar mais coletivamente, tendo que entender sua função dentro da equipa.

A partir deste momento surgiram vários times que mudaram e evoluíram a forma de se pensar o desporto, como a seleção húngara treinada por Gustav Sebes, a seleção brasileira campeã mundial de 58 e 62, comandada por Vicente Feola e Aymoré Moreira, respetivamente, e a Inter de Milão, comandada por Helenio Herrera na década de 60. Juntamente com a forma de se pensar o jogo, os atletas tiveram que se adaptar, deixando de ser jogadores estáticos e tendo que exercer várias funções dentro do campo, como, por exemplo, não somente atacar ou defender, mas sim, fazer as duas funções (Guilherme, 2004).

No momento em que se analisam as ideias dos treinadores citados acima e, conseqüentemente, as evoluções que o futebol sofreu, verifica-se uma variação dos seus sistemas táticos, da tática e da estratégia, que foram se diversificando de acordo com o tempo e o período em que o desporto se encontrava, influenciados também pelas mudanças de regras, evolução dos jogadores, tanto tecnicamente quanto taticamente e evolução dos recursos disponíveis.

Da mesma forma, ao definir a ideia de jogo para a equipa do Leça do Balio, levamos em consideração esses 3 conceitos (estratégia, sistema tático e tática) referido por Garganta (1997) como:

Estratégia: a palavra estratégia vem do grego, *estratégia*, que significa “expedição militar”, na qual era utilizado para designar a organização do plano de expedições militares. Nos jogos desportivos coletivos está fortemente vinculado com a capacidade dos jogadores e das equipas se portarem em condições de adversidade, de aleatoriedade e de imprevisibilidade. Esta é interpretada como a solução para determinado jogo com diferente grau de complexidade e é identificada através da atuação tática do jogador, na qual a função cognitiva se torna papel principal (Garganta, 1997);

Sistema tático: designa-se pela distribuição dos jogadores em campo de acordo com o respetivo estatuto posicional. Essa nomenclatura está baseada na sua posição dominante, pois, atualmente, no decorrer do jogo, a função dos jogadores se estende muito mais do que a imposta pela mesma (Garganta, 1997);

Tática: vem do grego *taktiké*, na qual significa colocar ordem ou ordenar. Seu conceito é referido como tendo uma dimensão espaço temporal de realização, influenciadas pela estratégia e pelas influências espaço temporais das ações do jogo (Garganta, 1997).

Nos jogos desportivos coletivos “...o conceito de tática transcende as missões e tarefas específicas de cada jogador e pressupõe a existência de uma conceção unitária da equipa para tornar o jogo mais eficaz. As transações que se operam, estando embora limitadas pela disponibilidade dos recursos energéticos e técnicos dos intervenientes, encontram na capacidade de comunicação entre os jogadores da mesma equipa e de contra comunicação entre os jogadores das equipas em confronto, os seus fatores críticos de *constrangimento*” (Garganta, 1997, p.35).

Ao analisar a evolução do jogo, verifica-se que antes preocupava-se totalmente com o momento ofensivo e, com a evolução das regras e das ideias do desporto, começou-se a se preocupar, também, com o momento defensivo, sendo a primeira caracterizada pela equipa ter a posse de bola e a segunda momento em que não se detém (Guilherme, 2004).

A partir do final da década de 80, treinadores começaram a afirmar que não existem somente dois momentos, mas sim, quatro, na qual Guilherme (2004) define como:

- Momento organização ofensiva: momento em que a equipa tem a posse de bola e tem como finalidade criar situações para marcar golo;
- Momento organização ataque/defesa (transição defensiva): como a equipa deve se portar após perder a posse de bola. Esse é um momento importante, pois ambas as equipas se encontram

desorganizadas e deve procurar se aproveitar dessa desorganização;

- Momento de organização defensiva: comportamentos da equipa a partir do momento em que não se tem a posse de bola, na qual tem como objetivo impedir com que o adversário crie situações para efetuar o gol;
- Momento de transição defesa/ataque (transição ofensiva): como a equipa deve se portar imediatamente após o momento em que se conquista a posse de bola. Esse é um momento muito importante, pois, semelhantemente ao momento da organização ataque/defesa, ambas equipas se encontram desorganizadas e elas tem como objetivo se aproveitar do mesmo.

Na elaboração das ideias de jogo no presente estágio, além dos momentos citados acima, também levamos em consideração um quinto momento, a bola parada. De acordo com Bangsbo e Peitersen (2000), esse momento é definido como qualquer momento em que a bola é recolocada em jogo após uma paragem.

3.2.1. Princípios Táticos

Para definirmos o modelo de jogo deve-se entender os comportamentos pretendidos pelo treinador para a sua equipa, sendo esses denominados os princípios táticos do jogo.

“Os princípios táticos são a construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores. Solicita-se, portanto, a conscientização dos jogadores sobre os mesmos, para simplificar a transmissão e a operacionalização dos conceitos, ajudando na seleção e na execução da ação necessária à situação. Os princípios táticos possuem certo grau de generalização das movimentações e se relacionam estreitamente com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e o conhecimento tático” (Costa, Silva, Greco, & Mesquita, 2009, p. 658).

De acordo com Costa e colaboradores (2009) percebe-se certa congruência em volta de três ideais teóricos na qual correlaciona a organização tática dos jogadores no momento do jogo, denominados como: princípios gerais, princípios fundamentais e princípios específicos, definidas pelos autores como:

Os princípios gerais são os comportamentos comuns nas diferentes fases do jogo na qual se leva em consideração três conceitos vindo das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipa e os adversários, em disputa pela bola, sendo esses: não ficar em inferioridade numérica, evitar igualdade numérica e tentar criar superioridade numérica no centro de jogo.

Centro de jogo é definido como uma circunferência de raio de 9,15m a partir da localização da bola. Essa medida foi definida pela FIFA (2008) entendendo que fora desse raio os jogadores não conseguem interferir diretamente nas ações do portador da bola.

Os princípios fundamentais foram criados por Bayer (1994) e são princípios necessários para que se cumpram os objetivos do jogo nos momentos ofensivos e nos momentos defensivos do jogo. Os princípios ofensivos são: manter a posse de bola, construir ações ofensivas, progredir pelo campo de jogo, criar momentos de finalização, finalizar na baliza adversária. Os princípios defensivos são: impedir situações de finalização, recuperar a posse de bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza e impedir a progressão do adversário.

Os princípios específicos são princípios que servem de orientação das equipas e dos respetivos jogadores nos diferentes momentos de jogo.

De acordo com Teoldo e colaboradores (2015) os princípios específicos defensivos são definidos como:

- Contenção: refere-se à ação de oposição do jogador de defesa ao portador da bola com o objetivo de diminuir o espaço da ação ofensiva, diminuindo o número de possibilidade de passe a outro jogador adversário, impedir o drible, evitando que progrida no campo de jogo, conseqüentemente, evitando a finalização a baliza. Tem como características a marcação ao portador da bola, atraso da ação ofensiva adversária, diminuir o número de linhas de passe e evitar a

- finalização a baliza, induzir o jogo para um determinado setor, ganhando tempo para a organização da defesa e melhorar a probabilidade de defender com eficácia e recuperar a posse de bola;
- Cobertura defensiva: está relacionada com as ações de apoio ao defensor que está próximo ao portador da bola. Tem como características a aproximação ao primeiro defensor, com o objetivo de reforçar a marcação defensiva e evitar o avanço do adversário a baliza. Neste princípio também se constata quando um jogador se posiciona para evitar descompensações defensivas, se posicionando em espaços que poderiam servir de avanço para o adversário, servindo de obstáculo para o portador da bola. Outro fator é que o jogador da cobertura defensiva deve orientar o jogador de contenção sobre as movimentações tático-técnicas do outro time, como forma de encorajar o combate ao portador da bola. Com isso se transmite confiança ao jogador responsável pelo primeiro combate. Fatores correlacionados com o aspeto do jogo, intrínseco e extrínsecos, têm de ser atentados no momento da cobertura defensiva, em consideração ao ângulo e a distância influenciarem tanto o jogador de contenção quanto o de cobertura sendo essas a zona do campo onde será realizada a cobertura, as condições do campo, condições climáticas, comunicação entre os jogadores, e as condições táticas, técnicas, psicológicas e físicas que as equipas demonstram;
 - Equilíbrio: este princípio é garantido a partir do momento em que os jogadores entendem os seus objetivos funcionais e estruturais. Um dos aspetos baseia-se em criar superioridade ou, no mínimo, igualdade no centro de jogo. Já um segundo está associado a reajustes defensivos de acordo com as movimentações adversárias, com o objetivo de manter o primeiro aspeto. Neste princípio se pretende uma estabilidade defensiva no centro do jogo, criando apoios para os companheiros responsáveis pela contenção e cobertura defensiva. Ao se posicionar corretamente em relação aos outros companheiros de time, o jogador transmite maior segurança para a

realização de estímulos que dificultem as ações ofensivas do adversário e possibilite a recuperação da posse de bola. Logo, as diretrizes do equilíbrio se baseiam na cobertura de espaços e marcação dos jogadores livres sem posse de bola, cobertura de linhas e zonas de passe e, por vezes, diminuição da velocidade do jogo. As ações são definidas como disposição equilibrada dos jogadores de defesa entre a bola e a baliza, marcações aos jogadores adversários sem a posse de bola e apoio aos companheiros responsáveis pela cobertura e contenção;

- Concentração: tem como objetivo direcionar o jogo ofensivo do adversário para as zonas de menos risco e evitar a amplitude de espaço da própria equipa, diminuindo os espaços livres. Nesse princípio os jogadores efetuam movimentações em zonas de maior risco para a baliza, com o objetivo de aumentar a proteção defensiva, diminuir o espaço de jogo do adversário e de facilitar a recuperação da posse de bola. Sendo assim, as suas ações podem ser feitas em qualquer região do campo bastando que todos os jogadores envolvidos tenham a ideia da importância da sua movimentação no momento de reduzir o espaço e na pressão no centro de jogo. Este princípio é verificado quando os jogadores defensivos mais distantes do portador da bola conseguem se aproximar entre eles, dificultando a progressão longitudinal do outro time e limitando suas opções ofensivas a uma determinada região;
- Unidade defensiva: está correlacionada com a compreensão dos jogadores sobre o modelo de jogo definido. Compreensão de que todos têm uma importância nas movimentações, da sua influência em relação aos companheiros, a bola e ao adversário. As diretrizes desse princípio têm como objetivo assegurar linhas orientadoras básicas que auxiliam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos para os jogadores que se posicionam fora do centro do jogo. *“Essas diretrizes permitem o equilíbrio ou reequilíbrio constante e automaticamente a repartição do método defensivo consoante às configurações*

momentâneas do jogo” (Costa, 2010, p. 48). Neste princípio a exploração da utilização da linha de fora-de-jogo é um forte aliado, pois, graças a essa regra, a última linha defensiva consegue reduzir o espaço de jogo efetivo do adversário e aumentando a pressão no centro do jogo. Para existir coesão, efetividade e equilíbrio funcional entre as linhas, tanto longitudinais quanto verticais, os jogadores devem entender suas movimentações em cada momento específico do jogo, das suas capacidades e movimentações dos outros companheiros de equipa. No decorrer do jogo este momento é verificado através das movimentações coordenadas existentes nos jogadores localizados fora do centro do jogo em consonância com o posicionamento da bola.

No que diz respeito aos princípios ofensivos Teoldo e colaboradores (2015) referem como:

- Penetração: se caracteriza pela evolução do jogo através de desorganizações criadas na defesa adversária, na qual o portador da bola consegue progredir em direção a baliza ou linha de fundo da outra equipa procurando áreas de maior risco ao adversário, para gerar melhor momentos de finalização e marcação de gol. Como característica encontra-se: dribles e progressões que diminuem a distância entre a baliza ou a linha de fundo adversária com o portador da bola, cruzamentos ou movimentações em direção a área adversaria, dribles em direção a baliza adversária, passes que permitam a continuidade da jogada ou finalização de um outro jogador da equipa e situação de 1x0 na qual o portador da bola consiga atacar o espaço em direção a baliza;
- Cobertura ofensiva: está relacionado a aproximação dos companheiros ao portador da posse de bola, com o objetivo de criar maiores opções ofensivas através de passes ou penetrações no adversário. Como diretrizes está relacionado ao aumento de oportunidades para a posse de bola, diminuição da pressão dos

adversários sobre a bola e auxílio nas primeiras ações defensivas caso ocorra à perda da posse de bola. Este princípio pode ser verificado no jogo no momento em que os outros jogadores da equipa se posicionam para receber a bola e dar continuidade no jogo. Considera-se que ocorreu a cobertura ofensiva quando o jogador se posiciona no centro de jogo, criando uma linha de passe permitindo com que o portador da bola consiga lhe efetuar um passe;

- Mobilidade: movimentação dos jogadores do time que detêm a posse de bola. As diretrizes desse princípio se baseiam na variabilidade no posicionamento dos jogadores, criação da linha de passe em profundidade e ruptura da linha defensiva do concorrente com o objetivo de aumentar o ritmo de jogo e desequilíbrio defensivo do outro time. Outra característica importante é procurar movimentações que saem da amplitude de visão dos seus adversários, criando dificuldade nos mesmos. Além disso, os espaços criados no campo do oponente através destas movimentações, quando devidamente explorado pelos outros jogadores da equipa, criam dificuldades de marcações dos outros jogadores, impossibilitando a cobertura defensiva mútua. O sucesso das ações deste princípio pode ser percebido quando um jogador recebe a bola em uma situação de vantagem se comparada com o defensor, fazendo com que tenha que acompanhá-lo, saindo do seu posicionamento de cobertura defensiva. Outra forma de se verificar é quando um passe é efetuado para o espaço criado através da movimentação da equipa, criando ameaças ao adversário;
- Espaço: a busca dos jogadores que detêm a posse de bola em procurar posicionamentos mais distantes do portador da mesma, com o objetivo de criar dificuldades para a defesa adversária, porque através da amplitude em largura e profundidade do campo de jogo o adversário tem de escolher marcar o espaço de maior risco do jogo ou o adversário. As diretrizes deste princípio estão correlacionadas com o entendimento teórico dos jogadores sobre a tática do jogo. Com isso exploram espaços vitais do adversário, na qual oferecem melhores

linhas de passe tanto vertical quanto horizontal, sendo importante para imposição tática ofensiva. Além disso, a utilização deste princípio é fundamental para o jogo, pois quanto mais amplitude e profundidade se têm no jogo, existirá maior espaço para atacar e as decisões ofensivas poderão ser mais bem elaboradas. Esse princípio pode ser verificado no jogo quando os jogadores se dispersam no campo, tanto na largura quanto na profundidade, por exemplo, quando recuperam a posse de bola;

- Princípio da unidade ofensiva: semelhantemente ao princípio da unidade defensiva, está relacionado com a compreensão dos jogadores com o modelo de jogo estabelecido. Correlaciona-se com a percepção dos jogadores sobre sua importância e de suas movimentações no contexto do time. As suas diretrizes estão associadas a organização no espaço do jogo e as funções específicas de cada jogador na qual devem cumprir um conjunto de exigências tático-técnicas no momento ofensivo. *“Ao jogar de acordo com esse princípio, a equipe conseguirá em bloco estruturado ampliar, sem descompensar, as suas linhas de atuação e penetração na equipe adversária, de forma a resolver situações táticas momentâneas de jogo com sentido pleno de equipe”* (Costa, 2010, p.42).

3.3. Sistema tático

Como base, o time sénior feminino do Leça do Balio jogou em 1-4-3-3, sendo uma guarda-redes, uma lateral esquerda, uma lateral direita, duas defesas centrais, uma média defensiva e duas ofensivas, duas extremas e uma ponta de lança (Figura 10).

Como é um time com muitas meninas novas, decidimos utilizar esse esquema por ser uma organização estrutural mais fácil das jogadoras

entenderem. A distribuição e ocupação das jogadoras pelo espaço evidencia estabilidade e facilita os equilíbrios defensivos e ofensivos que pretendíamos para a equipa. A antiga comissão jogava no 1-4-4-2, fazendo 2 linhas de 4 e duas pontas de lança, esquema na qual tinha muita reclamação das jogadoras.



Figura 10: Sistema tático utilizado pela equipa

3.3.1. Sistema Tático Alternativo

O sistema tático alternativo utilizado é o 1-4-4-2 em losango (Figura 11). Retirava-se a ponta de lança e utiliza-se uma média ofensiva, que tinha o objetivo de ser referência na área no momento de finalização da jogada, além de ajudar no momento de construção.

No time só se tinha uma jogadora com características de ponta de lança e quando se tentou utilizar outras jogadoras, nenhuma evidenciava características e competências para cumprir com as respetivas funções. Desse modo, sempre que a avançada não estava em bom momento ou em momentos estratégicos, utilizou-se este sistema e os resultados foram positivos.

Nesse sistema as duas extremas continuam jogando dando muita amplitude no campo, no momento ofensivo, e as 3 médias se posicionam como médias defensivas. A média ofensiva ajuda na posse de bola no momento de construção, além de servir, como referido acima, de referência de área.

Esse esquema também deixa o time com características mais defensivas, algo bom tendo em vista que é um time com muitas limitações, com uma média de idade muito baixa, facilitando na compreensão do que é pedido.



Figura 11: Sistema tático alternativo

3.3.2. Sistema utilizado em situação de desvantagem

No momento final do jogo, caso o time estivesse perdendo, o sistema se alterava para o 1-3-5-2 (Figura 12), na qual uma das laterais era substituída por uma avançada. A outra lateral fazia o papel de central, uma das médias ofensivas se tornava defensiva e as extremas não precisavam mais ajudar na marcação no terço defensivo. Neste momento o time pressionava a bola constantemente e procurava soluções rápidas para finalizar no gol.

Quando o time conseguia fazer o gol, o esquema voltava para o tradicional 1-4-3-3, fazendo com que umas das extremas jogasse de lateral e a avançada fazia a posição de extrema. Como o time se desgastava muito no 1-3-5-2, quando voltavam para o sistema tático padrão verificava-se um time com características mais defensivas, jogando em um bloco mais baixo.



Figura 12: Sistema tático utilizado em situação de desvantagem –1-3-5-2

3.4. Organização Ofensiva

Ao longo dessa época, a equipa teve como característica fundamental o ataque rápido, que é quando uma equipa procura a rápida criação de oportunidade de golo, tanto na transição ofensiva quanto em organização, sendo mais objetiva e vertical.

Apesar de não ter sido uma ideia inicial da comissão, adaptamos de acordo com as características das jogadoras, pois verificamos que eram poucos os momentos em que conseguíamos manter um período longo de posse de bola. Verifiquei tal facto em quase todos os times da segunda divisão nacional femininos, defensivamente jogam em blocos médios ou baixos e o momento ofensivo é realizado em um curto espaço de tempo.

3.4.1. Fase de Construção

3.4.1.1. Ponta pé de baliza curto

Preferencialmente o ponta pé de baliza era feito de forma curta, na qual a média defensiva entra na área para ajudar na saída e as centrais se posicionam mais na região lateral do campo. As médias, laterais, extremas e ponta de lança sempre buscam a profundidade, para não atrair o time adversário para o setor defensivo (Figura 13). O ideal é conseguir sair com a média defensiva e buscar, preferencialmente, o nosso setor esquerdo do campo, região considerada mais forte do time.



Figura 13: Ponta pé de baliza curto

3.4.1.2. Ponta pé de baliza longo

Caso o outro time jogasse com características de pressão alta, o ponta pé de baliza era longo, porém evitava-se ao máximo, pelo facto de a guarda-redes ter dificuldades em cobrar. Nesse momento as centrais e a média defensiva sobem, as médias ofensivas ficam próximas para combater a primeira bola, enquanto as extremas se aproximam da ponta de lança para conseguir a

segunda bola (Figura 14). O ponta pé de baliza ofensivo era um dos pontos mais fracos do time, muitas vezes resultando na posse de bola do adversário.



Figura 14: Ponta pé de baliza longo

3.4.2. Fase de Criação

Após o ponta pé de baliza curto ou recuperação da posse de bola, começávamos a fase de construção. A ideia preferencial do time era jogar pelo lado esquerdo e, através de um passe longo, procurar o terço ofensivo, fazendo com que a bola passe pelas centrais adversárias. O passe é feito com a extrema direcionando a bola para a perna direita e invertendo o jogo (a extrema joga com o pé invertido), com isso a ponta de lança corre em direção a baliza e a extrema oposta corre em diagonal (Figura 15). Caso a extrema não conseguisse executar essa inversão, ela tinha total liberdade para ir no 1x1 ou bascular a bola pelas médias ou pelas centrais.



Figura 15: Fase de construção 1

No momento em que a bola chegava ao meio, a principal ideia que dávamos era para a ponta de lança invadir o último terço junto com as extremas, porém, elas fazendo a corrida pelas costas das laterais, com o objetivo de acompanharem mais abertas e deixando espaço no meio. Após essa movimentação, a principal ideia era que ela encontrasse o passe no último terço (Figura 16).

Alternativas que dávamos era:

- Manter a posse da bola para ela chegar na lateral ou na extrema direita;
- Manter a posse de bola pelo meio;
- Passe para as centrais, sendo essa a última alternativa, já que tínhamos como característica efetuar um ataque rápido.



Figura 16: Fase de construção 2

3.4.3. Fase de Finalização

No momento da fase de finalização, tal como foi referido anteriormente, continuamos a privilegiar a ideia de jogar preferencialmente pelo lado esquerdo, com o objetivo da extrema rececionar a bola, direcionando para o centro do jogo, e rematar para a baliza.

Uma segunda ideia utilizada era, mantendo-se o jogo pelo lado esquerdo, cruzar a bola na área, com a extrema oposta se posicionando no segundo poste, a ponta de lança se posicionado no meio da área e uma das médias invadindo a área com uma movimentação mais livre (Figura 17).



Figura 17: Fase de finalização 1

A segunda opção é, caso a extrema esquerda não conseguisse executar umas das opções referidas, circulava a bola procurando o passe através das médias. Quando a bola chega ao meio, a equipa tinha as seguintes instruções:

- Primeira: rematar na baliza;
- Segunda: encontrar um passe em uma jogadora situada mais a frente;
- Terceira: continuar com a posse (Figura 18).



Figura 18: Fase de finalização 2

Outras instruções dadas para o time eram:

- Quando a bola chega à extrema direita o time se posiciona de forma semelhante ao momento em que a bola está no lado oposto, a ponta de lança e uma média invadem a área e a extrema esquerda se posiciona ao segundo poste;
- Na eventualidade da extrema não conseguir cruzar a bola ou conduzir pelo meio, o time jogava mais por trás, passando pelas laterais e as centrais;
- As laterais não tinham tanta responsabilidade de atacar, pelas suas características, não participando frequentemente nas fases de criação e finalização. A que mais apoiava o ataque era a lateral esquerda.

3.5. Transição Defensiva

Quando perdíamos a posse de bola o time seguia os seguintes princípios caso estivesse no primeiro ou no segundo terço ofensivo:

- A jogadora mais próxima tinha de retardar a jogada enquanto o resto da equipa voltava para uma posição atrás da linha da bola, criando dificuldades na zona de construção e de criação;

- A equipa dava preferência em proteger a zona central do campo;
- Condicionávamos a equipa adversária a jogar pelas laterais do campo, zonas consideradas de menor risco;
- Criávamos situações para que sempre a jogadora que fosse fazer uma primeira pressão tivesse coberturas próximas;
- Tentávamos criar superioridade no centro de jogo;
- Caso a equipa adversária estivesse em superioridade numérica e a nossa desorganizada ou desequilibrada, pedíamos para acabar a jogada fazendo falta.

Caso tenha ocorrido a transição no nosso primeiro terço defensivo:

- Pressão constante e forte em cima do portador da bola;
- Rápida compactação;
- Evitar com que o adversário crie situações de finalização;
- Caso o portador da bola estiver na lateral do campo, a jogadora mais próxima à bola exerce a pressão e as médias entram na área para ajudar defensivamente em um futuro cruzamento.

3.6. Organização Defensiva

Esse momento tem como característica os comportamentos da equipa, individualmente e coletivamente, quando não se tem a posse da bola e tem como objetivo fazer com que o adversário seja impedido de preparar, criar e concretizar ações ofensivas com êxito (Sá, 2009).

Para a organização desse momento tínhamos diferentes indicações para o comportamento de equipa, variando onde estava o centro do jogo e a qualidade do adversário.

3.6.1. Evitar Criação

Situação na qual ocorre quanto a posse de bola está no primeiro terço defensivo do adversário. Nesse momento o time tem como objetivo impedir a progressão do adversário para os outros setores do campo.

Como estávamos em uma série em que tinha um desnível de qualidade grande entre os adversários, tínhamos duas formas de encarar este momento:

Quando enfrentamos times considerados mais fortes defendíamos em um bloco intermédio, na qual se dava total liberdade para a equipa adversária jogar no terço defensivo deles (Figura 19). Porém, quando entravam no setor onde estávamos posicionados, pressionávamos. A equipa ia evoluindo constantemente junto com a bola, com a ideia de criar superioridade numérica no corredor onde se encontrava a bola.



Figura 19: Posicionamento da equipa em bloco intermédio

Porém, quando enfrentávamos adversários considerados mais fracos, defendíamos com uma pressão alta (Figura 20), onde o primeiro indicador de pressão variava entre o ponta de lança e os extremos, dependendo da região onde estava ocorrendo o jogo, e o time compactava junto.



Figura 20: Posicionamento da equipa em pressão alta

No exemplo da imagem acima utilizei um momento caso a bola estivesse na região lateral do campo. O time se posicionava mais próximo a bola, tínhamos como objetivo que a extrema pressionasse a bola com o maior número de coberturas possíveis. A jogadora que menos se aproximava da bola era a que estava servindo de referência na área, pois tinha como objetivo evitar a troca de passes e, caso ocorresse a transição ofensiva, ser a primeira opção de linha de passe, por estar próxima da baliza. Caso a bola estivesse localizada no corredor central, a ponta de lança era a primeira a executar a pressão e o resto do time compactava no corredor central.

3.6.2- Evitar Construção

Caso a equipa adversária estivesse na fase de construção instruíamos que a jogadora mais próxima pressionasse a bola e o time compactava no centro do jogo (Figura 21). Caso estivéssemos jogando no 1-4-3-3 ou no 1-3-5-2 as pontas de lança não ajudavam na marcação exceto se elas fossem as jogadoras mais próximas, nessa situação elas pressionavam a portadora da bola. Elas tinham como principal objetivo ser referência na transição ofensiva.

Outras características desse momento era que a extrema localizada no lado oposto não compactava junto com o time, elas continuavam abertas caso ocorresse a perda de posse da equipa adversária. Caso o centro do jogo fosse no corredor central do campo ambas as extremas se mantinham abertas.



Figura 21: Evitar construção

3.6.3- Evitar Finalização

Essa fase ocorre no primeiro terço defensivo da equipa, momento de maior risco, que o adversário tem maior possibilidades de fazer o gol. A principal característica dessa fase é de evitar com que o adversário consiga finalizar.

A equipa tinha duas formas distintas de trabalhar, dependendo do centro do jogo. Caso o centro do jogo fosse no corredor central do campo a jogadora mais próxima pressionava com o objetivo de evitar o remate à baliza e as demais aproximavam dela, com o objetivo de criar coberturas e fechar linhas de passes. Nesse momento, a ponta de lança continuava sem função na marcação, mas como primeira referência no momento de transição ofensiva, porém, diferentemente da fase de construção, as extremas compactavam junto com o time, deixando as laterais do time adversário com liberdade de jogo (Figura 22).

Tal exposição para as laterais ocorria propositalmente, com o objetivo que a equipa adversária deixe de jogar no corredor central, maior zona de risco, e jogue nos corredores laterais.



Figura 22: Evitar finalização- corredor central

Caso o centro do jogo estivesse localizado nas laterais do campo a lateral e a extrema dobravam a marcação e o resto do time compactava no corredor central. As médias sempre tinham como instrução defender atrás da linha da bola e no momento de um cruzamento na área elas ajudavam na marcação.

Uma variação que a gente utilizava era, caso fosse para fechar uma linha de passe próximo da jogadora portadora da bola, a média mais próxima faria essa função, marcando a frente da linha da bola (Figura 23).



Figura 23: Evitar finalização- corredor lateral

3.7. Transição Ofensiva

Esse é o momento em que se recupera a posse de bola, a equipa deixa de estar a defender e começa a ser a que está atacando. Tendo em vista que é uma equipa com características de ataque rápido, elas tinham as seguintes instruções:

- No momento em que se ocorria tal transição, deveriam tirar a bola da zona de pressão, procurando preferencialmente passe horizontais, caso não conseguisse, procurar as laterais do campo, de preferência o lado esquerdo;
- O time tinha de tentar rapidamente se posicionar ocupando a amplitude total do campo e a jogadora mais ofensiva procurar a maior profundidade possível;
- Caso essa transição ocorresse no primeiro terço ofensivo, a jogadora procurava a finalização rápida da jogada, podendo ser de forma individual (remate a baliza ou ir no 1x1) ou de forma coletiva (cruzamento na área, passe em uma jogadora posicionada em uma

linha à frente ou em melhores circunstâncias para finalizar a jogada).

3.8. Bola Parada

Conforme Bangsbo e Peitersen (2000), pode-se definir lance de bola parada quando a bola é jogada novamente após uma paragem de jogo. Para Teodorescu (1984), os lances de bola parada são esquemas que representam uma forma de combinação tática, organizando ações individuais de jogadores com características ofensivas, com o objetivo de concretizar de forma imediata o golo.

Comucci (1981, in Casanova, 2009), realça algumas características deste momento. Para o autor as várias interrupções que ocorrem no jogo criam a possibilidade da equipa se posicionar. Também se tem a oportunidade de acertar as marcações aos adversários e de colocar em prática variações previamente experimentadas ao longo das secções de treino. Seguindo o contexto, *“este tipo de jogada deve ser treinada antecipadamente, para dar confiança e segurança aos jogadores que as irão executar posteriormente”* Bangsbo e Peitersen (2000, cit. Casanova, 2009, p.13).

Os momentos de bola parada são cantos, pontapés livres, penaltis e lançamentos laterais.

3.8.1. Bola Parada Ofensiva- Livre

Neste momento do jogo, caso fosse marcado nosso campo defensivo, cobrávamos de forma curta. Porém, caso fosse no campo ofensivo, sempre cobrávamos em direção à baliza, pois, como característica desse campeonato, tinham muitas guarda-redes com estatura baixa ou em início de carreira, tendo certas dificuldades para defender a bola em um tempo ou de conseguir defender bolas mais altas e fortes, além do facto de que as balizas utilizadas no futebol feminino são as mesmas utilizadas no futebol masculino, que não são adaptadas para essa modalidade e as mulheres tendo características fisiológicas de menor potência e menor estatura tendem a ter maior dificuldade.

No momento do livre (Figura 24) variávamos o número de jogadoras que deixávamos no nosso campo defensivo, sempre uma a mais no setor do que o adversário, sempre duas na entrada da área da outra equipa para evitar uma transição ofensiva rápida do adversário e as demais eram responsáveis por irem em direção à bola com o objetivo de fazer o golo, tanto atacando a bola na cobrança do livre quanto na recarga da guarda-redes. A movimentação feita era: uma jogadora corria na direção do primeiro poste, outra no centro da baliza e outra no segundo poste, as demais tinham uma movimentação mais livre, variando para onde a bola fosse. As movimentações das jogadoras eram pré-definidas nos treinos.



Figura 24: Livre ofensivo

3.8.2. Bola parada ofensiva- Canto

Os cantos eram realizados de forma fechada, ou seja, pelo lado esquerdo uma jogadora destra, normalmente a extrema-direita, e pelo lado direito cobrava uma jogadora canhota, normalmente a lateral esquerda. Outra característica era

que, como nos livres, sempre deixávamos duas jogadoras próximas da área adversária para evitar um contra-ataque rápido, muitas vezes fazendo falta.

Nesses momentos tínhamos duas formas de executar, ou forma longa (Figura 25) ou de forma curta, variava de acordo com a decisão da cobradora. Caso decidisse cobrar de forma longa, ela simplesmente colocava a bola no chão. Nesse contexto, preferencialmente vai cruzar a bola no primeiro poste, a média ofensiva esquerda, que tem a melhor característica de cabeceio do time, corre em direção ao primeiro poste e tem duas decisões para tomar: a primeira é executar o cabeceio direcionando a bola para a baliza, a segunda é cabecear em direção ao segundo poste, pois sempre tem duas jogadoras que começam sua trajetória de fora da área e correm em direção ao segundo poste para tentar marcar o golo, outra referência que se tem é uma jogadora posicionada entre os dois postes.

A outra opção é a jogadora direcionar a bola para o meio da área e as demais correm no sentido a bola.



Figura 25: Canto longo

Caso a jogadora decidisse cobrar o canto de forma curta (Figura 26) ela, com as mãos, bate a bola no chão antes de cobrar. Nesse momento, uma das

jogadoras se posiciona no primeiro poste e no momento da cobrança a mesma corre para fora da área esperando o passe. Após receber a bola ela toca para uma segunda, na qual está posicionada fora da área, sendo essa uma das jogadoras que se posiciona fora, no outro caso, para desacelerar a transição ofensiva adversária, caso ocorra, e esta tem como decisão de rematar a bola na baliza ou cruzar no segundo poste.



Figura 26: Canto curto

3.9. Bola Parada Defensiva- Canto

No momento do canto defensivo (Figura 27) duas jogadoras se posicionam na entrada da área, a ponta de lança se posiciona próximo da linha do meio de campo mais lateralizada, no mesmo lado que vai ser cobrado o canto.

Uma jogadora se posiciona no primeiro poste, uma no segundo, quatro na linha da pequena área e uma entre a linha lateral da pequena área e a da grande área. O motivo dessa última jogadora se posicionar nesse espaço se deve ao facto de que muitos times da segunda divisão nacional feminina não têm

jogadoras com força para executar um cruzamento muito longo, muitas vezes ocorrendo a queda da bola antes do primeiro poste.

Após o cruzamento o time tenta retirar a bola o mais rápido possível da área, preferencialmente procurando um passe para a ponta de lança.



Figura 27: Canto defensivo

3.9.1. Planificação do treinamento de futebol

O futebol se caracteriza como um jogo esportivo coletivo, sendo um desporto de invasão, ou seja, que pode ocorrer no mesmo espaço auxílio da equipa e objeção do adversário (Moreno, 1994).

Ele está inserido em um contexto complexo para tomada de decisão, tanto por conta dos componentes que interagem (bola, arbitro, dimensões), quanto pelas dinâmicas existidas nele, sendo de cooperação e de oposição, variando indeterminadamente. O sucesso na ação no futebol depende da qualidade e precisão com que o participante relaciona os diferentes fatores existentes no ambiente do jogo, com as distintas interações táticas necessárias na qual integram o jogador, o movimento pretendido no confronto, nível de conhecimento

e experiências vivenciadas até o momento (Costa, Greco, Garganta, Costa, & Mesquita, 2010).

O processo de tomada de decisão é definido pelo jogador levando em conta o momento do jogo interpretado e emocionalmente avaliado por ele. A definição executada se une de aspetos psicológicos-fisiológicos e tal processo deve ser trabalhado e melhorado no treino de acordo com as ideias do treinador (Filgueira & Greco, 2008). Forteza (1999) afirma que o planeamento do treino desportivo deve ser resultado das ideias do técnico.

De acordo com Garganta (1997) como se quer jogar é como se deve treinar, logo, nos treinamentos devem estar explicitas tais ideias. Neste processo se deve representar o mais fielmente possível a realidade do jogo através de exercícios que trabalhem o pretendido e que estimulem os jogadores a resolver problemas através de pensamentos coletivos (Tobar, 2018).

Segundo Guilherme (2004) para que o treino trabalhe as situações específicas deve-se ministrar exercícios que interajam com o modelo de jogo pretendido pela equipa e com os princípios criados. A especificidade *“condiciona e direcciona tudo aquilo que deve ser feito no processo de ensino-aprendizagem/treino e tem uma relação de cumplicidade permanente com as diferentes formas de expressão do conhecimento específico dos jogadores.”* (Guilherme, 2004, p. 53).

Seguindo a ideia do mesmo autor, as intervenções feitas ao longo dos exercícios devem sempre respeitar o modelo de jogo pretendido, pois, caso ao contrário, os comportamentos desejados para o exercício e para jogo não serão executados pela falta de compreensão dos jogadores e a falta de estímulos corretos ao longo do processo. Concluindo, o mesmo exercício pode ter diferentes objetivos e conclusões variando de acordo com a intervenção do treinador, assumindo um papel muito determinante *“ele é o criador do processo, é o direccionador do sentido, é o promotor do sentido da equipa, é o catalisador ou inibidor de comportamentos, é o gestor da articulação interativa da criação dos novos conhecimentos/ imagens com os conhecimentos imagens já existentes”* (Guilherme, 2004, p. 156).

3.9.2. Sessão de treino

Seguindo a ideia de Guilherme (2004), os pressupostos para operacionalização do ensino-aprendizagem/treino são o modelo de jogo, os momentos do jogo e a especificidade, sendo elas adquiridas ao longo do processo através dos exercícios.

No momento da sua “criação” considera-se muito os objetivos, conteúdos, características, funções, implicações, formato, organização e funcionalidade, deixando de exercer a devida importância a duas características, singularidade do processo e a fractalidade do exercício, segundo Guilherme (2004), definidas pelo autor como:

Singularidade do processo: tudo que é administrado e executado no momento do exercício deve ter relação com o Modelo de Jogo da equipa e com a sua especificidade. Um mesmo exercício com determinados objetivos pode ser completamente adequado para um determinado time e não eficaz para outro, pois no treino deve-se ministrar momentos que proporcionem a criação de adaptações e especificidades para que o jogador/equipa utilize ao longo dos jogos de acordo com a ideia pretendida. Se este exercício for administrado por outra equipa pode não ser adequado porque vai criar desenvolvimentos específicos/ imagens mentais que poderão não ser as desejadas (Guilherme, 2004).

Fractalidade do exercício: independentemente do objetivo do exercício, devem ser criados e propostos contemplando a singularidade do todo, de forma que a homotetia interna seja evidenciada. Caso não ocorra, pode-se não estar a respeitar as interações entre princípios e subprincípios de jogo podendo impossibilitar o desenvolvimento dos conhecimentos objetivados (Guilherme, 2004).

Um último fator referido por Guilherme (2004), é a que ao longo do processo de treino deve-se criar hábitos desejados no momento do jogo, e para que isso ocorra, existe a necessidade de cumprir um princípio pedagógico denominado por Frade (1989) como Propensão. Este realça a necessidade de que o objetivo determinado ocorra com elevada frequência dentro do

treinamento, pois este comportamento vai se tornar mais requisitado se comparado com o do momento do jogo, criando autonomia quando estiver em determinada situação dentro do contexto competitivo.

3.9.3. Adaptações do treino para mulheres

Por ser um desporto recentemente oficializado, ainda existem poucos estudos sobre o futebol e futsal feminino (Tamashiro & Galatti, 2018), porém, ao entrar no contexto é imprescindível entender as diferenças fisiológicas entre homens e mulheres para a organização das sessões de treino e de jogos.

Como o treinador nunca tinha ministrado treino para mulheres teve que analisar quais as adaptações que seriam necessárias fazer, na qual são muito bem referidas em um estudo realizado por Fortes e colaboradores (2015). Esse estudo procurou verificar as diferenças do desempenho físico entre homens e mulheres através de uma revisão de literatura e aponta as seguintes diferenças:

- em termos de força muscular total máxima, a da mulher representa em média 63,5% da força do homem e ao analisar a força isométrica superior e inferior o delas representa, em média, respetivamente, 55,8% e 71,9% menor que a do sexo masculino;
- os homens têm maior massa muscular em termos absolutos e relativos enquanto as mulheres têm maior percentual de gordura corporal, o que resulta em maior eficiência termo regulatória para os atletas em exercícios;
- apesar de ser semelhante a composição das fibras tipo I e tipo II, o volume de cada fibra é maior no sexo masculino, fazendo com que tenda a ter maior potência e resistência muscular;
- no que se refere a fadiga muscular periférica em função dos exercícios o das mulheres é maior quando comparada a dos homens. Os mecanismos fisiológicos que explicam essa diferença estão associados à menor massa muscular/morfologia da mulher, à menor eficiência na utilização dos substratos energéticos do corpo e ao padrão de ativação neuromuscular para a realização

dos movimentos. Essas diferenças são relacionadas, também, por causa da composição das fibras;

- no que diz respeito a função pulmonar, no consumo máximo de oxigênio, o que aponta a potência aeróbia, demonstra uma diferença de 30% menor nas mulheres, isso se deve ao facto de que os homens têm maior diâmetro das vias aéreas, maior volume pulmonar e de difusão.

Como conclusão desse estudo, é evidenciada uma grande desvantagem do sexo feminino em relação à força, à capacidade aeróbia e anaeróbia e à composição muscular quando comparada com o género masculino.

No âmbito do desporto feminino tem uma particularidade que influencia muito no desempenho, o período menstrual, sendo correlacionado neste momento com uma maior perda de todas capacidades físicas (Loureiro, et al., 2011)

Em outro estudo, ministrado por Santos e Furjão (2003) foram abordadas as diversas diferenças antropométricas existentes entre homens e mulheres. O estudo evidenciou diferenças significativas não apenas em dimensões absolutas como em segmentos corporais. Os homens têm maior estatura que a maioria das mulheres da mesma origem étnica, tem braços mais compridos, são maiores em quase todas as variáveis antropométricas, exceto na largura e na circunferência da anca. Além das variáveis antropométricas, tem diferença na composição corporal, que na mulher adulta a gordura representa uma maior proporção de peso do que no homem, 24,2% e 13,5% respetivamente.

Apesar de todas as diferenças citadas, no futebol o volume de jogo, as dimensões do campo, da baliza e as características da bola são semelhantes em ambos os sexos, indo em sentido contrário a diversos outros desportos que se adaptam de acordo com o sexo. Ao analisar as dimensões oficiais de diferentes desportos, alguns que sofrem mudanças são:

- Voleibol: a altura da rede diminui de 2,4m para 2,2m;
- Tênis: as partidas das mulheres chegam ao máximo a 3 sets e dos homens a 5 sets;

- Basquetebol: a linha de três pontos fica 7,05 m de distância no sexo masculino, contra 6,75 m no feminino, além da bola pesar 627 g e ser maior se comparado com as mulheres, na qual pesa 570g e é menor. Em questão de volume de jogo, eles disputam 4 períodos de 12 minutos enquanto elas 4 de 10 minutos.

No que se refere ao contexto da dimensão psicológica Correia e colaboradores (2017) através dos seus estudos procuraram entender a diferença sobre o medo do falhar no desporto entre homens e mulheres. Os resultados evidenciaram que não havia diferenças, significativamente estatística, sobre o medo de errar entre homens e mulheres, porém elas têm mais medo de sentir vergonha e de desvalorizar a autoestima, já eles têm um maior medo de não seguir seus objetivos no desporto no futuro.

3.9.4- Padrão semanal do treinamento

Como abordado anteriormente, a comissão na qual trabalhei foi formada no meio da época, pois o antigo treinador entrou em acordo mútuo com o clube e encerrou as atividades com o mesmo por não conseguir manter um entendimento com as jogadoras instalando-se um mau clima. Logo, não fomos responsáveis pela preparação do início da época e, como estávamos no meio do campeonato não conseguimos fazer um planeamento a longo prazo. Os treinos ocorriam às terças-feiras, às quintas-feiras e sextas-feiras e os jogos aos domingos, num volume de treino de 90 minutos/dia, 270 minutos/semana.

Algo interessante nas sessões de treino era que, estipulamos enquanto comissão, as jogadoras tinham a possibilidade de ficar 20 minutos após o treino, podendo assim fazer treino livre, sem nenhuma obrigação, que achei muito interessante, pois consegui observar que enquanto umas faziam trabalhos analíticos de algo que tinham dificuldade, outras brincavam com a bola, podendo representar o gosto pelo desporto, esquecendo um pouco do contexto de competição.

Na montagem do treino semanal respeitávamos um Morfociclo Padrão, ou seja, era repetido a mesma característica de treino ao longo das semanas. Conforme Carvalho, Lage e Oliveira (2014, p.21) “*O Morfociclo não é mais do que um espaço temporal entre dois jogos*”, sendo assim, nos treinos, procuramos trabalhar as dinâmicas da equipa como preparação para o jogo subsequente, levando em consideração o que se passou no último jogo e o que se pretende para o próximo, de forma tanto coletiva quanto individual (Carvalho, Lage, & Oliveira, 2014).

Como forma de analisar os jogos, como não ocorria a filmagem, pois a câmara disponível era utilizada pela equipa sénior masculina e, quando questionei se o treinador queria que eu filmasse pelo celular, disse que não era necessário pois não se conseguia fazer uma observação de qualidade. A análise que fazíamos era através de memórias de momentos que tínhamos do jogo, muito semelhantemente como eram feitos nos primórdios da análise, realizava-se ao vivo, eram assistemáticas e subjetivas (Garganta, 2001).

No intervalo do jogo o treinador pedia o feedback da partida, dos comportamentos do adversário e dos nossos erros e após o jogo discutíamos sobre os principais erros, como o adversário do próximo jogo se portava, através de feedback da diretora e das jogadoras e, assim, planeávamos conteúdos que iríamos trabalhar na semana.

Conforme Guilherme (2016), deve-se criar um padrão semanal de treino na qual respeite a progressão complexa (articulação dos princípios e sub-princípios), permita a articulação das escalas de jogo e respeite o binómio desempenho e recuperação (interações das sub-dinâmicas), com o objectivo de induzir adaptações nas diferentes escalas da equipa e respetivas interações de modo com que faça emergir padrões de jogo.

Um ponto que vale a pena abordar é que, quando planeamos o Morfociclo, a direção pediu que trabalhássemos a parte física na terça-feira, pois era o dia em que mais meninas compareciam ao treino e acreditavam que neste componente elas estavam muito deficitárias.

De seguida iremos apresentar as principais características dos diferentes treinos de uma Semana Padrão / Morfociclo.

Primeiro treino da semana (terça-feira): este treino se caracterizava por ter um volume e intensidade altos, porém, como consequência, a intensidade do treino diminuía pelo alto volume e desgaste gerado ao longo do treino.

Neste treino começávamos com um aquecimento sem bola, no formato de circuito, com um volume semelhante do exercício principal, porém, com distâncias menores, menos tempo de execução e menos intensidade. Um exemplo de aquecimento (Figura 28) é o seguinte:

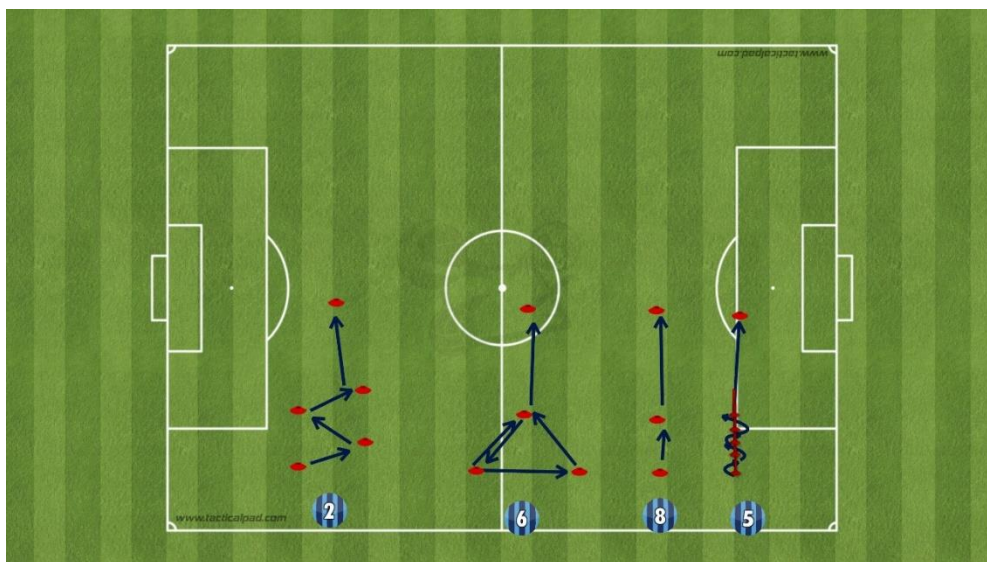


Figura 28: Aquecimento

No exemplo apresentado realizavam-se 4 exercícios diferentes. Repetiam cada estação por 4 vezes e depois seguiam para estação que estava ao lado, sendo que o circuito era repetido por duas vezes, com um descanso entre eles. No final de todas estações as jogadoras efetuavam uma corrida de 10 metros, sendo que na primeira volta faziam corridas moderadas e na última as corridas eram com velocidades submáximas.

Para o exercício principal, criávamos 2 circuitos de 10 minutos de execução em cada. Eu era responsável pela administração de um e o treinador principal pelo outro. O tempo de recuperação entre os exercícios era entre 2 e 3 minutos.

No início do exercício as jogadoras corriam de frente e voltavam de costas de um sinalizador ao outro, de seguida realizavam um sprint de 5 metros. Depois chegavam na escada e tinham de efetuar o movimento de dois pés dentro e dois

fora seguindo, assim, progressivamente pela escada e, ao final, realizava outro sprint. Seguindo o exercício, tinham de saltar por cima das barreiras e, por último, realizavam saltos unipodais pelos bambolês e começavam novamente o trajeto.

Um exemplo de circuito criado pelo treinador principal (figura 30) era o seguinte:

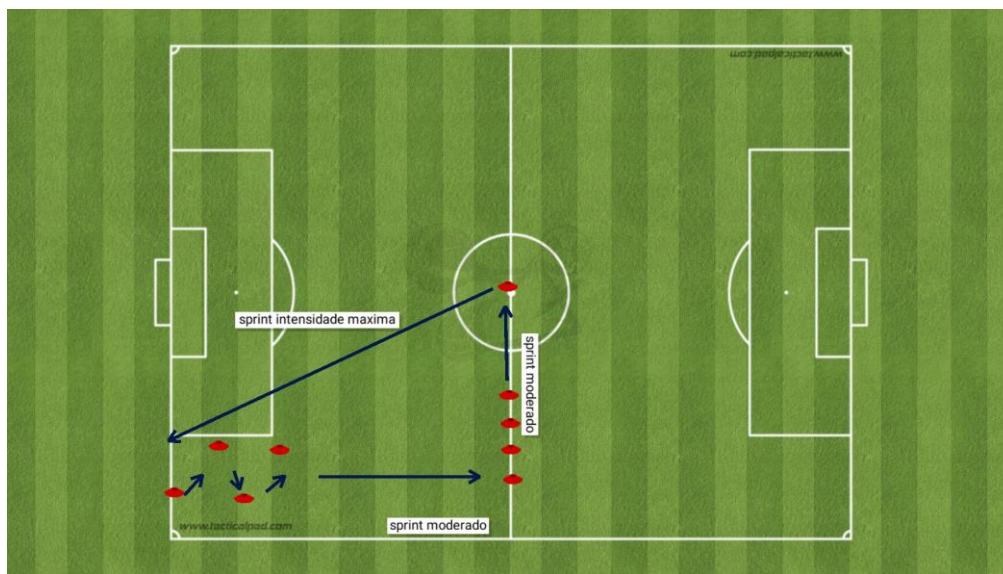


Figura 30: Circuito ministrado pelo treinador principal

No circuito ministrado pelo treinador ele priorizava sprints longos, como no exemplo citado acima, as atletas começavam o circuito executando deslocamentos laterais depois efetuavam um sprint moderado até a linha do meio campo, após faziam um exercício de ir de frente e volta de costas até o sinalizador anterior, após completado efetuavam mais um sprint moderado e terminavam o circuito um sprint longo.

Para finalizar a sessão de treino, mantendo um volume alto, 30 minutos de execução com uma pausa entre 1 e 2 minutos na metade do exercício, realizávamos um jogo reduzido, com área de meio campo, espaço que tínhamos à disposição, com uma ideia inicial de ser um 11x11, porém, variava de acordo com o número de jogadoras presentes.

Neste exercício o objetivo principal era orientar mais individualmente as jogadoras no decorrer da sua execução, sobre erros que observamos durante o

jogo e, durante a parada para recuperação, o treinador dava um feedback com características mais globais sobre os erros que estavam tendo no exercício e, também, que foram observados no jogo.

Muitas das vezes em que debatíamos sobre algumas passagens que ocorreram no jogo entrávamos em divergências pelo fato de o jogo não ser filmado, com isso, a análise era limitada a memórias de momentos que tínhamos do jogo, ocorrendo análises diferentes.

Segundo treino da semana (quinta-feira): nesse treino tínhamos como objetivo principal preparar a equipa para o jogo subsequente.

Introduzimos com um aquecimento semelhante com o do treino anterior e sendo assim executavam um exercício em que abordasse algum subprincípio onde analisava-se que seria muito predominante no jogo subsequente, além de que o microciclo ter uma característica de alta intensidade e baixo volume.

Um exercício comumente utilizado, principalmente pelo facto de o time ter dificuldade em manter posse de bola por períodos longos e de não reagir rápido após a perda, sendo essa segunda característica considerada a mais importante para o treinador para o campeonato em que estávamos disputando, era o seguinte (Figura 31):

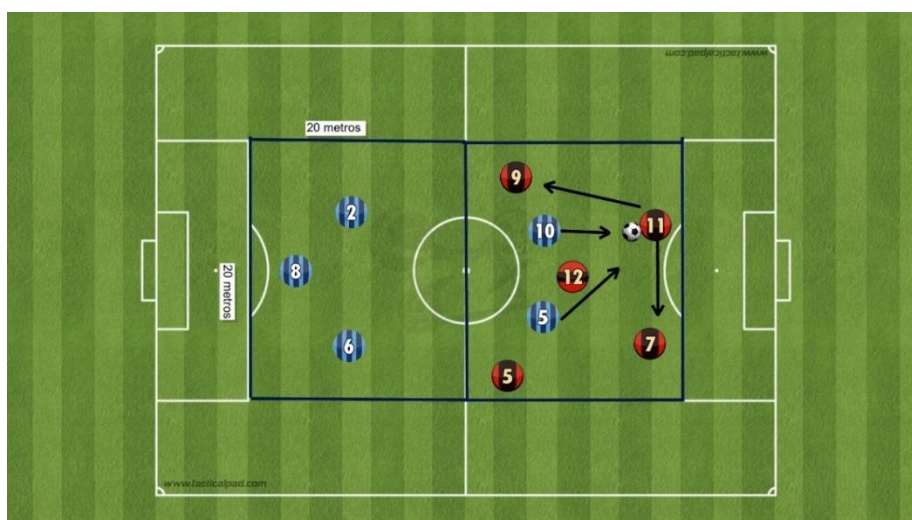


Figura 31: Primeiro exercício- quinta-feira

Dividia em 2 times de 5 em dois quadrados, a equipa que estava com a posse de bola tinha que mantê-la dentro do quadrado e a outra tinha de ir defender com 2 jogadoras. Caso a que estivesse com a posse de bola conseguisse efetuar 7 passes fazia 3 pontos e poderia entrar mais 1 jogadora adversária para ajudar na defesa.

Por sua vez, a equipa que estava a defender tinha como objetivo roubar a bola e efetuar um passe para o quadrado da sua equipa ou interceta 2 vezes para fora do quadrado. Caso ocorresse da primeira forma ganhavam 5 pontos e da segunda valia 1 ponto.

Após o fim do exercício, quem estivesse com menos pontos tinha alguma penalização. Este exercício variava entre 15-20 minutos, tendo uma execução de 2-3 minutos com 1 minuto de intervalo.

Ocorria uma pontuação maior no primeiro caso, pois, pensando no jogo, a equipa pretende conquistar e manter a posse de bola e quando se interceta uma bola e vai para lateral a posse de bola se mantém com a equipa adversária, apesar de no momento do lançamento a comissão considerar muito propício sua conquista.

Como parte principal, executávamos um jogo de 11x11, na qual a equipa titular era controlada pelo treinador principal e a equipa suplente por mim. Na equipa que iria começar o jogo o treinador orientava-as sobre as ideias que iríamos utilizar e na segunda equipa tentávamos fazer jogar semelhantemente ao adversário.

Um problema existente é que a equipa titular era muito superior em qualidade tático-técnica à equipa suplente, muitas vezes não conseguindo executar como o pretendido o objetivo a que se propunha e um outro empecilho é que a interpretação que tínhamos do adversário era através de feedback dos diretores e das atletas, limitando o trabalho.

Terceiro treino de semana (sexta-feira): neste tínhamos como objetivo um treino na qual não tivesse um desgaste físico exacerbado, com baixo volume e baixa intensidade, focando nas bolas paradas e na finalização, evitando um desgaste alto das jogadoras para estarem totalmente aptas no domingo, pensando que teriam menos de 48 horas para se recuperarem.

O treino iniciava com uma corrida em volta do campo de duração de 10 minutos e uma movimentação sem bola. Após, continuando o aquecimento, efetuávamos uma atividade que trabalhasse lançamentos, mais especificamente, movimentação da equipa neste momento. Um exemplo do exercício (Figura 32), era o seguinte:

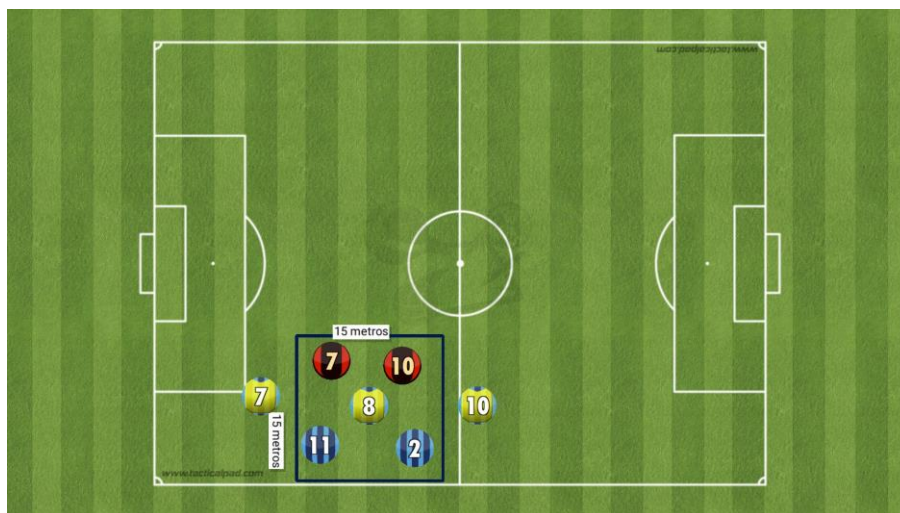


Figura 32: Exercício introdutório- sexta-feira

Este tinha um volume entre 10 e 15 minutos com pausa de 45 segundos a cada 3 minutos de execução, efetuando trocas entre a disposição das duplas, a que estivesse mais tempo dentro do campo virava jocker lateral e quem estava nesta posição entrava no campo.

A atividade era efetuada da seguinte forma: dividia em três equipas de duas jogadoras, um jocker localizado no centro do jogo e dois localizados nas laterais, sendo que estes ajudavam quem estivesse com a posse de bola.

O objetivo era fazer golo nas balizas pequenas, formadas por sinalizadores e, toda vez que a bola saia, a dupla de jockers laterais repunham a bola no jogo em forma de lançamento.

Apesar de parecer um exercício com uma intensidade alta, indo contrário do objetivo do treino, não ocorria tal característica, pois a bola saia muito, pausando diversas vezes o exercício, fato gerado pela dificuldade em manter a posse de bola e, por muitas vezes, o time defensor interceptava a bola logo após o lançamento pausando novamente o exercício.

Nesta atividade procurávamos cobrar muita movimentação das atletas quando iria ocorrer o lançamento, pois no jogo esperavam a cobrança de forma estática gerando dificuldades para o cobrador encontrar companheiras em condições rececionar a bola e manter a sua posse.

Como atividade principal (Figura 33) procurávamos trabalhar a bola parada, com um volume de aproximadamente 20 minutos. Um exercício comumente utilizado era:

Em uma área de meio campo, dividíamos as atletas em 3 equipas de 7. Este jogo caracterizava pelo confronto de duas equipas, com a regra de que quando uma equipa efetuasse um remate ganhava um canto em cada lado, sendo este efetuado por uma terceira equipa, a que estava em espera. Trocavam-se as equipas a cada 7 minutos e saía a que estivesse mais tempo.



Figura 33: Exercício principal-sexta-feira

Após a parte principal treinávamos os pontapés de canto e de livres e, em seguida, as jogadoras realizavam remates a baliza para finalizar o treino, atividades que demandavam, juntas, aproximadamente 25 minutos.

Aquecimento para o jogo: no dia do jogo eu tinha aproximadamente 40 minutos para realizar o aquecimento. Logo que entrei no clube perguntei às jogadoras o que costumavam realizar neste momento e todas relataram

movimentações sem bola, alongamentos balísticos, exercícios de posse de bola e remates.

Juntamente com que me disseram e o que penso ser correto o aquecimento que adaptei foi um padrão que, todavia, sempre procurava fazer exercícios diferentes entre os jogos.

Iniciava com uma tarefa (Figura 34) de baixa intensidade e volume para ir progredindo a intensidade aos poucos. Para este, sempre utilizava a bola, sendo um exemplo:

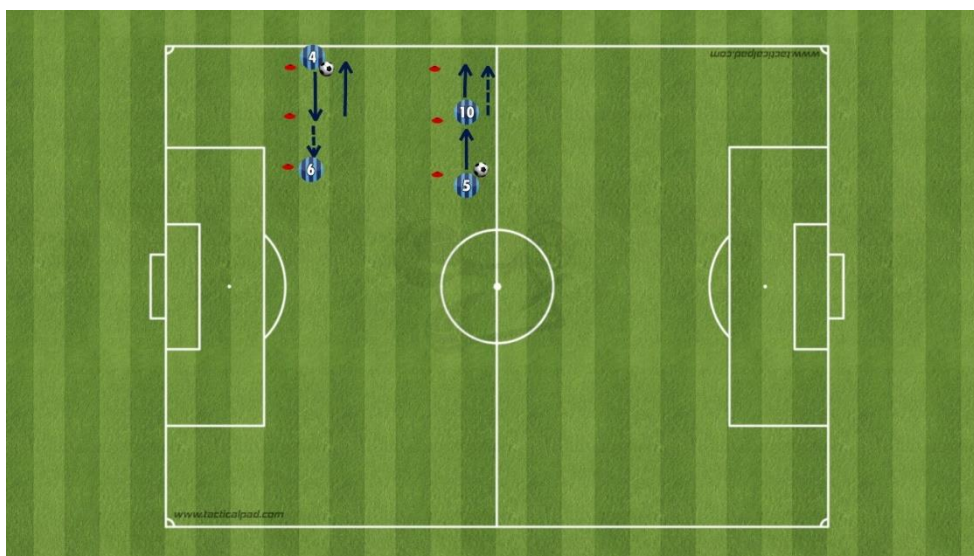


Figura 34: Primeiro exercício do aquecimento para o jogo

A tarefa acima ocorria da seguinte forma: em duplas, cada jogadora se posicionava em um sinalizador das extremidades e uma das jogadoras começava com a bola. A portadora da bola conduzia até o sinalizador localizado no meio, fazia o passe e voltava de costas. A outra, quando recebia o passe, fazia o mesmo movimento que a primeira jogadora. Exercício feito em intensidade moderada, 3 séries de 40 segundos.

Após o exercício introdutório, realizavam alongamentos balísticos, exercícios de instabilidade, saltos, deslocamentos laterais sem a bola, seguindo o que era comumente feito pelas jogadoras e que consideravam importante.

Continuando o aquecimento, ministrava um segundo exercício com bola (Figura 35) exigindo uma maior intensidade, sendo um exemplo:

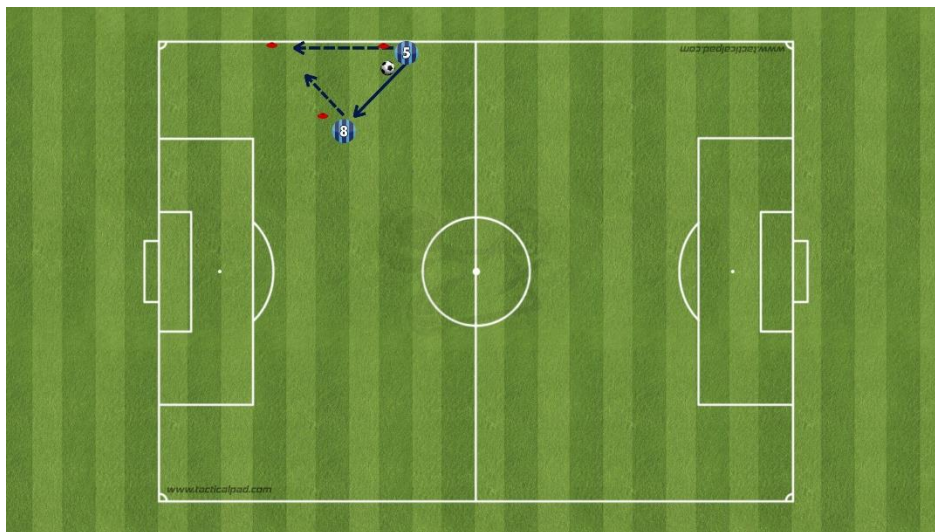


Figura 35: Segundo exercício do aquecimento

:

A atividade era realizada em duplas, na qual uma jogadora começa com a bola e a outra se posiciona entre dois sinalizadores. Esta se desloca lateralmente até um dos sinalizadores e recebe um passe, na qual domina e devolve para a primeira jogadora, após isso, desloca lateralmente até o outro sinalizador. Exercício feito em uma intensidade alta, na qual eram feito 3 séries de 30 segundos cada.

Após isso, realizavam 4 sprints máximos em uma distância de 15 metros. Por seguinte, realizavam um exercício de posse de bola (Figura 36), 5x5, por um período de 5 minutos, feito em uma intensidade moderada para baixa, em uma área de 30x30 e, para finalizar, realizavam 2 remates à baliza.



Figura 36: Exercício de posse de bola

3.10. Barreiras

3.10.1. Início do projeto

Quando iniciei no clube presenciei uma experiência nova na qual constava uma troca de comissão técnica. Na semana antecedente a minha chegada o treinador tinha sido demitido e um novo tinha começado, algo que só fiquei sabendo um dia antes da minha estreia no clube.

O antigo comandante não estava tendo boa relação com o clube e, após um jogo, mesmo tendo ganho, houve uma discussão no balneário e, em acordo mútuo com a direção responsável pelo projeto, ocorreu sua saída. Junto saiu a adjunta, pelo motivo que ela não podia ficar no banco nos dias dos jogos por não ter licença de treinador, logo pediu para a inscreverem como diretora de campo, porém esse pedido não foi aceito e, apesar de ter boa relação com as diretoras responsáveis do futebol feminino e com as jogadoras, deixou o cargo.

Pontos que vale ressaltar, é que foi a segunda troca de treinadores na mesma época, onde por sua vez influenciou muito a planificação dos treinos. Logo no início fomos informados que as jogadoras estavam mal preparadas fisicamente, justificaram essa afirmação alegando que o trabalho do antigo

treinador constava em treinar bolas paradas e exercícios de 11x0, não demandando muito da parte física delas.

3.10.2. Desenvolvimento

Como início do trabalho procuramos analisar o contexto presente com o objetivo de montar os melhores caminhos para o futuro, ou seja, o decorrer da época *“nosso passado fará questão de se tornar vivo em nossa realidade presente...”* (Melo, 2012, p. 5)

O plantel se caracterizava por conter jogadoras desanimadas, algumas desgostosas por terem jogado pouco ou por não terem jogado, algumas lesionadas, porém, apesar disto, elas eram muito próximas umas às outras e se verificava um espírito de união dentro do balneário.

Sobre as diretrizes do clube, averiguou-se que estavam muito descontentes com atitudes que ocorreram ao longo da época. Ao serem questionadas sobre o que precisava melhorar na equipa, afirmaram que precisava de uma melhora no ambiente do balneário o mais brevemente possível, evolução física das jogadoras, tal conclusão afirmada sem nenhuma testagem, mas através do “olhômetro”, pois tal veio fundada através de observações que fizeram ao longo dos jogos, e, por último, como todo desporto de alto rendimento, abordaram a falta de resultados positivos.

Tanto dirigentes quanto atletas objetivavam a classificação, apesar da distância para o segundo colocado, 7 pontos, uma diferença bem difícil de se retirar em 7 jogos.

Levando em consideração a estrutura física, algo que limitava o projeto era de só podermos ter 3 treinos por semana de 1:30 minutos, não podendo alterar os horários nem adicionar dias pela demanda do clube.

Tendo em consideração o contexto encontrado decidimos que as primeiras iniciativas que deveríamos tomar era de melhorar o balneário, dando mais tempo de jogo para as jogadoras que pouco jogaram e aumentar a intensidade do treino. Com tal consideração, decidiu-se que um treino da semana seria em sua maior parte focado a melhoria da condição física das

jogadoras e para os jogos daríamos maior rotatividade às jogadoras, variando o time titular dependendo da dificuldade do jogo e tentando sempre fazer todas substituições possíveis.

3.10.3. Primeiro jogo

No primeiro jogo enfrentamos o time mais fraco da série, logo, foi possível dar mais tempo às jogadoras reservas, tendo como exemplo, uma que não tinha nenhum minuto de jogo ao longo da época e jogou nesta partida os 90 minutos e, além disso, alcançou-se a vitória com o placar de 7x1.

Com este resultado verificou-se um certo entusiasmo e confiança na equipa, algo que pode ser explicado pois vitória está correlacionado diversas características positivas. Desde jovens sofremos a influência paternal de dimensão afetivo-emocional na esfera desportivo, na qual a vitória está relacionada com a felicidade, a alegria, a emoção, a animação e a empolgação, sentimentos de comemoração e satisfação e a derrota com a infelicidade, a insatisfação, o descontentamento, que geram reclamações, crítica e conflito (Cruz & Leite, 2015).

Em um estudo ministrado pela professora Rubio (2006), “O Imaginário da Derrota no Desporto Contemporâneo”, o vencer e o perder são pontos que influenciam muito o desporto de alto rendimento, ela cita Mandell (2006, p. 87) que afirma que o *“desporto como se conhece na sociedade contemporânea surgiu em um momento histórico marcado por condições particulares e foi modelado conforme princípios de uma sociedade regida pelo sistema liberal. Nessa condição, a vitória, e não a participação, é o valor supremo da competição esportiva, isso porque à vitória estão associados o reconhecimento social, o dinheiro e o desejo da permanência, levando ao menosprezo de qualquer outro resultado”*. De acordo com a autora, os segundos e terceiros colocados não são nem citados em anais ou enciclopédias.

O jogo de estreia do Leça do Balio ocorreu no dia 15 de dezembro, último jogo do ano. Graças à vitória, conseguimos administrar bem os treinos até a

partida seguinte que só decorreu no dia 5 de janeiro. Nessa altura a diferença para o segundo colocado diminuiu para 4 pontos.

3.10.4. Sequência de derrotas

Após a primeira vitória houve uma sequência de duas derrotas, algo que desestabilizou o time, culminando em muitos pontos negativos no desenvolvimento do trabalho, gerados pela insatisfação das jogadoras. *“É incrível como os sucessos e acertos, até bem maiores que os erros, pesam tão pouco em suas emoções no correr do dia e como os erros e desacertos pesam tanto, a ponto de as emoções terem apenas a influência dos insucessos”* (Cobra, 2007, p. 52).

No mesmo estudo citado anteriormente, Rubio (2006), a autora cita Skillen (2000) o qual afirma que a maior contribuição que a prática esportiva pode proporcionar é de fazer as pessoas procurarem o seu limite máximo para o êxito. Já em Yonnet (2004), a competição esportiva pode ser dividida em duas, a competição contra alguém e a competição consigo mesmo.

Como forma de melhorar o ambiente e incentivar as jogadoras, procurei conversar individualmente com elas, em foco nas que tinham maior assiduidade nos treinos, para que pudessem observar a própria evolução. Em um primeiro momento houve uma resposta positiva, porém, quando concluíram que não estavam tendo o êxito esperado por culpa de terceiros ficou notória a desmotivação.

3.10.5. Diminuição na frequência dos treinos

O desporto é um espaço de desigualdade entre homens e mulheres e devido a isso surgem diversos debates sobre as condições das mulheres nesse meio. Pesquisas mostram que existe uma sub-representação feminina nesse espaço, facto observado através de premiações inferiores e menor representatividade mediática (Jaeger, Gomes, Silva, & Goellner, 2007).

Apesar da pesquisa anterior ser de 2007 e ter ocorrido uma evolução no desporto feminino, essa realidade de menores investimentos ainda é muito

presente no clube, onde os jogadores masculinos, apesar de estarem disputando uma competição distrital, tem mais incentivos financeiros e mediáticos que as meninas que competem nacionalmente, de modo que são remunerados e elas não.

Como citado anteriormente, muitas meninas apesar de gostarem do futebol, não vêem perspectivas de conseguirem se sustentar com o desporto no futuro, e acabam por terem de dar prioridade a outras áreas como os estudos e trabalhos formais.

Após a vitória era mais fácil de controlar a presença das meninas aos treinos, porém, após duas derrotas em seguida, acarretou em um desânimo e no aumento da ausência. O absentismo teve, por muitas das vezes, a justificativa da necessidade de trabalharem em seus empregos, ou seja, pela motivação financeira, uma vez que não recebiam nada do clube. Além do mais havia um clima de desânimo que parecia deslegitimar o esforço. De modo a tentar incentivar as meninas, já que estávamos longe da classificação objetivada, tentamos utilizar a “Taça de Promoção” como estímulo, porém o argumento não foi muito efetivo.

Com a presença de poucas meninas nos treinos, ficou notória a desmotivação do treinador que culminou em treinos mais monótonos, que levou a perda de interesse ainda maior das jogadoras, sendo esse um dos motivos mais comumente relacionados com a desistência de jogadores no âmbito desportivo (Boulgakova, 1990).

Para tentar intervir procurei conversar com o treinador sobre o ambiente dos treinos, porém, ele dizia ser impossível de diversificá-lo devido o número de praticantes.

Ainda com o objetivo de melhorar o ambiente, aumentei o tempo de aquecimento variando sempre os exercícios e aumentando a cobrança em cima delas, algo que estava quase inexistente.

3.10.6. Jogo contra o Boavista

Grande parte das jogadoras já tinham atuado no Boavista F.C., no qual muitas saíram com magoas e muitas reclamações da antiga gestão. Na época passada tinham jogado na primeira liga e tiveram como resultado a descida para a segunda divisão. Coincidentemente ambos os times estavam na mesma série e na primeira volta o Leça do Balio acabou perdendo o jogo por 5x2.

Na semana antecedente a esse confronto houve uma grande presença das jogadoras aos treinos, demonstrando que todas estavam dispostas e incentivadas a ganhar esse confronto.

No momento a equipa adversária estava lutando pela classificação e tínhamos como objetivo atrapalhar o sucesso delas. No dia do jogo as atletas estavam motivadas, mesmo que a vantagem tendesse a ser do adversário devido a melhor classificação. O resultado desse jogo foi um empate por 1x1 que acarretou em uma animação e alegria das jogadoras.

3.10.7. Dispensa de jogadoras

Apesar de ter melhorado o ambiente após o empate, ainda não se mostrava totalmente agradável. No jogo subsequente perdemos e houve discussões em um âmbito geral.

Toda empresa tem pessoas que deixam o ambiente tóxico, reflexo de pessoas complicadas, reclamadoras, negativas, debochadas e que tudo atrapalham. Algumas tem esse perfil pois acham que ao demonstrar que estão insatisfeitas receberão algum agrado, benefício, já outras tem esse perfil pela sua natureza de reclamar, destruir e atrapalhar. No primeiro caso, o trabalhador merece uma chance de correção, já no segundo é aconselhável seu afastamento mediato (Ribeiro, 2018).

Ao pensar no projeto, analisando o que as miúdas falavam e com o objetivo de fazer uma boa “Taça de Promoção”, concluiu-se que havia jogadoras que influenciavam negativamente no contexto e, como nas empresas, que procuram sempre diminuir as influências negativas para melhorar a qualidade de vida relacionada ao trabalho (Carvalho, 2004), dispensamos 3 jogadoras.

Os motivos foram que: uma delas sempre reclamava das outras, menosprezava o ambiente e o clube, outra teve desentendimento com as diretoras por conta de problemas extracampo e a última por sempre ter de ir embora no início da sessão de treino.

Essa citada por último chegava antes aos treinos, corria em volta do campo, fazia o aquecimento e já precisava ir embora por causa do trabalho. Apesar de não causar problemas no grupo como um todo, quando partia tinha que ir junto com outra jogadora porque esta lhe dava boleia para conseguir chegar a tempo do serviço, prejudicando-a.

Mesmo com a diminuição do plantel, foi notória a melhora do ambiente, reanimando o grupo de modo a criar maior visibilidade para o restante da época.

3.10.8. Fim antecipado da época

Após o último jogo do campeonato nacional, com o ambiente melhor, estávamos objetivando a “Taça de Promoção”. Após o sorteio das séries, na qual iríamos enfrentar o A.J. Escola Hernâni Gonçalves, C.F. Oliveira Douro, Estrela F.C. Fânzeres, F.C. Parada e S.C. Freamunde, verificou-se uma série muito complicada, porém, estávamos confiantes.

Duas semanas após o sorteio ocorreu um facto que desestabilizou o trabalho como um todo, o campeonato que iria se iniciar foi cancelado por causa da pandemia da COVID-19, atrapalhando o que planejavamos, deixando uma sensação de um trabalho inacabado.

Após encerrada a temporada do futebol feminino esperamos a verificação de como iria ser definida a próxima época para esse meio. Porém, antes mesmo de fazerem algum anúncio, já fomos atrás das jogadoras que nos interessavam e procuramos renovar a equipa tendo sucesso em alguns casos e insucesso em outros.

3.11. Resultado e classificação final

Quando iniciamos o projeto, a equipa estava classificado na quarta posição (Quadro 3), tendo feito 7 jogos a resultar em 4 vitórias e 3 derrotas (Quadro 4), a 6 pontos do segundo colocado, última equipa que se qualificava para a segunda fase. Mesmo com esta diferença o plantel tinha como objetivo a classificação.

Quadro 3:Classificação sétima jornada

CLASSIFICAÇÃO			P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1		AD Grijó	19	7	6	1	0	20	4	16
2		Boavista	19	7	6	1	0	25	10	15
3		Valadares Gaia B	15	7	5	0	2	29	9	20
4		Leça do Balio	12	7	4	0	3	14	16	-2
5		Oliv. Douro	7	7	2	1	4	12	17	-5
6		FC Parada	6	7	2	0	5	22	20	2
7		Hernâni Gonçalves	4	7	1	1	5	20	20	0
8		Estrelas de Fânzeres	0	7	0	0	7	2	48	-46

Quadro 4: Resultado dos jogos até a sétima jornada

08/12/2019	Valadares	6x1	Leça do Balio
01/12/2019	Leça do Balio	2x1	Oliv. Douro
24/11/2019	AD Grijó	2x1	Leça do Balio
17/11/2019	Leça do Balio	2x5	Boavista
10/11/2019	Hernâni Gonçalves	2x3	Leça do Balio
27/10/2019	Leça do Balio	1x0	F.C. Parada
20/10/2019	Estrelas de Fânzeres	0x4	Leça do Balio

Além do “Campeonato Nacional Feminino 2.^a Divisão” a equipa tinha participado da “Taça de Futebol Feminino” (Quadro 5), na qual foi desclassificada na segunda fase

Quadro 5: Resultados Taça de Futebol Feminino

03/11/2019	Âncora da Praia	2x1	Leça do Balio
13/10/2019	Águias Negras Tabuadelo	0x2	Leça do Balio

Na estreia, no dia 15 de dezembro, começamos com uma vitória, porém, esse desempenho ao longo da época foi algo incomum, tendo como demais resultados (Quadro 7) 1 vitória, 1 empate e 5 derrotas garantindo a quinta posição (Quadro 7).

Quadro 6: Classificação Final

CLASSIFICAÇÃO			P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1		Boavista	35	14	11	2	1	56	17	39
2		AD Grijó	35	14	11	2	1	46	10	36
3		Valadares Gaia B	34	14	11	1	2	78	10	68
4		Oliv. Douro	19	14	6	1	7	31	47	-16
5		Leça do Balio	16	14	5	1	8	25	43	-18
6		Hernâni Gonçalves	13	14	4	1	9	38	50	-12
7		FC Parada	12	14	4	0	10	32	39	-7
8		Estrelas de Fânzeres	0	14	0	0	14	6	96	-90

Quadro 7: Resultados sétima à última jornada

22/02/2020	Leça do Balio	0x10	Valadares Gaia B
09/02/2020	Oliv. Douro	4x1	Leça do Balio
02/02/2020	Leça do Balio	0x6	AD Grijó
19/01/2020	Boavista	1x1	Leça do Balio
12/01/2020	Leça do Balio	2x3	Hernâni Gonçalves
05/01/2020	FC Parada	2x0	Leça do Balio
15/12/2019	Leça do Balio	7x1	Estrelas de Fânzeres

Como consequência da classificação final, 5.º colocado, o Desportivo Leça do Balio irá disputar a Terceira Liga na época 2020/2021 em concordância com as novas diretrizes da Federação, as quais preveem que todos os campeões de série ingressam para a Primeira Liga, os 2.º e 3.º classificados vão constituir a Segunda Liga e o restante compõem a Terceira Liga.

3.11.1. Resultados desportivos alcançados

Em comparação com o trabalho da antiga comissão, no início do projeto a equipa estava com 12 pontos, 14 golos marcados e 16 sofridos. Ao final da época somou 16 pontos, com 25 golos marcados e 43 sofridos, logo fez 4 pontos, marcou 11 golos e sofreu 27, registando 66,6% menos pontos, 21,43 % menos golos efetuados e mais 168,75% sofridos.

Verificando em números absolutos ocorre uma queda de rendimento da equipa, porém, vale ressaltar que, além do time do Leça do Balio ter feito uma maior distribuição dos minutos de jogo entre as jogadoras, as equipas que estavam disputando pela classificação se reforçaram, como no caso do A.D. Grijó que contratou jogadoras e do Valadares Gaia B que contou com jogadoras da equipa A na qual disputa a 1.^a Liga.

3.11.2. Recursos financeiros: Fontes de receita

Atualmente qualquer desporto depende muito das receitas financeiras e o futebol não foge dessa realidade. Minatto, Oliveira & Borba, 2019, procuraram verificar o nível de dependência e diversificação das receitas dos clubes do futebol brasileiro que disputaram a primeira divisão do campeonato nacional. Dentre os principais meios de subsistência encontrou-se receitas do direito de transmissão, apoio federativo e patrocínio, respetivamente.

O patrocínio esportivo pode ser interpretado como um meio de marketing na qual tem relação com o público. Este tem como finalidade financiar meios esportivos que podem valorizar a imagem da patrocinadora (Gwinner & Swanson, 2003).

São premissas para oportunidades de patrocínio o plano de marketing instituído na empresa patrocinada (Parolini & JR, 2015), aceitando tal ponto Parolini e JR (2015, cit. Jobber, 2004) definiu 5 características nas quais atraem investidores, sendo esses: visibilidade da empresa, geração de entretenimento, consolidação de atributos institucionais, melhora na relação com o público-alvo

e oportunidade de promoção e vendas. Indo de encontro com o citado acima, Meenaghan (1983) selecionou critérios de patrocínio e dentre eles encontra-se potencial de cobertura da comunicação social e potencial de associação de imagem.

No âmbito desportivo, apesar de não ter muitas vezes correlação com o que a empresa oferece, se tem um grande potencial mediático, satisfazendo as necessidades de comunicação da empresa por conseguir divulgar a sua imagem. Logo pode-se concluir que um dos critérios para conseguir essa verba vem através da divulgação do clube (Parolini & JR, 2015, cit. Afif, 2000).

Uma das vantagens e oportunidade que o marketing procura é aliar a sua imagem a uma visão positiva, de sucesso, tanto para o desporto individual quanto coletivo (Lois, 2013). Sendo considerado sucesso no desporto as equipas mais vitoriosas, quanto mais êxito melhor a exposição do patrocínio.

Em Portugal, os únicos jogos femininos de futebol que são transmitidos em canais de televisão são os da Primeira Liga, logo, são os que mais atraem patrocinadores, pois, como citado acima, levam a imagem do patrocinador. E, como estão na elite do futebol, transmitem a ideia de sucesso.

Ao analisar o tópico “apoio federativos”, segundo dados da Federação Portuguesa de Futebol, vão investir 1,2 milhões de euros para a primeira liga para a época 2020/2021 e até o momento não houve anúncio sobre algum apoio financeiro para as equipas da segunda e terceira liga. Na época 2019/2020, a federação distribuiu verbas para todas as equipas que disputaram a Taça de Portugal Feminina e quanto mais as equipas avançaram no torneio maior a verba recebida.

Analisando os três tópicos de maiores apoios financeiro do futebol, todos estão correlacionados com a vitória.

3.11.3. Captação de jogadoras

Como ideia para a continuação e crescimento do projeto objetivamos manter as melhores jogadoras e reforçar o plantel captando as que foram de maior destaque da nossa série.

Com foco neste objetivo o clube se comprometeu a pagar transporte para as atletas irem aos treinos e, para as principais, alguma ajuda de custo fixa. Porém, apesar dessas novas promessas, a geração Y e Z, nascidos entre 1985-1999 e 2000-atual, respetivamente, tem como perfil exigências que vão além de dinheiro, querem desafios e projetos grandes (Rosa, 2012), esses sendo relacionados no futebol com a elite, a Liga BPI. Portanto, quanto mais próximo o time estiver deste patamar, mais atrativo será para as jogadoras, sendo este conquistado através de uma temporada vitoriosa.

3.11.4. Conclusão dos resultados

A gestão estratégica de qualquer empresa, com ou sem fins lucrativos, tem a preocupação com o seu futuro, na qual procura definir meios para se sustentar considerando suas variações, limitações e consequências (Pereira, 2000). *“Sabemos que a administração de qualquer entidade é avaliada pelos resultados obtidos no final de cada exercício”* (Romero, 2019, p. 6)

Quanto maior o êxito do clube mais investimentos são gerados para sustentá-lo.

O rebaixamento e a saída rápida na Taça de Portugal afetaram negativamente na contratação e manutenção das jogadoras, concluindo-se que não se teve um êxito positivo na época.

É possível concluir que o desporto depende de vitórias e quando comparado com o trabalho antecessor, da antiga comissão, o trabalho desenvolvido teve um desfecho negativo e um contexto conturbado.

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento profissional

O desenvolvimento profissional pode ser interpretado como uma atitude de constantes dúvidas, seus questionamentos e o desenvolvimento das suas respostas (Marcelo, 2009; Alarcão, 2014), estimulando mudanças dos profissionais para que esses possam crescer (Marcelo, 2009).

A mudança ocorre a partir do momento em que se dispõem a ver, a ouvir e a executar coisas que não fazia. A modificação só é possível caso esteja disposto (Hargreaves, 1998; Christiansen & Walther, 1986; Saraiva & Ponte, 2003; Fullan, 1993; Thompson, 1992). Nenhuma pessoa faz com que a outra queira mudar, essa disposição vem de dentro de cada um (Saraiva & Ponte, 2003).

“O desenvolvimento profissional envolve sempre alguma aprendizagem e, por consequência, alguma mudança” (Saraiva & Ponte, 2003, p. 27).

O conceito de desenvolvimento profissional direciona para três pontos, um primeiro focado no desenvolvimento psicológico dos profissionais que se refere ao desenvolvimento individual, e leva a reflexão dos próprios comportamentos, representações e ações. Este ponto valoriza a resposta de forma integrada devido as circunstâncias complexas que vivenciou. O segundo ponto tem foco no desenvolvimento através do conhecimento de competências, a aquisição de técnicas e estratégias de ensino com o domínio daquilo que está ministrando. E o terceiro e último ponto diz respeito a relação com o contexto em que o indivíduo se encontra inserido, através da vivência, de modo a valorizar a ecologia do desenvolvimento (Fullan & Hargreaves, 1992; Pires, 2010).

4.1. Desenvolvimento psicológico

No que diz respeito ao meu desenvolvimento psicológico, posso afirmar que estou mais preparado e mais seguro das minhas ações, com um conhecimento muito mais alargado e profundo sobre o mundo do futebol, sobretudo do feminino.

Para isso, busquei analisar e refletir os meus comportamentos, a minha representatividade enquanto adjunto e as consequências das minhas ações . Devido a essa experiência me sinto mais preparado e melhor profissional, pois me permiti aprender mais com os outros, observar o contexto e nos momentos necessários intervir.

Essas intervenções realizadas, muitas vezes efetivas, foram baseadas através de experiências vividas e conhecimentos oriundos do estudo. As abordagens não foram de todas perfeitas havendo erros e acertos, porém, o aprendizado se alcança através da tentativa e erro. Ao tentar solucionar problemas sem êxito o indivíduo procura novas formas, até chegar na resposta adequada por meio da aprendizagem decorrida da relação do mesmo com o meio que se encontra (Correia, 2005).

A minha chegada foi muito bem aceita e interpretada como algo positivo e benéfico para toda a estrutura da equipa. Com relação as jogadoras, fui capaz de as ajudar através de feedbacks e apoio pessoal. Também, enquanto adjunto, procurei auxiliar o treinador acerca de algumas decisões a tomar e busquei informá-lo sobre as diferenças entre o futebol masculino e feminino, uma vez que este não estava habituado a trabalhar com equipas femininas. Por fim, procurei dar apoio a Direção do Clube com questões de logística de treino e jogos e na tomada de algumas decisões.

4.2. Desenvolvimento através do conhecimento de competências

No desenvolvimento das competências do futebol, foi a primeira vez nos meus 7 anos de experiência que pude trabalhar em uma equipa sénior que disputa um campeonato nacional, além de ter atuado como treinador adjunto, posição que sempre considerei minha maior dificuldade de trabalho dentro de uma comissão. Neste trabalho busquei superar esta dificuldade de modo a intervir nos treinos, nas ideias, com o objetivo de mostrar ao treinador diferenças entre o cenário masculino e feminino, e impedir o comodismo.

Ao longo dessa época tive a oportunidade de conversar com diversos treinadores, experientes e iniciantes, e vivenciei diferentes contextos de jogo,

contra equipas mais fortes e com mais estrutura e contra equipas de menor dimensão. Constantemente fiz adaptações no momento do treino, pois não se sabia ao certo quantas jogadoras estariam presentes, porque apesar das mesmas terem o compromisso de avisar caso fosse haver ausência, muitas o faziam em momentos próximos ao do treino e, por isso, sempre planeávamos um treino com exercícios que poderiam ser facilmente reestruturados/adaptados dependendo do número de jogadoras.

Nesse contexto tive oportunidade de observar diferenças entre o futebol masculino e o feminino em Portugal e mais ainda quando comparado com o cenário brasileiro. Essas divergências vão além do “momento de campo” sendo também observada no comportamento da própria direção do clube. Já na esfera social em que o futebol está inserido tanto o idioma como a cultura configuram diferenças latentes no modo como a população interage e se organiza nos jogos, fato que é observado nos adeptos.

Conseguir verificar tais pontos foi muito agregador para o meu desenvolvimento pessoal e profissional uma vez que a evolução acontece quando somos colocados em contextos que temos de nos adaptar e refletir (Vieira, 2019).

Outra experiência inédita foi a de começar um trabalho no decorrer da época. Devido a isso, a comissão teve de implementar ideias à equipa o mais rápido possível, não tendo tempo de fazer grandes mudanças, tendo enfoque nas consideradas urgentes.

O desenvolvimento também se deu enquanto estava a escrever o presente relatório, uma vez que muitos conhecimentos foram adquiridos através das diversas leituras realizadas e referenciados ao longo deste relatório como o patrocínio, a história da mulher no futebol e as diferenças fisiológicas entre os gêneros.

No final da época todos nós presenciamos algo inesperado, a pandemia pelo novo coronavírus e sua consequência dessa no cenário desportivo. Consequências essas que levaram as federações tomarem a atitude de encerrar os campeonatos, decisão essa com efeitos imediatos e outros que ainda vivenciaremos ao longo prazo.

Por fim, fui capaz de perceber um amadurecimento em minha capacidade de aceitar quando o trabalho desenvolvido não tinha sido bom e qual era minha parcela de culpa, algo que sempre tive dificuldade de admitir.

4.3. Relação com o contexto em que se estava inserido

Desde o início da trajetória no clube, procurei pesquisar sobre a história do clube, o contexto do Leça do Balio, valores que o clube leva, objetivos para a época e a relação das pessoas dentro do ambiente.

Averiguei que era um clube com adeptos apaixonados e que a gestão do feminino é feita através de moldes amadores, gerido através do voluntariado. O clube não tem grandes verbas e uma estrutura pequena, contando apenas com um campo de treinamento para todas as categorias de formação e sênior.

O plantel, era limitado, com grandes diferenças de idade, anos de prática e qualidade técnica. Dentro do mesmo ambiente havia jogadoras que disputaram a primeira liga em épocas passadas e outras que estava fazendo seu primeiro ano de sênior.

Outro ponto analisado foi o campeonato em disputa, tendo em conta suas regras e características específicas, e também, as equipas que estavam a disputar a série e as reais expectativas dentro da competição.

Além dos resultados almejados no contexto competitivo, era necessário reanimar o balneário, através de tomadas de decisões abordadas anteriormente. Quando se verificou que não seria possível alcançar os resultados expressivos, foi necessário manter o animo das jogadoras, principalmente as de maior destaque a fim de mantê-las no clube para a próxima época. Percebi uma evolução pessoal devido a essa ideia de ir além do jogo, além do desporto e ter de trabalhar sobre a pessoa.

O ambiente e as relações construídas dentro deste, a identificação com as diretrizes do clube, o respeito adquirido pela comissão e as jogadoras, culminou em um desenvolvimento positivo além da esfera profissional.

Um dos grandes incentivos que levam o estagiário a escolher uma empresa é a sua possibilidade de efetivação (Silva, 2008). Em contrapartida, as

empresas procuram estagiários que possam ajudar a mesma através do comprometimento e de ideias novas, de modo a desenvolver profissionais que cumpram as expectativas e que busquem renovar as ideias pré-existentes (Silva, 2020).

No início no projeto não haviam oferecido esta oportunidade, porém, ao longo da época fui questionado sobre a possibilidade de continuar para a próxima época, algo muito animador. Então, ao término do campeonato, houve uma oferta do clube para que continuasse os trabalhos como treinador-adjunto da equipa sénior e também, de ser treinador principal de uma das equipas femininas de formação, sub-15 ou sub-19.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. Considerações finais

5.1. Conclusões

As experiências vividas, análises reflexivas, desenvolvimento do trabalho e resultados obtidos foram descritos ao longo do relatório, época em que tive a experiência em trabalhar fora da minha terra natal, onde me adaptei a diferentes ideias, cultura, fonema, além de ser a primeira vez em que exerci uma função junto a uma comissão na disputa de um campeonato nacional, da categoria sénior.

No estágio vivenciei e fui atrás de um maior conhecimento sobre o futebol feminino, seu desenvolvimento em Portugal, suas perspetivas, treino e por muitas vezes, o descaso ainda existente com a modalidade. Como era o único da comissão que já tinha trabalhado neste desporto com mulheres, tive grande influência sobre o planeamento do treino e ideias de jogo, tendo de repassar para o treinador sobre diferenças existentes fisiologicamente e características que diferem do masculino para o feminino.

Apesar de estar aumentando o incentivo à prática, através de um maior investimento vindo das federações, das equipas e da comunicação social, se comparado com futebol masculino, mesmo que em divisões inferiores, ainda atrai menos público e dinheiro, refletindo no dia-a-dia dos treinos, na qual era nítido as regalias que o time masculino tinha sobre o feminino.

Um facto de grande reflexão e aprendizagem esteve relacionado com as funções exercidas fora do campo, tanto na ajuda de logística para jogos, quanto a fatores psicológicos. Por ter iniciado o projeto em um momento em que se averiguava desmotivação tive de tentar mudar esse contexto.

Esta característica estava presente desde as diretrizes do clube até as jogadoras, motivadas, de acordo com conversas, aos antigos comandantes, nas quais não demonstraram respeito ou com a entidade ou com as miúdas e, graças a isso, foquei meu trabalho na reanimação do contexto e como consequência, experienciei a dificuldade de conseguir o êxito.

Sobre ter começado o trabalho no meio da época tivemos de simplificar as ideias de jogo para que tivessem um entendimento mais rápido. Apesar de

ser consensual com os responsáveis do projeto sobre as dificuldades que teríamos e tivemos ao longo do trabalho, a interpretação sobre a qualidade foi somente considerando os resultados obtidos que, se comparado com o antecessor, pontuamos menos em um mesmo período.

Sobre as características do plantel, nunca tinha trabalhado em um ambiente que existia um exacerbado desnível técnico e tanta diferença tanto de idade quanto em anos de prática, tendo por isso de me adaptar. Outro ponto foi desenvolver exercícios que poderiam ser facilmente manipuláveis por não saber o número de jogadoras que estariam presentes ao treino.

Averiguando sobre a atuação profissional, esta foi muito limitada em virtude do contexto em que a equipa estava passando, que, por muitas vezes atuei mais para a motivação interna do que a evolução tático-técnica, papel motivacional tanto para as jogadoras quanto para o treinador e direção.

Através desta verifiquei a grande importância que o papel psicológico tem dentro do desporto, este sendo muito influenciado por vitórias e derrotas. Para a presente época objetivei evolução e observação de pontos como planeamento do treino, análise de jogo de forma meramente visual, postura do treinador, contudo, levando em consideração o desenrolar da época e o estágio vivenciado experienciei em maior escala algo não especulado inicialmente, o trabalho frente uma equipa desanimada e a tentativa de mudar este contexto, conseguindo resultados positivos momentâneos, porém, nunca definitivos.

Considerando o que foi exposto no último tópico, é importante ressaltar que a evolução profissional se deve tanto aos momentos "em campo", quanto aos momentos "extracampo" e suas consequências perante o projeto.

5.2. Perspetivas para o futuro

A curto prazo me foi proposto continuar no clube, mantendo o posto de treinador adjunto da categoria sénior e assumindo o posto de treinador principal de uma categoria de formação feminina para disputar competições administradas pela Associação de Futebol do Porto, pois ainda não vou deter licença para a disputa de alguma competição federativa.

Outro “passo que vou dar” é fazer curso de treinador de futebol na federação, para conseguir a licença de treinador UEFA C, podendo pensar em objetivos maiores que não foram conquistados pela falta dela.

Após a aquisição da UEFA C, pensando a um prazo maior, ir em busca de equipas de maior nível competitivo, adquirir todas licenças da UEFA e continuar estudando, sempre em busca de um maior desenvolvimento profissional e pessoal.

“A formação do treinador deve orientar-se, não só para o treinador como objeto, mas para o treinador enquanto sujeito, permitindo-lhe encarar o conhecimento não, exclusivamente, como um instrumento profissional, mas, também, como um meio de realização pessoal, permitindo conceber a profissão como um projeto de vida, de valorização e crescimento pessoal.” (Rosado & Mesquita, 2007, p. 3)

Desde que decidi a graduação que iria fazer, a mudança de país e continuar para conseguir adquirir os graus de treinador, tudo foi motivado pela paixão pelo futebol e, com o tempo, a paixão de trabalhar como treinador, ponto que nunca foi afetado negativamente, apesar das grandes dificuldades existentes.

Após ter iniciado no futebol feminino e me identificado muito, me vejo trabalhando nele em alto nível e ajudando a evoluir a modalidade, através do meu trabalho e dos meus êxitos futuros.

Sobre o clube, apesar de não ter iniciado o projeto como o pretendido, detém um planeamento pretensioso. Para a próxima época prometeram investir mais no time, trazendo jogadoras e tentando renovar com as que já estavam, além de pagar o transporte para as jogadoras, ajuda de custo para as principais, premiação por jogo e objetivos conquistados.

Sobre objetivos futuros, pretendem voltar a segunda divisão nacional e desenvolver mais a formação do clube, que na época que passou só tinha uma equipa. Para esse desenvolvimento pretendem formar uma categoria júnior ou duas categorias juvenis, sendo que tal decisão vai ser tomada de acordo com a procura e os custos.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências Bibliográficas

- Afif, A. (2000). *A bola da vez: o marketing esportivo como estratégia de sucesso*. São Paulo: Infinito .
- Alarcão, I. (2014). Desenvolvimento profissional, interação colaborativa e supervisão. *Coordenação, supervisão e liderança: escolas, projetos e aprendizagens* , 28.
- Álvarez, L. (2016). Dick, Kerr's Ladies F.C. *Mulheres nas bibliotecas UDC*, 58.
- Alves, J. d. (2018). *Determinantes econômicos da classificação final das equipes nos campeonatos brasileiros e argentino de futebol*. Universidade Federal de Viçosa, Viçosa- Minas Gerais.
- Anderson, C., & Sally, D. (2013). Em *Os números do jogo: Por que tudo o que você sabe sobre futebol está errado*. São Paulo: Paralela.
- Araújo, N. F. (2018). *Futebol feminino e suas representações: revisão narrativa sobre dificuldades relacionadas a prática do futebol*. Universidade federal rural de Pernambuco , Pernambuco, Recife.
- Azevedo, C. O., Almeida, A. T., & Ramalho, H. M. (2019). *Rotatividade de Treinadores e o Desempenho das equipes de futebol no Brasil*. Universidade federal da Paraíba, Economia .
- Azevedo, E. (2017). Evolução da capacidade de reflexão de uma professora estagiária de educação física no ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Portuguesa de ciências do Desporto* , 264.
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2000). Em *Soccer systems & strategies*. Human Kinetics.
- Barbosa, A. G., & Lima, M. A. (2015). *A reflexão crítica na formação de professores: Entre prática e saberes*. UFPI, Pedagogia, Piauí.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos* . Lisboa: Dinalivro.

- Boulgakova, N. (1990). Em *Selection et Preparation des Jeunes Nageurs*. Paris: Vigot.
- Brito, J. (2003). *Metodologia e didáctica específica I, o jogo de futebol*. Vila Real: UTAD.
- Caldas, A., & Angeli, R. D. (17 de 05 de 2020). *Hegemonia, estrutura e igualdade: Lyon se consolida como grande força mundial do futebol feminino*. (globo) Obtido em 06 de 2020, de globoesporte: <https://globoesporte.globo.com/programas/esporte-espetacular/noticia/hegemonia-estrutura-e-igualdade-lyon-se-consolida-como-grande-forca-mundial-do-futebol-feminino.ghtml>
- Caldas, M., & JR, T. W. (1997). For the english to see: the importation of managerial technology in late 20th century Brazil. *Organization*, 4(4), 517-534.
- Carraveta, É. (2001). Em *O jogador: Técnicas, treinamento e rendimento*. Porto Alegre: Mercado Aberto.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Em *Futebol: um saber sobre o saber fazer*. Prime Books.
- Carvalho, A. (2004). Em *7 tecnologias do dia a dia para qualidade de vida no trabalho*. São Paulo: Cybergia.
- Carvalho, J. L., Backes, D. S., Lomba, M. d., & Colomé, J. S. (setembro de 2016). Intercâmbio acadêmico internacional: uma oportunidade para a formação do futuro enfermeiro. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(10).
- Casanova, M. B. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual*. Universidade do Porto , Faculdade de Desporto , Porto.
- Castelo, J. (1996). *Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta*

compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. S.I: Jorge Castelo.

Christiansen, B., & Walther. (1986). Perspectives on mathematics education. Em *ask and activity* (pp. 243-307). B. Christansen, A. G. Howson, & M. Otte.

Cobra, N. (2007). Em *A semente da vitória* (p. 52). São Paulo: Senac.

Comucci, N. (1981). Os livres são muitas vezes determinates num desafio de futebol. *Futebol em revista*, 35-37.

Correia, C. E. (2005). Aprender com os erros. *Rev. Ped. Unipinhal*, 1(3), 14.

Correia, M. (2018). *Une histoire populaire du football*. Cahiers libres.

Correia, M., Rosado, A., Serpa, S., & Ferreira, V. (2017). Fear or failure in athletes: Gender, age and type of sport difrerences. *Revista iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte*, 12(2), 185-193.

Costa, I. T. (2010). *Comportamento tático no futebol: Contributo para a Avaliação do Desempenho de jogadores em situações de jogo reduzido*. Faculdade de Desporto , Universidade do Porto , Porto.

Costa, I. T., Silva, J. M., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz*, 658.

Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamentos dos comportamentos táticos-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 41-61.

Crema, P. F. (2009). *As funções e atuações do auxiliar técnico de futebol*. Universidade Federal de Santa Catarina., Educação Física , Florianópolis .

Cruz, I. A., & Leite, F. (2015). Sentidos de Vitória/Derrota para os Pais Segundo Atletas do Alto Rendimento. *psicologia ciência e profissão*, 35(3), 649.

Drubsky, R. (2003). Em *Universo tático do futebol*. Belo Horizonte: Health.

- Faria, M. (2016). Os esportes deixam claras as diferenças entre homens e mulheres, e não há problema algum nisso. *ilisp*.
- Filgueira, F. M., & Greco, P. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensinoaprendizagem–treinamento. *Revista Brasileira de Futebol*, 53-65.
- Flintoff, S. S. (2002). Women and football- a contradiction? The beginnig women´s football in four european countries. Em *Gender and Sport: A Reader* (p. 71). London and New York: Routledge.
- Fortes, M. e., Marson, R. A., & Martinez, E. C. (2015). Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: Revisão de literatura . *Revista Mineira de Educação Física*, 23(2), 54-69.
- Forteza, A. d. (1999). Em *Entrenamiento Deportivo: Alta Metodología y Planificación* (p. 215). EDITORIAL KINESIS.
- Frade, V. (1989). *Notas de curso de metodologia do futebol*. FCDEF, UP, Porto.
- Franzini, F. (2005). Futebol é "coisa para macho"? Pequeno esboço para uma história das mulheres no país do futebol. *Revista Brasileira de História*, 25(50).
- Fullan, M. (1993). Em *Change forces: Probing the dephts of educacional reform*. London: Falmer.
- Fullan, M., & Hargreaves, A. (1992). Understanding teacher development. *Paperback*, 1-19.
- Garganta, j. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto , Porto.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise de jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57.

- Gwinner, K., & Swanson, S. (2003). A Model of Fan Identification: antecedents and sponsorship outcomes. *The Journal of Services Marketing*, 275.
- Hargreaves, A. (1998). *Os professores em tempo de mudança: O trabalho e a cultura dos professores na idade pós moderna*. Lisboa: Mc Graw-Hill.
- Hjelm, J., & Olofsson, E. (2003). A breakthrough: Women's football in Sweden. *Soccer & Society*, 182-204.
- J. Garganta, J. G. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. Universidade do Porto , Faculdade de desporto . Porto: Fadeup.
- Jaeger, A. A., Gomes, P. B., Silva, P., & Goellner, S. V. (2007). *Mulheres e esporte em Portugal*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.
- Koning, R. H. (2003). An econometric evaluation of the effect of firing a coach on team performance. *Applied Economics*, 35(5), 555-564.
- Leal, J. C. (2001). Em Sprint (Ed.), *Futebol arte e ofício: histórico, sistemas, táticas, técnicas, planejamento* (Vol. 2). Rio de Janeiro: Sprint.
- Lee, F. J. (2008). Em *The Lady Footballers: Struggling to Play in Victorian Britain* (p. 120). Sport in the Global Society.
- Leite, W. S. (2008). *Ilusão em massa: o papel da mídia no esporte*. Universidade Federal do Ceará. Fortaleza, Ceará: educação física e desportes.
- Lois, N. (2013). *Estratégias empíricas em patrocínio esportivo à luz da experiência de organizações esportivas e empresas investidoras*. Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, Florianópolis.
- Loureiro, S., Dias, I., Sales, D., Alessi, I., Simão, R., & Fermino, R. C. (2011). Efeito das diferentes fases do ciclo menstrual no desempenho da força muscular em 10RM. *Revista Brasileira de medicina do esporte*, 22-25.

- Lusa. (17 de 12 de 2019). *Diário de notícias* . Obtido de <https://www.dn.pt/desportos/fpf-investe-12-milhoes-de-euros-para-desenvolver-futebol-feminino-11627003.html>
- Mandell, R. (2006). Em *História cultural del deporte* (p. 87). Barcelona: Bellaterra.
- Marcelo, C. (2009). *Desenvolvimento Profissional Docente: passado e futuro*. Universidade de Lisboa, Unidade de I&D de Ciências da Educação, Lisboa.
- Martins, M. M. (2013). *Desenvolvimento do desporto: A situação e o nível desportivo do futebol e futsal feminino em Portugal*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade técnica de Lisboa .
- Meenaghan, J. (1983). Commercial sponsorship. *European Journal of Marketing*.
- Melo, W. (2012). *Quando o passado se faz presente: A importância das reflexões de Caio Prado Junior na contemporaneidade*. Unicamp, ifch. Campinas: Colóquio internacional marxengels.
- Meneghin, D. C. (2012). *Revisão de literatura: A importância de um trabalho motivacional pré-competitivo para atletas de futebol feminino*. Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista " Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, São Paulo.
- Mesquita Pires, C. (2010). A Investigação-acção como suporte ao desenvolvimento profissional docente. *Inovação, investigação em evolução*, 2(2), 66-67.
- Minatto, F., Oliveira, M. C., & Borba, J. A. (2019). Dependência e diversificação das receitas dos clubes de futebol brasileiros: o que sabemos? *XIII congresso anpcont*.
- Monteiro, B. K., Chiminazzo, J. G., & Vecchio, F. B. (20 de 12 de 2018). Mudanças de técnicos no futebol estudo com o Campeonato Paulista. *Revista Brasileira de educação física e esporte* , 32(2), 199-206.

- Moreno, J. H. (1994). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Neves, A. J. (2013). *O Fenómeno do Futebol em Portugal: Estudo de caso Concelho da Guarda*. UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, Ciências Sociais e Humanas.
- Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico do futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/ treino do jogo*. Porto: Universidade do Porto .
- Oliveira, J. G. (2016). *Periodização Tática. O que é?* Universidade do Porto , Faculdade de Desporto , Porto.
- Oliveira, R. (2005). *A planificação, programação, e periodização do treino em futebol: um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal .
- Parolini, P. L., & JR, A. J. (2015). *Patrocínio Esportivo no Brasil: uma análise qualitativa da produção acadêmica brasileira sobre o tema*. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE/USP). São Paulo: Intercom.
- Pereira, A. C. (2000). *Uma Contribuição ao Modelo de Mensuração*. FEA/USP, São Paulo.
- Pereira, E. (2018). *Futebol feminino: Miolo colorido*. São Paulo: Clube de autores .
- Pimenta, S. G., & Lima, M. d. (2006). *Estágio e Docência: Diferentes concepções*. São Paulo: Poíesis Pedagógica.
- Ribeiro, A. d. (2018). Em *Gestão de treinamento de pessoas* (p. 7). Saraiva uni.
- Romero, E. C. (2019). *Análise da relação entre o endividamento e o desempenho em competições dos clubes de futebol brasileiro de 2015 á 2017*. Universidade Federal da Grande Dourados- UFGD, Faculdade de

administração, ciências contábeis e economia- Curso de ciências contábeis, Dourados/ MS.

Rosa, A. R. (jan/jun de 2012). A difícil tarefa da gestão de (jovens) talentos. *Sociedade e Gestão*, 11(1).

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). *A Formação para ser treinador*. Universidade Técnica de Lisboa; Universidade do Porto , Faculdade de Motricidade Humana; Faculdade de Desporto .

Rubio, K. (2006). O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. *Psicologia & Sociedade*, 18, 86-91.

Sá, F. J. (2019). *Abordagem sistémica no treino de futebol de rendimento: Uma coerência no controlo do treino*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto , Porto.

Sanano, A. (19 de 02 de 2020). Obtido em 10 de 05 de 2020, de Federação Portuguesa de Futebol : <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/26239>

Santos, R., & Fuijão, C. (2003). *Antropometria*. Universidade de Évora, Curso de Pós Graduação: Técnico Superior de HST.

Saraiva, M. J., & Ponte, J. P. (2003). *O trabalho colaborativo e o desenvolvimento profissional do professor de Matemática*. Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e Universidade da Beira Interior, Centro de investigação em educação.

Serrado, R., & Serra, P. (2010). Em *História do Futebol Português: Do 25 de Abril à Actualidade* (Vol. 2). Lisboa.

Silva, A. C. (2020). Perspectivas e cenários do estágio acadêmico nas organizações brasileiras. *Revista Científica Semana Acadêmica*.

Silva, A. D. (2008). *características do comportamento de estagiários com organizações de trabalho*. Universidade Federal de Santa Catarina , Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Florianópolis, Santa Catarina.

- Silva, J. M. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva*. Porto: Universidade do Porto.
- Silva, R. A. (2016). *GOFut- Gestão Online de Futebol Desenvolvimento de Plataforma Web*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas , Lisboa.
- Skillen, A. (2000). *Sports is for losers*. London: Routledge.
- Sousa, N. (2017). *Seleção feminina, a história de uma vida interrompida*. Porto: Publico .
- Tamashiro, L. I., & Galatti, L. R. (2018). Preconceito no futsal e futebol feminino nas revistas brasileiras: uma revisão. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 795.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e metodologia nos jogos desportivos* . Lisboa: Livros horizontes .
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um futebol jogado com ideias: Concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes*. Curitiba: Appris.
- Thompson, A. (1992). Em *Teachers' beliefs and conceptions: A synthesis of the research* (pp. 127-146). New York: Macmillan.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino de Futebol*. Estoril: PrimeBooks.
- Vieira, N. (2019). *A importância do processo de treino na operacionalização de um "jogar"*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto , Porto.
- Wilmor, P. V., & Oliveira, R. (2005). O exercício no processo de treino de futebol proposta metodológica. *efdeportes.com*, 10(81).
- Yonnet, P. (2004). *Huit leçons sur le sport* . Paris: Gallimard.

Anexos

Anexos

Anexo 1: Planeamento da equipa ao longo do período do estágio

Semana 1							Estrela do Fanzeres
Semana 2	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00	Bonitos de Amorim	
Semana 3	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		
Semana 4	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Parada
Semana 5	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Hernâni Gonçalves
Semana 6	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Boavista
Semana 7	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Felgueiras
Semana 8	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		AD Grijó
Semana 9	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Oliveiro do Douro
Semana 10	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00	Fiães SC	
Semana 11	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Valadares
Semana 12	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		
Semana 13	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		Oliveira do Douro
Semana 14	Descanso	21:30	Descanso	22:00	22:00		

Treino Físico	
Treino Tático	
Jogo Oficial	
Jogo amigável	